

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 6
Г.И. Петросян
Протокол № 1 от 29.08.2024г.
Приказ № 1 от 30.08.2024г.

**Развивающая программа сопровождения адаптационного процесса
первоклассников**

Составитель:
Максименко И.П.
психолог-педагог

г. Владикавказ
2025-2026г.

Пояснительная записка

Одним из главных направлений работы школьного психолога в начальной школе является помощь ученику в освоении учебной деятельности как в период адаптации в первом классе, так и на всём протяжении обучения в младших классах.

В процессе учебы в первом классе возникает необходимость в проведении развивающих занятий, помогающих младшему школьнику не только приобрести навыки работы в классе, принятия учебной задачи, самостоятельной деятельности, но и актуализировать познавательные процессы, расширить кругозор, получить новый деятельностный опыт. Всё это можно объединить термином «Универсальные Учебные Действия» (УУД).

Среди основных видов УУД выделяют 4 блока: 1. Личностный. 2. Регулятивный. 3. Познавательный. 4. Коммуникативный.

УУД личностного блока — это действия, направленные на становление учебной мотивации, формирование личностного смысла учения, принятие социальной роли ученика.

Период адаптации в 1-м классе обнаруживает неспособность некоторых детей справляться с первыми трудностями, выполнять выдвигаемые им требования по усвоению учебных навыков, норм и правил поведения и общения. Обнаруживается зависимость деятельности ребенка от взрослого, преобладание игрового мотива над учебным мотивом, как следствие — снижение мотивации или развитие мотивации избегания неудач. Перед психологической службой встает задача постепенного, поэтапного решения этих и других с ними связанных проблем периода адаптации. В структуру занятий должны быть включены мотивационные беседы. Суть метода мотивационных бесед заключается в следующем: Возникшая проблема оформляется в виде истории, притчи, понятной и близкой данному возрасту. Эта история рассказывается классу, вместе с детьми обсуждается и совместно, в конце обсуждения фиксируется в виде какого-либо знака, символа.

УУД регулятивного и познавательного блоков включают в себя действия по формированию и развитию таких умений, как планирование и контроль деятельности, коррекция способов действия, оценка, а также развитие самостоятельности, логических действий и т.д.

Коммуникативные УУД способствуют развитию навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, развитию умения находить выход из спорных ситуаций и т.д. Совместное обсуждение результатов упражнений, предлагаемые дискуссии, поиск нескольких решений задания и т.д. — всё это позволяет учащимся развить и оптимизировать навыки слушания, вступления в диалог, сотрудничества.

Данная программа составлена на основе программ Д.А. Глазунов «Развивающие занятия 1 класс», К. Фопель «Как научить детей сотрудничать?»

Цель программы - формирование у учащихся психологической готовности к обучению и профилактика дезадаптации.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование общеинтеллектуальных умений (операции анализа, сравнения, обобщения, выделение существенных признаков и закономерностей, гибкость мыслительных процессов);
- углубление и расширение знаний учащихся исходя из интересов и специфики их способностей.

Развивающие:

- формирование и развитие логического мышления;
- развитие внимания (устойчивость, концентрация, расширение объёма, переключение и т.д.);
- развитие памяти (формирование навыков запоминания, устойчивости, развитие смысловой памяти);
- развитие психологических предпосылок овладения учебной деятельностью
- развитие речи и словарного запаса учащихся;
- развитие быстроты реакции.

Воспитательные:

- формирование положительной мотивации к учению.
- формирование адекватной самооценки, объективного отношения ребёнка к себе и своим качествам;
- формирование умения работать в группе

Основные принципы, на которых построена программа:

Принцип развивающего обучения. Данная программа реализуется на основе положения о ведущей роли обучения в развитии ребенка, учитывая «зону его ближайшего развития». Она направлена обучить школьников начальной школы умениям выполнять основные операции с понятиями: анализ, сопоставление и объединение по сходным признакам, обобщение и установление разных видов логических связей. Перечисленные операции, являясь способами выполнения мыслительной деятельности, составляют основу для рассуждений и умозаключений, представляющих собой сложные целенаправленные акты мышления. У школьников на занятиях формируются умения проводить семантический анализ и понимать общий и переносный смысл слов, фраз, текстов - развитие речевого мышления, стимулирование точной речи.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Содержание программы построено с учетом развития основных особенностей умственного развития детей, индивидуального подхода к учащимся:

- системность: задания располагаются в определённом порядке - один вид деятельности сменяет другой;
- принцип «спирали»: в занятиях задания повторяются;
- принцип «от простого - к сложному»: задания постепенно усложняются по мере их овладения. Каждый тип заданий и упражнений служит подготовкой для выполнения следующего, более сложного задания.

- увеличение объёма материала от класса к классу.

Принцип доступности. Максимальное раскрытие перед ребенком механизмов и операций логического и речевого мышления с целью их полного понимания. Использование в заданиях максимально разнообразного материала, относящегося к разным областям знаний и различным школьным предметам.

Деятельностный принцип. Занятия проходят на взаимоотношениях сотрудничества, взаимопомощи, соревнований учащихся, которые облегчают усвоение новых мыслительных операций и интеллектуальных действий, способствуют речевому развитию, формированию положительной мотивации к познавательной деятельности. При выполнении заданий, контролируется и правильность их выполнения, оказывается поддержка и стимулируется активность ребенка. Ученик сам оценивает свою деятельность в конце каждого занятия в специальной таблице.

Сроки реализации программы

Программа состоит из 24 занятий. Программа рассчитана на детей 6-8 лет.
Сроки реализации программы: сентябрь-март

Формы и режим занятий

Занятия проводятся: в 1 классе раз в неделю по 30 минут.

Ожидаемые результаты

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля, самооценки, искать и исправлять свои ошибки
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме
- концентрировать, переключать своё внимание

Познавательные УУД:

- уметь логически рассуждать, пользуясь приёмами анализа, сравнения, обобщения, классификации, систематизации
- выделять существенные признаки и закономерности предметов
- развить вербально-логическое мышление
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- улучшить уровень пространственной сообразительности, зрительно-моторной координации, уровень внимания и ассоциативной памяти

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят

- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Содержание программы

Программа представляет собой сборник игр и упражнений тренировочного характера, воздействующих непосредственно на психические качества ребёнка: память, внимание, наблюдательность, быстроту реакции, мышление, развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации, а также на групповое взаимодействие и сплочение коллектива. Особенностью данной программы является проведение мотивационных бесед с классом по актуальным темам психологического здоровья. Для удобства разработана рабочая тетрадь в дополнение к программе.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание	Сроки реализ
Занятие 1	Разминочная игра «Коровы, собаки, кошки» Упр. 1 Обведи карандашом предмет, который ВЫШЕ (рабочая тетрадь) Упр.2 Соедини точки и раскрась картинку (рабочая тетрадь) Физкультминутка «Репетиция оркестра» Упр. 3. Пронумеруй все вагоны в правильном порядке, стрелочки будут тебе в помощь (рабочая тетрадь)	3-я неделя сентября
Занятие 2	Упр 1. Найди все 2 и раскрась их. Сколько получилось? Упр.2. Найди 5 отличий Мотивационная беседа «Камушек в ботинке» Мотивационная беседа «Страхни»!	4-ая неделя сентября
Занятие 3	«Кулак - ребро - ладонь». Физкульт минутка «Повтори движение» Дыхательное упражнение «Свеча». Упр. 1 Сколько треугольников? (рабочая тетрадь) Упр. 2. Попробуй перерисовать картинку(рабочая тетрадь)	1-я неделя октября
Занятие 4	Упр.1 Отметь картинки НАПОЛНЕННЫЕ чем-то. (рабочая тетрадь) Упр.2. Соедини точки и раскрась картинку(рабочая тетрадь) Пальчиковая гимнастика «Лезгинка». Упр. 3. Расставь пропущенные цифры на кораблях (рабочая тетрадь) Гимнастика «Тянемся к солнышку»	2-я неделя октября
Занятие 5	Гимнастика «Перекрестное	3-я неделя

	марширование». Упр.1. Найди 5 отличий «Пропавшее слово». Упр.2. Дорисуй фигуры так, чтобы получился интересный рисунок Релаксационное упражнение «Круг силы»	октября
Занятие 6	Упр.1 Дорисуй буквы Упр.2 Нарисовать в тетради обеими руками одновременно по две горизонтальных восьмерки. Пальчиковая гимнастика «Кулачки». Упр. 3 Посчитай собачек «Ухо - нос» Завершающее упражнении «Очевидная надпись»	4-я неделя октября
Занятие 7	Игра «Кого не хватает?» Упражнение «Один - много» Игра «К чему приведет?» Релаксационное упражнение «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение»	1-я неделя ноября
Занятие 8	Упр.1 Нарисовать в тетради обеими руками одновременно два круга и заштриховать их вертикальными линиями. Упр.2. Найди все 3 и раскрась их. Сколько получилось? Мотивационная беседа «Поделись с ближним» Дыхательное упражнение «Звучащая сила»	2-я неделя ноября
Занятие 9	Упр.1 Нарисовать в тетради обеими руками одновременно «пружинки» (как спиральки) Упр.2. Дорисуй фигуры так, чтобы получился интересный рисунок «Восьмерка Упр.3. Сортировка полезной и неполезной еды. Отнеси Фаст фуд в левую колонку, полезные – вправо Пальчиковая гимнастика «Кулачки». «Викторина» Завершающее упражнении «Очевидная надпись»	3-я неделя ноября
Занятие 10	Упр.1. Посчитай животных Упр 2. Вспомни фигуры (с доски) Упр. 3. Соедини точки и узнай, на чем едут	4-я неделя ноября

	животные Игра «Что было бы, если...» Дыхательное упражнение «Звучащая сила»	
Занятие 11	Упр.1. Найди все 4 и раскрась их. Сколько получилось? Упр.2. Найди 5 отличий Мотивационная беседа «Друзья» Игра «Король»	1-я неделя декабря
Занятие 12	Игра «Метла» «Расскажи о...». Упр 1. Посчитай животных Пальчиковая гимнастика «Лягушка». Упр.2. Сколько прямоугольников?	2-я неделя декабря
Занятие 13	«Что изменилось» «Спрятанные числа» Физкульт минутка «Огонь и лед». «Пропавшее слово». Игра «Король» (занятие 11)	3-я неделя декабря
Занятие 14	Рефлексивное упражнение "Цветок" Упр.1. Найди заплаточки к костюмам Упр.2. Найди 5 отличий Упр. 3. «Волшебный карандаш»	4-я неделя декабря
Занятие 15	Упр.1. Сколько треугольников? Упр.2. Пронумеруй по размеру, как указано в примере Игра «Дотроньтесь до...» Гимнастика «Перекрестное марширование». Упражнение «Скажем ласково» Дыхательное упражнение «Движение по 4-м направлениям и диагоналям с дыханием».	2 –я неделя января
Занятие 16	Упр 1. Найди всех предметы с левой картинки и обведи их Упр.2 Мальчик опаздывает на поезд, его вагон 3-ий, пронумеруй все вагоны, начиная с 10 «Часть - Целое». Игра «Футбол» Игра «Король»	3 –я неделя января
Занятие 17	Упр 1. Помоги жирафу отыскать нужную табличку, обведи ее Упр. 2. Упражнение на счет, Посчитай воздушные шары и запиши сумму в корзинку	4 –я неделя января

	«Причина — следствие». Мотивационная беседа «Хочу и Надо»	
Занятие 18	Упр.1. Найди все предметы и обведи их Упр. 2. Соедини точки и узнай, на чем жирафик отправился на прогулку Упр.3. Расставь пропущенные цифры в воздушные шары Игра «Любовь» Дыхательная гимнастика	1 –я неделя февраля
Занятие 19	Мотивационная беседа «Два пловца». Упр. 1. Найди и почитай все деревья и подсолнухи Упр.2. Проведи линии, не отрывая руки Физкульт минутка "Рубка дров» Дыхательная гимнастика	2 –я неделя февраля
Занятие 20	Разминка «Дрозд» Упр.1 Раскрась фигуры Упр.2 Посчитай животных Круглый стол «Помощь»	3–я неделя февраля
Занятие 21	Разминка «На что похоже настроение Упр.1-3 Эмоции Упражнение «Мне в тебе нравится...»	4 –я неделя февраля
Занятие 22	Игры-школьные ситуации Упр.Арт-тетрис Упр.2 «Соедини по образцу «пуговики»	1 –я неделя марта
Занятие 23	Разминка «Звериное пианино» Загадки Упр.1 Расставь цифры «Кактусы» Упр.2. «Соедини по образцу «пуговики» Упр.3.Арт-тетрис	2 –я неделя марта
Занятие 24	Разминка «Здравствуй, Друг!» Упр.1 Расставь цифры «Кактусы» Упр.2 Обведи по образцу «Корректирующая проба» Упр.3 Посчитай героев Завершающее упражнение «Если бы я был волшебником...»	3 –я неделя марта

Список использованной литературы

Д.А. Глазунов психология Развивающие занятия 1 класс Методическое пособие с электронным приложением - М.: Глобус, 2008

К. Фопель «Как научить детей сотрудничать?»
Немедова С.Г. Программа развития чувства собственной уникальности и
самоценности дошкольника "Фиолетовый утёнок", 2019

Конспекты занятий

Занятие 1.

Разминочная игра «Коровы, собаки, кошки»

Пожалуйста, встаньте и расположитесь широким кругом. Я подойду к каждому из вас и шепотом скажу на ушко название какого-нибудь животного. Запомните его хорошенько, так как потом вам надо будет стать этим животным. Никому не проговоритесь о том, что я вам нашептала. (По очереди шепчите детям на ухо: "Ты будешь коровой", "Ты будешь собакой", "Ты будешь кошкой".)

Теперь закройте, пожалуйста, глаза. Через минутку я попрошу вас "заговорить" так, как "говорит" ваше животное. Забудьте на время человеческий язык. Вам надо, не открывая глаз, объединиться в группы со всеми теми животными, которые "говорят" так же, как вы. Вы можете ходить по комнате и, услышав свое животное, двигаться ему навстречу. Дальше, взявшись за руки, вы идете уже вдвоем и вместе издаете звук этого животного, чтобы найти других детей, "говорящих" на вашем языке. Готовы? Все закрыли глаза? Помните, что во время хождения по комнате глаза должны оставаться закрытыми. Навострите уши и слушайте звуки, издаваемые коровой, собакой и кошкой... Начали!

Упр. 1 Обведи карандашом предмет, который ВЫШЕ (рабочая тетрадь)

Упр.2 Соедини точки и раскрась картинку (рабочая тетрадь)

Физкультминутка «Репетиция оркестра»

Материалы: Аудиокассета с записью оживленной задорной музыки, которая нравится детям Вашего класса.

Инструкция: Кто из вас когда-нибудь видел дирижера? Вы заметили, как двигается дирижер за своим дирижерским пультом?

Когда я включу музыку, вы все можете встать и начать дирижировать воображаемым оркестром. "Дирижируйте" ладонями, руками, коленями, ногами и всем своим телом, чтобы "показать музыкантам, как те должны играть".

Упр. 3. Пронумеруй все вагоны в правильном порядке, стрелочки будут тебе в помощь (рабочая тетрадь)

Занятие 2

Упр 1. Найди все 2 и раскрась их. Сколько получилось? (рабочая тетрадь)

Упр.2. Найди 5 отличий(рабочая тетрадь)

Мотивационная беседа «Камушек в ботинке»

Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда : "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

Мотивационная беседа «Стряхни»!

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому". Кто-то другой может подумать: "В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их не меньше". А кто-то может сказать себе: "Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?". Другой же может подумать: "Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?"

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Занятие 3

«Кулак - ребро - ладонь».

На столе, последовательно сменяя друг друга, выполняются следующие положения кистей рук: ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на столе; ладонь на плоскости стола. Упражнение повторяется 8-10 раз, сначала одной рукой, затем двумя руками одновременно. По ходу выполнения упражнения увеличивается скорость смены положений кистей рук.

Физкульт минутка «Повтори движение»

Ребята вместе с преподавателем выполняют различные движения (можно под музыку) - взмахи руками, движения головой, плечами и т. д.

Дыхательное упражнение «Свеча».

Исходное положение - сидя за партой.

Инструкция: Представьте, что перед вами большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу...

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями воздуха...

Упр. 1 Сколько треугольников? (рабочая тетрадь)

Упр. 2. Попробуй перерисовать картинку(рабочая тетрадь)

Занятие 4

Упр.1 Отметь картинки НАПОЛНЕННЫЕ чем-то. (рабочая тетрадь)

Упр.2. Соедини точки и раскрась картинку(рабочая тетрадь)

Пальчиковая гимнастика «Лезгинка».

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе, так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. Нужно одновременно менять положение правой и левой рук. Упражнение повторяется 6-8 раз. Добиваться высокой скорости смены положений.

Упр. 3. Расставь пропущенные цифры на кораблях (рабочая тетрадь)

Гимнастика «Тянемся к солнышку»

Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом тянемся запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание — «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

Занятие 5

Гимнастика «Перекрестное марширование».

Упражнение выполняется возле парт. Ребята медленно шагают на месте, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

Упр.1. Найди 5 отличий

«Пропавшее слово».

Ребята, сейчас я вам прочитаю рассказ. В этом рассказе, в предложениях я буду пропускать слова. Вам нужно догадаться по смыслу, какие слова я пропустила.

Рассказ читать медленно, делая паузы в местах пропуска слов.

Поддержка

Игорь простудился. У него сильный кашель. Мальчик пьёт горькие лекарства. Каждый день Игорю звонят школьные друзья. Они желают товарищу здоровья.

Упр.2. Дорисуй фигуры так, чтобы получился интересный рисунок
Релаксационное упражнение «Круг силы»

Что вы делаете, когда перед вами стоит сложная задача? Как вы готовитесь к выполнению учебного задания в классе? Что вы делаете перед выполнением сложного домашнего задания? Что вы делаете перед началом экзамена или зачета, который вы хотите успешно сдать?

Я хочу показать вам способ концентрации своих сил и внимания, чтобы вы могли обрести чувство покоя и уверенности в своих силах. Для этого сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким теплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным...

Ты можешь представлять свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Ты сможешь увидеть эту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами.

Ну а теперь напрягись, потянись и открой глаза.

Занятие 6

Упр.1 Дорисуй буквы

Упр.2 Нарисовать в тетради обеими руками одновременно по две горизонтальных восьмерки.

Пальчиковая гимнастика «Кулачки».

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать выдох, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

Упр. 3 Посчитай собачек

«Ухо - нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо, нос, хлопнуть в ладоши и взяться правой рукой за нос, а левой - за противоположное ухо. Повторить 6-8 раз, увеличивая темп.

Завершающее упражнение «Очевидная надпись»

Перед тем, как вы пойдете домой, я хочу подарить каждому из вас по букве. Я выберу букву из вашего имени и нарисую ее у вас на ладошке (на спине). Вы должны будете мне сказать, какую букву невидимо я вам нарисовала. Каждый из вас

по очереди должен подойти ко мне, чтобы я могла таким образом со всеми попрощаться.

Занятие 7

Игра «Кого не хватает?»

Материалы: большое покрывало (или несколько покрывал для усложненного варианта игры).

Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Замечаете ли вы, когда в классе нет вашего друга или подруги? А замечаете ли вы, когда нет кого-то другого? Каждый ученик очень важен для нас. Когда кого-то нет, мы по нему скучаем. Разделяете ли вы это мнение? Я очень рада, что сегодня все здесь (если действительно никто не отсутствует).

Я хочу попробовать сыграть с вами в такую игру: один из нас будет прятаться, а остальные – отгадывать, кто именно спрятался. Сначала я попрошу всех закрыть глаза, и пока никто не видит, тихо подойду к одному из вас и прикоснусь к его плечу. Тот, кого я выберу, должен будет открыть глаза. Тихо-тихо выйти на середину, сесть на пол и укрыться вот этим покрывалом. После того как он спрячется, вы откроете глаза и скажете, кого не хватает.

А теперь закройте глаза...

Начните игру сами, спрятавшись под покрывало, чтобы подстегнуть активность детей. После того как дети поймут, кто отсутствует, вернитесь в круг и спрячьте кого-нибудь из детей. Сначала выбирайте детей, уверенных в себе, которые будут хорошо себя чувствовать под покрывалом. Если участники слишком долго не могут отгадать, попросите спрятавшегося что-нибудь сказать, чтобы остальные могли узнать его по голосу. Дайте возможность большому количеству учеников побыть под покрывалом. Повторите эту игру через некоторое время снова.

Упражнение «Один - много»

Психолог называет слова в единственном числе и просит детей поочередно произносить их во множественном числе, например: дерево - деревья, муха - мухи, дом - дома, город - города, фонарь - фонари, самолет - самолеты, круг - круги, помидор - помидоры и т.п.

Упражнение «К чему приведет...»

Материал: мяч, запас вопросов, связанных с действиями, совершаемыми детьми.

Инструкция. Сейчас я буду задавать вопрос и бросать мяч одному из вас. Отвечает тот, к кому попадет мяч, после ответа мяч возвращается обратно.

Вы задаете вопрос: К чему приведет... (называете действие, например: К чему приведет, если вы будете злиться на обидчика? К чему приведет, если на уроке отвлекаться?).

Релаксационное упражнение «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Представь себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным — так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом — от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства.

Ты — как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты — как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, свои плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладошки.

Представь себе, что ты — как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас... (15 секунд.)

Не спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощути свою голову, руки, ноги. Вдохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя другие пестрые радуги.

- Когда ты был напряженным?
- Когда ты был расслабленным?
- Как ты думаешь, какие животные хорошо умеют расслабляться?
- Почему каждый ребенок не похож на других, уникален?
- Почему ты сам ни на кого похож?
- Что в твоей радуге особенно прекрасно?

Занятие 8

Упр.1 Нарисовать в тетради обеими руками одновременно два круга и заштриховать их вертикальными линиями.

Упр.2. Найди все 3 и раскрась их. Сколько получилось?

Мотивационная беседа «Поделись с ближним»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что ты находишься на чудесной игровой площадке. Оглядишься вокруг и посмотри, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, другие в салочки. Ты слышишь, как они смеются и от всей души веселятся. Тебе тоже хочется повеселиться... (10 секунд.)

Теперь ты подходишь к стоящим на краю площадки качелям. Сядь на качели и начинай раскачиваться. Почувствуй, как ты летишь вперед, потом назад. Раскачивайся сильнее! Ты поднимаешься на качелях все выше и выше. Почувствуй, как воздух развеивает твои волосы, когда ты летишь то вверх, то вниз на качелях. Ощути легкость во всем своем теле. Чувствуешь ли ты себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперед, ты можешь улыбаться и представлять себе, что достанешь сейчас пальцами ног до неба. Это у тебя хорошо получается... Пронсясь над землей, ты чувствуешь себя совершенно легко и радостно. Ты чувствуешь себя абсолютно свободным и счастливым... (10 секунд.)

А теперь ты видишь, как другой мальчик или девочка подходит к качелям и становится рядом с ними. Он смотрит на тебя и ждет своей очереди... Ты хочешь, чтобы он радовался также, как и ты, взлетая то вверх, то вниз на этих замечательных качелях.

Ты перестаешь раскачиваться и ждешь, когда качели остановятся. Вот ты тормозишь ногами и слышишь, как шаркают по песку твои ботинки. А теперь останови качели. Тебе было так здорово качаться, что ты хочешь, чтобы и другой ребенок получил такое же удовольствие. Ты прыгиваешь с качелей и смотришь на него, улыбаешься и говоришь: "Теперь твоя очередь. Я с радостью меняюсь с тобой местами. Это доставляет мне удовольствие".

Смотри, как этот мальчик или девочка садится на качели и начинает раскачиваться. Тебе хорошо от сознания того, что ты уже достаточно большой для того, чтобы делиться удовольствием с другими.

Теперь попрощайся с качающимся на качелях ребенком и возвращайся мысленно назад в класс. Немного потянись, выпрямись, сильно выдохни и открой глаза.

Анализ упражнения:

- Почему важно, чтобы люди делились друг с другом?
- В каких случаях ребята вашего класса делятся друг с другом?
- В каких случаях учительница делится с ребятами?
- В каких играх нужно уступать друг другу и получать удовольствие по очереди?
- В каких играх этого делать не нужно?
- Как ты относишься к ребятам, которые не хотят уступать другим и делиться с ними?

Дыхательное упражнение «Звучащая сила»

1. Энергия из звука "Аааааа"

Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и снова выдохните. Но в этот раз выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Аааааа". Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе пропевайте звук "Аааааа" все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

Занятие 9

Упр.1 Нарисовать в тетради обеими руками одновременно «пружинки» (как спиральки)

Упр.2. Дорисуй фигуры так, чтобы получился интересный рисунок «Восьмерка».

Упражнение для оптимизации навыков письма. Закрывать глаза. Пальцами одной руки провести перед глазами горизонтальную восьмерку. Следовать закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжать «рисовать», увеличивая размеры восьмерки. Отдохнуть, открыть глаза. Сделать 6-8 повторений.

Упр.3. Сортировка полезной и неполезной еды. Отнеси Фаст фуд в левую колонку, полезные – вправо

Пальчиковая гимнастика «Кулачки».

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать выдох, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

«Викторина»

Найди правильный ответ

В теплых странах живет... • медведь • олень • волк • верблюд • пингвин.

В году... • 24 мес. • 3 мес. • 12 мес. • 4 мес. • 7 мес.

Месяц зимы... • сентябрь • октябрь • январь • март

В нашей стране не живет... • соловей • воробей • синица • страус • скворец

Отец старше своего сына... • часто • всегда • редко • иногда

Время суток... • год • месяц • неделя • вечер • понедельник

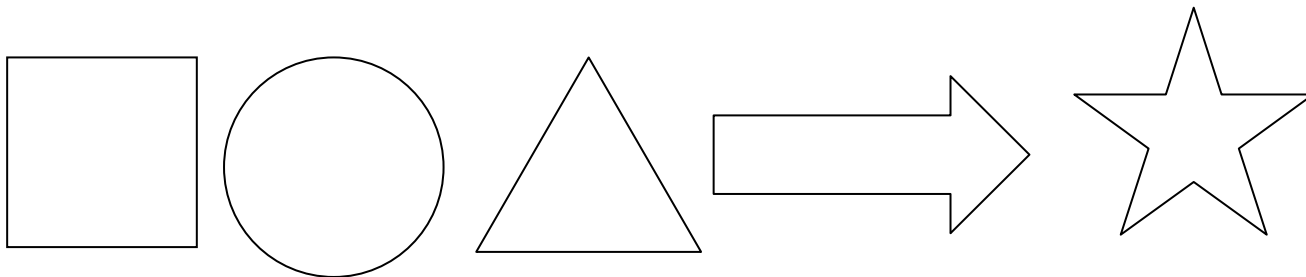
Завершающее упражнение «Очевидная надпись»

Перед тем, как вы пойдете домой, я хочу подарить каждому из вас по букве. Я выберу букву из вашего имени и нарисую ее у вас на ладошке (на спине). Вы должны будете мне сказать, какую букву невидимо я вам нарисовала. Каждый из вас по очереди должен подойти ко мне, чтобы я могла таким образом со всеми попрощаться.

Занятие 10

Упр.1. Посчитай животных

Упр 2. Вспомни фигуры (с доски)



Упр. 3. Соедини точки и узнай, на чем едут животные

Беседа-игра «Как можно общаться»

Психолог просит детей определить, что именно он хочет сказать и с помощью жестов и мимики просит двух сидящих за партой поменяться местами. Затем дети обсуждают, каким образом они поняли информацию без слов.

Игра «Что было бы, если...»

Я хотела бы сыграть с вами в игру, в которой все как в сказке. Что было бы, если бы ты превратился в какое-нибудь животное? Каким животным тебе хотелось бы тогда стать и почему?

Помогите каждому ребенку решить, каким животным он хотел бы быть. После этого каждый ребенок должен выйти на середину, назвать это животное, показать, как оно движется, как "разговаривает". На вопросы типа "Что было бы, если бы..." не бывает правильных или неправильных ответов. Мы хотим просто развить фантазию и интуицию детей.

Другие вопросы для обсуждения в этой игре:

- Какое желание ты загадаешь, если найдешь волшебную лампу?
- Куда ты полетишь, если у тебя будет ковер—самолет?
- Что было бы, если бы тебе сейчас было столько лет, сколько ты хочешь?

Почему?

- Что было бы, если бы ты был учителем?
- Что было бы, если бы ты стал совсем зеленым? Чем ты тогда будешь?
- Если бы ты мог превратиться в другого человека, кем бы ты тогда хотел стать?

Дыхательное упражнение «Звучащая сила»

1. Энергия из звука "Иииии"

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи". Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук "Иииии". Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.) В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы ваши ученики сами почувствовали, какие звуки придают им больше бодрости и сил.

Занятие 11

Упр.1. Найди все 4 и раскрась их. Сколько получилось?

Упр.2. Найди 5 отличий

Мотивационная беседа «Друзья»

Можете ли вы мне сказать, почему человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что твой хороший друг (подруга) делает для тебя? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хорошие друзья похожи на брата или сестру? А чем они отличаются?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните глубоко.

Теперь представь себе, что ты находишься в окружении нескольких своих друзей... Это совершенно особые люди в твоей жизни — люди, с которыми тебе хорошо. Ты можешь им доверять, рассказывать им обо всех важных событиях своей жизни и о своих сокровенных чувствах... (15 секунд.) Посмотри внимательно на каждого в отдельности и подумай, почему он или она так важны для тебя... (15 секунд.) Теперь взгляни на всех своих друзей. Может быть, кто-то из них тебе особенно дорог? Если это так, тогда скажи ему (ей), как тебе нравится, когда вы вместе, и как тебе важна дружба с ним (ней)... (15 секунд.)

Теперь послушай, что скажет тебе твой лучший друг (подруга) о том, почему он (она) тоже дорожит дружбой с тобой... (15 секунд.) А сейчас я хотел бы, чтобы вы попрощались со своими друзьями и снова вернулись бы в наш класс. Потянись немного и открой глаза.

Анализ упражнения:

— Каких друзей ты видел?

— Видел ли ты своего лучшего друга?

— Что вы друг другу сказали?

— Почему эти друзья так ценны для тебя?

— Что делаешь ты вместе со своими друзьями? Вы играете вместе, разговариваете друг с другом, ходите иногда куда-нибудь вместе?

— Что ты делаешь, чтобы сохранять дружбу с ними?

— Ревнуешь ли ты их иногда?

Игра «Король»

Инструкция: Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него "на посылках" и так далее. Кто хочет стать первым королем?

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого. За один раз в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
- Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
- Что ты чувствовал, когда был слугой?
- Легко ли тебе было выполнять желания короля?
- Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?
- Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

Занятие 12

Игра «Метла»

Метла, веник или любой другой предмет, для которого вы сами можете придумать много вариантов использования не по назначению.

Сядьте, пожалуйста, образуя круг. Сегодня я принесла сюда метлу. Но это не обычная метла, а волшебная, она может превращаться во множество разных вещей. Мы будем передавать эту метлу друг другу по очереди, и каждый из вас может выйти в центр круга и без слов показать нам, в качестве чего он будет ее использовать. Кто первым из зрителей догадается, о чем идет речь, должен об этом сказать.

Я покажу вам сейчас, как это делается. (Возможно, Вам доставит удовольствие использовать метлу в качестве скаковой лошади и продемонстрировать детям, как вы скачете по лугам и полям.) Если кто-нибудь догадался, что я делаю, то пусть он крикнет об этом.

«Расскажи о...».

Выставить на учительский стол любой предмет.

Ребята, перед вами на столе предмет. Рассмотрите его, что вы можете сказать о нем.

Принимаются любые описания, характеристики.

Важно: Обращать внимание на правильную речь.

Упр 1. Посчитай животных

Пальчиковая гимнастика «Лягушка».

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью. По очереди менять положение рук. Совмещать с движением языка влево, вправо. Провести 8-10 повторений.

Упр.2. Сколько прямоугольников?

Занятие 13

«Что изменилось»

. На доске в произвольном порядке прикреплены (написаны) цифры от 0 до 9. Детям необходимо запомнить их расположение на доске. На запоминание дается 1 минута. После этого дети закрывают глаза, опускают голову, а психолог меняет местами 1-2 цифры. Детям необходимо установить, что изменилось. Аналогичную игру можно проводить с буквами, слогами, словами, числами, примерами и т.п

«Спрятанные числа»

Психолог читает детям стихотворение. Во время слушания детям необходимо запомнить, какие же числа в нем встретились и что каждое из них означало.

Нашла черепаха 16 орехов.
Была у неряхи в кармане прореха.
Она по дороге домой растеряла
16 орехов – ни много, ни мало.
С тех пор, чтоб вещей по пути не терять,
Решила с собой она домик таскать.

На чердаке тринадцать крыс
На званный вечер собрались.
13 - это не к добру
Коты затеяли игру.
Пришлось гостям от них спастись.
Вот и не верь в число 13!

9 сушек, 9 плюшек
Напекла свинья для хрюшек.
Только 9 поросят
Есть, похоже, не хотят

Физкульт минутка «Огонь и лед».

По команде «Огонь» — интенсивные движения телом, по команде «Лед» — замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6-8 раз.

«Пропавшее слово».

Ребята, сейчас я вам прочитаю рассказ. В этом рассказе, в предложениях я буду пропускать слова. Вам нужно догадаться по смыслу, какие слова я пропустила.

Рассказ читать медленно, делая паузы в местах пропуска слов.

Художники

Мама купила детям альбом и краски. Даша нарисовала кошку с котёнком. У Коли — богатырь на коне. Свои картины дети повесили на стену.

Игра «Король» (занятие 11)

Занятие 14

Рефлексивное упражнение "Цветок»

С какими чувствами вы начали сегодняшний день? Что вы хотели от него? Бывают ли у вас такие дни, которые начинаются не столь хорошо? Чего вам не хватает в такие дни? Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазии, во время которого я покажу вам, как можно вызывать у себя приятные ощущения.

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха ...

А теперь представь себе какой-нибудь цветок, куст или дерево с прекрасными бутонами. Выбери какое-нибудь любое растение, цветы которого тебе нравятся... Внимательно рассмотри его, его листья, цветы и еще нераспустившиеся бутоны...

Представь теперь, что ты — один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась и ты бы потянулся навстречу теплему солнечному свету...

А теперь ты можешь представить себе, как твой бутон постепенно раскрывается. Постарайся почувствовать аромат этого цветка... Рассмотрю цвет его лепестков... Посмотри, как ярко они сияют... Если хочешь, можешь понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Слышишь, они говорят: "Какой красивый цветок! Он так нравится мне!" Восхищайся и ты этим цветком, повторяя про себя: "Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой". Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это приятное чувство и помести в какую-нибудь часть своего тела. Например, ты можешь вдохнуть это чувство и поместить его в район солнечного сплетения...

А теперь потянись, расслабься, открой глаза и вернись к нам в класс бодрым и отдохнувшим.

Если хотите, Вы можете положить в центре класса лист ватмана и сказать группе: "А теперь давайте быстро нарисуем волшебное дерево, на котором будут расти все те разнообразные и прекрасные цветы, которыми вы были". Нарисуйте сами волшебное дерево, и пусть каждый ребенок пририсует свой цветок к одной из его веток.

Анализ упражнения:

- Какое растение ты себе представил?
- Ты можешь рассказать о себе как об этом растении, от первого лица?
- Можешь ли ты описать свой аромат?
- Бывает ли, что кто-нибудь восхищается тобой?
- Есть ли на свете люди, от которых ты очень ждешь восхищения тобой? Кто это?
- Можно ли сказать, что "каждый человек — это чудо"?
- Чей цветок тебе понравился?

Упр.1. Найди заплаточки к костюмам

Упр.2. Найди 5 отличий

Упр. 3. «Волшебный карандаш»

Ребята, сегодня мы с вами на некоторое время превратимся в волшебников. Я нарисую на доске линию или окружность или просто бесформенную фигуру, а вы превратите их во что-нибудь красивое, в какой-нибудь рисунок на своих листочках. Элемент, нарисованный на доске, разрешается повторять много раз, если это необходимо для вашего рисунка.

Занятие 15

Упр.1. Сколько треугольников?

Упр.2. Пронумеруй по размеру, как указано в примере

Игра «Дотроньтесь до...»

Психолог предлагает выполнить следующие действия:

-Дотроньтесь правой рукой до носа, а теперь - левой рукой до носа.

Дотроньтесь правой рукой до правой коленки, а теперь - до левой.

Левой рукой дотянитесь до правого уха, правой рукой - до левого уха, обеими руками - до затылка. И т.д.

Гимнастика «Перекрестное марширование».

Упражнение выполняется возле парт. Ребята медленно шагают на месте, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

Упражнение «Скажем ласково»

Психолог произносит слова, а дети поочередно называют их уменьшительноласкательную форму. Например: Оля -Оленька; книга - книжечка; стол - столик; мама - мамочка; папа - папочка; заяц - зайчик и т.д.

Дыхательное упражнение «Движение по 4-м направлениям и диагоналям с дыханием».

На фазе глубокого вдоха сделать движение глазами в соответствующем направлении, затем удерживать в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Далее упражнение выполнить во всех направлениях - вправо - влево, вверх - вниз, по диагоналям.

Занятие 16

Упр 1. Найди всех предметы с левой картинки и обведи их

Упр.2 Мальчик опаздывает на поезд, его вагон 3-ий, пронумеруй все вагоны, начиная с 10

«Часть - Целое».

Ребята, я буду называть предмет, вам нужно будет угадать частью чего этот предмет может быть

Например: Ветка (дерево) и т. д.

После выполнения упражнения обсудить результаты, обратить внимание на варианты ответов.

Игра «Футбол»

Класс разделить на две части. Инструкция: ребята! Сейчас мы разделим класс на 2 половины — правую и левую. Если я подниму левую руку, то хлопает в ладоши левая половина класса, если я поднимаю правую руку — хлопает в ладоши правая половина класса. Будьте внимательны! Если вы хлопаете не дружно или

ошибаетесь, значит, вам забили гол и очко присуждается противоположной команде. Начали!

Игра «Король» (занятие 11)

Занятие 17

Упр 1. Помоги жирафу отыскать нужную табличку, обведи ее

Упр. 2. Упражнение на счет, Посчитай воздушные шары и запиши сумму в корзинку

«Причина — следствие».

Учащимся называется какое-либо явление, по которому они должны установить, что произойдет дальше.

Материал к игре	
Причина (называет психолог)	Следствие (называют дети)
1) Солнце спряталось за тучи, потемнело, гремит гром.	1) Дождь, гроза,
2) Кошка закрывает лапой нос.	2) Будет холодно,
маме, что получил(а) «5».	
4) Дороги сильно замело снегом.	4) Машинам будет трудно проехать, «пробки» на дорогах.
5) В вашей квартире внезапно погас свет.	5).....
6) В школе звенит звонок.	6) Перемена (урок),

Мотивационная беседа «Хочу и Надо».

«Проснувшись утром, Костя увидел, как в окне ярко сияло солнце. Ветка яблони призывно стучала в окошко, словно приглашая: выходи, на улице так хорошо! — Сейчас, позавтракаю и пойду гулять! — подумал Костя. Но, повернувшись от окна, он увидел, что в комнате царит беспорядок: на полу валялись один носок, игрушечный самосвал, фонарик и чайная ложка.

На стуле рядом с рубашкой почему-то висело велосипедное колесо, а на шкафу дружно уживались футбольный мяч и ботинок. — Да! Пожалуй, погулять

придется не скоро. Мама опять скажет, что надо убираться. Тут из-под кровати вдруг вылез маленький человечек. — Ты кто? Гном? Откуда ты взялся? — спросил Костя. — Я не взялся, я с тобой живу. Меня зовут Надо. Тебе ведь надо убирать комнату? Вот потому я здесь. — Надо-то, надо, но как не хочется! Тут неожиданно появился другой человечек, очень похожий на первого. — Раз не хочется, значит не надо! — мягко пропел он.

— Как это не надо? Да если здесь не убратся, скоро все спотыкаться будут! — возразил Надо. — А ты кто? — спросил Костя нового человечка. — Я — Хочу. Делаю только, что хочу, а не то, что кому-то надо. — Вот это да! И чего же мы сейчас делать будем? — А ты сам как думаешь? — спросил Надо. — Не знаю, — ответил Костя. — А тут и знать нечего, — подхватил Хочу, — на улицу ты хочешь, так пошли? — Так ведь комнату убрать надо! — настаивал другой. — Если надо, но не хочется, значит вроде и не надо! — не унимался Хочу. — Нельзя делать только то, что хочется. — Почему? — спросил Костя».

Психолог спрашивает ребят, как бы они ответили Косте?

Вывод: не всегда то, что хочется КОМУ-ТО, бывает приятно другим. Бывает так, что желание одного человека доставляет неприятности другому.

Детям предлагается рассказать о своих «Хочу», которые у них есть сейчас (то, чего хочется именно сейчас) и «Надо» то, что надо сейчас делать.

Занятие 18

Упр.1. Найди все предметы и обведи их

Упр. 2. Соедини точки и узнай, на чем жирафик отправился на прогулку

Упр.3. Расставь пропущенные цифры в воздушные шары

Игра «Любовь»

Материалы: Необходимо, чтобы во время игры звучала спокойная музыка. Музыкальное сопровождение делает переживания детей более глубокими.

Как вы показываете другим людям, что вы их любите? Каким образом вы сами понимаете, что другой человек вас любит?

Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары. Теперь вытяните руки вперед и представьте себе, что они покрыты чудесным цветом любви. (Вы сами тоже вытяните руки вперед.) Какой цвет вы для себя выберете? Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как сильно вы друг друга любите. Для этого вы сейчас "раскрасите" друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки... Я покажу вам сейчас, как это можно сделать.

Вы подходите по очереди к нескольким детям и начинаете их "раскрашивать" — легкими круговыми движениями рук скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам... Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия. Скажите также каждому ребенку, какой цвет Вы для него выбрали.

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Сначала приготовьте свои ладошки для "раскрашивания": потрите их друг о друга. Почувствуйте, как ваши ладони становятся все теплее и теплее... Пока вы трете ладошки, подумайте о том, как много любви в вашем сердце... (15 секунд.)

Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их... (5 секунд.)

Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд.), и почувствуйте, как ладони "окрашиваются" цветом любви, добра, нежности... (5 секунд.)

А теперь откройте глаза. Тот из вас двоих, кто старше, первым начинает "раскрашивать" младшего. Делайте это под музыку.

Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно "окрашиваете" его любовью, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его выбранным вами цветом любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. "Окрашивайте" уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30 — 60 секунд. Регулируя необходимую интенсивность, более старшим детям эту инструкцию можно давать медленнее, чтобы весь процесс длился 2-3 минуты.)

Теперь поменяйтесь ролями... (Повторите, пожалуйста, всю инструкцию заново.) Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.

Вы можете продолжить эту игру дальше, предложив детям нарисовать партнера, которого они окрашивали любовью, окруженным выбранным ими цветом любви.

При работе с очень робкими и застенчивыми детьми следует начинать игру несколько иначе... В процессе управляемой фантазии дети представляют себе знакомого человека, например, одного из родителей или своего лучшего друга (подругу), и в своем воображении "раскрашивают" его любовью или, соответственно, он "раскрашивает" любовью их.

Анализ упражнения:

- Что ты чувствовал, когда "окрашивали" тебя?
- Что ты чувствовал, когда "окрашивал" своего партнера?
- Видел ли ты тот цвет, в который тебя "окрашивал" твой партнер?
- Испытывал ли ты какие-нибудь ощущения в ладонях, когда "окрашивал" своего партнера?
- Какие нежные и ласковые мысли ты посылал своему партнеру?
- Что было для тебя трудно в этой игре?

«Дыхательная гимнастика»

Ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Подняли руки вверх — вдох, опустили — выдох.

Занятие 19

Мотивационная беседа «Два пловца».

Жил-был на свете Великий Пловец. Вот он какой, посмотрите! Вернее, он был не пловцом, он прыгал с вышки. Прыгал он очень высоко и так хорошо входил в воду, что на поверхности почти не было брызг. Я скажу вам, что для прыгунов с вышки это очень, очень хорошо! Когда этот Великий Пловец тренировался, все собирались на бортике бассейна и сопровождали аплодисментами каждый его прыжок. И вот однажды к Великому Пловцу подошел маленький человек, вот он какой. Может, это был мальчик, а может, девочка. Не знаю. Этот маленький человек сказал: «Можно я попробую прыгнуть, я тоже хочу, чтобы мной восхищались!». «Пожалуйста!», — сказал Великий Пловец. И маленький человек прыгнул, но прыгнул он так низко и так плохо вошел в воду, что обрызгал всех, кто стоял на бортике. Под смехи и недобрые возгласы маленький человек вылез из воды и побрел прочь. Было непонятно, то ли это слезы на лице, то ли это вода еще не успела высохнуть. И тогда к маленькому человеку подошел Великий Пловец и сказал: «А знаешь, я тебе завидую!», «Вы, Великий Пловец, завидуете мне?!», «Да! У тебя впереди много радости, успехов, побед! Но только если ты останешься. Хотя ты можешь уйти. Я понимаю — неприятно, когда над тобой смеются». Маленький человек остался. Сколько прошло времени, я не знаю. Может, год, может, больше. Маленький человек занимался у Великого Пловца, не обращая внимания на трудности и неудачи. И вот настал тот день, когда маленький человек прыгнул так высоко и так хорошо вошел в воду, что ему тоже все стали аплодировать.

**О чем этот рассказ? Что вы поняли? Какой можно сделать вывод?
Давайте зарисуем то, что вам откликнулось в этой истории.**

Упр. 1. Найди и почитай все деревья и подсолнухи

Упр.2. Проведи линии, не отрывая руки

Физкульт минутка "Рубка дров"

Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?

Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: "Ха!" Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил.

«Дыхательная гимнастика»

Ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Подняли руки вверх — вдох, опустили — выдох.

Занятие 20

Разминка «Дрозд» (на тактильный контакт)

Выполняется в паре, рассказываем стихотворение все вместе и одновременно показываем: Я – дрозд и ты дрозд, У меня нос и у тебя нос, У меня щечки гладки и у тебя щечки гладки, У меня губки сладки и у тебя губки сладки, Я – твой друг и ты мой друг. Пожмем друг другу руку.

Упр 1 Раскрась фигуры

Упр 2 Посчитай животных

Круглый стол «Помощь»

Стих Агнии Барто «Помощница»

У Танюши дел немало,
У Танюши много дел:
Утром брату помогала, —
Он с утра конфеты ел.

Обещала вымыть ложки,
Пролила столярный клей,
Отворила дверь для кошки,
Помогла мяукать ей.

Вот у Тани сколько дела:
Таня ела, чай пила,
Села, с мамой посидела,
Встала, к бабушке пошла.

Перед сном сказала маме:
— Вы меня разденьте сами,
Я устала, не могу,
Я вам завтра помогу.

Вопросы, которые помогут детям понять смысл стихотворения «Помощница» Агнии Барто.

1. Скажи, а кого можно назвать помощником или помощницей? (Здесь важно объяснить ребенку, что от помогающего должна быть настоящая помощь, т.е. другому человеку должно стать легче.)

2. О ком рассказывается в стихотворении?

3. Как помогала Таня? Это полезная помощь?

4. Доставила ли Таня лишние хлопоты (маленькие проблемы)? Какие? (Пролила столярный клей. Здесь необходимо ребенку объяснить, что столярный клей — это клей, которым склеивают деревянные предметы.)

5. А можно ли сказать, что Танюша очень часто ничего не делала? (Да, она сидела с мамой, к бабушке пошла.)

6. Можно ли Таню назвать настоящей помощницей?

Занятие 21

Разминка «На что похоже настроение».

Дети образуют круг. Психолог предлагает им по очереди рассказать, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение.

Начинает педагог-психолог: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в голубом небе. А твоё?»

Упр1 -3 Эмоции в тетради

Упражнение «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится»

Дети сидят в кругу. Взрослый кидает одному из детей мячик, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» Ребенок ловит мяч и бросает его следующему со словами «Мне в тебе нравится...». Таким образом, дети сообщают друг другу о том, что им нравится в них. Второй круг взрослый начинает словами «Мне в себе нравится...», потом бросает мяч ребенку, который, закончив фразу «Мне в себе нравится...», бросает его следующему ребенку и т. Д.

Занятие 22

Игры-школьные ситуации.

Цель: развить умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Детям предлагается разыграть ряд ситуаций:, выбирают роли и разыгрываются на выбор сценки:

- Два мальчика поссорились – помири их.
- Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.
- Ты пришёл в новый класс– познакомься с детьми и расскажи о себе.
- Ты потерял свою сменку – подойди к детям и спроси, не видели ли они ее.
- Ты пришёл в библиотеку – попроси интересующуюся тебя книгу у библиотекаря.

Упр 1 Арт-тетрис

Упр 2 3 Соедини по образцу «Пуговки»

Занятие 23

Разминка «Звериное пианино»

Дети садятся на корточки в одну линию. Они – клавиши пианино, которые звучат голосами разных животных. Ведущий раздает «клавишам» их голоса (кошки, свинки, лягушки и т. П.), далее психолог – пианист быстро или медленно дотрагивается до головок детей – «нажимает на клавиши». Клавишам нужно «звучать» голосами соответствующих животных. При повторном выполнении можно задание усложнить. Если психолог едва дотрагивается до головки ребенка, «клавиша» звучит очень тихо, если просто дотрагивается – громко, если давит сильнее – очень громко.

Загадки «Отгадай-ка».

Педагог-психолог предлагает детям отгадать загадки.

Проживают в трудной книжке

Хитроумные братишки.

Десять их, но братья эти

Сосчитают всё на свете. (Цифры)

Упр 1 Расставь цифры согласно образцу «Кактусы»

Упр 2 Соедини по образцу «Пуговки»

Упр 3 Арт-тетрис

Занятие 24

Разминка «Здравствуй, друг!»

Дети делятся на пары

Здравствуй, друг! (здороваются за руку)

Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)

Где ты был? (теребят друг друга за ушко)

Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)

Ты пришел! (разводят руки в сторону)

Хорошо! (обнимаются)

Упр 1 Расставь цифры согласно образцу «Кактусы»

Упр.2 Обведи по оразцу Корректурная проба

Упр 3 Посчитай героев в клетках

Завершающее Упражнение «Если б я был волшебником...»

Если б я был волшебником,

Попавшим в век двадцатый,

Я б очень много

Добрых сделал дел.

Если б я был волшебником

Я б сделал солнце людям,

Такое чтоб светило

И летом и зимой.

Я б детям всей родной земли

Построил детский город,

С дорогою из сахара

С конфетною избой.

А если бы вы, ребята, были волшебниками, что бы вы сделали для своего класса? Для себя?