

РАССМОТРЕНО
школьное
методическое объединение
МБОУ "СОШ №33"
НМР РТ.____Хайрова А.Н.

протокол № 1
от « 29 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УР
____Пантелеева М.А.

от « 29 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ "СОШ №33" НМР РТ
____Салихзянова Л.Г.

Приказ № 318
от « 29 » августа 2025 г.
.

Коррекционно-развивающая программа
педагога-психолога
по адаптации обучающихся с ОВЗ
к условиям школьной среды.

Развитие эмоционально - волевой сферы и
коммуникативных навыков.

г.Нижнекамск - 2025

Пояснительная записка

Дети с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья) порой затрудняются самостоятельно воспринимать и перерабатывать информацию, полученную из окружающей среды. Для большинства обучающихся с ОВЗ характерно снижение работоспособности, внимания, нарушение эмоционально-личностного развития. Дети с ОВЗ чувствительны, и подвержены любому влиянию, особенно негативному.

Особенности развития детей с ограниченными психическими возможностями указывают на необходимость проведения коррекционных мероприятий по формированию способности к социально - средовой адаптации. Формирование коммуникативных навыков и преодоление отчужденности у детей с ограниченными возможностями здоровья происходит гораздо медленнее, чем у здоровых детей. Таким детям необходима специальная помощь для нормальной адаптации в среде сверстников.

В связи с этим была разработана коррекционно-развивающая **программа**, которая направлена на **коррекцию поведения и повышение адаптивных возможностей детей.**

В данной программе коррекция поведения обучающихся с ОВЗ происходит с использованием доступных для особого ребенка психокоррекционных методов: элементы изотерапии, арттерапии, песочной терапии, музыкотерапии, психогимнастики и игровой терапии. Для более эффективного восприятия материала, диагностики и коррекции в программе применяется использование народных подвижных игр.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует адаптации ребёнка с ОВЗ к школьному обучению, формированию адекватного поведения, снижению конфликтности на основе создания оптимальных условий для развития.

Программа составлена для **обучающихся младшего и среднего школьного возраста**, имеющих особенности в адаптации, недостаточную коммуникативную активность и саморегуляцию поведения.

Деятельность программы осуществляется **в три этапа:**

1.Проводится диагностическое обследование школьников, в результате, которого выявляются особенности личностного развития, обобщаются наблюдения и сведения других специалистов (классный руководитель, другие учителя, педагог - психолог, социальный педагог) и производится набор участников программы.

2.Включает в себя комплекс коррекционно-развивающих занятий, направленный на коррекцию поведения.

3. Рекомендации педагогам и родителям по результатам тестирования.

В состав программы **входят 54 занятия (27тем)**, продолжительность которых в среднем 35 минут. Состав группы 6-8 человек в возрасте от 8 до 14 лет. Групповые занятия с детьми проводятся с использованием игровых упражнений и звукового сопровождения (спокойная музыка, музыка с использования спокойного голоса, звуки природы: пение птиц, звук морского прибоя, шум дождя, водопада и др.), желательно в первой половине дня, 2 раза (1тема) в неделю.

По окончании работы программы проводится **повторное диагностическое обследование** учеников с целью выявления изменений и определения динамики. Для достижения лучших результатов рекомендуется повторное проведение программы, где можно объединить бывших и новых участников.

В заключение проводятся **беседы, консультации с родителями и педагогами.**

Цель программы:

способствовать развитию коммуникативных навыков общения, волевой регуляции, адаптации.

Задачи:

- создать условия для личностного и творческого самовыражения детей;
- способствовать снижению эмоционального напряжения, посредством проведения игр и упражнений;
- закреплять умение адекватно выражать эмоциональные состояния;
- закреплять навыки бесконфликтного общения и навыки сотрудничества.

Формы и методы коррекционной работы:

Беседа, развивающие игры и упражнения, дыхательные и двигательные упражнения, метод самовыражения (в рисунке), релаксационные методы, показ мимики, пантомимики, рефлексия.

Используемые методики (предполагаемые):

- методика «Домики» О.А Ореховой,
- опросник школьной мотивации Н.Г. Лускановой,
- методика «Солнце, дождик, тучка»,
- методика «Дерево с человечками» адаптация М.П. Пономаренко,
- методика «Кактус» М.А. Панфиловой
- социометрическое обследование в классе детей ОВЗ.

Календарно-тематическое планирование

№	Мероприятия	Количество часов	Сроки проведения
1	Диагностическое обследование. Изучение личностных особенностей обучающихся с помощью диагностических методик: «Дерево с человечками», опросник школьной мотивации Н.Г. Лускановой, методика «Солнце, дождик, тучка»	5	сентябрь
2	1 занятие «Приветствие»	2	сентябрь
3	2 занятие «Природные стихии»	2	октябрь
4	3 занятие «Природные ароматы»	2	октябрь
5	4 занятие «Настроение»	2	октябрь
6	5 занятие «Времена года»	2	октябрь
7	6 занятие «Разноцветный мир»	2	ноябрь
8	7 занятие «Общение и уважение»	2	ноябрь
9	8 занятие «Мы вместе»	2	ноябрь
10	9 занятие «Мы умеем дружить»	2	декабрь
11	10 занятие «Мы идём в поход»	2	декабрь
12	11 занятие «Проявляем эмоции»	2	декабрь
13	12 занятие «Коллаж»	2	декабрь
14	13 занятие «Доверие»	2	январь
15	14 занятие «Помощь»	2	январь
16	15 занятие «Поддержка»	2	январь

17	16 занятие «Давай дружить»	2	февраль
18	17 занятие «Рисуем вместе»	2	февраль
19	18 занятие «Хорошо-плохо»	2	февраль
20	19 занятие «Будь добрым»	2	февраль
21	20 занятие «Наши дела»	2	март
22	21 занятие «Пойми меня»	2	март
23	22 занятие «Учимся общаться»	2	март
24	23 занятие «Снимаем напряжение»	2	апрель
25	24 занятие «Вредные привычки, как от них избавиться»	2	апрель
26	Диагностическое занятие. Методика «Домики»	2	апрель
27	Диагностическое занятие. Методика «Дерево с человечками»	2	май
28	Диагностическое занятие. Методика «Кактус»	2	май
29	Рекомендации педагогам и родителям по результатам тестирования (беседы, консультации). Рисунки весны в сопровождении звуков природы.	13	май

Структура занятий

- 1.Приветствие
- 2.Приемы арт - терапии
- 3.Упражнения на развитие эмоционального интеллекта
- 4.Телесно-ориентированные упражнения
- 5.Подведение итога

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1 занятие «Приветствие»

Цель: способствовать развитию коммуникативных навыков общения, сплоченности, чувства эмпатии, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: большое тканевое сердечко красного цвета, белые бумажные сердечки, цветные карандаши, компьютер, запись легкой фоновой музыки.

Порядок действий:

1. Упражнение «Приветствие». Звучит легкая фоновая музыка. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает по очереди, начиная с себя передавать большое красное сердце, называя свое имя. При этом объясняет, что сердце – это символ дружбы, любви и душевной теплоты и передавая его по кругу, дети передают друг другу частичку тепла и доброты. Передавая сердце по кругу, ведущий предлагает назвать причину, почему передается сердце этому участнику, при этом используя в речи добрые слова: передаю тебе сердце, потому что ты веселый, потому что ты дружелюбный, добрый, красивый и др.

2. Рисунок на бумажном сердце. Ведущий раздает каждому участнику по бумажному сердечку и предлагает написать или нарисовать на нем что-либо: цветы, солнышко, бабочек и др. Затем предлагается подарить свое сердечко близкому человеку, другу, любимому воспитателю, учителю и др.

3. Упражнение «Опиши друга». Дети садятся в круг. Ведущий предлагает внимательно рассмотреть друг друга, обратить внимание на то, во что дети одеты, какой у них цвет глаз, волос и т. д. Затем предлагается, двоим участникам выйти из круга, стать спиной друг к другу и по очереди описывать прическу, одежду, цвет глаз, волос. Остальные за ними наблюдают. Далее другой паре участников предлагается повторить тоже самое. Упражнение продолжается до тех пор, пока не поучаствуют все дети. Затем ведущий предлагает вспомнить, кто оказался точнее и внимательнее.

4. Игра «Узнай по описанию». Ведущий описывает одного из ребенка, остальные угадывают кто это.

5. Обсуждение занятия (дети обмениваются мнениями, что больше всего понравилось, почему, какое настроение после занятия и т. д.)

2 занятие «Природные стихии»

Цель: создать условия для снижения эмоц-го напряжения, развития памяти, умения целенаправленно выполнять действия по инструкции взрослого.

Оборудование: запись звуков природы и легкой фоновой музыки (на комп-е, можно плеер, диск с записью звуков природы и пр.), фотографии или картинки с изображением времен года (природных явлений) на компьютере.

Порядок действий:

1. Приветствие. Садятся по кругу. Вед. предлагает 1-у из участников протянуть руку соседу со словами: «Привет, друг!». Далее привет передаётся по кругу.

2. Прослушивание звуков природы.

Вед. предлагает вспомнить, какие природные явления, они знают и в какое время года они бывают. При этом вед. демонстрирует детям картинки с изображением, какого либо времени года или природного явления. Далее ведущий включает диск с записью звуков природы, и предлагает детям послушать звуки природы и рассказать, что они слышали, какие звуки им понравились, когда это бывает т. п.

3. Упражнение «Ветер, дождь, гром». Вед. предлагает сесть в круг на стулья. Далее вед. показывает движения, и дети выполняют определенные движения по показу ведущего. Сначала трут ладони друг о друга – это ветер, далее мягко хлопают руками по коленям – это дождь, затем стучат ногами по полу – это гром. Каждое действие приблизительно совершается в течение минуты. Затем действия продолжаются в обратной последовательности, чтобы погода успокоилась. После окончания упражнения детям предлагается закрыть глаза и представить большую, красивую радугу.

4. Упражнение «Дыхание». Ведущий включает легкую фоновую музыку и предлагает участникам устроиться удобно на стуле, расслабиться и закрыть глаза. Далее дети медленно делают глубокий вдох и медленно – выдох. При каждом вдохе и выдохе ведущий считает до 3 (5). Упражнение выполняется не больше 1 минуты. Затем можно спокойно дышать, не нарушая естественного ритма дыхания, в сопровождении спокойной музыки.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, какие были ощущения, какое настроение после занятия и т. д.).

3 занятие «Природные ароматы»

Цель: способствовать формированию взаимодействия между детьми, снижению эмоционального напряжения, развитию эмоциональной выразительности, обонятельных ощущений.

Оборудование: флакончики с ароматизированными маслами, листы бумаги, краски или цветные карандаши.

Порядок действий:

1. Приветствие. Участники садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться локтями, показывая как это сделать. Дети соединяют ладошки и дотрагиваются своим локтем локтя соседа со словами: «Тебе приветик». Привет передаётся по очереди всем участникам.

2. Игра «Угадай аромат». Участники рассаживаются на стулья по кругу, вытягивают руку вперед, а ведущий наносит ароматизированное масло на запястье каждого участника. Вед. Предлагает представить, что они находятся в оранжерее, где растут прекрасные цветы и фрукты. Затем предлагается понюхать и угадать, какое растение (фрукт, цветок) напоминает этот запах. Далее предлагается понюхать аромат друг у друга, обменяться впечатлениями.

3. Игра «Называем друг друга цветами, фруктами, овощами». Ведущий предлагает вспомнить детям, как они друг к другу обращаются в различных ситуациях, почему иногда используют ненормативную лексику. Далее участникам предлагается сидя в кругу на полу, по очереди, называть друг друга цветами, затем фруктами и овощами. Обращая внимания на то, что девочкам даются женские названия цветов, фруктов, а мальчикам – мужские. Например: Оля ты роза, Саша ты василек, Женя ты помидор, Даша, а ты...

Игра услож-ся при помощи использов-я жестов, изменения интонации, громкости, предлагается сказать ласково, нежно, громко, шепотом и т.д.

4. Детям раздаются листки бумаги и карандаши (краски), предлагается нарисовать любимый цветок и представить, как он пахнет. Затем дети рассказывают, какой цветок они нарисовали, почему он им нравится.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, почему, улучшилось ли настроение и т. д.)

4 занятие «Настроение»

Цель: способствовать расширению эмоционального опыта (закреплению основных видов эмоций), снижению эмоционального напряжения, конфликтности, развитию эмпатии.

Оборудование: карточки с изображением лиц людей показывающих разное настроение, можно использовать карточки из эмоционально – коммуникативной дидактической игры «Азбука настроений».

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться мизинчиками со словами: «Тебе приветик!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Игра «Покажи настроение». Участники сидят за столом. Ведущий раскладывает на стол карточки с изображением лиц людей и предлагает рассмотреть и обсудить, какую эмоцию выражает каждое лицо. Затем участникам предлагается взять по одной карточке и повторить эмоцию, изображенную на ней. В процессе игры ведущий обращает внимание детей на положительные и отрицательные эмоции, объясняет влияние эмоций на человека, в каких случаях люди огорчаются, радуются, злятся, акцентирует внимание, на то, что приятнее дружить с веселыми и добрыми людьми, чем с сердитыми и недовольными.

3. Дидактическая игра «Азбука настроений». Вед. раздает участникам по несколько (4-6) карт с изображением людей и животных, предл-т разложить карточки по каждому виду настроения, в 1 группу всех веселых, во 2 - всех грустных, далее всех сердитых и т. д. В течение игры предлагается вспомнить в каких ситуациях, у них бывает такое выражение лица.

4. Упражнение «Улыбнись другу». Участники сидят по кругу. Вед. предлагает посмотреть на соседа и улыбнуться. Затем, каждый по очереди поворачиваясь к своему соседу и улыбаясь, тем самым передавая улыбку по кругу.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, улучшилось ли настроение, какие виды настроения запомнились и т. д.)

5 занятие «Времена года»

Цель: способствовать закреплению знаний и правильных представлений об особенностях времен года, развитию памяти, быстроты реакции, снижению эмоционального напряжения, активизации потенциальных возможностей ребенка и его творческих проявлений посредством изобразительной деятельности.

Оборудование: краски, кисти (карандаши), картинки с изображением времен года, (компьютер, можно плеер, запись звуков природы: пение птиц, шелест листьев, шум ветра, моря и т. п.).

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Привет, давай общаться!» протягивает руку, сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.
2. Беседа о временах года. Ведущий представляет вниманию детей картинки (открытки, фотографии) с изображением времен года, предлагает рассмотреть и назвать их в правильной последовательности. Далее ведущий предлагает вспомнить признаки времен года, особенности погоды и поведение животных и птиц.
3. Игра «Времена года». Участники называют по порядку времена года. Затем в группе выбирается ведущий, который становится впереди и показывает любое движение, можно танцевальное, остальные угадывают в какое время года это можно делать (например, собирает цветы, плавает, одевается, открывает зонтик и пр.). Затем ведущий становится в конец, а следующий участник, становясь ведущим, показывает свое движение, и так до тех пор, пока каждый участник не побывает в роли ведущего.
4. Рисование любимого времени года. Занятие проходит в сопровождение записи звуков природы.
5. Обсуждение занятия (почему выбрали именно это время года, что больше всего понравилось, поднялось ли настроение, почему и т. д.).

6 занятие «Разноцветный мир»

Цель: способствовать развитию быстроты реакции, снижению эмоционального напряжения, конфликтности, закреплению восприятия цвета.

Оборудование: цветные карточки (можно Люшера несколько наборов), легкая фоновая музыка.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга, положив руку на плечо соседа со словами: «Тебе приветик». Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Игра «Найди предмет такого же цвета». Ведущий предлагает детям рассказать, какие цвета они знают и вспомнить какого цвета небо, солнце, трава, листья, цветы (колокольчики, ромашки, незабудки, одуванчики и др.). Далее ведущий предлагается детям найти предмет такого же цвета в игровой комнате, используя выражения: Какого цвета небо? Пройдитесь по комнате, найдите что-нибудь такого же цвета и дотроньтесь рукой. Какого цвета одуванчик, найдите предмет такого же цвета и т.д.

3. Игра «красный, белый, голубой, выбирай себе любой». Участникам предлагается выбрать цветные карточки и стать в круг. Ведущий становится спиной ко всей группе. Далее по сигналу психолога участники повторяют следующие слова:

- мы поедem на базар, выбирать себе товар,
- красный, белый, голубой выбирай себе любой.

Ведущий называет любой цвет. Участник, у кого есть такой цвет должен выбежать из круга. Если ведущий успел дотронуться до участника, то он становится ведущим.

4. Ведущий предлагает детям сесть в круг, рассмотреть цветные карточки, разложенные на ковре и выбрать любой цвет, соответствующий своему настроению. Далее обсуждается кто, какой цвет выбрал и почему.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, почему и т. д.).

7 занятие «Общение и уважение»

Цель: способствовать формированию навыков коммуникативного общения, воображения, снижению эмоционального напряжения, конфликтности; развитию доброжелательного отношения друг к другу.

Оборудование: запись спокойной музыки, шкатулка (небольшой сундучок или цветная коробочка), картинки с изображением различных предметов: цветов, удочка, мяч, ружье/лук и стрелы, лопата, зонтик, книга, ручка, иглолка с ниткой, ножницы и др.

Порядок действий:

1. Приветствие. Упр. «Я рад общаться с тобой». Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад(а) общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому участнику, произнося эти же слова. Так, постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг. Далее ведущий акцентирует внимание детей на то, какие они дружные и сплоченные.

2. Игра «Волшебный сундучок». Ведущий достает из сундучка картинку и действиями показывает то, что на ней изображено или, что с этим предметом делают. Кто первый отгадал, тот берет следующую картинку из сундучка. Затем ведущий показывает остальным, что было изображено на картинке. Игра проводится до тех пор, пока каждый участник не изобразит одинаковое количество действий.

3. Игра «Угадай кто это». Ведущий показывает детям жестами какое-либо животное. Первый кто угадал, показывает своё животное.

4. Упражнение «Воздушный шар». Участники сидят на стульях, облокотившись на спинки стульев, руки сложены на груди. Ведущий предлагает сделать глубокий вздох носом, при этом представить, что живот – это воздушный шарик и чем глубже вздыхать, тем больше будет шарик. Выдох делается ртом (чтобы воздух вышел из шарика). Далее предлагается еще раз медленно повторить упражнение, представляя, как шарик сначала наполняется воздухом и становится все больше и больше, а затем медленно воздух выходит из шарика. После этого рекомендуется сделать паузу и сосчитать до пяти. И снова повторить упражнение. В течение упражнения

обращается внимание участников на то, как воздух выходит через легкие, горло, рот, как энергия наполняет организм и повышается настроение.

5. Обсуждение занятия (нравиться ли вместе играть, что больше всего понравилось и т. д.)

8 занятие «Мы вместе»

Цель: способствовать закреплению навыков сотрудничества, сплочению коллектива, закреплению основных видов эмоций и способов их выражения.

Оборудование: компьютер, можно плеер, записью легкой фоновой музыки.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку соседу со словами: «Я рад с тобой общаться!» Далее привет передаётся всем участникам.

2. Упражнение «Говорящие ладошки». Ведущий предлагает разделиться детям по парам и представить, что они забыли, как разговаривать. И только с помощью кистей рук надо: познакомиться друг с другом, поздороваться, поссориться, попросить извинения, помириться и др. Предварительно ведущий показывает детям некоторые варианты общения при помощи одних рук. Наиболее удачные варианты общения можно еще раз продемонстрировать перед всей группой.

3. Упражнение «Покажи взглядом». Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий предлагает показать взглядом различные эмоции, грусть, радость, удивление, злость, испуг, недовольство. Затем каждому ребенку на выбор предлагается показать взглядом любую эмоцию, остальные ребята отгадывают. В процессе упражнения обсуждаются положительные и отрицательные эмоции, почему люди огорчаются, радуются, злятся, акцентируется внимание участников, на то, что при помощи положительных эмоций улучшается настроение.

4. Игра «Угадай, чей голосок». Участникам предлагается стать в круг и выбрать водящего (можно выбирать при помощи считалочки), который

становится в круг и закрывает глаза. Далее участники произносят четверостишие:

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем мы играть.

Закрывай глаза дружок

Отгадай, чей голосок.

Ведущий показывает на любого ребенка рукой, тот подходит к водящему, называет его имя и становится на место. После произнесения четверостишия водящий открывает глаза и отгадывает, кто произнес его имя. Тот, кого водящий угадал, становится в середину круга и закрывает глаза. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побудут водящими.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, можно ли разговаривать ладошками, понравилось ли вместе играть и т. п.).

9 занятие «Мы умеем дружить»

Цель: способствовать развитию воображения, коммуникативных навыков общения, чувства эмпатии, снижению эмоционального напряжения, конфликтности.

Оборудование: цветные карандаши, бумажные бабочки, компьютер (любой электронный носитель) с записью звуков природы и спокойной фоновой музыки, красочный тканевый мешочек, мелкие игрушки.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга со словами: «Я рад с тобой общаться!» Далее привет передаётся по очереди каждому участнику.

2. Раскрашивание бабочек. Ведущий предлагает раскрасить крылышки бабочек, предварительно распределившись по парам. Далее детям предлагается договориться друг с другом, что именно рисовать, какие цвета использовать, чтобы крылышки у бабочки были одинаковыми. (дети выполняют задание под спокойную фоновую музыку)

3. Игра «Волшебный мешочек». Ведущий объясняет детям, что в волшебном мешочке находятся предметы и нужно на ощупь определить и описать какой-либо из них. Если ребёнок затрудняется описать предмет на ощупь, можно осторожно заглянуть в мешочек, не показывая другим участникам. Игра проводится до тех пор, пока каждый участник не опишет предмет из мешочка.

4. Релаксационное упражнение «Волшебный сон». (Выполняется в сопровождении стихотворения).

Мы общались и играли,
И немножечко устали.
Солнце светит ярко
Нам стало очень жарко
Мы немножко отдохнем
Свои силы мы вернём
Опускаются реснички
Закрываются глаза.
Вокруг нас порхают птички
Что-то нам хотят сказать
Чтоб собраться снова в путь
Детям надо отдохнуть.
Мы спокойно отдыхаем
Сном волшебным засыпаем.
Дышим ровно, глубоко,

Нам приятно и легко.
Расслабляется всё тело
Напряжение улетело.
(длительная пауза)
Звон ручья и пенье птиц,
Слышится всё тише
Тень касается ресниц,
Солнышко всё ниже.
Мы набрались сил во сне
Нам пора проснуться
Хорошо нам было здесь
Но пора вернуться
Глазки открываются
Дети просыпаются.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, поднялось ли настроение и т. д.).

10 занятие «Мы идем в поход»

Цель: способствовать развитию сплоченности, доверия, воображения, ориентировки в пространстве, общей моторики, обогащению словарного запаса, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: компьютер, запись спокойной музыкой в сопровождении голоса ведущего (психолога), изображение различных предметов на компьютере, сенсорная дорожка, элементы мягкого модуля, карточки с изображением компаса, спичек, верёвки, палатки и др.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга мизинчиками со словами: «Давай общаться!»

протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Игра «Собираемся в поход». Ведущий предлагает определить, какие предметы необходимо взять с собой в поход и рассматривают изображение разных предметов на компьютере, выбирая необходимые. Далее детям предлагается найти в комнате эти предметы. Для этого ведущий называет ориентиры или описывает место, где может находиться карточка с изображением какого-либо предмета (справа, слева, сзади, спереди от ребенка, от колонны, от кресла и др.). Участники преодолевают различные препятствия: проходят по сенсорной дорожке, перешагивают через мягкие модули. Дети по очереди находят карточку по данным ориентирам и рассуждают, для чего в походе нужен этот предмет.

3. Игра «Поводырь». Ребятам предлагается распределиться на пары и выбрать ведущего и ведомого. Затем ведомый повязывает на глаза повязку, ведущий его ведет, рассказывая, как двигаться. Например, «Переступи через кубик», «Здесь стул, обойди его и т. д». Затем участники меняются ролями. Игру можно проводить до тех пор, пока каждый не побудет ведущим или ведомым.

4. Упражнение с элементами релаксации «Лисица-корица». Участникам предлагается присесть (прилечь) на ковёр и послушать медленную мелодию с записью спокойного голоса ведущего.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, поднялось ли настроение и т. д.)

11 занятие «Проявляем эмоции»

Цель: способствовать формированию способов выражения эмоциональных состояний, развитию мышления, снижению эмоционального напряжения, расширению эмоционального опыта.

Оборудование: эмоционально – коммуникативная дидактическая игра «Азбука настроений» (или карточки с изображением лиц, выражающих разное

настроение), цветные карточки Люшера (несколько наборов), пузырьковая колонна.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Тебе приветик!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Игра «Настроение». Ведущий раздает каждому из участников по 6 карточек с одним и тем же персонажем, но в разных настроениях. Далее ведущий называет какое-либо настроение, а участники должны положить на стол ту карточку, на которой оно изображено. Затем участником предлагается мимикой показать настроение, изображенное на карточке. В конце игры поощряются участники, которые быстро и правильно справились с заданием.

3. Игра «Инсценировка». Ведущий вместе с участниками придумывает разные ситуации, приводящие к тому или иному настроению (получение подарков, встреча с дедом Морозом и Снегурочкой, получение письма/посылки, получение двойки, посещение врача и др.). Участники подбирают картинки с изображением лиц соответствующих данному настроению или показывают мимикой.

4. Релаксационное упр. «Дыхание». Звучит спокойная музыка (звук ручья), участники располагаются возле пузырьковой колонны. На счет от 1 до 5 дается глубокий вдох через нос и немного задерживается дыхание, далее выдох через рот. Упражнение повторяется 2-3 раза.

5. Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, почему, какие эмоции запомнили, какие бывают положительные эмоции, отрицательные и т. п.)

12 занятие «Коллаж»

Цель: способствовать развитию наблюдательности, взаимодействия, закреплению коммуникативных навыков общения, сплочению коллектива, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: вырезки из журналов, коврик или ватман, 1\2 ватмана для коллажа, клей, ножницы, запись спокойной фоновой музыки.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга, положив руку на плечо соседа со словами: «Тебе приветик». Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Игра «Что изменилось». Ведущий поворачивается к детям спиной. Участники меняют положение тела, рук, ног. Затем ведущий поворачивается и угадывает, что изменилось. Игра проводится до тех пор, пока ведущим не побудет каждый участник. Затем ведущий предлагает вспомнить, кто оказался точнее и внимательнее.

3. Упражнение «Пирамида». В зависимости от количества участников на пол кладется 1 (1\2 листа) лист ватмана или маленький коврик. Ведущий предлагает участникам представить, что в огромном море находится маленький островок, на котором должны поместиться все, чтобы спастись от водной стихии. Группа должна простоять на этой площади не менее 1 минуты, не имея никаких внешних точек опоры. После выполнения упражнения с участниками обсуждается, получилось ли у них удержаться вместе на маленьком участке, что помогло им достичь результата.

4. Совместная аппликация – коллаж. На столе раскладываются вырезки из журналов и предлагает участникам выбрать тему аппликации (наша клумба, наш детский дом, мы в городе, любимые животные, мы плывем на корабле, путешествие, пикник и др.).

5. Обсуждение занятия (понравилось ли всем вместе составлять коллаж, играть, что понравилось больше всего и т.п.).

13 занятие «Доверие»

Цель: способствовать развитию доверия, сплочению коллектива, закреплению коммуникативных навыков общения, восприятия цвета, снижению эмоционального напряжения, конфликтности.

Оборудование: карточки Люшера (несколько наборов).

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга мизинчиками со словами: «Давай общаться!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Упражнение «Доверие». Ведущий и все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях и выставлены вперед, одну ногу можно отставить назад. Ладони подняты вверх, как при игре в волейбол. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль туловища, глаза закрыты. Он должен расслабленно облокачиваться на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник.

3. Упражнение «Комплименты». Дети сидят в кругу. Каждый из детей по очереди говорит своему соседу приятные слова. Например, Таня у тебя сегодня очень красивое платье, Миша у тебя добрые глаза, Миша, у тебя новая прическа, тебе идет и т.п. В конце упражнения необходимо обсудить, понравилось ли слушать комплименты. Как себя при этом чувствуешь и т. д.

4. Упражнение «Покажи настроение». Дети сидят в кругу. Психолог предлагает посмотреть друг на друга внимательно, подумать, почувствовать настроение соседа и обозначить его настроение любым цветом (можно использовать цветные карточки Люшера). Далее необходимо обсудить, почему ребенок обозначил именно таким цветом настроение товарища, понравился ли соседу выбранный цвет.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, почему).

14 занятие «Помощь»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию чувства сопереживания, адекватного поведения, сплочения, умения понимать эмоциональное состояние других.

Оборудование: стулья, маты (занятие проводится в кабинете психологической разгрузки).

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку соседу со словами: «Я рад с тобой общаться!» Далее привет передаётся всем участникам.

2. Упражнение «Помощь». Ведущий предлагает к обсуждению ситуации, где необходима помощь других людей и дает возможность детям описать свои предполагаемые действия (свою помощь). Ситуации к рассуждению: воспитатель несет тяжелую сумку; ребенок упал, ушиб ногу и не может идти дальше; друга обидели; малыш плачет; товарищ не может справиться с каким либо заданием и др. В течение упражнения необходимо дать высказаться каждому участнику.

3. Упражнение «Покажи жестом». Дети сидят на ковре (на мате) по кругу. Ведущий демонстрирует наиболее часто встречающиеся жесты: потягивается, расставляя руки в стороны, машет рукой (прощание), здоровается, вытягивая руку вперед, двигает кистью руки, показывая жестом «подойди», закрывает лицо руками, как будто плачет и др. Детям предлагается отгадать значение жеста. Далее каждый участник по очереди показывают жестом какое-либо действие, остальные отгадывают. В конце упражнения обсуждается, какие жесты получились понятнее, что чувствовали при показе, бывают ли жесты, которые радуют, обижают и т. д.

4. Упражнение «Почувствуй спину друга». Участники разбиваются на пары и становятся спиной друг к другу. Психолог предлагает расслабиться и опереться друг на друга так, чтобы найти такое положение, когда удобно обоим. Можно попробовать упражнение с другим партнером. Психолог следит

за состоянием участников, насколько они расслаблены, помогает найти удобное положение. Упражнение можно выполнять сидя на ковре.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, какие испытывали эмоции, в каких случаях необходимо помогать товарищам и др.).

15 занятие «Поддержка»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию коммуникативных навыков, умения координировать свои действия с действием партнера, сплочению коллектива.

Оборудование: компьютер, можно плеер, запись звуков природы, клубок ниток.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Тебе приветик!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Упражнение «Ботинки». Все дети снимают обувь и складывают в середине зала. Психолог перемешивает обувь и раскладывает подальше в разные концы комнаты. Можно использовать в этом помощь детей. Далее все дети берутся за руки и таким образом ходят по комнате, не расцепляя рук, стараясь найти свою обувь и обуться. Если круг рвется, все начинается сначала. Необходимо обратить внимание детей, что нужно четко выполнять инструкции и что без совместных действий ничего не получится.

3. Упр. «Связующая нить». Участники сидят по кругу и передают друг другу клубок ниток, так чтобы все взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети чувствуют, что они хотят для себя и могут пожелать другим. Когда клубок вернется к ведущему, участники натягивают нить и закрывают глаза. Ведущий предлагает представить, что они составляют одно целое, и делает вывод, что каждый из них важен и значим в этом целом.

4. Упражнение «На солнечной полянке». Ведущий включает легкую фоновую музыку, предлагает участникам удобно прилечь на ковре, расслабиться, закрыть глаза и представить, что они лежат на солнечной полянке. Упражнение сопровождается стихотворением.

«Волшебный сон»

Реснички опускаются
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко,
Напряжение улетело
И расслаблено все тело
Отдыхаем мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке.
Греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Тело теплое у нас...

Дышится легко, ровно, глубоко

(длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали

Сном волшебным засыпали

Хорошо нам отдыхать

Но пора уже вставать.

Реснички поднимаются

Глазки открываются.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, какие испытывали эмоции).

16 занятие «Мы умеем дружить»

Цель: создать условия для развития благоприятного микроклимата, повышения самооценки, снижения эмоционального напряжения.

Оборудование: компьютер, запись легкой фоновой музыки, небольшие листочки бумаги, карандаши, пустая коробка.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга мизинчиками со словами: «Давай дружить!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Упражнение «Я умею». Дети сидят в кругу. Каждому предлагается рассказать, что он умеет (мыть пол, ухаживать за животными, поливать растения, рыхлить землю, писать, читать, танцевать и др.). Ведущий начинает первым. Если ребенок затрудняется рассказать о себе, то остальным детям предлагается помочь ему, дополнить рассказ.

3. Упражнение «Догадайся кто это». Детям предлагается взять по одному листочку и написать на нем свое имя, а затем листочки складываются в коробочку. Если написание имени вызывает затруднение, ведущий пишет имя за ребенка. Далее участники по очереди достают по одному листочку с именем и рассказывают о том, чье имя написано на листочке. Задача остальных – отгадать о ком идет речь. Можно описывать одежду, цвет волос, глаз, поведение, характер.

4. Игра «Что мы видели, не скажем, а что делали, покажем». Участники делятся на две команды, стоящие лицом друг к другу, на небольшом расстоянии. Одна из команд произносит слова: «Что мы видели, не скажем, а что делали, покажем» и затем показывает какое - либо действие (лепят и кидают снежки, сеют семена, плывут, кушают, собирают урожай/грибы в корзину, нюхают цветы, стирают, выжимают и вешают белье и др.), другая команда отгадывает импровизации. Затем команды меняются местами. Если в процессе игры участники затрудняются придумать действие, ведущий подсказывает им или принимает участие в игре.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, поднялось ли настроение).

17 занятие «Рисуем вместе»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию благоприятного микроклимата, самоконтроля поведения, коммуникативных навыков.

Оборудование: запись танцевальной и легкой фоновой музыки, лист бумаги (ватман), краски, кисти, специально оборудованный стол с подсветкой и песком.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку соседу со словами: «Я рад с тобой общаться!» Далее привет передаётся всем участникам.

2. Упражнение «Раз, два, три, друга найди». Ведущий включает любую танцевальную музыку, и участники начинают ходить по комнате (можно прыгать, танцевать). После слов ведущего «раз, два, три, друга найди» наступает пауза и каждый участник должен найти себе пару и встать рядом, взявшись за руки. Каждый раз во время паузы участник должен встать рядом с новым игроком.

3. Игра «Кто быстрее подойдет». Из участников выбирается водящий, который становится к спиной к товарищам. Остальные участники становятся в один ряд, на небольшом расстоянии от водящего. По команде ведущего «начали» все игроки мелкими шагами передвигаются ближе к водящему. Водящий может повернуться назад в любую минуту и сказать «стоп». Те, кто не успел остановиться и замереть, отправляются на исходную позицию. Участник успевший дойти до водящего, дотрагивается до его плеча и становится водящим. Игра может длиться до тех пор, пока каждый участник не побывает водящим.

4. Совместное рисование. Первой подгруппе предлагается выбрать тему для совместного рисования (путешествие, наш дом, вместе играем и др.). Затем между детьми распределяется задание, кто какие детали рисунка изображает. Ведущий помогает начать, дети заканчивают общий рисунок. Обращается внимание на то, как каждый ребенок выполняет изображение, дорисовывает ли детали со всеми или рисует отдельно свое изображение. В течение занятия необходимо обратить внимание детей на то, как у них получается красиво и последовательно, потому, что они работают дружно и сообща.

Вторая подгруппа выполняет подобное задание на специально оборудованном столе с песком. Затем подгруппы меняются местами.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего, почему, во чтобы хотелось поиграть в следующий раз).

Цель: способствовать развитию благоприятного микроклимата, снижению эмоционального напряжения, умения делать правильные умозаключения.

Оборудование: запись звуков природы, флакончики с ароматизированными маслами.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Тебе приветик!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Упражнение «Волна». Участники становятся в круг. Ведущий предлагает передавать друг другу какое-либо действие. Например, пожать друг другу руку по кругу, пожать руку в другую сторону, похлопать по-дружески по плечу соседа в одну сторону, а затем в противоположную, передать улыбку по кругу, хлопки в ладоши т. п.

3. Упражнение «Хорошо – плохо». Дети делятся на две команды. Задача первой команды объяснить, почему какое-либо действие – это хорошо. Задача другой команды объяснить, почему какое-либо действие – это плохо. Например, чистить зубы по утрам – это хорошо, зубы будут чистыми и здоровыми; не делать по утрам зарядку – это плохо, станешь слабым и болезненным; стирать свои вещи – это хорошо, с чистым приятно общаться; ходить грязным – это плохо, можно заболеть, ссорится – это плохо, одному без друзей скучно и т. п.

4. Релаксационное упражнение «Сказочный лес». Звучит музыка из серии «Звуки природы» участники сидят на ковре. Ведущий предлагает участникам вытянуть любую руку вперед, закрыть глаза и представить сказочный лес. Затем ведущий капает капельку любого хвойного или цветочного масла на запястье участников. В сопровождении музыки ведущий произносит следующие слова:

Мы идём по лесу, вокруг нас высокие деревья с раскидистыми ветвями, высокая трава щекочет наши ноги. Птицы поют на разные голоса, пахнет цветами и травами. Как хорошо, тепло... Слышите? Кто-то стучит. Наверное,

это дятел. А вон с ветки на ветку перескочила белочка. А сейчас тише... слышите? Кто-то сказал ку-ку. Это же кукушка. Вот как прекрасно в сказочном лесу! А теперь откроем глаза и вернемся в нашу комнату.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, какие поступки бывают и т. п.).

19 занятие «Будь добрым»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения, конфликтности, сплочению коллектива, закреплению коммуникативных навыков.

Оборудование: записью легкой фоновой музыки, краски, кисти, ватман.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Тебе приветик!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Игра «Волшебное слово». Все стоят в кругу. Ведущий называет различные движения, участники выполняют их только, если услышат «волшебное слово» - пожалуйста. Например: руки вверх, пожалуйста, правую ногу в сторону, пожалуйста. Если ведущий не произнес «волшебного слова», участники не выполняют движение.

3. «Рисуем себя». Каждому участнику группы предлагается нарисовать на большом листе бумаги свое лицо. Ведущий рисует первым, затем обращает внимание участников на настроение, выражение лиц, на то, что в этом задании не важны художественные способности. В конце рисования ребята подписывают свое имя под каждым рисунком, делают выводы о том, какие они все дружные, веселые и симпатичные.

4. Упражнение «Скажи доброе словечко». Дети сидят по кругу. Каждый по очереди должен сказать соседу хорошие слова, за что-то похвалить его. Например: Надя, ты такая добрая, Вова, ты сегодня такой веселый, с тобой интересно играть и т.п. Ведущий начинает первым.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего, во что бы хотелось поиграть в следующий раз и т.п).

20 занятие «Наши дела»

Цель: способствовать развитию волевой регуляции, формированию положительного отношения к своим обязанностям, закреплению коммуникативных навыков, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: запись легкой фоновой музыки и звуков природы, карточки с рисунками поведения людей.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться локтями, показывая как это сделать. Дети соединяют ладошки и дотрагиваются своим локтем локтя соседа со словами: «Привет, друг!» Далее привет передаётся всем участникам.

2. Упражнение «А что было бы...». Ведущий предлагает детям поговорить об основных обязанностях, об их значении в жизни людей, что было бы, если бы все в интернате жили, не соблюдая обязанности и правила поведения. Далее предлагается обсудить ситуации, что было бы, если бы повара отказались нам готовить, медики – лечить, учителя - учить, дети - помогать воспитателям и т.д. Можно использовать карточки с сюжетными рисунками на тему поведения и в течение занятия обсудить сюжеты.

3. Игра «Слушай команду». Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети свободно двигаются по комнате. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите руку на плечо соседа», «Все присели на корточки», «Все взяли за руки» и др.) и выполняют ее. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются в разной последовательности: спокойные и энергичные. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

4. Релаксационное упражнение «Волшебный сон». Участники располагаются на ковре и представляют, что они лежат на солнечной поляне. Звучат звуки природы. Ведущий предлагает им немного отдохнуть. Упражнение можно сопровождать стихотворением (есть в 15 занятии).

5. Обсуждение занятия (что понравилось, нужны ли правила, обязанности, для чего и др.).

21 занятие «Пойми меня»

Цель: способствовать расширению эмоционального опыта, мелкой моторики, закреплению коммуникативных навыков, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: запись легкой фоновой музыки и звуков природы, специально оборудованный стол с подсветкой и песком, мягкий модуль, ковёр со светодиодной подсветкой, пузырьковая колонна.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Я рад с тобой общаться!» протягивает руку, сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. «Игра «Пойми меня». Участникам предлагается встать друг за другом. Ведущий показывает одному участнику какую-либо эмоцию, тот в свою очередь поворачивается лицом к следующему участнику и передаёт эту эмоцию ему и так далее. Последний участник должен догадаться какую эмоцию загадал ведущий.

3. Упр. «Рисуем двумя руками». Ведущий и один из участников рисуют какую-либо фигуру на столе с песком предварительно договорившись. Остальные угадывают рисунки. Упражнение повторяется до тех пор, пока каждый ребёнок не порисует. Движения предлагается выполнять двумя руками.

4. Релаксационное упражнение. Упражнение проводится с использованием специального оборудования: пузырьковая колонна, ковёр со светодиодной

подсветкой, аромалампа. Участникам предлагается расположиться на ковре и представить, что вокруг звёздное небо. Звучит лёгкая фоновая музыка. Ведущий предлагает всем немного отдохнуть.

5. Обсуждение занятия (что понравилось, нужны ли правила, обязанности, для чего и др.).

22 занятие «Учимся общаться»

Цель: способствовать развитию коммуникативных навыков общения, сплоченности, чувства эмпатии, воображения, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: цветные карандаши, бумажные бабочки, компьютер (любой электронный носитель) с записью звуков природы и спокойной фоновой музыки, картина со светодиодной подсветкой, пузырьковая колонна, мягкий модуль.

Порядок действий:

1. Упражнение «Приветствие». Звучит лёгкая фоновая музыка. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает по очереди, начиная с себя передавать сидящему рядом мячик, называя добрые слова соседу.

2. Рисунок бабочки. Детям предлагается разделить на пары, при этом каждой паре достаётся одна бабочка. Далее участники договориться друг с другом, что именно рисовать, какие цвета использовать, чтобы крылышки у бабочки были одинаковыми. Дети выполняют задание под спокойную фоновую музыку.

3. Игра «Узнай по описанию». Ведущий описывает какой-либо предмет, остальные угадывают что это.

4. Релаксационное упражнение с использованием специального оборудования: мягкие модули, картина со светодиодной подсветкой, пузырьковая колонна. Детям предлагается полежать на мягком модуле, представив, что они находятся возле аквариума с рыбками.

5. Обсуждение занятия (дети обмениваются мнениями, что больше всего понравилось, почему, какое настроение после занятия и т. д.)

23 занятие «Снимаем напряжение»

Цель: способствовать развитию воображения, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: листки бумаги, гуашь, кисти, компьютер (любой электронный носитель) с записью звуков природы и спокойной фоновой музыки, картина со светодиодной подсветкой, пузырьковая колонна, мягкий модуль.

Порядок действий:

1. Упражнение «Приветствие». Звучит лёгкая фоновая музыка. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает по очереди, начиная с себя передавать сидящему рядом мягкую игрушку, называя соседа справа ласковым именем.

2. Упр. с использованием элементов арттерапии. «Клякса». Дети выливают на правую часть листка гуашь любого цвета, затем складывают лист пополам.

Из полученной кляксы рисуют любой предмет, используя воображение.

3. Упражнение «Дыхание». Дети делают глубокий медленный вдох, немного задерживают дыхание и медленный выдох. Упражнение проводится с использованием специального оборудования: мягкие модули, картина со светодиодной подсветкой, пузырьковая колонна.

4. Обсуждение занятия (дети обмениваются мнениями, что больше всего понравилось, почему, какое настроение после занятия и т. д.)

24 занятие «Вредные привычки, как от них избавиться»

Цель: способствовать формированию негативного отношения к вредным привычкам, развитие желания и стремления к здоровому образу жизни.

Оборудование: карточки.

Порядок действий:

1. Приветствие. Дети садятся по кругу. Ведущий предлагает поздороваться ладошками со словами: «Я рад тебя приветствовать!» протягивает руку сидящему рядом. Далее привет передаётся всем участникам по очереди.

2. Упражнение «Хорошо – плохо». Дети делятся на две команды. Задача первой команды объяснить, почему выполнять какое-либо полезное действие – это хорошо. Задача другой команды объяснить, почему причинять вред здоровью – это плохо. Например, чистить зубы по утрам – это хорошо, зубы будут чистыми и здоровыми; не делать по утрам зарядку – это плохо, станешь слабым и болезненным; кушать овощи и фрукты – это хорошо, в них много витаминов и они полезны для здоровья; есть много сладкого – это плохо, могут заболеть зубы, живот и т. п.; грызть морковку – это хорошо, это полезный овощ, грызть ногти – это плохо, под ногтями микробы они могут попасть в наш организм и т.д.

3. Упр. с использованием карточек с изображением поступков детей. Задача обучающихся объяснить, что делают мальчик или девочка, изображенные на карточке, какие из этих поступков хорошие, а какие плохие, как избавиться от вредных привычек.

4. Упражнение «Воздушный шар». Звучит спокойная музыка, участники сидят на стульях, облокотившись на спинки, одна рука на груди. Ведущий предлагает сделать глубокий вздох носом, при этом представить, что живот – это воздушный шарик и чем глубже вздыхать, тем больше будет шарик. Выдох делается ртом (чтобы воздух вышел из шарика). Далее предлагается еще раз медленно повторить упражнение, представляя, как шарик сначала наполняется воздухом и становится все больше и больше, а затем медленно воздух выходит из шарика. После этого рекомендуется сделать паузу и сосчитать до пяти. И снова повторить упражнение. В течение упражнения обращается внимание участников на то, как воздух выходит через легкие, горло, рот, как энергия наполняет организм и повышается настроение. Упражнение выполняется 2-3 раза.

4. Обсуждение занятия (какие хорошие привычки дети запомнили и т. п.).