

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
«Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета»

Рекомендовано решением  
Педагогического совета  
МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»  
Протокол № 1  
От «29» 08 2022 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ  
«Инженерный лицей НГТУ»  
  
М.А. Безлепкина  
Приказ № 130  
От «30» августа 2022 г.

Программа психолого-педагогического  
сопровождения адаптации первоклассников к  
школьному обучению  
**«Первоклассный ученик»**

**Количество часов:**

1 час в неделю всего 16 часов в год

**Разработчик программы:**

Арефьева Мария Андреевна  
Педагог-психолог

г. Новосибирск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка-----	2
Цель, задачи -----	2
Структура программы-----	2
Условия реализации-----	3
Этапы реализации-----	3
Ожидаемые результаты-----	3
Учебный план -----	5
Конспект занятий-----	8
Литература -----	35
Приложение-----	36

## **Пояснительная записка**

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д.

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана коррекционно-развивающая программа «Первоклассный ученик».

**Цель программы:** сопровождение социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.

### **Задачи:**

1. Формировать положительное отношение к школе, стимулировать познавательную активность школьников;
2. Развивать эмоционально-волевую сферу, содействовать формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятию страхов и эмоционального напряжения, формированию регулятивных УУД.
3. Развивать познавательные психические процессы, формировать познавательные УУД;
4. Развивать у детей социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующие отношений с педагогами, формировать коммуникативные УУД.
5. Создавать условия для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.

Содержание программы включает в себя 22 групповых занятий (6 из которых диагностические, а 16 коррекционно-развивающие).

### **Структура программы**

Программа включает себя четыре раздела:

Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни

Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков

Раздел 4. Заключительная часть.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения)

**Формы и методы работы:** основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

### **Структура каждого занятия включает в себя:**

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть. Ритуал прощания.

**Продолжительность занятий:** 40 мин

**Периодичность встреч:** 1 раз в неделю

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

- наличие у ребенка интеллектуальной недостаточности,
- наличие психических расстройств.

### **Условия реализации**

**Оборудование и условия проведения занятий:** просторное помещение, не ограничивающее свободу передвижения детей, бумага, фломастеры, карандаши, вырезки из детских журналов, мягкие игрушки, краски, цветные мелки, клей-карандаш, цветная бумага, мяч, клубок с нитками, магнитофон, набор геометрических фигур, тексты сказок, смайлики, схемы для построения предложений, зеркала, очки, маски животных.

**Требования к квалификации ведущего:** ведущий, реализующий программу должен иметь психологическое образование и иметь опыт работы с детьми младшего школьного возраста. Должен быть увлеченным и позитивно настроенным человеком, тщательно планирующим работу перед каждым занятием.

**Сроки реализации программы:** сентябрь-апрель 2022-2023 года.

### **Этапы реализации программы**

#### **А) Диагностический**

- Диагностика регулятивных и познавательных УУД (Методика «Домик» Гуткиной Н.И., методика определения умственного развития Э.Ф.Замбацвявичене)
- Диагностика коммуникативных УУД (Методики Г.А. Цукермана «Рукавички»).
- Диагностика личностных УУД (Методика В. Щур «Лесенка», «Смайлики»).

**Б) Коррекционный.** Проведение групповых коррекционно-развивающих психологических занятий.

**В) Контрольный** Оценка эффективности реализации программы, проведение вторичной диагностики, сравнение результатов.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- удовлетворенность ребенка процессом обучения (ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов);
- установление контакта с обучающимися, с учителем;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;
- сформированность адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности;
- самостоятельность ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому;
- сформированность УУД ;
- снижение уровня тревожности и неуверенности в себе.

### **Система организации контроля за эффективностью реализации программы**

- 1) Первоначальный (проведение первичной диагностики).
- 2) Текущий (анализ продуктов деятельности детей, анализ рефлексивных отзывов участников программы, наблюдение).

3) Итоговый (проведение вторичной диагностики, анализ результатов, выявление положительной динамики).

**Критерии достижения планируемых результатов:**

- Адекватное поведение в соответствии с установленными в школе правилами;
- Владение навыками учебной деятельности;
- Положительное взаимодействие (ученик-учитель, ученик-ученик);
- Повышение уверенности в себе;
- Снижение количества страхов;
- Сформированность УУД.

**Учебный план программы**

**Цель:** содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.

**Категория обучающихся:** учащиеся 1 класса

**Срок обучения:** 16 часов

**Режим занятий:** 1 занятие в неделю.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретич.	Практич.	
<b>1-й этап «Диагностический»</b>					
1	Методика «Домик» Н.И. Гуткина, методика умственного развития Э.Ф. Замбацявичене	1	10 мин	30 мин	Результаты диагностики
2.	Диагностика коммуникативных УУД (Методики Г.А. Цукермана «Рукавички»).	1	10 мин	30 мин	Результаты диагностики
3.	Диагностика личностных УУД (Методика «Лесенка» В. Щур, «Смайлики»).	1	10 мин	30 мин	Результаты диагностики

<b>2-й этап</b> <b>«Коррекционно -развивающий»</b> <b>Раздел №1. Введение. Знакомство с правилами школьной жизни.</b>					
4.	«Я и мое имя»	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
5.	«Школьные правила. Собираем портфель»	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
6.	«Школьные оценки»	1	5 мин	35 мин	Рефлексивный отчет
7.	«Что такое хорошо?»	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
<b>Раздел №2. Развитие эмоционально-волевой сферы</b>					
8.	«Мои эмоции. Мое настроение»	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
9.	«Радость – одна на всех»	1	5 мин	35 мин	Рефлексивный отчет
10.	«Наши страхи»	1	5 мин	35 мин	Рефлексивный отчет
11.	«Грусть и печаль»	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
12.	«Я контролирую себя»	1	5 мин	35 мин	Рефлексивный отчет
13.	«Планета эмоций»	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
<b>Раздел №3 «Развитие коммуникативных умений и навыков»</b>					
14.	«Что такое общение».	1	5 мин	35 мин	Рефлексивный отчет
15.	«Волшебные средства взаимопонимания»	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
16.	«Драки и обида».	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет

17.	<b>«Застенчивость и Уверенность»</b>	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
<b>Раздел №4. Заключительная часть</b>					
18.	<b>«Дерево дружбы».</b>	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
19.	<b>«Заключительное: что я знаю про свою школу»</b>	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
<b>3-й этап «Контрольный».</b>					
20.	Диагностика регулятивных и познавательных УУД (Методика «Домик» Н.И. Гуткина, методика умственного развития Э.Ф. Замбацявичене)	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
21.	Диагностика коммуникативных УУД («Кто прав?», «Рукавички»).	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
22.	Диагностика личностных УУД (Методика «Лесенка» В. Щур, «Смайлики»).	1	10 мин	30 мин	Рефлексивный отчет
	Итого:	22	165 мин	685 мин	



## **Конспект занятий**

### **Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни Занятие 1. «Вводное. Я и мое имя»**

**Цель:** формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной “Я - концепции” детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности, создать атмосферу психологической безопасности, дать возможность почувствовать собственную значимость.

**Оборудование:** эстафетная палочка, бланки для рисования по точкам, набор открыток, очки.

#### **Ход занятия.**

##### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

Приветствие. "Хорошее настроение": дети, стоя в кругу с психологом приветствуют друг друга, пожимая поочередно руки, передавая тем самым свое хорошее настроение соседу справа и так далее по кругу.

##### **Упражнение: «Передай движение по кругу».**

**Цель:** создание мотивации на совместную работу, создание положительного эмоционального фона.

После того, как все расселись на своих стульчиках. По часовой стрелке психолог передает движение по кругу, новое движение задается только после того, как каждый выполнит предыдущее и «передает» его психологу:

- хлопок;
- топнуть ногой;
- поднять и опустить плечи;
- щелкнуть пальцами;
- хрюкнуть;
- повернуть голову вправо.

##### **2. Основная часть**

##### **Упражнение «Я знаю, как тебя зовут».**

**Цель:** поддержание доброжелательной атмосферы в группе, создание атмосферы психологической комфортности.

Все дети садятся в общий круг. Психолог объясняет задание: сейчас зазвучит музыка, пока она звучит, вы передаете друг другу эстафетную палочку. Как только она затихает, тот, у кого эстафетная палочка, встает, проходит по кругу и тому, кого знает по имени, кладет руку на плечо и называет его имя. Игра продолжается не более 5-7 раз.

##### **Игра «Слушай хлопки!»**

**Цель:** развитие свойств внимания, произвольности поведения.

Дети двигаются свободно в группе (можно под музыку). Когда ведущий хлопнет в ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу на 10-20 сек.

1. Поза «аиста» - ребенок стоит на одной ноге. Поджав другую.
2. Поза «лягушки» - присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ногами на полу.
3. Дети возобновляют ходьбу.

Рекомендации: Проигрывание игры не более 4-х раз с добавлением ещё 2-х поз (зайчики, лошадки т.д.)

##### **Упражнение «Украсть свое имя».**

**Цель:** повысить уровень самопринятия.

Имена детей пишутся на листочках. Далее детям предлагается украсить свое имя (цветом, орнаментом, сказочными персонажами, превратить свое имя в какое-либо изображение)

### **Упражнение «Рисуем по точкам».**

**Цель:** развитие познавательных психических процессов.

### **Игра «Волшебный круг».**

**Цель:** создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической комфортности.

Психолог: «Я хочу научить вас новой игре. Образует круг. Внутри круга – пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом, признаёт у него только достоинства и успехи.

Помогают ему в этом «волшебные очки», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: «Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?» Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего за него и передаёт «волшебные очки» другому, который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет лучший из них, а его автор становится внутрь круга».

## **3. Заключительная часть. Ритуал прощания**

### **Упражнение «Доброе животное»**

Участники встают в круг и берутся за руки.

Ведущий тихим голосом говорит:

«Мы— одно большое, доброе животное!  
Давайте послушаем, как оно дышит!»

Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей.

«А теперь подышим вместе!»

Вдох - все делают шаг вперед. Выдох — все делают шаг назад.

Вдох — все делают два шага вперед, выдох — все делают два шага назад.

«Так животное не только дышит, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце.

Стук — вперед, стук — шаг назад».

## **Занятие 2. «Школьные правила. Собираем портфель»**

**Цели:** содействовать осознанию позиции школьника, познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене, способствовать формированию познавательных и личностных УУД.

**Оборудование:** набор «Школьные знаки», комплекты геометрических фигур, текст сказки «Школьные правила».

### **Ход занятия.**

Вступление. Ритуал приветствия.

**Приветствие.** "Хорошее настроение» Разминка.

### **Упражнение «Я положу в свой портфель».**

Дети сидят или стоят в кругу. Первый ребенок говорит: «Я положу в свой портфель...» — и называет какой-нибудь необходимый в школе предмет. Следующий ребенок повторяет то, что назвали до него, и добавляет свой предмет.

#### **1. Основная часть**

### **Упражнение «Урок или перемена».**

**Цель:** познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене Вы уже знаете, что в школе бывают уроки и перемены.

На уроках и переменах школьники ведут себя как? (по-разному)

Сейчас я буду кидать мяч одному из вас и называть разные действия, а вы отвечайте, когда это делают школьники – на уроке или на перемене.

- *Читать*
- *Играть*
- *Разговаривать с друзьями*
- *Просить у друга ластик*
- *Писать в тетради*
- *Отвечать на вопросы учителя*
- *Решать задачи*
- *Готовиться к уроку*
- *Есть яблоко*

### **Упражнение «Составь фигуру».**

**Цель:** развитие познавательных психических процессов, формирование положительного отношения к школе.

Детям из геометрических фигур предлагается создать аппликацию на тему «Школа»

Сейчас мы с вами отправляемся в сказочную страну, которую вы сейчас создали из своих аппликаций. А передвигаться мы будем на паровозике.

### **Игра «Паровозик»**

Детям предлагается разойтись по классу. Выбирают водящего: он будет паровозиком. Его задача – под музыку пройти по всему классу и собрать «пассажиров» со всех станций.

По дороге нам встречаются разные дорожные знаки.

### **Упражнение «Школьные знаки».**

**Цель:** помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Ребята, а вы обращали внимание на дорожные знаки? Для чего они нужны?

Дорожные знаки помогают нам, они подсказывают правила поведения на дороге. Если не обращать на них внимания – быть беде.

А что такое правило? (правило – это значит делать правильно)

А зачем нам правила, может быть, мы и без них обойдемся? (неприятности никто не любит, поэтому и появились правила, чтобы знать, как лучше жить и со всеми дружить)

Как вы думаете, а в школе есть правила? Чего нельзя делать на уроке?

А как надо вести себя на перемене?

Чтобы мы не забыли о правилах для учеников, нам нужны свои знаки.

**№1. На уроке нельзя разговаривать друг с другом, иначе можно все прослушать и ничего не узнать, поэтому в вашем классе будет висеть вот такой знак.**

**№2. Мы уже знаем с вами, что когда все кричат с места, ответов не слышно, поэтому о том, что нельзя кричать с места, даже если знаешь ответ, нам будет напоминать вот такой знак.**

**№3. А можно ли подсказывать другим ответ, когда учитель спрашивает не вас? О том, что в нашем классе нет места подсказкам, нам напомнит, вот, этот знак.**

**№4. А что делать, если хочешь о чем-то спросить или ответить на вопрос?**

**Конечно, для этого надо поднять руку и ждать, пока учитель попросит сказать. Вот знак, который говорит об этом правиле.**

**№5. Как вы думаете, о чем нам говорит вот этот знак?**

Чтобы у нас все хорошо получалось и весело училось, мы должны быть всегда дружны и нет местаспорам в классе.

Мы прибыли на конечную станцию.

Чтение и анализ сказки «Школьные правила»

## **2. Заключительная часть. Ритуал прощания**

### **Упражнение «Доброе животное»**

### **Упражнение «Обведи по контуру».**

**Цель:** развитие познавательных психических процессов  
Детям предлагается обвести контур портфель, соединив точки.

### **Упражнение «Доскажи словечко».**

Детям предлагается отгадать загадки про школьные принадлежности.

## **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

### **Упражнение «Доброе животное»**

### **Занятие 3. «Школьные оценки».**

**Цели:** помощь будущим первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников, активизация познавательной активности обучающихся, формирование положительной мотивации.

**Оборудование:** изображение сказочной школы, иллюстрации сказочных персонажей, иллюстрации «волшебные лесенки», бланки для графического диктанта

**Ход занятия.**

#### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

Приветствие. "Хорошее настроение": дети, стоя в кругу с психологом приветствуют друг друга, пожимая поочередно руки, передавая тем самым свое хорошее настроение соседу справа и так далее по кругу.

#### **Разминка. Игра «Закончи слово».**

**Цель:** развитие познавательных психических процессов, активизация мыслительной деятельности, создание мотивации на работу в группе.

Психолог: «Внимание! В этой игре мы будем пытаться заканчивать слова, которые будут начинаться например, на слог: ра; зем; го; па. Я буду кидать каждому из вас мяч и говорить первый слог слова, вы должны будете поймать мяч, бросить его мне обратно, договорить это слово (т.е. закончить слово). Сначала все дети заканчивают слова, начинающиеся на слог «ра» (дается несколько раз закончить слова, начинающиеся на один и тот же слог), а потом можно каждому из детей задавать разные слоги, с которых начинаются слова.

#### **2. Основная часть.**

Психолог: «Когда-то давным-давно жили на земле сказочники. Они-то и придумали сказочный городок. **(Открыть на доске изображение сказочного городка.)**

– В этом городке все было сказочным: сказочные домики, сказочные цветы, сказочные игрушки и даже школа была сказочной! Смотрите. **(Открыть на доске изображение сказочной школы)**

– Как вы думаете, кто учится в сказочной школе? **(В сказочной школе учатся герои сказок)**

– Назовите этих героев сказок

Каждый день герои с удовольствием ходили в школу. На уроках они учились, на переменах — играли. Много нового и интересного узнали маленькие первоклассники, даже считать до пяти научились. Только оценок им еще не ставили, говорили, рано еще. И вот, наконец, учительница сказала, что скоро первоклассники начнут получать оценки. Первоклассники должны будут нарисовать узоры, которые она проверит. Конечно, все очень разволновались и захотели получить только хорошие оценки.

– А за что можно оценить любую работу. То есть необходимо оценить **РЕЗУЛЬТАТ.**

– А если работа выполнена не до конца?

– А какие школьные оценки вы знаете? А только ли баллами можно оценить работу? **(похвала, егорработой интересуются другие и т.д.)**

Винни Пух очень сильно хотел получить пятерку или похвалу учителя. Винни Пух очень

спешил, чтобы выполнить задание самым первым. И, правда: все только-только приближались к середине, а он уже поднял свою лапку и радостно закричал: “Я уже все! Я закончил!”. Учительница подошла к его парте, взяла в руки листок и отчего-то нахмурилась. Посмотрите, ребята, какой узор получился у Винни Пуха.” (**Вывешивается на доску таблицу “Работа Винни Пуха”.**)

Психолог: “Ребята, как вы думаете, почему нахмурилась учительница? (**Дети отвечают: работа грязная, неправильная и т.д.**). Давайте попробуем оценить работу. Правда, оценки мы ему ставить не будем, а используем волшебные лесенки.” (**Учитель вывешивает на доску таблицу с разноцветными лесенками.**)

Психолог: “Ребята, красная лесенка — это лесенка красоты. На ее верхней ступеньке стоят самые-самые красивые работы, а на самой нижней — самые некрасивые. Как вы думаете, куда можно поставить работу Винни Пуха? (**Выслушиваются предложения детей, и ставится крестик на одной из нижних ступенек.**) Итак, работа у Винни Пуха получилась не очень красивая.

А теперь посмотрите на зеленую лесенку. Это лесенка правильности. На самой верхней ступеньке стоят самые правильные работы, на самой нижней — самые неправильные. Куда можно поставить работу Винни Пуха? (**Ведущий выслушивает ответы детей. Если дети предлагают поместить работу вниз, учитель обращает их внимание на то, что, хотя работа и выполнена некрасиво, ошибок в ней нет.**) Итак, работа у Винни Пуха получилась правильная. (**Учитель ставит крестик на одной из верхних ступенек.**)

И, наконец, перед нами синяя лесенка. Это лесенка быстроты. На ее верхней ступеньке стоят работы, которые были сделаны быстрее всех, а на нижней — медленнее всех. Винни Пух выполнил свою работу самым первым. На какую же ступеньку мы поставим его работу? (**Дети отвечают: на верхнюю. Ведущий ставит крестик на верхней ступеньке.**)

– Какого результата достиг Винни Пух? Посмотрите, ребята: работа у Винни Пуха получилась правильная и быстрая, но некрасивая.

А вот Карлесон тоже очень старался. Он очень боялся сделать что-нибудь неправильно, поэтому рисовал очень медленно, так что выполнил свою работу самым последним в классе. Вот что у него получилось. Давайте оценим работу Карлсона с помощью волшебных лесенок.

– Какого результата достиг Карлсон? Посмотрите, работа у Карлсона получилась красивая и правильная, но медленная.

– Скажите, пожалуйста, кто выполнял задание учителя? (**Каждый ученик самостоятельно**)

– Значит, каждый выполняет свою работу САМ.

– А если работу выполнять без желанья, интереса достигнет ли ученик результата?

Значит, надо не только делать все самому, но и весь день, и обязательно с желанием, с интересом, с радостью, увлеченно, тогда будет хороший результат.

Посмотрели Винни Пух с Карлсоном на свои оценки и задумались. Оказывается, все работы бывают разными. Иногда можно выполнить задание некрасиво, зато быстро и правильно. А иногда работу выполняешь долго, зато она получается красивой и правильной. А бывает, что вроде бы и не совсем правильно выходит, зато красиво и быстро”.

Психолог: “Вот так Винни Пух с Карлсоном познакомились с волшебным словом “зато”.

### **Упражнение «ЗАТО».**

**Цель: работа со школьной тревожностью.**

Это слово помогает найти что-то хорошее даже в самых трудных ситуациях. Даже если что-то не получилось, мы можем обратиться к слову “зато”. Пусть буквы получились не очень красивые, зато слово написано правильно. А сейчас я расскажу вам, что случилось с учениками школы, а вы им помогите с помощью слова “зато”.

**Мальвина написала буквы не ручкой, а карандашом, и очень расстроилась.** (Вариант: зато она может стереть ошибки.)

**Пятачок забыл дома ручку.** (Зато он может ее у кого-нибудь попросить и познакомиться с новыми ребятами.)

**Красная Шапочка решила не ту задачу.** (Зато она будет больше знать.)

А сейчас пора возвращаться в класс. Наш путь пролегает через горы:

### **Упражнение “Узоры и волшебные лесенки”.**

**Цель:** развитие произвольности, умения действовать по образцу и слушать инструкцию взрослого.

Психолог: «А теперь вы сами попробуете нарисовать узоры и поставить себе оценки с помощью волшебных лесенок.» **(Психолог раздает детям листочки и карандаши)»**

### **Игра “Листопад”**

Психолог: «А сейчас мы с вами немного отдохнем. Помните ли вы, ребята, как осенью летят с деревьев листочки? Каждый листочек кружится сам по себе, а потом они вместе образуют красивые кучи из листьев. Сейчас мы с вами сыграем в игру под названием “Листопад”. Когда я говорю “листочки”, вы, как листья, будете кружиться по классу. А как только я скажу “куча”, вы должны тут же собраться в группы. После слова “куча” я назову число. Столько листьев должно быть в вашем холме. Например, если я скажу “куча, три”, значит, вы должны собраться по трое. Всем понятно? Встаньте, пожалуйста, из-за парт и подойдите ко мне”. **(Дети встают из-за парт и подходят к учителю. Для этой игры необходимо наличие свободного пространства.)**

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания**

Упражнение «Доброе животное».

### **Занятие 4. «Что такое хорошо?»**

**Цели:** формирование личностных УУД, раскрыть перед обучающимися понятия «плохо» и «хорошо»; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; совершенствование коммуникативных умений и навыков; развивать умение понимать правила и нормы поведения.

**Оборудование:** набор смайликов, набор схем для построения предложений, журналы, краски, карандаши.

**Ход занятия.**

#### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

Приветствие. "Хорошее настроение"

### **Разминка. Упражнение “Атомы и молекулы”.**

Цель – снятие напряжения, сплочение группы.

Дети свободно передвигаются по классу. Через некоторое время психолог говорит: “Каждый из вас атом, но вам скучно бродить по одному, поэтому атомы решили объединиться по 2, затем по 3 и т.д.” (в зависимости от количества участников).

#### **2. Основная часть**

С давних пор люди задумывались над вопросом: «Что такое хорошо и что такое плохо?» Не случайно из поколения в поколение передаётся народная мудрость через пословицы. Посмотрите внимательно на экран, тут написаны пословицы. Прочитайте их Ребята, как вы понимаете эти пословицы?

Молодцы, ребята! Вижу, что вы понимаете, что такое быть добрым человеком. Послушайте вот такие высказывания ребят.

*1: Если с другом разделил ты свои конфеты-*

*Хорошо ты поступил, каждый скажет это.*

*2: Ты узнал чужой секрет и разнёс сейчас же,  
Это плохо, хуже нет, это подло даже!*

*3: Если подал ты при всех девочке пальтишко,  
Ты – культурный человек, мировой мальчишка!*

*4: Если ты, как дикий зверь, фазу лезешь драться,  
Недостойн ты, поверь, человеком зваться!*

5: Если ты пригрел кота, кормишь птичек в стужу,  
Это - просто красота, Только так и нужно!  
6: Ты подбил собаке глаз, фросил кошку в лужу.  
Будь уверен, в сорок раз ты собаки хуже.  
Уважай людей вокруг, Старших, младших тоже,  
И тогда тебя, мой друг, Назовут хорошим.

### **Игра «Наши поступки».**

**Цель:** помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Психолог: «Предлагаю поиграть в игру. Я буду называть вам поступки, а вы будете показывать свое отношение к ним с помощью «смайликов»».

Учить уроки, обижать малышей, помогать друзьям, мешать кому-либо, говорить правду обзываться, слушать учителя, на уроке драться, быть вежливым, не слушать говорящего, уважать родителей, быть обидчивым.

### **Коллаж «Хорошо-Плохо».**

**Цель:** осознание обучающимися норм и правил поведения в школе.

#### **Упражнение. “Что можно сделать за перемену?”**

**Цель:** развитие образного и логического мышления, умения понимать нормы и правила.

Детям предлагается подумать и ответить на вопрос “Что можно успеть сделать за перемену?”.

После того, как дети ответят, им предлагается определить, какие названные ими действия запрещено делать в школе и почему?

#### **Упражнение «Сочини рассказ по теме «Хорошо-плохо»».**

**Цель:** осознание норм и правил поведения в школе, развитие творческих и познавательных способностей.

Детям предлагается несколько простых схем. По этим схемам детям необходимо сочинить рассказ про хорошие и плохие поступки.

КТО? - Что сделал? - Где? - Зачем? - Как?

Встреча – Погоня - Боевое столкновение - Счастливое окончание .

Событие – Причина – Место действия – Сравнения – Что случилось?

#### **Упражнение. «Барометр настроения».**

**Цель:** снятие напряжения, создание положительного эмоционального климата.

Ведущий спрашивает у детей, знают ли они что такое барометр (термометр, градусник) и для чего он нужен. Затем детям предлагается показать свое настроение только руками: плохое ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в стороны.

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

Упражнение «Доброе животное».

## **Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы**

### **Занятие 5. «Мои эмоции. Мое настроение».**

**Цели:** знакомство с понятием «эмоции», развитие умения распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей; совершенствование навыков общения, формирование у обучающихся умение понимать друг друга.

**Оборудование:** пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», маски животных, набор «Цвет настроения».

#### **Ход занятия.**

##### **1. Вступление. Ритуал приветствия. Приветствие. "Хорошее настроение"**

## **2. Разминка. Игра «Наоборот».**

**Цель:** развитие мыслительных операций, умения быстро отвечать на поставленный вопрос, понимать инструкции ведущего с первого раза.

Детям называются разные слова, при этом бросается мяч кому-нибудь из детей, тот, кто поймает мяч, должен говорить их противоположные значения.

## **3. Основная часть**

Психолог: «Наше занятие называется «Мои эмоции». Сегодня мы будем говорить об эмоциях, которые испытывает человек. Будем учиться узнавать эмоции и выражать их с помощью мимики, жестов и слов, а также внимательно слушать и правильно выполнять различные задания, быть дружными, понимать друг друга.

Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова? У кого это получалось лучше? Скажите мне, а что обозначают слова радость, злость, грусть? Правильно, это эмоции. Авспомнить эти эмоции нам поможет волшебный экран».

### **Упражнение «Назови эмоцию».**

**Цель:** закрепление понятий, обозначающих различные эмоциональные состояния (радость, злость, грусть, страх).

Психолог: «Сегодня к нам в гости пришли братья-гномики (показать). Они познакомят нас с эмоциями. Скажите мне, какой первый гномик? (Радостный) А как вы догадались? Какое у него лицо? Какие у него глаза? Что происходит с его губами? (Показать). А какой второй гном? (Злой)

Правильно, давайте опишем его лицо. Какие у него глаза, рот, зубы? (Далее описываем эмоции страха и грусти).

Да, мы научились узнавать такие эмоции, как радость, страх, злость, грусть.

А для того, чтобы лучше их запомнить, мы поиграем с вами в игру «Собери эмоцию».

### **Игра «Собери эмоцию».**

**Цель:** Развитие навыков межличностного общения, умения определять эмоциональное состояние.

Дети под музыку свободно передвигаются, держа каждый свою половинку. Как только музыка останавливается, дети должны найти себе среди ребят пару так, чтобы ваши половинки образовали целую картинку.

### **Знакомство с эмоциональными состояниями (удивление, любопытство).**

**Цель:** Формирование представления детей об эмоциональных состояниях (удивление, любопытство).

Психолог: «Сегодня мы познакомимся еще с двумя эмоциями. Это удивление и любопытство. Посмотрите, пожалуйста, на экран. К нам выбежал еще один гном. (Показать рисунок). Как вы думаете, какой он? Что он делает? Правильно, этот гном удивляется. Птичка пролетит, облако проплывет, распухнет красивый цветок, – все вызывает у гномика удивление. Давайте внимательно рассмотрим гномика. Какие у него брови?... Правильно, они подняты вверх. Глаза? ...

Они широко раскрыты. Губы?... Они растянуты и похожи на букву «О». Удивление можно сравнить с легким прикосновением. Давайте передадим прикосновение по кругу. У вас замечательно получилось! А сейчас соберем из карточек удивленное лицо. Сравните с образцом, который на нашем волшебном экране. У всех так получилось?

А вот еще гномик. Какой он? Да, он любопытный. Видите, какие у него глазки? Они смотрят пристально. Рот полуоткрыт. Давайте соберем из карточек любопытное лицо. Давайте вспомним случаи, когда мы испытывали любопытство. (Интересный рассказ, картинка, мультфильм). А скажите, удивление и любопытство похожи? А чем они отличаются? (Удивление мимолетно, а любопытство связано с интересом и более продолжительно)».



### **Упражнения «Разные настроения».**

Психолог: «К нам пришел мишка Топтыжка. Ему как и вам 7 лет. Он уже много умеет, знает. А самое главное - Топтыжка умеет думать. Поздоровайтесь с мишуткой. (Дети здороваются, гладят игрушку). У Топтыжки бывают разные настроения: когда он спокоен, то его настроение похоже на чистую и прозрачную воду, а когда он веселится, придумывает разные игры-развлечения с друзьями, то его настроение похоже на праздничный салют. Но бывает, что его настроение похожа на грязную воду в луже после дождя. В такие минуты Топтыжке ничего не хочется делать, он ждет, когда такое настроение пройдет».

*Обсуждение:*

- Бывало ли у вас такое грустное настроение? Когда? По какой причине?
- Что вы чувствовали при этом? О чем думали?
- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- Что же нужно делать, чтобы оно прошло? (Дети высказывают свое мнение).

### **Упражнение «Закончи предложение».**

Детям сообщается, что у нас в классе распустился красивый цветок (бумажный цветок с отрывающимися лепестками). Этот цветок не простой. На его лепестках что-то написано. Каждый должен по очереди отрывать по одному лепестку, читать предложение и заканчивать его. (Мне радостно, когда... Маме грустно, когда... Учительница удивляется, когда... Ребенок злиться, когда... Малышу страшно, когда... Мне любопытно, когда...)

### **Упражнение «Пирог эмоций».**

**Цели:** снятие эмоционального напряжения, преодоление барьеров невербального общения, развитие групповой сплоченности.

Детям предлагается испечь пирог только с хорошими эмоциями и угостить всех собравшихся в классе. Дети повторяют слова учителя.

*Взяли мы немножко смеха,  
И немножечко успеха,  
Удивления на ложке,  
Любопытства поварешку,  
Много радости налили,  
Тесто быстро замесили.  
Испекли пирог мы в печке,  
Остудили на крылечке.  
А потом пирог делили  
И гостей всех угостили.  
Все ладошки подставляйте,  
Угощенье получайте!*

(Дети делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом и с гостями).

Психолог: «Ребята, вам понравилось угощать друг друга, а наших гостей? Кому было трудно подойти к незнакомому человеку? Что вы испытываете сейчас, угостив гостей, сделав им приятное? Как вы считаете, приятно дарить радость?»

### **Упражнение «Цвет настроения».**

**Цель:** развитие умения определять свое эмоциональное состояние.

Детям предлагается выбрать для себя цветок. Кому сейчас радостно, должен выбрать красный цветок, грустно – фиолетовый цветок, кто испытывает спокойствие – выбирает желтый цветок.

## **4. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

### **Занятие 6. «Радость – одна на всех».**

**Цели:** знакомство с чувством радости; развитие умения адекватно выражать свое

эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, формирование коммуникативных УУД.

**Оборудование:** пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», лепестки ромашек, демонстрационный материал «Азбука настроений», платок.

**Ход занятия.**

**1. Вступление. Ритуал приветствия.** Приветствие. "Хорошее настроение"

**Упражнение "Глаза в глаза".**

**Цель:** развивать в детях чувство эмпатии.

Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза, чувствуя руки, попробуйте молча передать разное состояние : "я грушу", "мне весело", "давай играть", "я рассержен".

**2. Основная часть**

Психолог: «А теперь посмотрите на лицо этого человека (пиктограмма "радость"). Как вы думаете, этот человек грустный? А может быть, он сердитый? Или веселый, радостный?.. Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своем лице. Что для этого нужно сделать?..»

**Упражнение "Азбука настроений"**

**Цель:** развивать способность понимать и выражать с помощью движений и речи эмоциональное состояние другого.

На карточках изображены мама, папа, кошка, мышка, попугай и рыбка. Они все радостные на этих картинках. Каждый ребенок должен подумать и решить, какую роль он сможет сыграть. Те ребята, которые возьмут какую-нибудь карточку, должны будут выйти и представиться от имени выбранного персонажа. Например: "Я — кошка. Я живу в доме. Люблю пить молоко. Я радуюсь, когда поймаю мышку".

**Упражнение "Солнечный зайчик".**

Психолог: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их.

Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке

Поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот - погладь животик. Солнечный зайчик не озорник.

Он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу».

**Упражнение: "Букет приятных событий", "Ромашка".**

**Цель:** развитие способности понимать свое эмоциональное состояние.

Психолог: «А сейчас мы с вами будем составлять букет, но не простой, а букет приятных событий.

На лепестках вам нужно написать: Я радуюсь, когда... Я счастлив, когда... Я весел, когда... В центре: Я радуюсь, когда...(желтый). Я счастлив, когда...(красный). Я весел, когда...(оранжевый). Далее скрепляем и получаем букет цветов – приятных событий».

**Упражнение «Копирование по точкам».**

**Цель:** развитие свойств внимания, умения действовать по образцу.

**Упражнение "Игра с платком".**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Психолог: «Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто — зрителем, проведем небольшую артистическую разминку.

У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

- бабочку,
- принцессу,
- волшебника,
- бабушку,
- фокусника,
- человека, у которого болит зуб,
- морскую волну,
- лису»

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

Упражнение «Доброе животное».

### **Занятие 7. «Наши страхи».**

**Цели:** познакомить детей с эмоцией страха; научить узнавать эту эмоцию по схематическому изображению на рисунках; научить передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (мимики, жестов, пантомимики, художественных средств), снятие эмоционального напряжения.

**Оборудование:** пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции.», карточки с изображением сказочных героев, цветная бумага, карандаши, краски.

**Ход занятия.**

#### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

Приветствие. "Хорошее настроение"

Игра на мышление «Логические концовки».

**Цель:** развитие операций мышления.

Если стол выше стула, то стул... (ниже стола)

Если 2 больше одного, то один... (меньше 2)

Если Саша вышел из дома раньше Сережи, то Сережа... (вышел позже)

Если река глубже ручейка, то ручеек... (мельче речки)

Если сестра старше брата, то брат... (младше сестры)

Если правая рука справа, то левая... (слева).

#### **2. Основная часть**

Сегодня мы знакомимся с эмоцией страха. Беседа по иллюстрации «Петя и гусь».

Инсценировка стихотворения «Испуг».

**Упражнение «Страхи сказочных героев».**

**Цель:** закрепление эмоции страха.

Каждый ребенок вытягивает карточку с изображением сказочного героя. Далее от имени сказочного героя, дети рассказывают про возможные страхи этих героев. Другие угадывают сказочного героя.

#### **Этюд на выражение эмоции страха «Змей Горыныч».**

**Цель:** научить передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств.

Представьте себе, что вы в солнечный летний день гуляете по цветущей лесной поляне (дети гуляют по комнате). Вдруг вы услышали страшный шум и увидели, что прямо к вам по небу летит Змей Горыныч. Покажите свое состояние. Что вы будете делать в этой ситуации?

### **Игра «Змей Горыныч».**

**Цель:** Снятие страха перед агрессией (нападение сказочного существа).

Инсценировка битвы со Змеем Горынычем.

Сказочный город (поставленные по кругу стулья).

В нём живут царевич, царевна и ремесленники. Город сторожат 2 стражника. Иван – царевич уходит на охоту. Царевна готовит обед.

Ремесленники работают (кузнец куёт, маляр красит и др.) Стражники обходят город. Вдруг налетает Змей Горыныч. Он ранит стражников, убивает ремесленников, а царевну уводит в свою пещеру. Змей Горыныч встаёт перед пещерой и сторожит её. Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник (раненый) показывает, куда Змей-Горыныч увёл царевну. Иван – царевич идёт сражаться со Змеем-Горынычем. Они борются, Иван – царевич побеждает, берёт царевну за руку иведёт её в город. Ремесленники радуются, кричат «ура», хлопают в ладоши.

### **Упражнение «Поймай слово».**

**Цель:** развитие у детей когнитивных умений и способностей.

Детям нужно выбрать слова, начинающиеся на заданную букву.

### **Игра-аппликация «Спрячем страх за забором».**

**Цель:** работа с детскими страхами.

На изображение страха (рисунок детей «Чего я боюсь») наклеить кусочки разноцветной рваной бумаги или поверх рисунка нарисовать забор, клетку.

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

Упражнение «Доброе животное».

### **Занятие 7. «Грусть и печаль».**

**Цели:** рассмотреть особенности содержательного наполнения грусти и печали; обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; формировать чувство товарищества, взаимопомощи, формирование коммуникативных и познавательных УУД;

**Оборудование:** пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», письма настроений, изображения тучки и солнышка.

**Ход занятия.**

#### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

Приветствие. "Хорошее настроение"

#### **Разминка. Игра «Скучно, скучно так сидеть».**

Около одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стороны комнаты также стоят детские стульчики, но их число на 1 меньше количества детей. Дети садятся около первой стены комнаты. Ведущий читает стишок.

*«Скучно, скучно так сидеть,*

*Друг на друга всё глядеть,*

*Не пора ли пробежаться*

*И местами поменяться?»*

Как только ведущий заканчивает читать стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает в игре тот, кому не достался стул.

#### **2. Основная часть Игра «Мартышка».**

**Цель:** учить передавать в мимике, жестах гамму эмоций (страх, грусть, обиду, страдание) и ощущений (боль, холод). Дети инсценируют четверостишие:

*Плохо, очень плохо маленькой Мартышке.*

*Лапы посиневшие спрятала под мышки.*

*Слёзы льёт Мартышка, кашляет, чихает*

*А свирепый ливень всё не затихает.*

Психолог: «Сегодня мы будем продолжать говорить об эмоциях. Чтобы отгадать о каких, послушайте 3 подсказки.»

**Первая подсказка:**

*Плохое на строение*

*У кролика с утра.*

*И потому у кролика не роется нора.*

*Не радуют цветочки,*

*Морковь растёт не густо,*

*Редиска очень горькая,*

*И не хрустит капуста!*

Вторая подсказка.

Эта эмоция противоположна эмоции радость.

**И третья подсказка на доске** (пиктограмма эмоции «Грусть»).

-Наш корабль сегодня прибывает на остров Грусти.

**Упражнение «Письмо для хорошего настроения».**

**Цель:** развитие эмпатии.

-Посмотрите, у вас на парте лежит три письма. Каким письмом вы можете поднять настроение другу, которому грустно?

Пиктограмма «Грусть». Посмотрите на выражение лица этого ребёнка. Оно похоже на радость? Что произошло с его ртом? Бровями? Какое выражение глаз?

**Упражнение «Солнышко и тучка».**

**Цель:** обучать распознаванию эмоций.

У детей на парте лежат конверты. В них спрятаны картинки с изображением эмоций, контурные изображения тучки и солнышка. Грусть вы должны наклеить на тучку, а радость на солнышко.

**Игра «Волшебный стул».**

**Цель:** Воспитывать умение быть ласковым, активизировать пантомимику.

Один ребенок садится в центре на «волшебный» стул, остальные говорят о нем добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

**Подвижная игра «Тропинка».**

Дети берутся за руки, встают в круг. Идут по кругу. Если ведущий говорит «Тропинка!», участники каждой команды становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит слово «Копна!» - все участники направляются к центру, соединив руки в центре. Если «Кочки!» - все участники приседают, положив руки на голову. Эти команды чередуются.

**Упражнение «Лишняя фигура».**

**Цель:** развитие познавательных психических процессов.

**3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

Упражнение «Доброе животное».

**Занятие 8. «Я контролирую себя».**

**Цели:** формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

**Оборудование:** пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», веревка, цветные мелки.

**Ход занятия.**

**1. Вступление. Ритуал приветствия.** Приветствие. "Хорошее настроение"

### **Разминка. Игра "Эхо".**

**Цель:** настроить детей на позитивный лад, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Психолог: «Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: "Ва-ся, Ва-ся", а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом все по очереди назовут и прохлопают свое имя».

## **2. Основная часть**

Дети отправляются в путешествие по карте (легенда - пропал щенок Визг). Психолог говорит, что будем учиться справляться с трудностями, которые возникают у людей: грустно без близких, что-то не получается, кто-то обижает. Для того, чтобы помочь щенку нам нужно справиться со следящими испытаниями.

### **Упражнение "Гора с плеч»**

**Цель:** снятие усталости, эмоционального напряжения.

#### **Беседа «Настроение».**

Знакомство с игровым персонажем пёсиком «Визг», беседа о том, как наше настроение зависит от наших мыслей, когда у пёсика «Визг» все хорошо, он всех любит, всем доволен у него настроение похоже на чистую воду (показ) и мысли его ясные и "чистые". Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение прекрасное и его мысли становятся блестящими (показ), но иногда ему бывает грустно, обидно и его мысли похожи на темную, мутную воду (показ), (разводится три краски: голубая, жёлтая, чёрная). Детям предлагается помочь Визгу, избавить его от плохого настроения.

**Испытание 1. Упражнение «Камень-верёвка».** Рассмотреть и потрогать поочерёдно камень и верёвку. «Камень - сжать кулаки так, чтобы они были похожи на камень, ощутить напряжение и твёрдость. Разжать кулаки. Верёвка – руки расслаблены, как плети, мягкие». Те же упр. по превращению тела в камень и верёвку.

#### **Испытание 2. Упражнение «Домик».**

**Цель:** развитие произвольности, умения действовать по образцу.

Дать ребенку внимательно посмотреть на образец, затем постараться как можно точнее нарисовать такой же домик на своем листе бумаги. Инструкция: «Если нарисуешь что-то не так, то поверх неправильного или рядом нарисовать правильно, стирать ластиком нельзя».

Самопроверка выполнения задания.

#### **Испытание 3. Игра "Скала. Я справлюсь"**

**Цель:** формирование чувства уверенности в себе.

Дети стоят в шеренге, на полу верёвка на расстоянии 20 см от них. Ребёнок-скалолаз должен пройти вдоль шеренги, держась за детей, не выходя за пределы верёвки-тропы, дети поддерживают и подбадривают «скалолаза». Вывод: поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями. Преодолели неприступную гору и вышли к лесу.

#### **Испытание 4. Игра «Сова».**

**Цель:** развитие произвольности, самовыражения.

Дети сами выбирают водящего – «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». Дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!». Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, тот становится совой. От леса вышли к реке.

#### **Испытание 5. Упражнение «Психологический портрет».**

**Цель:** активизация стремления к самопознанию.

Круг поделён на две половинки – красную и чёрную. Ребёнок дотрагивается до красной половинки – рассказывает, за что его можно хвалить, до чёрной – за что можно отругать.

Детям сообщается, что настроение щенка улучшилось.

#### **Психогимнатика «Ручеек радости».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки. Ведущий предлагает мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, тёплая. Ручеек был совсем маленьким и озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте.

Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

Упражнение «Доброе животное».

## **Занятие 10. «Планета эмоций»**

**Цели:** формировать коммуникативные и личностные УУД, учить осознавать собственные эмоции и понимать эмоциональное состояние других, закрепление знаний об основных эмоциях, снятие психо-эмоционального напряжения, создание положительного настроения.

**Оборудование:** пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции.», краски, цветные карандаши, цветную бумагу, вырезки из журналов, фотографии.

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

### **2. Приветствие. "Хорошее настроение"**

## **Упражнение «Ладонь на ладонь»**

**Цель:** развитие умения согласовывать действия с партнером.

**Ход игры:** дети прижимают ладошки друг к другу и таким образом двигаются по комнате, где можно установить разные препятствия, которые пара должна преодолеть. Это может быть стул или стол, а может быть портфель и т.д.

### **3. Основная часть.**

Детям сообщается, что сегодня мы будем создавать все ВМЕСТЕ планету эмоции. На нашей планете должны располагаться: Море РАДОСТИ, Лес СТРАХА, Горы ПЕЧАЛИ И ГРУСТИ, Остров УДИВЛЕНИЯ, Вулкан ЗЛОСТИ.

Далее дети работают в парах над оформлением макетов географических объектов (используют краски, цветные карандаши, цветную бумагу, вырезки из журналов, фотографии).

Затем все географические объекты объединяются в единую планету ЭМОЦИЙ.

Далее детям сообщается, что жители этой планеты подготовили им несколько заданий, справившись с которыми дети получают сертификат «Знатока мира эмоций».

Этюды на выражение основных эмоций.

*Круглые глаза (удивление).*

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

*Золотые капельки (радость, удовольствие).*

Идет тёплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен тёплый летний дождь. Во время этюда звучит музыка Д. Христовой «Золотые капельки».

Выразительные движения. Голову запрокинуть, рот полуоткрыть, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.

*Цветок (радость).*

Тёплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из

ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты: улыбка, мышцы лица расслаблены.

*Золушка (Печаль и грусть).*

В зале звучит музыка М. Воловаца «Золушка и принц» (отрывок).

Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку...

Выразительные движения. Поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.

*Лисенок боится (Страх).*

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стяхивание с ноги воображаемых капелек воды.

*Упражнение «Соедини ниточками слова-эмоции» (работа с карточками)*

Соедините линиями названия эмоций с их изображением. Всем детям вручаются сертификаты «Знатока мира эмоций»

## **2. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

Упражнение «Доброе животное».

### **Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков**

#### **Занятие 11. «Что такое общение».**

**Цели:** формирование коммуникативных и познавательных УУД, усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами, вырабатывать в детях доброжелательное отношение друг к другу, сплочение классного коллектива.

**Оборудование:** клей, сердце из цветного картона, журналы, краски, карандаши, стимульный материал к упражнениям.

**Ход занятия.**

#### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Упражнение "Подарок другу" (Невербально)

#### **2. Основная часть.**

Общение – это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом лучше узнают себя.

Вопросы для обсуждения:

- Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?
- Нужно ли учиться общению?
- Как вы считаете для чего это нужно?



### **Игра на внимание “Кряк-квак”.**

**Цель:** развитие свойств внимания, показать роль общения.

Чтение стихотворения Б.Липановича “Интересный разговор”.

*Лягушонок “Квак-квак!”, А Утенок “Кряк-кряк!”,*

*Все сказали, все спросили... Хорошо поговорили!*

Дети стоят. Психолог в произвольной последовательности произносит слова “Лягушонок” и “Утенок”. Мальчики хором говорят слова лягушонка (“Квак-квак”), девочки – слова утенка (“Кряк-кряк”).

Игра проводится в быстром темпе на выбывание: кто ошибется – садится. В конце подводятся итог, кто был внимательнее (“Утенок” или “Лягушонок?”)

Беседа об общении по итогам чтения стихотворения.

– Согласны ли вы с тем, что герои стихотворения “хорошо поговорили”? Почему?

– Зачем люди разговаривают между собой?

– Известно, что Робинзон Крузо 28 лет провел на необитаемом острове. Как вы думаете, что было для него самым трудным? (Несмотря на то, что добывать огонь, заниматься строительством, охотой, земледелием, изготавливать мебель, одежду и т. д. было непросто, тяжелее всего было одиночество (“Не с кем поговорить”).)

–

### **Упражнение “Я рад общаться с тобой”.**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, сплочение классного коллектива.

Психолог предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: “Я рад общаться с тобой”. Тот, кому протянули руку, берет ее за нее и протягивает свободную руку другому ребенку, произнеся эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Завершает упражнение ведущий словами: “Ребята, я рада общаться с вами!”

### **Упражнение “Подари сердце другу”.**

**Цель:** развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание доброжелательной атмосферы, воспитание уважения друг к другу.

Психолог предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных сердечка, украсить их и подарить тому, кому они захотят, но обязательно со словами: “Я дарю тебе свое сердце, потому что ты самый... (сказать о том, что тебе нравится в этом человеке).”

### **Упражнение «Порядок рисования».**

Детям нужно выявить последовательность, в которой рисовались рисунки.

### **Упражнение “Мостик дружбы”.**

**Цель:** развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание доброжелательной атмосферы, воспитание уважения друг к другу.

Психолог просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-то из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами и ладошками).

Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы “построить” мостик втроем, вчетвером и т. д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая “Мостик дружбы”.

#### **Работа в парах.**

- Упражнение "Рисование по точкам"
- Упражнение "Испуганный ежик"
- Упражнение "Руки знакомятся, ссорятся, мирятся"
- Коллаж "Что такое дружба"

Заключительная часть. Ритуал прощания. Упражнение «Доброе животное».

#### **Занятие 12. «Волшебные средства взаимопонимания».**

**Цели:** формирование коммуникативных, личностных, познавательных УУД, знакомство с «волшебными средствами понимания» – интонацией и мимикой. Развитие сочувствия и внимания к людям, умений описывать свои ощущения, обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; снятие психологических барьеров.

**Оборудование:** краски, цветные карандаши, игрушки, картинки-ситуации «Страна Эмоций», мешочек с небольшими предметами.

#### **Ход занятия.**

**1. Вступление. Ритуал приветствия.** Приветствие. "Хорошее настроение" Разминка. Игра «Дотронься...».

**Цель:** развитие навыков общения и взаимодействия, снятие телесных зажимов. Дети становятся в круг, в центр складывают игрушки.

Психолог произносит: «дотронься до... (глаза, колеса, правой ноги, хвоста и т.д.)» – Кто не нашёл необходимого предмета — водит.

Комментарий: игрушек должно быть меньше, чем детей. Если у детей коммуникативные навыки развиты плохо, на начальных этапах игры могут развиваться конфликты. Но в дальнейшем, при систематическом проведении бесед и обсуждении проблемных ситуаций с нравственным содержанием, с включением этой и подобных игр, дети научатся делиться, находить общий язык.

## **2. Основная часть. Упражнение «Друг к дружке».**

Психолог: «Любое общение, любой контакт начинается с приветствия.

Сегодня мы будем приветствовать друг друга в парах. Выберете себе пару взглядом, подойдите и пожмите партнёру руку. Можно приветствовать друг друга в парах самыми разными частями тела: ладонями- внутренней и тыльной стороной, локтями, плечами, спинами, бёдрами, коленями, носками, пятками, ушами, носами, затылками и т.п.»

Психолог стимулирует творчество учащихся в придумывании необычных приветствий.

### **Знакомство с «Волшебными средствами понимания».**

Что может помочь человеку, которому грустно, страшно, плохо? Что помогает вам, когда вас обидели, когда вы провинились? Что делают люди, с которыми вам приятно общаться?

«Волшебные средствами понимания»:

Улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый, ласковый голос, мягкие, нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека.

Психолог вводит понятие об интонации, затем детям предлагают по очереди произнести фразы (зло, радостно, с обидой)

- Пойдем играть!
- Дай мне игрушку!
- Я хочу с тобой дружить! Психолог делает выводы.

Как можно еще узнать настроение человека? (По выражению лица).

Картинки-ситуации «Страна Эмоций», отображающие эмоциональное состояние радости, удовольствия. Персонажи: Веселинка, Обидка, Раздражинка.

Этюды на различные позиции в общении.

Общение в парах идет в диалоговом режиме. Предлагаются темы: "Моё любимое животное", "Мой самый радостный день". Сначала дети сидят лицом друг к другу, потом один сидит, другой стоя рассказывает. В 3-м диалоге дети сидят спиной друг к другу. Как удобнее было разговаривать? Идёт обсуждение общения.

### **Игра «Мы - силачи».**

Дети встают в круг. Психолог предлагает им поиграть в «силачей». «Силачи» показывают всем, какие они сильные: набирают воздуха и напрягают мышцы рук, сгибая их в локте. Затем делают выдох и расслабляют руки, опуская их и тряся ими.

### **Упражнение «Угадай, что в мешочке».**

По кругу передаётся мешочек, дети, ощупывая его, называют, что в нём (орехи, каштаны, крупа, семечки и т.п.

### **Игра «Волшебники».**

Детям предлагают вообразить, что они - волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Например, Володе мы прибавим смелости, Алеше - ловкости, и т.д. Рефлексия. За кого ты порадовался? Что тебя огорчило? Что тебе доставило удовольствие, радость? Что бы ты хотел изменить? Кто тебе помогал и кому ты помог?

### 3. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное».

#### Занятие 13. «Драки и обида».

**Цели:** формирование коммуникативных и личностных УУД; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; создать условия для понимания обучающимися того, что в обществе существуют определенные нравственные нормы, которые помогают людям жить вместе, общаться; накопление учащимися опыта общения, опыта решения жизненных ситуаций.

**Оборудование:** нарисованная радуга, цветные полоски с правилами общения, изображения тучек, цветные карандаши.

**Ход занятия.**

**1. Вступление. Ритуал приветствия.** Приветствие. "Хорошее настроение" Разминка. Игра «Обзывалки»

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций. Необходимые приспособления: мячик.

Описание игры: детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга небезобидными словами, например названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Лешка — картошка», «А ты, Иришка — редиска», «А ты, Вовка — морковка» и т. д. Обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка — картинка», «А ты, Антошка — солнышко», — и т. д. Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться. Комментарий: перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться.

#### 2. Основная часть.

Чтение и обсуждение сказки «Драки» и сказки «Обида».

Психолог делает выводы, каким должен быть первоклассник. Работа с радугой.

(На листе формата А3 белым восковым мелком или свечкой нарисована радуга и на полосках записаны слова: не ябедничать, быть терпимыми, уважать друг друга, не драться, не обзываться, быть миролюбивыми, помогать друг другу. Дети акварельными красками нужного цвета закрашивают полоски радуги, и в это время проявляются эти слова.)

Разбор "тучек" (Детям предлагается рассмотреть изображения тучек и прочитать стихотворения, которые на них написаны).

Ябедничество, жалобы.

А.Л. Барто

*СОНЕЧКА*

*Тронь её нечаянно-Сразу: - Караул! Ольга Николаевна, Он меня толкнул! Ой, я укололась! -*

*Слышен Сонин голос. - Мне попало что-то в глаз, Я пожалуюсь на вас!*

*Дома снова жалобы:*

*-Голова болит:*

*Я бы полежала бы, Мама не велит Сговорились мальчишки:*

*- Мы откроем счет:*

*Сосчитаем жалобы -Сколько будет в год? Испугалась Сонечка И сидит тихонечко.*

*- Всегда ли надо идти к учителю или к родителям жаловаться и ябедничать на кого-то?!?! Не ябедничай за спиной у товарища!!!*

Драки.

Почти все маленькие дети иногда дерутся - точно также, как и животные. Для животных драться более естественно, чем для людей, потому что животные не умеют мирно улаживать споры.

Можно спокойно договориться с одноклассником, братом, сестрой - и проблема будет решена без всякой драки. И это самый лучший способ улаживать конфликт. В драке вы рискуете

получить

серьезную травму и сам и твой противник, потому что многие дети сами не знают, сколько у них силы.

Г. Остер " Вредные советы"

*Решил подраться - выбирай Того, кто послабей.*

*А сильный может сдачи дать, Зачем она тебе?*

*Чем младше тот, кого ты бьешь, Тем сердцу веселей.*

*Глядишь, как плачет, и кричит, И мамочку зовет.*

*Но если вдруг за малыша Вступился кто-нибудь,*

*Беги, кричи, и громко плачь, И мамочку зови.*

*!!! Не дерись без обиды!!!*

*!!! Сам ни к кому не приставай!!!*

- А значит, будь терпимым, справедливым, умным.

Обзывалки, обижалки. И.Токмакова

**ОБИЖАЛКИ.**

*Мы с моей соседкой Галкой Сочиняли обижалки.*

*Вот придет обидный срок, А у нас готово впрок:*

*Я скажу ей ты - ворона, А она мне ты - глухарь.*

*Я скажу ей - макарона, А она мне ты - сухарь. Я ей - мышь!*

*Она мне - крыс!*

*Стой-ка!*

*Чем мы занялись?*

*Для чего нам обижалки?*

*Мы стоим соображаем:*

*Мы совсем друг друга с Галкой*

*Никогда не обижаем!*

*!!! Почаще говори "Давай дружить! Давай играть!" Не выставляйся!!!!*

- А когда пропадают на небе тучи, когда пройдет дождик, на небе появляется солнце, становится тепло, распускаются цветы. И вот сегодня у нас распустилась "ромашка".

**Игра «Пальцы — звери добрые, пальцы — звери злые».**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков.

Дети представляют, что их пальчики — добрые кошечки, злые мышки, добрые волчата, злые зайчата и т. д.

Комментарий: взрослый предлагает детям превратить свои пальчики, например, на правой руке в добрых волчат, а на левой — в злых зайчат. Им надо поговорить друг с другом, познакомиться, поиграть, может быть, поссориться. Если у детей хорошо получается, можно предложить им познакомиться с ручками других детей. Кроме развивающего эффекта игра дает возможность выявить особенности общения детей.

**Упражнение «Закончи фразу».**

Предлагаю вам закончить фразу:

- Когда кто-то ошибается на уроке, я ...;
- Когда мне хочется засмеяться над ошибкой своего одноклассника, я ...;
- Когда я ошибаюсь перед всем классом, то чувствую, что...;
- Я считаю, что ошибаться на уроке ...

**3. Заключительная часть. Ритуал прощания.** Упражнение «Доброе животное»

**Занятие 14. «Застенчивость и Уверенность».**

**Цель:** формирование коммуникативных УУД, повысить у детей уверенность в себе,

способствовать преодолению замкнутости, пассивности, скованности; научить двигательному раскрепощению, развитие эмпатии (сопереживания).

**Оборудование:** демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», мяч.

**Ход занятия.**

**1. Вступление. Ритуал приветствия.** Приветствие. "Хорошее настроение"

**Разминка. Игра «Поменяйся местом».**

**Цель:** развить коммуникативные навыки, внимание, координацию, аналитические способности.

Все участники, кроме одного (он будет первым водящим), должны сесть на стулья. В это время ведущий должен назвать какой-нибудь признак, общий для всех (или для некоторых) участников.

Это может быть цвет волос, половая принадлежность, детали гардероба и др. После того как назовет, те участники, к которым относится названное определение, должны поменяться местами. При этом цель ведущего — самому успеть занять стул. Тот участник, который не успеет сесть на стул, становится новым водящим. Он должен назвать новое качество, способное объединить нескольких участников. Теперь по команде они должны поменяться местами. Для ведущего важно сделать сообщение внезапно, чтобы самому успеть занять место.

**2. Основная часть.**

Рассматривание демонстрационного материала «Чувства. Эмоции», отображающие эмоции застенчивость и нерешительность, знакомство с героями «Застенчик», Растерянчик-Нерешительный».

Этюд на выражение застенчивости и нерешительности.

Мальчик Коля первый раз пришёл в детсад, приоткрыл дверь группы и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (робость, застенчивость). Давайте, изобразим его. Глаза чуть опущены, голова наклонена вбок. Выбор картинок.

**Игра «Я – лев».**

**Цель:** повышение уверенности в себе.

Закройте глаза представьте, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, красивый, мудрый. Откройте глаза и представьтесь от имени льва: «Я – лев Коля», пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

**Игра «У кого руки теплее».**

**Цель:** Регуляция мышечного напряжения, ощущения тепла.

Дети встают в круг и берутся за руки. Один из стоящих пожимает руку стоящему справа, тот в свою очередь подает руку следующему и так далее. Психолог предлагает им почувствовать, у кого руки теплее.

**Игра «Марш самооценки».**

**Цель:** повышение уверенности детей в себе.

Дети, встав друг за другом по кругу, идут, с силой ставя ногу на пол. Психолог «Я чувствую землю под ногами, земля прочная, твердая, я иду смело и уверенно». Предлагает детям на каждый шаг при выдохе произносить «хо-хо-хо» (10-15 сек), затем, ударяя ладонью в грудь, на выдохе произносить «я-я-я» (10-15 сек). В заключение спокойная ходьба.

**Игра «Прорвись в круг».**

**Цель:** помочь поверить в себя, преодолеть робость, войти в коллектив сверстников. Ребенка, испытывающего наибольшие сложности в общении с детьми, отводят в сторону. Остальные дети

встают в круг, крепко взявшись за руки. Ребенок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.

### **Игра «Сидящий — стоящий».**

**Цель:** развивать эмоциональную сферу.

Ребенок, стоя и глядя на сидящего, говорит предложенную воспитателем или составленную самостоятельно фразу весело, со страхом, сердито, спокойно и т.п.

### **Игра «Следование за ведущим».**

**Цель:** развивать умение понимать и передавать чужие эмоции; развивать воображение.

Дети делятся на две-три группы (по 3-4 человек). В каждой группе - ведущий. Он ходит по кругу, выполняя движения, отражающие различные эмоции; дети повторяют их.

### **Упражнение «Подари камешек».**

Дети берут по 1-2 камешка и дарят их, кому захотят со словами: «Я дарю тебе камешки, потому что ты самый...». Тем, кому ничего не досталось, камешек дарит педагог, отмечая лучшие качества ребёнка.

### **Упражнение «Я-самый».**

**Цель:** развитие позитивной «Я - концепции», уверенности в собственных силах. Я-смелый. Ребенок с завязанными глазами стоит на подушке. Спрыгнув с подушки, говорит "Я-смелый".

Упражнение дети делают по очереди.

Я - ловкий. Ребенок обегает кегли, пролезает под стулом, берет в руки надувной мяч, подбрасывает вверх и говорит:

Я - умный. Ребенок стоит на одной ноге, правая рука на животе, левой гладит себя по затылку, повторяет " Я-умный". Упражнение повторить 3 раза.

Я сильный. Ребенок стоит на одной ноге, держит два мяча под мышками, прижимая к себе. Ребенок повторяет три раза " Я -сильный", по сигналу "Брось!" - бросает мячи.

Я - добрый. Дети стоят по кругу, бросают друг другу мяч, кидая и ловя его, говорят: " Я - добрый" Упражнение продолжается 3 минуты.

**3. Заключительная часть. Ритуал прощания. Упражнение «Доброе животное»**

## **Раздел 4. Заключительная часть.**

### **Занятие 15. «Дерево дружбы».**

**Цели:** формирование коммуникативных и личностных УУД, создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности, сплочение классного коллектива, создание благоприятного психологического климата в классе.

**Оборудование:** силуэтное изображение дерева, шаблоны для украшения дерева, мяч.

**Ход занятия.**

**1. Вступление. Ритуал приветствия. Приветствие. "Хорошее настроение".**

**Разминка. Упражнение «Барометр настроения».**

Детям предлагается показать свое настроение только руками.

**2. Основная часть.**

Вводится легенда о "Заколдованном дереве".

Психолог: «Хотите совершить путешествие в волшебную страну? Тогда встаем в круг. Это машина времени. Для того чтобы попасть в волшебную страну, делаем по кругу 3 шага вправо. Вот мы и в волшебной стране. В этой стране росло прекрасное дерево. Это – дерево желаний. (На доске прикреплен лист ватмана, на котором нарисовано дерево без листьев.)

Дерево исполняет только добрые желания. Однажды в эту страну попал злой волшебник. Он загадал злое желание, и дерево его не исполнило. Тогда волшебник рассердился и заколдовал дерево желаний. Попробуем его расколдовать? А поможет нам в этом само дерево. Оно нас о чем-то просит, и эти просьбы написаны на листьях. (Листья заготовлены заранее, на каждом листе написано задание, которое ребята должны выполнить.) Давайте их прочитаем.

### **Упражнение «Дерево дружбы».**

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы в группе.

Нам нужно помочь дереву, украсить его. Детям раздаются шаблоны для украшения дерева. Им предлагается написать на них свои имена и имена своих друзей, добрые пожелания друг другу и приклеить к дереву.

**Упражнение «Веселое лицо».** У злого волшебника всегда плохое настроение, лицо у него всегда злое, недовольное. Если взглянуть на лицо этого волшебника, то сразу никому не хочется с ним дружить. Почему? Дерево просит, чтобы вы нарисовали для волшебника лица таких ребят, с которыми вам самим хотелось бы дружить. Может быть, волшебник взглянет на эти рисунки, станет добрее, изменит свое выражение лица, захочет иметь друзей, и с ним все захотят дружить? (Ребята начинают рисовать. Готовые рисунки классный руководитель помогает ребятам наклеить рядом с деревом.)

### **Упражнение «Раскрась ежика».**

**Цель:** развитие свойств внимания.

Детям необходимо раскрасить ежика в соответствии с условными обозначениями и поместить их под деревом. Так у волшебника появится много новых друзей.

### **Упражнение «Настоящий друг».**

**Цель:** дать детям почувствовать важность общения и дружбы.

Психолог: «У злого волшебника нет и никогда не было друзей. Почему? Волшебник не знает, каким должен быть настоящий друг. Дерево просит, чтобы вы написали письмо волшебнику и рассказали, каким должен быть настоящий друг».

Настоящим другом можно назвать человека, который ...

1. Вместе с другом мне хотелось бы ...
2. Дружбе мешает ...
3. Я люблю друга за ...
4. Мне нравится, когда друг ...
5. Дружбе помогает ... (После обсуждения классный руководитель задает ребятам вопросы.)
6. У вас есть настоящие друзья?
7. А каждый из вас может быть настоящим другом?

### **Упражнение «Комплименты».**

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы, развитие навыков сотрудничества.

Злому волшебнику никто никогда не говорил добрых слов. А вы друг другу когда-нибудь говорите добрые слова? Давайте поиграем в игру «Комплименты» (с клубком).

### **Упражнение «Опишите друг друга».**

**Цель:** развитие внимания к личности одноклассника.

Психолог: «Злой волшебник многому научился вместе с нами и стал добрее. Перед тем как попрощаться с нами он хочет узнать Вас лучше!». Двое стоят спиной друг к другу и по очереди описывают внешность партнера. Выясняется, кто оказался точнее.

Прощание с добрым волшебником.



### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

Упражнение «Доброе животное».

#### **Занятие 25. «Заключительное: что я знаю про свою школу».**

**Цели:** познакомить обучающихся со школой, с работниками, работающими в школе, со школьными законами и традициями, создать атмосферу сотрудничества, сплочение классного коллектива.

**Оборудование:** карточки с описанием школьников, план школы, схема маршрута передвижения, карты игры путешествия, на которых написаны вопросы о школе, о людях, работающих в школе, ватман, фломастеры, цветные карандаши, краски.

**Ход занятия.**

**1. Вступление. Ритуал приветствия.** Приветствие. "Хорошее настроение".

Разминка. Упражнение «Барометр настроения».

#### **2. Основная часть.**

Психолог: «Дорогие друзья, поздравляю вас с тем, что наши занятия подошли к концу. Но на этом наши приключения не закончились, они только начинаются. Сегодня нам предстоит отправиться в большое путешествие по нашей школе. Вот она (открывается карта). Желаю вам удачи. Вы готовы отправиться в путь? Тогда начнем».

#### **Упражнение «Мои одноклассники».**

Педагог-психолог: «Вам нужно будет угадать одноклассника по его описанию. Когда я скажу незнакомец, пояись – тот, кто себя узнал, просто встанет со своего места».

#### **Упражнение «Как найти ученика в школе».**

Детям по плану школу, необходимо найти потерявшегося одноклассника, если известен его маршрут.

Игра – путешествие «МЫ - РАЗВЕДЧИКИ». Учащиеся делятся на 3 небольшие команды по 3 – 4 чел. Им раздаются карты игры путешествия, на которых написаны вопросы о школе, о людях, работающих в школе. Дети должны ответить на поставленные вопросы.

#### **Упражнение «Любимое место в школе».**

Обучающиеся возвращаются после экскурсии в кабинет психолога. Детям раздаются листы бумаги, карандаши. Задание заключается в следующем: Дети должны изобразить на своих листах бумаги школу, людей, работающих в школе или то, что им больше всего понравилось или запомнилось.

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

Упражнение «Доброе животное»

#### **Занятие 26 «Заключительное»**

**1. Вступление. Ритуал приветствия.** Приветствие. "Хорошее настроение".

Разминка. Упражнение «Барометр настроения». Основная часть.

Работа в парах.

- Упражнение "Рисование по точкам"
- Упражнение "Испуганный ежик"
- Упражнение "Руки знакомятся, ссорятся, мирятся"
- Коллаж "Что такое дружба"

#### **Игра «Обзывалки»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций. Необходимые приспособления: мячик.

Описание игры: детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга

необидными словами, например названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Лешка — картошка», «А ты, Иришка — редиска», «А ты, Вовка — морковка» и т. д. Обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка — картинка», «А ты, Антошка — солнышко», — и т. д. Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться. Комментарий: перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться.

Летом, я познакомилась в поезде с девочкой. Она сказала, что зовут ее Кетти, ей столько же лет, сколько и вам. Она приехала из другой страны, плохо знает русский язык, но хочет подружиться со мной.

Как вы думаете, с помощью чего мы с ней общались (с помощью слов, жестов)? Посмотрите, если бы я со злым выражением лица встретила девочку, захотела бы она общаться со мной (нет)

- Зачем мы общаемся? (чтобы познакомиться, подружиться, рассказать о себе, узнать о другом человеке, получить новую информацию и передать ее)

-

### **Игра «Что может слово»**

- Если я вам скажу вы сегодня молодцы! Эти слова вас (порадовали)
- Если вам скажут: «Давай с тобой дружить!» (помирят)
- Если вам скажут: «Не грусти, у тебя все получится!» (поддержат)
- Если вам скажут: «Я не хочу с тобой дружить!» (обидит)
- Предлагаю вам поиграть. Игра называется «Волшебный микрофон». Какие добрые слова ты скажешь другу
- при встрече (здравствуй, добрый день, я рад вас видеть)
- при прощании (досвидания, пока, счастливо)
- когда хотим поблагодарить (спасибо, мне было очень приятно)
- когда хотим попросить прощение (извини, прости, я был не прав)
- когда ложимся спать (спокойной ночи, приятных снов)

Какие же слова мы собрали для Кетти. Они помогут ей в общении.

- Слово можно произнести по-разному.

Вот смотрите СЛАЙД: у меня есть такое предложение.

Один ребенок прочитает так: «друг познается в беде» (удивленно), а другой так: «Друг познается в беде» (грустно). Какое настроение у первого ребенка? А у второго? Как вы догадались, я ведь произнесла одни и те же слова? Да многое зависит от интонации. Мы понимаем человека не только по тому, что он сказал, но и как он это сказал.

- Предлагаю вам выполнить простое и очень наглядное задание. Произнесите с разной интонацией предложение «Завтра будет диктант»
- ты уверен в своих знаниях и не боишься диктанта, произнеси - радостно,
- ты наоборот не уверен в своих способностях - грустно,
- ты не ожидал, что диктант будет завтра - удивленно,
- ты боишься получить плохую оценку – испуганно,
- а тебе все равно будет этот диктант или нет - спокойно
- Молодцы! Все справились с заданием! Теперь вы знаете, что при общении надо обращать внимание не только на слова, но и на интонацию.

### **1 часть: «Общение с помощью жестов».**

- А теперь попробуйте понять меня без слов и интонации

«Тихо», «Показываю на часы».

- Что мне сейчас помогало в общении с вами? (руки) Как называется этот язык? (жест)

- Что помогают делать жесты? (выразить эмоциональное состояние, указать на что-то, изобразить что-то).

Ребята, когда мы с Кетти прощались она мне с помощью жестов передала, а вот , что попробуйте отгадать.

- Предлагаю немного отдохнуть. Игра называется «Повторяй, не зевай».
- Как живешь? Вот так!
- Как идешь? Вот так!
- А бежишь? Вот так!
- Как встаешь? Вот так!
- Ну а спишь? Вот так!
- Как даешь? Вот так!
- А берешь? Вот так!
- А танцуешь как?

## **2 часть: «Общение с помощью мимики».**

Часто люди выражают свое отношение к другим людям не используя слова и жесты.

- Посмотрите, что выражает мое лицо сейчас? (радость)
- Выражение лица человека - это (мимика).
- Что можно сделать с помощью мимики? (передать настроение, показать отношение).
- Кому нужно владеть мимикой? (актеру, клоуну, всем людям).
- давайте поиграем с вами в игру «Зеркало». Мне нужен один помощник. Я зеркало, а ты мое отражение повторяй за мной.
- Какую мимику на своем лице вам больше всего нравилось изображать? (ответы детей).

### **Итог:**

- Сегодня мы с вами общались разными способами.
- Давайте разгадаем ребусы и вспомним их.

ребусы: овалс (слово), кимами (мимика), тысже (жесты), нацотиния (интонация)

- Какое настроение сложилось у вас от нашей встречи?
- Наше занятие подходит к концу. Мы научились немного понимать людей без слов, узнали, как согревают теплые слова, сказанные от души. Желая вам хорошего настроения и добрых слов! Учитесь общаться, и пусть общение приносит вам только радость. До новых встреч!

## Литература.

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. – М.: Генезис, 2011.-144с.
2. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
3. Артюхова И. В первом классе без проблем. - М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997. —298 с.
5. Глазунов Д.А. Развивающие занятия 1 класс. Методическое пособие с электронным приложением. - М.: Планета, 2011.-240с.
6. Кабанова М.Н. Готовимся к школе. Практические задания, тесты, советы психолога.-М.: Олма-пресс, 2001.- 224 с.
7. Куражева Н.Ю., Козлова И.А. Приключения будущих первоклассников: психологические занятия с детьми 6-7 лет - СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с.
9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996. –208 с.
10. Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображения у детей. Игры и упражнения.-Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
11. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В. - СПб.: Питер, 2004 - 592 с.
12. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.:Академия развития. - 32с.
13. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.:Академия развития. - 32с.
14. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 29 с.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000. – 160 с.

Приложение 1.

**Протоколы результатов диагностики учащихся 1 класса МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»  
«Первоклассный ученик».**

**1) Коммуникативный блок.**

**Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)**

Уровни сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперации).

Высокий	Средний	Низкий

**2) Регулятивный и познавательный блок.**

**Методика «Домик» Н.И. Гуткиной**

Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий

**Методика определения уровня умственного развития Э.Ф. Замбацявичене**

Общая осведомленность	Сходство	Логика	Обобщение

**3) Личностный блок.**

**Методика «Смайлики»**

Лицей	Учитель	Однокл.	Мат-ка	Письмо	Физ-ра	Груд	Окр.мир

**Тест «Лесенка» (В.Г. Щур).**

Тип самооценки	Количество человек	%
Неадекватно завышенная самооценка		
Завышенная самооценка		
Адекватная самооценка		
Заниженная самооценка		

## Приложение 2.

### Методология понятия «*универсальные учебные действия*».

Универсальные учебные действия бывают:

#### 1. *Личностные УУД:*

- Принятие социальной роли ученика;
- Сформированность внутренней позиции школьника;
- Принятие и соблюдение норм школьного поведения;
- Осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Овладение начальными навыками адаптации в социуме.

#### 2. *Регулятивные УУД:*

- Овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
- Осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- Овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- Способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- Овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- Осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- Способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;
- Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- Освоение способов решения проблем творческого характера.

#### 3. *Познавательные УУД:*

- Овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

#### 4. *Коммуникативные УУД:*

- Способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- Возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- Способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми;
- Сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.



