

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад №459»

Принято:

на заседании
Педагогического совета № 1
МБДОУ д/с № 459
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Утверждено:



Заведующий МБДОУ д/с № 459
Верхоланцева О.В.
Приказ № 62 – ОД от 31.08.2023 г.

Программа работы педагога-психолога на тему:

«Формирование конструктивных
межличностных взаимоотношений между
детьми старшего дошкольного возраста»

Составитель - педагог-психолог высшей квалификационной категории

Ильяшевич Анна Юрьевна

Новосибирск – 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

I. Пояснительная записка	3
Актуальность	4
Цели и задачи.....	4
Планируемые результаты освоения программы.....	5
II. Содержание (проектирование) образовательного процесса.....	6
Описание содержания работы педагога-психолога.....	6
Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.....	7
Особенности работы с педагогами ДОУ.....	9
Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	10
План практической реализации программы.....	11
III. Организационный раздел.....	13
Материально-техническое обеспечение программы.....	13
Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	14
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	16
Приложения к программе.....	18

I. Пояснительная записка

Воспитательно-образовательная работа МБДОУ д/с №459 строится в соответствии с образовательной программой дошкольного образования (разработана в соответствии с ФОП ДО) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 459» (ОП ДО МБДОУ д/с № 459) и адаптированными образовательными программами дошкольного образования для детей с задержкой психического развития и тяжёлыми нарушениями речи.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы по формированию конструктивных межличностных взаимоотношений детей дошкольного возраста составляют:

1. Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
5. Устав МБДОУ д/с № 459.
6. Программа развития МБДОУ д/с № 459.
7. Образовательная программа дошкольного образования (разработана в соответствии с ФОП ДО) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 459» (ОП ДО МБДОУ д/с № 459).
8. Адаптированные программы для детей с ОВЗ.

Реализуя образовательную программу дошкольного образования (раздел: «Программа воспитания»), педагогический коллектив ДОУ решает задачи в числе которых:

- 1) Содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом.
- 2) Способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести.
- 3) Создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию.
- 4) Осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Данные задачи учитываются становятся ведущими при определении приоритетного направления деятельности педагога-психолога и создании программы по формированию конструктивных межличностных взаимоотношений у детей старшего дошкольного возраста.

Программа рассчитана на следующий контингент детей МБДОУ:

- 2 группы оздоровительной направленности для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет;
- 3 группы комбинированной направленности для детей с 3 до 4 лет;
- 3 группы комбинированной направленности для детей с 4 до 5 лет;
- 3 группы комбинированной направленности для детей с 5 до 6 лет;

- 2 группы комбинированной направленности для детей с 6 до 7 лет.

Группы компенсирующей и комбинированной направленности посещают воспитанники с тяжёлыми нарушениями речи и задержкой психического развития.

Актуальность

Проблема изучения взаимоотношений детей одна из самых важных проблем детской психологии. Особенности развития детского общения имеют немаловажное значение в изучении процесса развития личности ребёнка, её становления и особенностей.

Дошкольники нашего учреждения, и в особенности дети с тяжёлым нарушением речи (ТНР), задержкой психического развития (ЗПР), проходя этап формирования взаимоотношений со сверстниками, испытывают определённые трудности при овладении навыками общения, взаимопонимания, взаимодействия. Опыт первых отношений со сверстниками является тем фундаментом, на котором строится дальнейшее развитие личности ребенка. Этот первый опыт во многом определяет характер отношения человека к себе, к другим, к миру в целом. Зачастую неумение вступить в контакт со сверстниками, неумение устанавливать с ними доброжелательные взаимоотношения приводит к тому, что потребность в общении блокируется. В результате чего у ребёнка возникает внутренний личностный дискомфорт, который перерастает в стойкие негативные переживания, влекущие за собой деформацию личности. Поэтому так важно своевременно оказать помощь детям в преодолении опасных тенденций, порождающих различные трудности в общении: демонстративность и агрессивность, замкнутость и полную пассивность.

Из общения с взрослыми ребенок черпает способы взаимодействия со сверстниками. Однако семейное воспитание зачастую уделяет недостаточно внимания культуре построения межличностных отношений. Более того, нередко, дома ребёнок предоставлен самому себе, а ещё хуже – находится во власти телевидения.

Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю.С. Шевченко, «ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться...». Вот тут-то и приходят на помощь психолог, воспитатель, которые, работая в тесном контакте с родителями, могут научить ребёнка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

Система работы по формированию конструктивных взаимоотношений у дошкольников ДОУ № 459 реализуется на протяжении 15 лет и за последние годы существенно расширилась. Вместе с тем, проблема внедрения инновационных форм и методов работы является актуальной и на сегодняшний день. В русле реализации приоритетного направления деятельности педагога-психолога идёт непрерывный поиск проектных форм работы, привлечение опыта сетевого взаимодействия, участие в актуальных для района и города акциях и мероприятиях.

Целью работы педагога-психолога в рамках программы является формирование позитивного опыта межличностных отношений детей в группах, детей с родителями и педагогами детского сада, путём внедрения инновационных методов и форм работы.

Задачи:

1) Специфические психолого-педагогические задачи направленные на преодоление у детей различных трудностей в общении:

а) Развивать у ребёнка способность к сочувствию, сопереживанию, сорадованию (эмпатийные свойства личности), как основу конструктивных взаимоотношений.

- б) Формировать положительный опыт разрешения конфликтов.
- в) Учить детей преодолевать отчуждение в отношении друг друга, стремление "отгородить" себя от сверстников.
- г) Продумать и организовать для детей такой вид деятельности, который будет представлен в игровой форме, являться добровольным и субъективно привлекательным для ребёнка, а также – смыслозначимым.
- 2) Повышать уровень профессиональной компетентности педагогов по вопросам работы с различными категориями детей испытывающих трудности в общении.
- 3) Оказывать помощь родителям в организации эффективного конструктивного взаимодействия с детьми.
- 4) Осуществлять поиск и внедрение инновационных форм работы по формированию конструктивных взаимоотношений у дошкольников.

В результате освоения программы ребёнок старшего дошкольного возраста:

- в сюжетно-ролевой игре начинает действовать по правилам; владеет нормам и правилами общения;
- умеет договариваться по поводу организации совместной деятельности со сверстниками;
- приобретает положительный, конструктивный опыт разрешения конфликтов;
- согласует действия с другими детьми;
- учитывает вкусы других людей, помогает детям сделать для них что-то особенно приятное;
- становится наиболее восприимчивым к эмоциональным состояниям и проявлениям сверстников, адекватно на них реагирует;
- распознаёт по внешним признакам различные настроения и эмоциональные состояния, анализирует их причины;
- понимает настроения другого и принимает его позицию;
- стремится к играм в подгруппах и всей группой;
- совместная деятельность доставляет радость и приносит удовлетворение.

Для осуществления поставленной цели был разработан цикл коррекционно-развивающих игр и тренинговых занятий. Занятия проводились психологом в соответствии с перспективным планом систематически 1 раз в неделю. Каждое занятие включало в себя коррекционные игры и упражнения тренингового характера. Система занятий проводилась поэтапно.

Так же запланировано внедрение инновационных форм работы в данном направлении:

- 1) Внедрение проектных форм работы:
 - Составление и реализация программы курса игровых тренингов «Как стать человеком?» в рамках участия в городском медиаобразовательном проекте «Взгляд» по духовно-нравственному воспитанию (ГЦИ «Эгида»). Активное использование мультимедийных технологий в работе позволяют активизировать мотивационную, познавательную, эстетическую, эмоциональную сферы воспитанников.
 - Создание и реализация совместного с воспитателями проекта на тему: «Формирование экологического сознания дошкольников, как основы успешной социализации».
- 2) Привлечение опыта сетевого взаимодействия: ГЦИ «Эгида».
- 3) Организация совместной работы с детьми в привлекательной для них форме - игровые тренинги с интерактивным взаимодействием.

Программа реализуется с детьми старших групп, при участии педагогов и родителей вовлечённых в воспитание данных детей.

II. Содержание (проектирование) образовательного процесса

С целью выявления уровня и характера развития межличностных отношений между детьми старшего дошкольного возраста программой предусмотрены организация и проведение экспериментального исследования, включающее в себя:

1) Анализ взаимоотношений детей в игровой деятельности по критериям развития сюжетно-ролевой игры (приложение №1).

2) Социометрическое исследование на основе модифицированной методики, разработанной Я.Л. Коломинским «Игра в секрет», адаптированная для детей дошкольного возраста. Методика проводится со всеми дошкольниками группы, но индивидуально с каждым в отсутствии других детей. Для каждого ребёнка должны быть приготовлены по три картинки. Сначала ребёнку даётся следующая инструкция: «Сейчас я дам тебе три картинки, ты можешь подарить их тем детям, которым хочешь. Можешь подарить тем, кого сегодня нет». Ребёнок получает картинки. Экспериментатор спрашивает, какая из трёх ему нравится больше, затем - из двух оставшихся. Далее ребёнок осуществляет свой выбор, при этом ребёнок должен обосновать свой выбор. Ребёнок предупреждается о том, чтобы он держал свой выбор в секрете от других детей. Данная методика позволяет получить результаты реального выбора, ожидаемого выбора, отрицательного выбора и проанализировать мотивы выборов. При проведении методики соблюдаются следующие условия: во-первых, детям, которые не получили картинок, экспериментатор «дарит» их сам; во-вторых, после эксперимента ребёнок не должен встречаться с другими детьми, которые ещё не участвовали в эксперименте.

Данные социометрического исследования обрабатываются: подсчитывается число общих и взаимных выборов, количество детей, попавших в группы «звёзд», «предпочитаемых», «непринятых», «изолированных» и оформляются в социограмму.

3) Диагностика стиля педагогического общения воспитателя с детьми (по Л.Н. Башлаковой) Приложение №2.

4) Анализ характера общения в кругу семьи путём анкетирования родителей ДООУ («Анкета для родителей по изучению социально-эмоциональной сферы личности ребёнка», Автор Матвеева Л. Г. (приложение №3).

Для проведения совместной деятельности педагога-психолога с детьми старшего дошкольного возраста по формированию конструктивных взаимоотношений разработан перспективный план игровых тренингов (приложение № 4). Каждое занятие включает в себя коррекционные игры и упражнения тренингового характера. Система занятий проводится поэтапно.

На первом этапе решаются следующие задачи:

1. Преодолеть отчуждённость позиции в отношениях со сверстниками, разрушить защитные барьеры, отгораживающие ребёнка от других.

2. Снять страх, что тебя недооценивают, отвергают, через подчёркнутое внимание и доброжелательность сверстников.

3. Развивать чувство принадлежности к группе, навыки позитивного социального поведения, дать возможность ребёнку выразить своё настроение, учить детей ощущать близость, тепло другого.

Следующий этап работы направлен на то, чтобы научить детей адекватно воспринимать сверстников – их движения, действия, слова. Необходимость этого диктуется тем, что тот ребёнок, который сосредоточен на себе обращает внимание других детей только тогда, когда они мешают или угрожают ему, или когда он видит в их руках привлекательные для себя вещи.

Задача психолога состоит в том, чтобы привлечь их внимание к другим детям, научиться прислушиваться и присматриваться к ним. Одним из способов для этого является воспроизведение чужих слов или действий. Способность к такому «уподоблению» - важный шаг к становлению чувства общности и причастности другому. На этом этапе является важным развитие чувства сплочённости, единства, умения детей действовать согласованно.

На третьем этапе решаются следующие задачи:

1. Дать непопулярному, обособленному ребёнку возможность самому выразить поддержку другим, помочь им в затруднительных игровых обстоятельствах.
2. Стимулировать взаимопомощь и заботу о других.

Такая поддержка и помощь другим, даже если она стимулирована всего лишь правилами игры, позволяет ребёнку получить удовлетворение от своего доброго поступка, от того, что он может принести радость своим сверстникам. Взаимная забота и участие в нуждах своих партнёров объединяют детей и создают чувство причастности. Эта забота не требует от ребёнка особых жертв, поскольку заключается в нескольких игровых действиях: спасти от «салочки», помочь беспомощной «кукле», «старенькой бабушке», или уступить дорогу на узком мостике. Но все эти действия дети совершают самостоятельно, без инструкций и призывов взрослого. Тренинги повышают у детей уверенность в себе, развивают координацию движений, слуховое восприятие, произвольности, формируют позитивное отношение к сверстникам.

На последнем этапе коррекционной работы становится возможным организация совместной продуктивной деятельности детей, где им нужно согласовывать свои действия и договариваться с другими. Нередко формирование межличностных отношений детей предлагается начинать с их совместной деятельности. Однако, при враждебном, отчуждённом отношении к другому, когда ребёнок не видит сверстника, пытается продемонстрировать свои преимущества, не хочет учитывать его интересы, деятельность детей не сможет стать по-настоящему совместной и не может объединить детей. Как показывает опыт, общая продуктивная деятельность возможна только при сложившихся межличностных отношениях детей.

Совместную деятельность лучше сначала организовывать в парах, где непопулярный ребёнок имеет возможность работать вместе с популярным. Каждая пара должна создавать своё произведение самостоятельно, «по-секрету» от остальных. Такая организация способствует объединению, побуждает детей договариваться, согласовывать свои усилия. Причём, деятельность должна быть не соревновательного, а продуктивного характера.

Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей

Зона компетенции педагога-психолога в организации и проведении коррекционной работы обусловлена имеющимися у детей отклонениями, приведшими к нарушению умственной

работоспособности, недостаткам общей и мелкой моторики, трудностям во взаимодействии с окружающим миром, изменению способов коммуникации и средств общения, недостаточности словесного опосредования, в частности — вербализации, искажению познания окружающего мира, бедности социального опыта, изменениями в становлении личности.

Особенности коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) определяются заключением ПМПК. Для реализации психолого-педагогического компонента коррекционной работы предусмотрено создание индивидуального образовательного маршрута, который предполагает постепенное включение таких детей в коллектив сверстников с помощью взрослого (воспитателя), чьи усилия направлены, в числе прочих, на формирование у детей с нарушениями развития умения взаимодействовать в едином детском коллективе.

Для детей с задержкой психического развития (ЗПР), посещающих ДОУ разработана адаптированная основная образовательная программа, в соответствии с которой строится вся коррекционно-развивающая работа специалистов (педагога-психолога, учителя-логопеда, инструктора по физкультуре, музыкального руководителя).

С 2020 года в ДОУ функционирует релаксационное пространство, созданное для стабилизации эмоционального состояния воспитанников. Сеансы в релаксационной особенно полезны для детей с ОВЗ, поскольку позволяют воспитанникам посредством специальных упражнений снять эмоциональное напряжение, получить заряд положительных эмоций. Создаётся позитивный эмоциональный фон для отработки навыков конструктивного взаимодействия, посредством специальных игр (приложение №5, 6)

Дети с нарушением речевого развития, ЗПР имеют трудности в общении, сосредоточенные на себе (агрессивны, замкнуты), не готовы к объединению вокруг общего продукта. Однако, приведённые в приложении №7 игры и тренинги способствуют налаживанию нормальных взаимоотношений со сверстниками и готовят «трудных» детей к сотрудничеству, в котором дети выполняют одно общее дело. Игры проводятся как педагогом-психологом в индивидуальной работе, так и воспитателями групп.

Психолого-педагогическое обследование детей

Для успешности воспитания и обучения детей необходима правильная оценка их возможностей и выявление особых образовательных потребностей. В связи с этим особая роль отводится медико-психолого-педагогической диагностике, позволяющей:

- выявить индивидуальные психолого-педагогические особенности ребенка;
- определить оптимальный педагогический маршрут;
- обеспечить индивидуальным сопровождением каждого ребенка в дошкольном учреждении;
- спланировать коррекционные мероприятия, разработать программы коррекционной работы;
- оценить динамику развития и эффективность коррекционной работы;
- определить условия воспитания и обучения ребенка;
- консультировать родителей ребенка.

Все полученные данные заносятся в карту медико-психолого-педагогического сопровождения ребенка. В Карте указывается, где, как и кем воспитывался ребенок до момента поступления в дошкольное учреждение. Проводится анализ данных о семье ребенка и

наследственности; описывается состав семьи, возраст и образовательный уровень каждого ее члена, характерологические особенности родителей; фиксируются психические, неврологические, хронические соматические заболевания родственников, патологические особенности их физического облика. Описываются семейно-бытовые условия, в которых воспитывается ребенок, место и характер работы родителей; дается оценка взаимоотношений в семье, отношения к ребенку; фиксируются случаи приверженности одного или обоих родителей к алкоголю или наркотикам.

Данная информация обязательна для изучения педагогами и воспитателями, работающими с ребенком, с целью создания необходимых условий для его развития в дошкольном учреждении.

Особенности работы с педагогами ДООУ

С целью повышения уровня профессиональной компетентности педагогов по вопросам работы с различными категориями детей испытывающих трудности в общении для педагогов ДООУ проводятся:

1) Тренинговые занятия по обучению с эффективным способом взаимодействия с детьми. Система тренингов состоит из четырёх встреч, цель которых – дать педагогам представление об особенностях работы с некоторыми категориями детей.

Каждая встреча посвящена работе с определённой категорией детей.

1 встреча – взаимодействие с агрессивными детьми.

2 встреча – взаимодействие с гиперактивными детьми.

3 встреча – взаимодействие с тревожными детьми.

4 встреча – взаимодействие с застенчивыми детьми.

По итогам данной работы предусмотрен семинар «Основы эффективного взаимодействия с детьми» (приложение №8), в ходе которого разработан обучающий тренинг для воспитателей, направленный на овладение способами конструктивного общения с детьми.

2) Система коммуникативных тренингов по обучению педагогов конструктивному взаимодействию представлена двумя занятиями (приложение №9):

1-е занятие по теме: «Настройка на общение. Коммуникативное взаимодействие в ситуации конфликта»

2-е занятие по теме: «Мы – команда».

Взаимодействие педагогов нашего ДООУ по вопросам оптимизации коррекционно-образовательного процесса строится с опорой на следующую модель:

Содержание таблицы	Формы работы
Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> – индивидуальные и тематические консультации, беседы; – показ открытых занятий; – подбор и знакомство со специальной литературой по заявленной тематике; – лекции-выступления на родительских собраниях; – систематический контроль над поставленными звуками; <p>итоговый концерт-конкурс чтецов.</p>
Работа с воспитателем	<ul style="list-style-type: none"> – индивидуальные и тематические консультации; – открытые занятия; – подбор и распространение специальной педагогической литературы; – проведение лекций и бесед на педагогических советах;

	<ul style="list-style-type: none"> – разработка индивидуальных программ для развития ребёнка; – рекомендации по развитию фонематического слуха, навыки звукового анализа и синтеза; – занятия по заданию логопеда на закрепление речевого материала; – упражнения по развитию внимания, понятий, логического мышления. –
Работа с музыкальным руководителем	<ul style="list-style-type: none"> – музыкально-ритмические игры; – упражнения на развитие слухового восприятия, двигательной памяти; – этюды на развитие выразительности мимики, жеста; – игры-драматизации.
Работа с инструктором по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> – игры и упражнения на развитие общей, мелкой моторики; – упражнения на формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха; – подвижные, спортивные игры с речевым сопровождением на закрепление навыков правильного произношения звуков;

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

При анализе контингента семей выявлено, что дети ДОУ воспитываются в семьях различного социального статуса, имеющих разный уровень образования. Эти данные учитываются при организации взаимодействия педагога-психолога с родителями воспитанников, которое направлено на создание доброжелательной, психологически комфортной атмосферы в ДОУ, установление взаимопонимания и создание условий для сотрудничества с родителями. Полученные сведения позволяют в дальнейшем целенаправленно вносить коррективы в организацию процесса воспитания и обучения детей.

Основные формы взаимодействия педагога-психолога с семьей в рамках программы:

Знакомство с семьей: Проведение анкетирования родителей. Анализ характера общения в кругу семьи путём анкетирования родителей ДОУ («Анкета для родителей по изучению социально-эмоциональной сферы личности ребёнка», автор Матвеева Л. Г. (приложение №3).

Информирование родителей о ходе образовательного процесса и коррекционно-развивающей работы: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации по темам: «Конструктивное взаимодействие с ребёнком», «Как поладить с гиперактивным ребёнком?», «Возрастные особенности становления общения у дошкольников» и др.

родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, создание памяток.

Совместная деятельность:

Привлечение родителей к организации Недели Психологии -2022 посвящённой теме «Друг – это звучит надёжно!». Участие в различных акциях Недели:

- конкурс рисунков «Вместе весело шагать»,
- детско-родительский конкурс «Подарок другу»

Участие родителей в детской проектной деятельности (детский тематический проект «Мы театр построим сами»).

ПЛАН ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Диагностический этап

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Анализ особенности детских взаимоотношений через наблюдение за игровой деятельностью детей (приложение №1)	Сентябрь, май	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог
2.	Социометрическое исследование на основе модифицированной методики, разработанной Я.Л. Коломинским «Игра в секрет».	Сентябрь, май	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог
3.	Диагностика стиля педагогического общения воспитателя с детьми (по Л.Н. Башлаковой – приложение №2).	Сентябрь, май	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог
4.	Анкетирование родителей: «Анкета для родителей по изучению социально-эмоциональной сферы личности ребёнка», Автор Матвеева Л. Г., (приложение №3).	Сентябрь, май	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог

Практический этап

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Проведение игровых тренингов с детьми по формированию конструктивных межличностных взаимоотношений (приложение №4).	в течение года	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог
2.	Проведение игровых тренингов в рамках городского медиаобразовательного проекта «Взгляд» по духовно-нравственному воспитанию (ГЦИ «Эгида») (приложение №10)	в течение года	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог
3.	Составление и пополнение картотеки игр по формированию конструктивных взаимоотношений детей и преодолению трудностей в общении (приложение №7)	в течение года	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог
4.	Использование игр на преодоление трудностей в общении в индивидуальной коррекционно-развивающей работе с детьми ОВЗ (ТНР, ЗПР).	в течение года	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
5.	Реализация детского тематического проекта «Мы театр построим сами» - итоговое мероприятие по формированию конструктивных взаимоотношений у дошкольников.	Апрель-май	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог, воспитатели, родители

6.	Проведение релаксационных сеансов с дошкольниками (в том числе дети с ОВЗ) с включением игр на позитивное взаимодействие (приложение № 6, 7)	в течение года	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог
7.	Работа с дошкольниками всех возрастных групп в уголках настроения (приложение № 12)	в течение года	Воспитатели групп
8.	Для педагогов ДОУ проведены тренинговые занятия по ознакомлению с эффективными способами общения с детьми. 1-е занятие – «Взаимодействие с агрессивными детьми». 2-е занятие – «Взаимодействие с гиперактивными детьми». 3-е занятие – «Взаимодействие с тревожными детьми». 4-е занятие – «Взаимодействие с застенчивыми детьми». Итоговое 5-е занятие – «Эффективное взаимодействие с детьми» (приложение №8)	в течение года	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог
9.	Проведение коммуникативных тренингов по обучению педагогов конструктивному взаимодействию представлена двумя занятиями (приложение №9): 1-е занятие по теме: «Настройка на общение. Коммуникативное взаимодействие в ситуации конфликта» 2-е занятие по теме: «Мы – команда».	апрель	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог
10.	Работа с родителями (проведение родительских собраний, открытых занятий, стенд «Вопросы психологу»).	в течение года	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог совместно с воспитателями
11.	Участие педагогов, родителей, воспитанников в районной Неделе Психологии - 2018 по теме «Друг – это звучит надёжно!»	Ноябрь 2023	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог
12.	Выступление на МО педагогов-психологов по теме «Формирование конструктивных взаимоотношений у детей старшего дошкольного возраста»	май 2024	Ильяшевич Анна Юрьевна - педагог-психолог

III. Организация образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение рабочей программы:

Для построения работы педагога-психолога в русле формирования конструктивных взаимоотношений у дошкольников старшего возраста используются всё пространство кабинета педагога-психолога, пространство ДОУ (физкультурный, музыкальный залы, групповые помещения и др.)

Вид помещения. Функциональное использование	Оснащение кабинета педагога-психолога
<p>Кабинет педагога-психолога</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальное консультирование родителей и педагогов • Проведение индивидуальных и подгрупповых видов работ с дошкольниками (диагностика, коррекция) • Реализация организационно-планирующей функции 	<ul style="list-style-type: none"> • Рабочая зона педагога-психолога • Библиотека специальной литературы и практических пособий • Материалы консультаций, семинаров, практикумов, школа педагогического мастерства • Уголок для консультирования • Зона коррекции • Игрушки, игровые пособия, атрибуты для коррекционно-развивающей работы • Рабочие столы для проведения занятий • Песочный стол для рисования (для диагностического и коррекционно-развивающего направления) • Головоломки, мозаики, настольно-печатные игры • Развивающие игры • Раздаточные и демонстративные материалы • Информационный уголок для родителей и педагогов • Экран и проектор для презентаций занятий, семинаров, практикумов и т.д. • Зона релаксации • Диван • Маты • 2 Кресла • Уголок с растениями • Фонтанчик • Мягкие игрушки • Подборка релаксационной музыки и видеофильмов • Экран и проектор для проведения релаксационных сеансов • Лазерный луч для визуальных эффектов • Теневые шторы • Уголок уединения.

Обеспеченность программно-методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методическое и материальное обеспечение программы

Формы и методы работы	Методическое обеспечение программы	Формы оценки результативности	Материальное обеспечение программы
<p>-Беседа;</p> <p>- объяснение,</p> <p>-демонстрация, наблюдение;</p> <p>- коммуникативный тренинг (подборка упражнений);</p> <p>- моделирование коммуникативных ситуаций;</p> <p>- рисование, графические задания;</p> <p>-игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, компьютерные);</p> <p>- проектная деятельность.</p>	<p><u>Коммуникативные игры:</u> «Назови своё имя ласково», «Вежливое знакомство» «Живая картина», «Эхо», «От спины к спине», «Зеркало», (приложение № 7)</p> <p><u>Дидактические игры:</u> «Парные карточки», «Цветик-семицветик», «Пляшущие человечки»,</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Море волнуется», «Глухой телефон», «Ассоциации», «Слепой и поводырь»; «Слепой танец»; «Скульптура»; «Передай мяч»</p> <p><u>Игры с продуктивной деятельностью</u> «Сотворение чуда»; «Рисуем вместе»</p> <p><u>Игры и этюды на развитие эмоциональной сферы:</u> «Радость» «Разговор с лесом»; «Собака лает и хватает за пятки»;</p> <p>подборка медиаматериалов по теме конструктивного взаимодействия (приложение №11)</p>	<p>1) Анализ взаимоотношений детей в игровой деятельности по критериям развития сюжетно-ролевой игры (приложение №1).</p> <p>2)Социометрическое исследование на основе модифицированной методики, разработанной Я.Л. Коломинским «Игра в секрет»</p> <p>3) Диагностика стиля педагогического общения воспитателя с детьми (по Л.Н. Башлаковой).</p> <p>4) Анализ характера общения в кругу семьи путём анкетирования родителей ДОУ («Анкета для родителей по изучению социально-эмоциональной сферы личности ребёнка», Автор Матвеева Л. Г. (приложение №3).</p>	<p>Мяч, бумага для рисования, карандаши, ватман (3 листа), колокольчики, повязки для глаз, столы и стулья, зеркало,</p> <p><u>Атрибуты:</u> золотые рожки, лиса, жар-птица, волшебная палочка; мягкие модули для создания игрового пространства, маты.</p> <p>Экран для просмотра медиаматериалов,</p> <p><u>Тенические средства:</u> компьютер, музыкальный центр, проектор.</p>

Кабинет соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования, соответствуют Правилам охраны жизни и здоровья воспитанников.

Программно-методическое обеспечение

Перечень программ, технологий, пособий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ананьева Т.В. Программа психологического сопровождения дошкольника при подготовке к школьному обучению 2. Агапова И.А., М.А. Давыдова Веселая психогимнастика или как научить ребенка управлять самим собой. 3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. 4. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия детей старшего дошкольного возраста. 5. Аралова М.А. Справочник психолога ДОУ 6. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. 7. Бардиер Г. и др. Я хочу! 8. Грабенко Т.Н., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. 9. Жиль Р. Методика исследования межличностных отношений детей 10. Жданова Л.А., Нежкина Н.Н. Формирование психофункциональной готовности детей к обучению в школе 11. Жданова Л.А., Нежкина Н.Н. Система медико-психолого-педагогического сопровождения детей при адаптации к дошкольному учреждению 12. Забрамная С. От диагностики к развитию 13. Игровые технологии как условие формирования личности ребенка <p>Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники.</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Кагарлицкая Г.С. Что за чем и почему? Комплект коррекционно-развивающих материалов для работы с детьми от 4 лет. — М.: Генезис 15. Люшер М. Цветовой тест 16. Марцинковская Т. Диагностика психического развития детей 17. Минаева В. Развитие эмоций дошкольников 18. Немов Р. Психология. Основы психологического консультирования 19. Пособие «Методика экспресс-диагностика в детском саду» Павлова Н.Н, Руденко Л.Г. 20. Пособие «Программа психокоррекционной помощи детям с повышенной тревожностью» 21. Павлов И.В. Общение с ребенком: тренинг взаимодействия. 22. Рогов Е. Настольная книга практического психолога в образовании 23. Розенцвейг С. Фрустрационный тест рисуночных ассоциаций 24. Рузина М др. Страна пальчиковых игр 25. Семаго Н др. Психолого-педагогическая оценка готовности ребенка к началу школьного обучения 26. Семаго Н. др. Проблемные дети. Основы диагностической и коррекционной работы психолога 27. Старадубцева И.В., Завьялова Т.П. Игровые занятия по развитию памяти, внимания, мышления и воображения. 28. Сакович Н.А. Практика сказкотерапии 29. Чернецкая Л.В. Развитие коммуникативных способностей у дошкольников / Ростов-на-Дону. 2005. 30. Чернецкая Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду / Ростов-на-Дону. 2006 31. Чистякова М. И. Психогимнастика, Под ред. М. И. Буянова, 1995. 32. Экслайн В. Игровая терапия.
--	--

Особенности организации специальной развивающей предметно-пространственной среды (РППС)

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) полифункциональность;
- 4) вариативной;
- 5) доступность;
- 6) безопасной.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой) – зона коррекционно-развивающих занятий кабинета педагога психолога; различные зоны групп ДОУ;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях - зона коррекционно-развивающих занятий кабинета педагога психолога;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением – зона релаксации и уголок уединения в кабинете педагога-психолога, уголки настроения в группах;
- возможность самовыражения детей – зоны для самостоятельной и совместной деятельности в группах ДОУ.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами. Данное требование обеспечивается в соответствии с паспортами РППС первых младших групп.

РППС кабинета педагога психолога представлена в паспорте РППС по ссылке: <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/084f09d3cbd37d9b080355e440f3e6d0.pdf> Педагог-психолог при реализации программы тесно сотрудничает с воспитателями групп, поэтому материалы, оборудование и инвентарь необходимый для работы по программе используется из РППС групп ДОУ (приложение № 11,12)

Паспорта РППС групп МБДОУ д/с №459 :

Группа №2 https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/19e2f34d5ee2bcf8ca0f42040f57ce75_2.pdf

Группа №3 <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/36dea1063ab31a4f04715ffcf47f9e5f.pdf>

Группа №4 <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/5a3810d65c9a00ac8db89b68a496799e.pdf>

Группа №5 <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/9e35c5a01cf48b40b98ecf14115d3304.pdf>

Группа №6 <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/749c9881a8c70c207b8dd4fb14ab1449.pdf>

Группа №7 <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/3b83387fc3c7c7a2e722be81fbb57493.pdf>

Группа №8 <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/a9ba89bb569c370003b1fa322943882a.pdf>

Группа №9 <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/322bb93d9497d0ff4c7f98a8746273ef.pdf>
Группа №10 <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/7602a60c7c630a3b875eb3a01b7fba41.pdf>
Группа №11 <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/af68703a-ddb8-4144-8b0f-a8ce352a8175.pdf>
Группа №12 <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/6881f6c0a8ee4ff0fac3f956598c9a42.pdf>
Группа №13 <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/9332a89e643636d9937dccc580f0ceb3.pdf>
Группа №14 <https://ds-459.edusite.ru/sveden/files/0e063cebab46f6c14a201580c226ce67.pdf>

Критерии сюжетно-ролевой игры для средней, старшей и подготовительной групп:

- 1 - замысел игры проявляется с помощью взрослого
- 2 - замысел игры проявляется самостоятельно
- 3 - присутствует разнообразие замыслов
- 4 – отсутствует разнообразие замыслов
- 5 – увеличение количества игровых задач
- 6 – низкий уровень количества игровых задач
- 7 – присутствует разнообразие игровых задач
- 8 – отсутствует разнообразие игровых задач
- 9 – игровые задачи ставятся с помощью взрослого
- 10 - игровые задачи ставятся самостоятельно
- 11 - разнообразие игровых действий с игрушками
- 12 – однообразие игровых действий с игрушками
- 13 – развёрнутые игровые действия
- 14 – обобщённые игровые действия
- 15 - игровые действия с предметами-заместителями реализуются с помощью взрослого
- 16 - игровые действия с предметами-заместителями реализуются самостоятельно
- 17 – игровые действия с воображаемыми предметами
- 18 - принимает роль
- 19 – не принимает роль
- 20 - разнообразие ролевых действий
- 21 – однообразие ролевых действий
- 22 - выразительные ролевые высказывания
- 23 – не выразительные ролевые высказывания
- 24 – присутствие ролевых высказываний
- 25 – отсутствие ролевых высказываний
- 26 - ролевые высказывания возникают по инициативе взрослого
- 27 - ролевые высказывания возникают по инициативе ребёнка
- 28 - ролевая беседа возникает с взрослым
- 29 - ролевая беседа возникает со сверстником
- 30 - ролевая беседа возникает по инициативе взрослого
- 31 - ролевая беседа возникает по инициативе ребёнка
- 32 - содержательность ролевой беседы
- 33 – не содержательность ролевой беседы
- 34 - вступает во взаимодействие с взрослым
- 35 - вступает во взаимодействие со сверстником
- 36 - ставит игровые задачи взрослому
- 37 – не ставит игровые задачи взрослому
- 38 - принимает игровые задачи от взрослого
- 39 - принимает игровые задачи от сверстника
- 40 – отказывается принимать игровые задачи
- 41 – кратковременное взаимодействие в игре
- 42 – длительное взаимодействие в игре

Методика диагностики стиля педагогического общения

(по Л.М. Башлаковой)

ПО СОДЕРЖАНИЮ ОБРАЩЕНИЙ К ДЕТЯМ

ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЛОВЫЕ
(обучающего, дисциплинарного характера, направленные на правила поведения, соблюдение дисциплины)

ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ
(направленные на воспитание определённых черт характера, нравственных качеств личности)

ПО ФОРМЕ ОБРАЩЕНИЙ

ЖЁСТКИЕ
(императивные)
(приказ, угроза, указание, распоряжение, упрёк, возмущение, предвосхищающая отрицательная оценка)

МЯГКИЕ
(оперативные)
(требования и оценки, звучащие, как совет, предложение, просьба, похвала, одобрение, предвосхищающая положительная оценка)

ПО МОДАЛЬНОСТИ ОБРАЩЕНИЙ (НАПРАВЛЕННОСТЬ)

НЕГАТИВНЫЕ
(запретить, не допустить нежелательное действие)

ПОЗИТИВНЫЕ
(побуждающие к действию в заданном направлении)

ПО СПОСОБУ ОБРАЩЕНИЙ

НЕ АРГУМЕНТИРОВАННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ОЦЕНКИ
(не индивидуализированные – не учитывают возрастные и индивидуальные особенности, оценки скудные, нет особых слов)

АРГУМЕНТИРОВАННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ОЦЕНКИ
(индивидуализированные оценки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей...)

ПО ТОНУ

НЕ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ

АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ

ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ИЗУЧЕНИЮ
СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ
ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА**

(Автор Матвеева Л. Г.)

1. Часты ли подъемы и спады настроения у ребенка в течение дня?
2. Можно ли назвать его живым и веселым?
3. Часто ли ребенку кажется, что он сделал что-то не так?
4. Может ли он длительное время выполнять работу, не приносящую успеха?
5. Обидчив ли ваш ребенок?
6. Смущается ли он при разговоре с незнакомым человеком?
7. Бывает ли ребенок так возбужден, что не может усидеть на месте?
8. Любит ли он мечтать?
9. Можно ли его назвать раздражительным?
10. Спокойно ли спит ваш ребенок?
11. Доводит ли он до конца дело, игру?
12. Часто ли его терзает чувство вины?
13. Часто ли ребенок отвлекается от основных мыслей?
14. Испытывает ли он страх, оставаясь один дома?
15. Долго ли ребенок переживает после случившегося конфликта?
16. Быстро ли ему надоедает однообразная работа?
17. Самостоятельно ли он преодолевает затруднения в работе?
18. Часто ли ребенок «дуется»?
19. Можно ли назвать ребенка нервным?
20. Беспокоят ли его боли без всякой причины?
21. Легко ли его задеть, покритиковав за что-нибудь?
22. Часто ли он отвлекается, выполняя какое-либо дело?
23. Теряет ли ребенок сон из-за травмирующих событий, тревожных мыслей?
24. Бывают ли него тики?
25. Проявляет ли ребенок чрезмерно бурные реакции с плачем, неподчинением, когда его ожидания не сбываются?
26. Успевает ли он выполнить задание в срок?
27. Застенчив ли он в присутствии старших?
28. Бурно ли он отчаивается при неудачах в игре и разрушает ли сделанное?
29. Вступает ли ребенок в конфликты, потасовки со сверстниками по разным поводам?
30. Ведет ли он себя так же с взрослыми?

***Перспективный план игровых тренингов
психолога по формированию
конструктивных межличностных
взаимоотношений между детьми старшего
дошкольного возраста***

1-й этап работы

месяц	недели	Тема игрового тренинга, цели, содержание	Игры и упражнения для совместной деятельности	Литература
сентябрь	1-я	Тренинг №1 <i>Цели и задачи:</i> развивать чувство принадлежности к группе. <i>Содержание:</i> 1) Игра «Какой у тебя домик?» 2) «Украшаем свои домики»; 3) «Соединяем домики»; 4) «Добрые слова для соседей»	«Добрые волшебники», «Волшебные очки»	Конспект занятия
	2-я	Тренинг №2 <i>Цели и задачи:</i> снятие защитных барьеров, отгораживающих ребёнка от других. <i>Содержание:</i> 1) «Приветствие без слов»; 2) «Передай образ»; 3) «Цветик-семицветик»; 4) «Общий дом».	«Комплименты», «Царевна-Несмеяна»	В.Г.Маралов, «Коррекция личностного развития дошкольника»
	3-я	Тренинг №3 <i>Цели и задачи:</i> продолжать развивать чувство принадлежности к группе. <i>Содержание:</i> 1) «Назови себя», 2) «В свободных движениях мы парим, по команде – замрём, в своей позе – стоим», 3) «Прикоснись к синему цвету», 4) «Вежливые слова» (слова благодарности).	«Подарки», «Заколдованный кувшин»	Л.В. Чернецкая «Развитие коммуникативных способностей у дошкольников»,
	4-я	Тренинг №4 <i>Цели и задачи:</i> преодоление отчуждённой позиции в отношениях со сверстниками. <i>Содержание:</i> 1) «Снежный ком», 2) «Встаньте те, кто...», 3) «Ракета», 4) «Цвета эмоций», 5) Релаксация «Полёт Белой Птицы»	«Конкурс хвастунов», «Мама», «Волшебные имена»	Н.В. Краснощёкова «Диагностика и развитие личностной сферы ст. дошкольников»

месяц	недели	Тема игрового тренинга, цели, содержание	Игры и упражнения для совместной деятельности	Литература
Октябрь	1-я	Тренинг №5 <i>Цели и задачи:</i> снятие страха, что тебя недооценивают, отвергают, через подчеркнутое внимание и доброжелательность сверстников. <i>Содержание:</i> 1) «Послушный мяч», 2) «Волшебный стул», 3) «Солнечный зайчик», 4) Релаксация «На поляне»	«Ровным кругом», «Котёнок»	Л.В. Чернецкая «Развитие коммуникативных способностей у дошкольников»,
	2-я	Тренинг №6 <i>Цели и задачи:</i> развитие чувства общности, принадлежности к группе <i>Содержание:</i> 1) «Давайте поздороваемся», 2) «Разноцветный букет», 3) «Пирамида любви», 4) «Вежливые слова» (слова прощения).	«Я и мой мир», «Телевизор»	Н.В. Краснощёкова «Диагностика и развитие личностной сферы ст. дошкольников»
	3-я	Тренинг №7 <i>Цели и задачи:</i> развивать навыки позитивного социального поведения, дать возможность ребёнку выразить своё настроение. <i>Содержание:</i> 1) «Общий круг», 2) «Моё настроение», 3) «Гвалт», 4) «Послушный мячик».	«Карусель», «Паровозик»	Л.В. Чернецкая «Развитие коммуникативных способностей у дошкольников»,
	4-я	Тренинг №8 <i>Цели и задачи:</i> преодоление отчуждённой позиции в отношениях со сверстниками, снятие защитных барьеров, отгораживающих ребёнка от других. <i>Содержание:</i> 1) «Ласковое имя», 2) Этюд «Любопытный», 3) «Ладшки», 4) «Дружная семья», 5) «Похвала».	«Скажи как я», «Давайте порассуждаем».	М.И. Чистякова «Психогимнастика», Н.В. Краснощёкова «Диагностика и развитие личностной сферы ст. дошкольников»

2-й этап работы

месяц	недели	Тема игрового тренинга, цели, содержание	Игры и упражнения для совместной деятельности	Литература
ноябрь	1-я	Тренинг №9 <i>Цели и задачи:</i> научить детей адекватно воспринимать сверстников – их движения, действия, слова. <i>Содержание:</i> 1) «Эхо», 2) «Солнечный зайчик», 3) «Спаси птенца», 4) «Ладушки», 5) «Клубочек»	«Испорченный телефон», «Зеркало»	Конспект занятия
	2-я	Тренинг №10 <i>Цели и задачи:</i> развитие чувства единства, способности детей адекватно воспринимать друг друга. <i>Содержание:</i> 1) «Эхо», 2) «Волшебный мешочек», 3) «Воздушный шарик», 4) «Доброе животное», 5) «Зеркало», 6) «Морщинки».	«Весёлые мартышки», «Бабушка Маланья»	Л.В. Чернецкая «Развитие коммуникативных способностей у дошкольников»
	3-я	Тренинг №11 <i>Цели и задачи:</i> стимулировать детей к анализу процесса общения, осознанию и обсуждению своих чувств в процессе взаимодействия. <i>Содержание:</i> 1) «Давайте поздороваемся», 2) «Спина к спине», 3) «Сорока-Ворона», 4) «Земля, небо, огонь и вода», 5) Релаксация «Полёт Белой Птицы»	«Волны», «Вопрос соседу»	Л.В. Чернецкая «Психологические игры и тренинги в детском саду»;
	4-я	Тренинг №12 <i>Цели и задачи:</i> учить детей доверять друг другу, способствовать выработке согласованности действий. <i>Содержание:</i> 1) «Представься с помощью куклы», 2) «Ладонь на ладонь», 3) «Буря», 4) «Аэробус», 5) Релаксация «На поляне»	«Кто тебя позвал, узнай!», «Исследование лица»	В.Г. Маралов, «Коррекция личностного развития дошкольника» Л.В. Чернецкая «Психологические игры и тренинги в детском саду»;

месяц	недели	Тема игрового тренинга, цели, содержание	Игры и упражнения для совместной деятельности	Литература
декабрь	1-я	Тренинг №13 <i>Цели и задачи:</i> развивать чувство принадлежности к группе, снятие мышечных зажимов. <i>Содержание:</i> 1) «Переходы», 2) «Замри», 3) «Клеевой дождик», 4) «Король», 5) Релаксация «Моя комната»	«Море волнуется...», «Подарок»	В.Г. Маралов, «Коррекция личностного развития дошкольника»
	2-я	Тренинг №14 <i>Цели и задачи:</i> установление инициативного общения между детьми, учить детей взаимопониманию. <i>Содержание:</i> 1) «Приветствие без слов»; 2) «Хочу сделать, что-нибудь хорошее», 3) «Да и нет», 4) Релаксация «Чудо-вода»	«Путаница», «От спины к спине»	Л.В. Чернецкая «Психологические игры и тренинги в детском саду»
	3-я	Тренинг №15 <i>Цели и задачи:</i> развитие групповой сплочённости, наблюдательности. <i>Содержание:</i> 1) «Представь своё имя в движении», 2) «Магазин зеркал», 3) «Пошли письмо», 4) «Салют», 5) Релаксация «Медвежата»	«Передай апельсин», «Зоопарк»	Л.В. Чернецкая «Психологические игры и тренинги в детском саду»
	4-я	Тренинг №16 <i>Цели и задачи:</i> развитие доверия и формирование ответственности за другого человека. <i>Содержание:</i> 1) «Это я, когда...», 2) «Сосулька», 3) «Прогулка с завязанными глазами», 4) «Скульптура из глины», 5) Релаксация «Из семечка - в дерево»	«Ёлочка»,	В.Г. Маралов, «Коррекция личностного развития дошкольника»

месяц	недели	Тема игрового тренинга, цели, содержание	Игры и упражнения для совместной деятельности	Литература
январь	1-я	Тренинг №17 <i>Цели и задачи:</i> снятие напряжения, обучение бережному отношению к другому, формирование навыков взаимосвязи и взаимодействия. <i>Содержание:</i> 1) «Давайте поздороваемся», 2) «Кто быстрее?», 3) Этюд «Пилим дрова», 4) «Печём пирог», 5) Релаксация «Водопад»	«Кто больше назовёт действий?», Этюд «Два клоуна», «Где мы были не скажем...»	Л.В. Чернецкая «Развитие коммуникативных способностей у дошкольников»,
	2-я	Тренинг №18 <i>Цели и задачи:</i> развитие межличностного доверия, развитие взаимопонимания и невербальных средств общения. <i>Содержание:</i> 1) «Переходы», 2) «Шалтай-Болтай», 3) «Ритм по кругу», 4) «Мой сосед справа», 5) Релаксация «Медвежата»	«Что изменилось?», «Весы»	М.И. Чистякова «Психогимнастика», Н.В. Краснощёкова «Диагностика и развитие личностной сферы ст. дошкольников»
	3-я	Тренинг №19 <i>Цели и задачи:</i> формирование навыков взаимосвязи и взаимодействия. <i>Содержание:</i> 1) «Моё настроение», 2) «Винт», 3) Этюд «Гребцы в лодке», 4) «Сороконожка», 5) Релаксация «Чудо-вода»	«Уточка ути-ути», «Охота на динозавриков»	В.Г. Маралов, «Коррекция личностного развития дошкольника»
	4-я	Тренинг №20 <i>Цели и задачи:</i> учить детей взаимодействовать друг с другом согласованно при помощи невербальных средств общения. <i>Содержание:</i> 1) «Опиши друга», 2) «Игра в снежки», 3) Этюд «Перемотка ниток», 4) «Менялки игрушек», 5) Релаксация «Моя комната»	«Дракон кусает свой хвост», «Ива на ветру»	Л.В. Чернецкая «Психологические игры и тренинги в детском саду»

3-й этап работы

месяц	недели	Тема игрового тренинга, цели, содержание	Игры и упражнения для совместной деятельности	Литература
февраль	1-я	Тренинг №21 «Страна заколдованных людей» <i>Цели и задачи:</i> прививать желание прийти на помощь товарищу в трудной ситуации. <i>Содержание:</i> 1) «Ласковое имя», 2) «Клеевой дождик», 3) «Компасы», 4) «Злые-добрые кошки», 5) «Собери пиктограмму» 6) «Вежливые слова»	«Салочки-выручалочки», «Живые куклы»	Конспект занятия
	2-я	Тренинг №22 <i>Цели и задачи:</i> стимулировать взаимопомощь и заботу о других. <i>Содержание:</i> 1) «Паровозик с именем», 2) «Узнай по голосу», 3) «Мы танцуем возле сливы», 4) «Мы охотимся на льва», 5) Релаксация «Морщинки».	«Гномики», «На мостике»	М.И. Чистякова «Психогимнастика»
	3-я	Тренинг №23 <i>Цели и задачи:</i> учить детей выражать поддержку другим, помочь в затруднительных ситуациях. <i>Содержание:</i> 1) «Я очень рада...», 2) «Солнечный зайчик», 3) «Охота», 4) «Похвали соседа», 5) Релаксация «Из семечка - в дерево»	«Старенькая бабушка», «Путешествие»	Н.В. Краснощёкова «Диагностика и развитие личностной сферы ст. дошкольников»
	4-я	Тренинг №24 <i>Цели и задачи:</i> развитие эмпатии, умения сотрудничать. <i>Содержание:</i> 1) «Пожалуйста», 2) «Игрушка», 3) «Гномики», 4) «Успокойся, пожалуйста!», 5) Релаксация «Водопад»	«Побег», «Золотой ключик»	Л.В. Чернецкая «Развитие коммуникативных способностей у дошкольников»

месяц	недели	Тема игрового тренинга, цели, содержание	Игры и упражнения для совместной деятельности	Литература
март	1-я	Тренинг №25 <i>Цели и задачи:</i> развитие эмпатии, взаимопомощи, развитие умения добиваться своей цели приемлемыми способами общения. <i>Содержание:</i> 1) «Давайте поздороваемся», 2) «Сижу, сижу на камушке», 3) Этюд «Потерялся ребёнок», 4) «Волшебные заросли», 5) Релаксация «Тихий час для мышат»	«На мостике», «Растянись», «Симметричные рисунки»	Конспект занятия
	2-я	Тренинг №26 <i>Цели и задачи:</i> формирование сострадания, желания помочь и поддержать другого. <i>Содержание:</i> 1) «Представь своё имя в движении», 2) «Катаем мяч», 3) Этюд «Очень худой ребёнок», 4) «Недотроги», 5) Релаксация «Дождь в лесу»	Этюд «Поссорились и помирились», «Жужа»	В.Г. Маралов, «Коррекция личностного развития дошкольника»
	3-я	Тренинг №27 <i>Цели и задачи:</i> учить детей бороться с неудачами и помогать друг другу при этом. <i>Содержание:</i> 1) «Паровозик с именем», 2) «Цвета Эмоций», 3) «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся», 4) «Горячая картошка», 5) Релаксация «Радуга»	«Злые-добрые кошки»,	М.И. Чистякова «Психогимнастика»
	4-я	Тренинг №28 <i>Цели и задачи:</i> создание атмосферы принятия, стимулировать инициативу не популярных детей. <i>Содержание:</i> 1) «Вежливые слова» (приветствия), 2) «Тихий разговор», 3) «Справа, справа от меня есть одно местечко...», 4) «Ласковый мелок», 5) Релаксация «Фея сна»	«Волшебные превращения», «Похвалики»	Л.В. Чернецкая «Развитие коммуникативных способностей у дошкольников»

4-й этап работы

месяц	недели	Тема игрового тренинга, цели, содержание	Игры и упражнения для совместной деятельности	Литература
апрель	1-я	Тренинг №29 <i>Цели и задачи:</i> укреплять чувство единства. <i>Содержание:</i> 1) «Прикосновения», 2) «Волшебные очки», 3) «Меняемся пуговицами», 4) Релаксация «Послушай тишину»	«Мозайка в парах», «Рукавички»	В.Г. Маралов, «Коррекция личностного развития дошкольника»
	2-я	Тренинг №30 <i>Цели и задачи:</i> учить детей согласовывать свои действия и договариваться с другими в процессе совместной деятельности. <i>Содержание:</i> 1) «Передай улыбку по кругу», 2) Этюд на различные позиции в общении, 3) «Фантастическое животное нашей группы», 4) «Настроение»	«Рисуем домики», «Слон»	Н.В. Краснощёкова «Диагностика и развитие личностной сферы ст. дошкольников»
	3-я	Тренинг №31 <i>Цели и задачи:</i> способствовать объединению детей, побуждать договариваться, согласовывать свои усилия. <i>Содержание:</i> 1) «Послушный мяч», 2) «Интонация», 3) «Говорящие картинки», 4) «Радость»	«Зомби», «Герб нашей группы»	Л.В. Чернецкая «Психологические игры и тренинги в детском саду»
	4-я	Тренинг №32 <i>Цели и задачи:</i> развивать у детей навык совместной деятельности. <i>Содержание:</i> 1) «Мой хороший попугай», 2) «Разноцветный букет», 3) «Создаём мультфильм», 4) «Превращение»	«В тридевятом царстве», «Речёвка нашей группы»	Е.К. Лютова «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми»

месяц	недели	Тема игрового тренинга, цели, содержание	Игры и упражнения для совместной деятельности	Литература
май	1-я	Тренинг №33 <i>Цели и задачи:</i> развивать умение детей договариваться с другими в процессе совместной деятельности. <i>Содержание:</i> 1) «Мне нравится в себе», 2) «Угадай, о чём я мечтаю», 3) «Рисуем всей группой», 4) Релаксация «Водопад»	«Воздушная кукуруза», «Найди половинку»	Е.К. Лютова «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми»
	2-я	Тренинг №34 <i>Цели и задачи:</i> продолжать развивать у детей навык совместной деятельности, стимулировать доводить до конца совместно начатое дело. <i>Содержание:</i> 1) «Новое имя», 2) «Кенгуру», 3) «Рисуем сказку вместе», 4) Релаксация «Радуга»	«Липучка», «Придумаем рассказ вместе»	М.И. Чистякова «Психогимнастика»
	3-я	Тренинг №35 <i>Цели и задачи:</i> учить детей придумывать небылицы коллективно согласовывая, ход событий. <i>Содержание:</i> 1) «Мир без тебя», 2) «Запрещённое движение», 3) «Продолжи рассказ» (коллективное придумывание небылиц), 4) Релаксация «Тихий час для мышат»	«Наш сказочный лес» (коллективная работа), «Наоборот»	Н.В. Краснощёкова «Диагностика и развитие личностной сферы ст. дошкольников»
	4-я	Тренинг №36 <i>Цели и задачи:</i> развивать у детей умение воплощать коллективный замысел сообща. <i>Содержание:</i> 1) «Ты самый, самый!», 2) «Кричалки-шепталки-молчалки», 3) «Лесные находки», 4) «Спасибо»	«Менялки игрушками».	Л.В. Чернецкая «Развитие коммуникативных способностей у дошкольников»

Зона релаксации и психического расслабления помогает снимать усталость, располагает к отдыху и расслаблению, настраивает на позитивное взаимодействие.

Оснащение зоны релаксации

Оборудование:

- Диван.
- Маты.
- 2 Кресла.
- Уголок с растениями.
- Фонтанчик.
- Компьютер, кран и проектор для проведения релаксационных сеансов.
- Лазерный луч для визуальных эффектов.
- Теневые шторы.
- Мягкие игрушки.

Методические материалы:

- Подборка релаксационной музыки и видеофильмов:
«Морские красоты», «Шум волн», «Прогулка по лугу», «Волшебные облака», «Лесная сказка».
- Подборка медитаций и аутотренингов в стихах и прозе (для воспитателей и детей).
- Подборка игр на снятие эмоционального напряжения.
- Подборка игр на формирование у дошкольников положительных эмоций при групповом взаимодействии.

Особенности проведения релаксационных сеансов для дошкольников

Сеанс состоит из 2-х частей. В первой части сеанса с детьми проводятся игры на снятие эмоционального напряжения и позитивное взаимодействие (см. картотеки игр). Во второй части дети прослушивают музыку и медитативные тексты (игрового характера), просматривают видеофильмы релаксационного характера.





Игры на снятие эмоционального напряжения для детей дошкольного возраста

Описание: данные игры могут быть использоваться в своей работе психологом, воспитателями, родителями, учителями. Рассчитаны на дошкольный возраст. Могут использоваться психологом и в сенсорной комнате.

Цель: способствовать мышечному расслаблению всех частей тела, снятию напряжения после физических и эмоциональных нагрузок.

Дети во время игр ложатся на ковер, расслабляются, в каждой игре закрывают глаза (при необходимости).

Блок №1. Дыхание.

Цель: способствовать снятию напряжения.

«Мыльный пузырь»

Представим, что мы дуем мыльные пузыри. А теперь, сделаем глубокий вдох, в легкие наберем как можно больше воздуха. Все вытянем губы трубочкой, и медленно со звуком «Пууу» подуем на наши мыльные пузыри, чтобы они летели высоко-высоко, к солнышку. Молоды!

«Перышки»

Представим, что у нас на ладошке перо. Птичка его потеряла, а мы нашли. Теперь будем на него тихонько дуть, чтобы оно улетело далеко-далеко и к птичке. Сделаем глубокий вдох, наберем как можно больше воздуха в легкие, вытянем губы трубочкой и медленно подуем на перышко «Ууу». Молодцы!

«Ветерок»

Представим, что яркое солнышко закрыли хмурые тучки. Но мы превратились в ветерок и теперь прогоним их. Сделаем глубокий вдох, наберем в легкие как можно больше воздуха. Теперь по моей команде медленно будем дуть на эти злые тучки. Раз, два, три: «Пууу». Молодцы, тучки мы прогнали.

«Часики»Проведение: сегодня мы будем с вами часиками. Станьте прямо, ножки слегка расставьте, ручки опустите вниз. Мама часики завела, и они стали тикать: тик-так. Размахивание руками вперед назад.

«Согреем бабочку»

Ведущий показывает на ладошке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук "А"). Бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают глубокий вдох через нос и выдох через рот (на выдохе вытянуть губы трубочкой, произнести долгий звук "У").

«Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

«Дудочка»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!" Все перечисленные упражнения можно выполнять в группе, сидя или стоя за столами.

Блок №2. Расслабление мышц лица.

Цель: способствовать снятию напряжения с мышц лица.

«Мячики»

Давайте представим, что мы – мячики. Как они прыгают? Хорошо! А теперь надуем щеки, задержим дыхание и медленно выпустим воздух. Сдулись наши мячики. Теперь опять их надуем. Надуваем щеки. Молодцы!

«Собачка разозлилась»

Представьте что вы – собачка и вы почему-то разозлились. Растянем губы, обнажим зубки и порычим: «Ррр!». Теперь вы успокоились и улыбнулись. Широко улыбнулись друг другу. Молодцы!

«Секрет»

У меня есть свой секрет, и я его никому не расскажу. Сжать сильно губы, изобразить на губах как закрывается замок. Затем расслабить губы.

«Удивление»

Представьте, что вас что-то удивило, и ваши глаза расширились от удивления.

«Улыбнулись-рассердились».

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

«Мыльные пузыри»



Встряхнули бутылочку, открыли крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. (Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

«Шарики»



Очень быстро напрягаем мышцы с первыми строками стихотворения: руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Во время второй части стихотворения мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена.

Надуваем быстро шарик, он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.

«Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

«Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть: - А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

«Пчелка»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

«Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Блок №3. Расслабление всего тела.

Цель: способствовать расслаблению всех частей тела.

Упражнения на расслабление мышц рук:

«Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

- Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

«Пара»

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.
“Вибрация”.

- Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

«Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки,

пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

«Игра с песком»

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

«Танцующие руки»

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

"Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2-3 минуты).

Упражнения на расслабление мышц ног:

«Палуба»

Представьте, что вы плывете на корабле и вдруг сильный шторм. Корабль качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

- Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Упражнения на расслабление всего организма:

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и

почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

- Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

«Потянулись – сломались»

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз).

Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло.

Расслабить колени и мягко упасть на пол. Полежать так.

«Левое и правое»

Левая рука напряжена, правая расслаблена; правая рука напряжена, левая расслаблена.

Левая нога напряжена, правая расслаблена; правая нога напряжена, левая расслаблена.

Зажмурить правый глаз, левым нарисовать три круга по часовой стрелке, три круга – против.

Зажмурить левый глаз, правым нарисовать три круга против часовой стрелки, три – по часовой стрелке.

«Музыкальный час»

Все дети ложатся или садятся, закрывают глаза, представляют что-то хорошее и сидят, расслабившись, несколько минут.

«Бабочки»

Представьте, что вы – красивые бабочки. Вы летаете по поляне, сели на веточку, полежали на травке, полетали с друзьями-бабочками и все же вернулись на свой цветочек. Молодцы!

«Цветочек, расти»

Представьте, что вы – цветочек. Но вы еще не выросли. Вы только маленькое семечко, которое посадили. Сядем на корточки, спрячем головы. По моей команде вы начнете расти. Я вас буду поливать. Вот появляются ножки у цвета, вот ручки, вот сам цветочек-голова. А теперь весь цветочек растет вверх-вверх. Медленно поднимаемся и в конце прыжок. Молодцы!

«Желе»

Представим, что мы – желе. Потрясем каждой частью тела словно желе.

«Быстро - медленно»

Давайте все движения попробуем выполнить медленно, а потом очень быстро. Прыгаем на правой ноге, на левой ноге, на обеих, теперь замрите и напрягите все мышцы тела, расслабьтесь. Это все медленно. Далее все тоже самое, но только движения выполнять очень быстро. Движения могут быть любые.



«Озорные котята»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

«Весёлая прогулка»

Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола.

Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!

Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.



«Грибок»



Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются (грибок растёт). Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает (дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы).

«Холодно-Жарко»



На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звонит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).



«Прогулка на пляж»

Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.

«Пружинки»



Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.

**Что за странные пружинки упираются в ботинки?
Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подождем!
Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.**

«Бутон распускается»



Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце.... и т.д.

«Цветок»

Под спокойную расслабляющую музыку покажите ребёнку фотографии различных цветов, если есть комнатные цветы – пусть он подойдет к ним, потрогает листочки. Можете предложить полить цветы. Спросите, какой цветок ему понравился больше всего? Каким бы цветком он хотел стать? Затем скажите:

«Ты выбрал замечательный цветочек! И сейчас ты можешь превратиться в него. Давай попробуем! Сядь на корточки, опусти голову и руки. Представь, что ты маленькое семечко, из которого вырастет большой и красивый цветок. Представил? Отлично! Теперь теплый-тёплый луч солнца достиг земли и согрел тебя. Тогда проклюнулся росток. И вот, из ростка стал вырастать прекрасный цветок. Стал расти ты! Начинай медленно вставать. Расти-расти...и вот ты уже какой большой! Теперь разведи руки в стороны. Ты нежишься на солнышке, подставляешь теплу и свету каждый лепесток. Улыбнись, приподними подбородок, представьте, что ты смотришь на солнышко, медленно поворачивай голову вправо-влево. Тебе спокойно, приятно. Тебе очень хорошо. Теперь соедини свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует ветерок – подуй на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер всё продолжает дуть. Он усиливается. Дуй на ладони всё сильнее и сильнее! Но вот выглянуло солнышко, ветер стих. Согрей своим дыханием ладошки. Стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться. Начинай медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся! Улыбнись ему.

Примечание: По завершению упражнения можно предложить ребёнку нарисовать цветок, которым он был, и придумать про него историю.

«Буря на море»

Цель: расслабить мышцы тела, рук, развивать пластику.

Дети встают в круг, изображая бурное волнение моря; часть детей изображает рыбок, которые прячутся на дно морское, чаек, которые быстро машут крыльями и прячутся на берегу.

«Гроза»

Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику.

Дети становятся в круг. Воспитатель говорит детям, что пред грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.

«Дерево»

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

«Лебедь»

Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок и медленно поднимайте их вверх, не наклоняя туловища. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.

Это упражнение помогает снять напряжение в спине, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых уставах. Заметьте, когда вы долго сидите, вам невольно хочется оттянуть руки назад, сам организм просит об этом. Так помогите ему.

«Бабочка»



Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки- крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

«Спортсмены»



Дети сидят на стульях.

Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх держать, раз – два! (напряжение)
Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем,
Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим. (расслабление)

«Снежинки»



Мы - снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

«Надуваем мяч»



Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с...» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

«Холодный ветер»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь (напряжение). Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...

«Парашютисты»

Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустили, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.



Руки в стороны, в полет отправляем самолет.
Правое крыло вперед, левое крыло вперед,
Улетает самолет. Впереди огни зажглись,
К облакам мы поднялись.
Вот лес, мы тут приготовим парашют.
Парашюты все раскрылись,
Мы легонько приземлились.

«Медвежата»

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах (напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

«Одежда»



Мы – одежда в магазине на вешалках – плечиках. Висим красиво, ровно (Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (расслабили, опустили одну руку), второй рукав, аккуратно сложили (Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают). Нас принесли домой, повесили в шкаф (Вновь мышечное напряжение). Затем аккуратно сняли (расслабление). Надели на малыша. Хлоп! Мы – дети в нарядной одежде.

«Полёт воздушных шаров»



Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели (раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

«Клякса»



Я - клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (на полу). И снова я – это я, стою рядом с друзьями.

«Кулачки»

Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее... Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем. Вот какие стали легкие пальчики.

«Сосулька»



На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

**У нас под крышей сосулька висит,
Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.**

«Снежные фигуры»

(Мышечное напряжение - фигуры, расслабление – лужицы). Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! Динь - дон! (дотрагиваемся до детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы... Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.



«Снеговик»

На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

«Пылинки и пылесос»

Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

«Олень»



Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые).

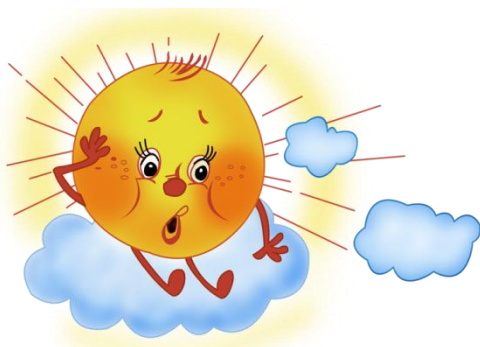
Посмотрите, мы оленю! Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, ослабли плечи, руки снова на коленях,

Руки не напряжены, расслаблены.

Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

«Загораем»



Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе).



Дети лежат на полу, на спине.

Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.

Держим, держим, напрягаем,

Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.

«Красивые цветы»



Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» = мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

«Спортсмены»

На первую часть стихотворения напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть – мышечное расслабление.

Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,

Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять,

Ногу на пол не спускать!

Мы все мышцы напрягаем,

А теперь их расслабляем.

Опускаем руки вниз. Ну-ка, быстро улыбнись!

«Игрушки»

1. «Петрушка»: все тело мягкое, тряпичное, расслабленное(15-20 сек).

2.« Буратино»: все тело напряженное, твердое деревянное (10-15сек)

3. Снова «Петрушка»

«Сухой душ»



Цель: создание и сохранение позитивной установки.

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Надо душ сухой принять.

Детям предлагается пройти через «сухой душ».

- Почувствуйте, как разноцветные струйки касаются вашего лица и рук. Все печали, обиды, скука и грусть остаются позади.

А вы заряжаетесь бодростью, активностью, радостью. Заряд хорошего настроения, приобретённый в чудесном краю, сохранится в вас надолго.

Игры, формирующие положительное эмоциональное отношение детей на групповое взаимодействие

«Рисуем вместе»

Цель: выражение чувств и эмоций через совместную изобразительную деятельность, сплочение детского коллектива.



- А сейчас давайте вместе нарисуем край чудесный. Детям предлагается выполнить совместный рисунок на большом листе бумаги, который расстилается прямо на полу. Тема рисунка «Чудесный край». Предварительно на листе рисуются детали и небольшие линии. Дети дорисовывают неоконченные изображения, «превращают» их во что угодно. Совместное рисование сопровождается звуками природы.

«Слепой танец» (Игра проводится под музыку).

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

"Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку". В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

«Скульптура»

Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение.

Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой — скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

ребенка, который отдыхает;

ребенка, который ничего не боится;

ребенка, который всем доволен;

ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут сами дети.

Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

«Зеркала»

Цель: развитие наблюдательности и коммуникативных навыков.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: группа детей.

Описание игры: выбирается ведущий. Он становится в центре, дети обступают его полукругом. Ведущий может показывать любые движения, играющие должны

повторить их. Если ребенок ошибается, он выбывает. Победивший ребенок становится ведущим.

Комментарий: необходимо напомнить детям, что они — «зеркало» ведущего, т. е. должны выполнять движения той же рукой (ногой), что и он.

«Живая картина»

Цель: развитие выразительности движений, произвольности, коммуникативных навыков.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: любое.

Описание игры: дети создают сюжетную сценку и замирают. Изменить позу они могут лишь после того, как водящий угадает название «картины».

Комментарий: несмотря на то, что основная цель игры — создание «живой картины», акцент в ней делается на развитие умения договариваться, находить общий язык. Эта игра будет особенно полезна детям, испытывающим трудности в общении (конфликтным, агрессивным, застенчивым, замкнутым). Взрослому лучше занимать позицию наблюдателя. Его вмешательство требуется только в случае ссоры детей.

«Сотворение чуда»

Цель: развитие коммуникативных навыков, эмпатийных способностей.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: любое четное.

Необходимые приспособления: «волшебные палочки» — карандаши, веточки или любой другой предмет.

Описание игры: дети разбиваются на пары, у одного из них в руках «волшебная палочка». Дотрагиваясь до партнера, он спрашивает его: «Чем я могу тебе помочь? Что я могу для тебя сделать?» Тот отвечает: «Спой (станцуй, расскажи что-нибудь смешное, попрыгай на скакалке)» или предлагает что-нибудь хорошее сделать позже (оговаривается время и место).

Комментарий: эгоцентризм — одна из характерологических особенностей детей-дошкольников. Им несвойственно сильно переживать по поводу чувств другого. Поэтому развитие эмпатии и децентрации, умения понять чувства другого, посочувствовать ему — одна из основных задач в воспитании дошкольников.

«ПЕРЕДАЙ МЯЧ»

Цель. Снять излишнюю двигательную активность.

В кругу, сидя на стульях или стоя, играющие стараются как можно быстрее передать соседу мяч, не уронив его. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, предложив детям играть с закрытыми глазами или одновременно с несколькими мячами.

«Эхо»

Цель: учить детей быть открытыми для работы с другими, подчиняться общему ритму движений.

Дети отвечают на звуки ведущего дружным эхо. Например, на хлопок воспитателя участники группы отвечают дружными хлопками. Ведущий может подавать другие сигналы: серию хлопков в определённом ритме, постукивание по столу, стене, коленям, притопывание и т.д. Упражнение может выполняться в подгруппе (4—5 человек) или со всей группой детей. При выполнении небольшими подгруппами одна подгруппа оценивает слаженность действий другой.

Итоговое тренинговое занятие для педагогов на тему: «Эффективное взаимодействие с детьми»

План занятия:

- 1) Приветствие
- 2) Портрет «особого ребёнка»
- 3) Рисуют дети
- 4) Игровое упражнение «Шла Саша по шоссе»
- 5) Упражнение «Инструкция»
- 6) Упражнение «Я – Алла Пугачёва»
- 7) Психологический практикум «Вопрос-ответ»
- 8) Письмо от имени ребёнка
- 9) Обратная связь

Ход занятия:

1. «Танцевальное приветствие»

Цель: создание рабочего оптимистического настроения у группы.

Под спокойную музыку участники в свободном направлении передвигаются по аудитории. По сигналу ведущего (звук колокольчика), каждый говорит что-то приятное оказавшемуся рядом с ним участнику. Это может быть комплимент или любая фраза, сказанная доброжелательно: «Как я рада вас видеть!», «Какой замечательный сегодня день!» и др.

2. Упражнение «Портрет ребёнка»

Цель: закрепление теоретического материала по взаимодействию с различными категориями детей.

Группа делится на 4 подгруппы. Каждой подгруппе выдаётся карточка «Портрет «особого» ребёнка» на которой перечислены индивидуальные особенности различных категорий детей (гиперактивные, агрессивные, тревожные, застенчивые дети). Участники подгрупп совместно выбирают черты определённой категории детей: 1-я подгруппа – черты гиперактивных детей, 2-я подгруппа – черты агрессивных детей, 3-я подгруппа – черты тревожных детей и 4-я подгруппа – черты застенчивых детей. Затем, каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение.

После того, как портрет составлен, основные характеристики детей разных категорий фиксируются на стенде.

3. Упражнение «Рисуют дети»

Цель: закрепление теоретического материала по взаимодействию с различными категориями детей.

На столе раскладываются рисунки разных детей, каждая подгруппа выбирает из них только те, которые нарисованы детьми какой-то одной категории детей. Затем каждая подгруппа демонстрирует выбранные рисунки, обосновывая свой выбор (объясняют в каких деталях проявляется, например агрессивность, тревожность и т.п.). После «презентации» рисунков в обсуждение включаются все желающие участники, дополняя или оспаривая мнения друг друга. На завершающем этапе тренером даются правильные варианты ответов.

4. Игровое упражнение «Шла Саша по шоссе»

Цель: обучение способам выражения гнева в приемлемой форме, снятие излишнего эмоционального напряжения

Упражнение проводится в два этапа.

Каждый из участников получает карточку с какой либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздражённым. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) – ворчат. Время от времени останавливаются друг перед другом и потупив глаза, монотонно тихим голосом произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать своё неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2-й этап. Участники с серьёзными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито, грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение. Участники отвечают на вопросы тренера: «Что вы чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры. В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?». Наблюдал ли каждый из участников эффект «катарсиса» на втором этапе работы? Как участники поступают в реальной ситуации если кто-то из близких постоянно ворчит или кричит на них? Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?

5. Упражнение «Инструкция»

Цель: отработка умения давать четкие и ясные инструкции, и точно их выполнять.

Ведущий называет из группы одного желающего – водящего. Ему вручается лист с заранее нарисованными фигурами. Задача водящего – в течение одной минуты дать чёткие вербальные указания группе, в результате которых у каждого участника должно быть воспроизведено изображение с листа водящего.

Затем ведущий просит всех участников поднять листы с выполненным заданием, проходя по кругу, сверить их с эталоном.

После выполнения упражнения участники обсуждают, точно ли ими выполнена инструкция водящего.

6. Упражнение «Я – Алла Пугачёва»

Цель: повышение самооценки, отработка навыков уверенного поведения.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачёва, президент России, сказочный персонаж, литературный герой и т. д.).

Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

7. Психологический практикум «Вопрос-ответ»

Цель: разъяснение скрытых аспектов проблемы.

Обсуждение вопросов, возникающих в ходе проведения тренинга. Вопросы выносятся тренером на групповое обсуждение. Тренер даёт комментарии по каждому вопросу.

8. Письмо от имени ребёнка

Цель: развитие понимания внутреннего мира ребёнка, нуждающегося в помощи и поддержке.

Участники тренинга делятся на четыре подгруппы, каждая из которых составляет обращение от имени одной из категорий детей к родителям. По окончании работы в группе зачитываются все четыре письма и проходит их общее обсуждение.

9. Обратная связь

Цель: подведение итогов и формулирование запросов со стороны педагогов.

Каждый участник в письменной форме отвечает на вопросы:

- чем полезна именно для вас данная встреча;
- какие конкретные приёмы вы будете использовать в своей работе;
- ваши пожелания и предложения организатору тренинга.

Серия коммуникативных тренингов для педагогов «Мы – команда»

Тренинг состоит из двух встреч. На первой встрече решаются вопросы и отрабатываются упражнения по темам «Настройка на общение», «Коммуникативное взаимодействие в ситуации конфликта». Вторая встреча посвящена теме формирования команды.

Цель: Формирование у педагогов ДОО навыков конструктивного группового взаимодействия.

Задачи:

- Оработка навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций.
- Формирование групповой сплоченности.
- Развитие творческих способностей.
- Обучение принятию групповых решений.

Первое занятие

Тема: «Настройка на общение. Коммуникативное взаимодействие в ситуации конфликта»

План тренинга:

1. Анализ результатов анкетирования педагогов ДОО (оценка уровня общительности педагога по Ряховскому).
2. Настройка на общение:
 - Упражнение «Солнышко дарит комплименты».
 - Упражнение «Резервуар».
3. Коммуникативное взаимодействие в ситуации конфликта:
 - Алгоритм «я-высказывания»
 - Упражнение «Парочки».
 - Упражнение «Ситуации общения с родителями».

Ход тренинга

Вступительное слово. Здравствуйте уважаемые педагоги, я рада вас приветствовать. Приглашаю Вас сегодня начать серию тренингов, посвящённую конструктивному взаимодействию. Тема общения является для нас, педагогов весьма актуальной. От того, насколько эффективно нам удаётся это общение организовать, зависит не только самочувствие наших воспитанников, но и наша удовлетворённость собой как профессионалами, наша самооценка и наше самочувствие.

Предлагаю проанализировать текущую ситуацию по результатам анкетирования педагогов ДОО (оценка уровня общительности педагога по Ряховскому).



Анализ показывает, что большинству педагогов пересмотреть своё отношение во взаимодействии с родителями и коллегами.

1 этап – настройка на общение.

Каждый день мы (педагоги) общаемся с родителями, коллегами, детьми. Для того, чтобы общение приносило положительные результаты необходимо соблюдать простые правила эффективного взаимодействия.

Основа отношения к нам человека закладывается в первые 15 секунд! Для того, чтобы благополучно пройти через «минное поле» этих первых секунд, необходимо применить «Правило трех плюсов» (чтобы расположить к себе собеседника нужно дать ему как минимум три психологических плюса). Правило трёх плюсов позволит не только подготовить собеседника к восприятию информации, но и снимает напряжение у тревожных, агрессивных, конфликтных собеседников.

Самые универсальные плюсы – это:

- улыбка (искренняя, доброжелательная улыбка!) – свидетельствует о готовности общаться,
- имя собеседника – это самый сладостный и самый важный для него звук,
- комплимент (должен быть косвенным: мы хвалим не самого человека, а то что ему дорого: охотнику – ружьё, родителю – его ребёнок).

Упражнение «Солнышко дарит комплименты».

Цель: развитие умения доброжелательного общения с родителями.

(Участники размещаются по кругу)

Инструкция: Пока звучит музыка, передаём мягкую игрушку Солнышко по кругу, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, говорит комплимент рядом стоящему, как одному из родителей своей группы. Это может быть и поверхностный комплимент, касающийся одежды, украшений, внешности, а так же можно сказать что-либо положительное о «ребёнке». Тот «родитель», которому адресован «комплимент», должен принять его сказав: «Спасибо, мне очень приятно!».

Анализ упражнения

1. Какие трудности возникли у Вас при выполнении задания?
2. Удалось ли Вам высказать комплимент, обращаясь именно к родителю, а не к коллеге по работе?

К сожалению, общение с некоторыми людьми, как бы вы не улыбались не приносит удовлетворения. Существует категория «трудных» родителей, взаимодействие с которыми опустошает, выматывает. Следующее упражнение поможет настроиться на неприятную беседу и продержаться первые 10 минут.

Упражнение «Резервуар».

Цель: приобретение навыка сохранения спокойствия в напряженной ситуации.

Инструкция: Закройте глаза. Представьте или вспомните ситуацию неприятной беседы с конфликтным, «эмоционально заряженным» родителем. Примите на себя роль «пустой формы», резервуара или кувшина, в который Ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои обвинительные слова, мысли, чувства. Постарайтесь ощутить внутреннее состояние «резервуара». Вы – просто форма, Вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в своё внутреннее пространство, оставаясь холодным и нейтральным. Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма.

Потренируйтесь 2-3 раза перед началом беседы, и все будет легко получаться. Когда Вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние «резервуара», вступайте в диалог с собеседником.

2 этап – коммуникативное взаимодействие в ситуации конфликта.

В ситуации конфликта требуется особое общение. Так как конфликт подразумевает серьёзное разногласие, спор.

Педагогическое же общение предполагает определённую культуру взаимодействия предполагающего взаимопонимание, уважение достоинства собеседника, доверие и внимательное отношение.

Каким образом выстроить педагогическое общение в конфликтной ситуации. Требуются специальные техники общения. И на помощь приходит техника «Я – высказывания». «Я»-высказывание - **Открытое выражение эмоций**. «Открытое выражение эмоций» это — не бить тарелки и ломать стулья. Настоящее «открытое выражение эмоций» это умение откровенно и своевременно оповестить своего собеседника о том, какие ЭМОЦИИ вызывают у Вас его слова или поступки. Описание своих чувств обычно смягчает ситуацию

Алгоритм "я-высказывания"

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).
2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).
3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).
4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)
5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

Формула «Я-высказывания»: Ситуация + Я - чувство + Объяснение.

Всегда не просто начать действовать, используя новые знания. Начать использовать речевую конструкцию «я-высказывания» помогут следующие правила:

Первое - придерживайте на языке ту фразу, которая готова уже сорваться с Ваших уст.

Второе - подумайте, какая ВАША эмоция вызвала у Вас желание сказать такое, отреагировать так...

Третье - постройте новое предложение, которое будет начинаться со слов:

«Я чувствую...» или «Мне...»

Пример: вместо всех вышеперечисленных «Ты»-реплик, нам потребуется одна-единственная фраза, которая заменит их все с лёгкостью. Итак, **вместо:**

- «...Ты неправ!

- Вечно ты лезешь со своими советами!

- Только дурак мог поверить в это!

- Помолчи, пожалуйста!.....»

Мы говорим «волшебную» «Я»-фразу:

«**Мне неприятно** то, о чём ты только что сказал».

Какие же эмоции и ощущения могут вызывать у нас слова и действия окружающих людей?

когда кричат - мне **страшно**

когда долго смотрят на нас - мне **неловко**,

когда не замечаем затруднения и не состоятельность человека - мне **стыдно**,

когда кто-то беседует на непонятную тему - мне ничего **непонятно**.

Предлагаю отработать технику «я-высказывания» в упражнениях:

Упражнение «Парочки»

Педагогам раздают вразброс листочки с высказываниями-претензиями. У половины педагогов – высказывания носят характер «ты-высказываний», у другой половины – «я-высказывания». Каждому «ты-высказыванию» соответствует определённое «я-высказывание». Сначала зачитывается «ты-высказывание», затем – подходящее «я-высказывание».

Пример:

* <i>ВЫ никогда меня не слушаете!</i>	Когда я вижу, что вы не слушаете меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будьте внимательнее к тому, что я говорю.
* <i>Что ВЫ все время разговариваете параллельно со мной?</i>	Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос — задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.
* <i>Вечно ты хамишь!</i>	Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.
* <i>Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!</i>	Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Упражнение «Ситуации общения с родителями»

Педагоги работают в 3-х подгруппах. Каждой подгруппе даётся ситуация взаимодействия с родителем, которую необходимо представить (разыграть) в конструктивном ключе.

Варианты ситуаций:

1. «Я хотела бы, чтобы моя дочка стала балериной, но в детском саду вы её перекармливаете, не могли бы вы давать ей на обед только первое?»
2. «Не могли бы вы следить, чтобы мой ребенок не общался с Васей? Мне очень не нравится Васина семья».
3. «Мой ребенок постоянно мне грубит, я с ним не справляюсь. Может быть, вы его припугнёте?»

Педагогам в подгруппах необходимо сначала используя правило трёх плюсов настроить собеседника на конструктивное взаимодействие, а затем используя «я-высказывание» довести необходимую информацию.

Анализ упражнения:

1. Удалось ли вашей подгруппе представить «родителю» информацию в форме «я-высказывания»?
2. Какие трудности возникли у Вас при выполнении задания?

Второе занятие

Тема: «Формирования команды в педагогическом коллективе».

План тренинга:

1. Мини-лекция «От Группы к Команде».
2. Упражнение «Совместный счёт».
3. Упражнение «Путаница».
4. Упражнение «Коллективный рисунок «Наш дом».
5. Упражнение «Дерево».
6. Упражнение «Необитаемый остров».

Ход тренинга

Вступительное слово. Сегодняшнюю встречу предлагаю посвятить работе в команде. В современном мире все инновации, грандиозные проекты созданы благодаря слаженной работе творческого коллектива (пример: компания «Apple» преуспела из-за тщательного подбора команды, в театре – команда – творческий ансамбль).

Команда – это творческая единица. Наша педагогическая деятельность требует инновационного подхода (участие в аттестациях, конкурсах). Итак, попробуем понять, как должна работать группа для того чтобы достичь положительного результата и создать качественный продукт.

Какими же бывают сообщества объединённые одной профессиональной целью?

Попробуем разобраться в философии взаимодействия между людьми в разных сообществах.

Психологи выделяют 3 вида сообществ: группа, коллектив, команда.

Группа. Группе характерна постоянная потеря энергии и ресурсов во взаимодействии людей друг с другом. Эта потеря происходит во время конфликтов, возникающих из-за дублирования функций, избегания ответственности, неоправданно высокого контроля. При таких условиях функционирования группа работает по эффективности на 70 %. Философия такого взаимодействия: «Я выиграю, а ты проиграешь», «Я выиграю, за счет тебя», «Если я вижу что проиграю, я сделаю так, чтобы все проиграли». Понятно, что с такой философией внутри группы потери будут неизбежными.

Коллектив характеризуется тем, что каждый человек является вкладом в общее дело, ровно настолько, насколько от него требуют. В этом случае эффективность приближается к 100 %. При таком взаимодействии практически нет потерь на межличностные конфликты. Такой форме взаимодействия характерна философия «Я выиграю сам, и ты выигрываешь, как можешь сам», «Я выиграю, без тебя».

Команда – форма взаимодействия работает за счет взаимодополнения, принятия ответственности за общий результат, открытости при обмене ресурсами становится возможным результат, не доступный при других видах взаимодействия. В этом случае эффективность работы составляет 130%. При таком взаимодействии нет потерь на межличностные конфликты, на выяснение функциональной ответственности, дополнительное стимулирование к деятельности, при этом начинается волшебство командного духа и формируется настоящая корпоративная культура. Такому виду взаимодействия характерна философия «Я выиграю, тогда, когда выиграешь ты», «Я выиграю, когда мы все выиграем».

На удивительном и полном открытий пути от группы к зрелой команде, как и при формировании характера человека, поведение группы невозможно точно предсказать. По мере развития команда проходит определенный ряд последовательных этапов:

Первый этап: притирка. На первый взгляд команда выглядит деловой и организованной, но на самом деле люди смотрят друг на друга и пытаются определить, насколько глубоко им хочется во все это влезть. Подлинные чувства часто скрываются, кто-то один повышает свой авторитет, а взаимодействие происходит в привычных формах. Подлинного обсуждения целей и методов работы почти нет. Люди часто не интересуются своими коллегами, почти не слушают друг друга, а творческая и воодушевляющая коллективная работа фактически отсутствует.

Второй этап: ближний бой. Многие команды проходят через период переворота, когда

оценивается вклад лидера, образуются коалиции и группировки, разногласия выражаются открыто и остро. Личные взаимоотношения приобретают значение, проявляются сильные и слабые стороны людей. Команда начинает обсуждать, как достичь согласия, и пробует улучшить взаимоотношения. Иногда происходит силовая борьба за лидерство.

Третий этап: экспериментирование. Потенциал команды возрастает, и встает вопрос, как использовать имеющиеся теперь способности и ресурсы. Часто такая команда работает рывками, однако есть энергия и интерес понять, как можно работать лучше. Методы работы пересматриваются, появляется желание экспериментировать, и принимаются меры по повышению производительности.

Четвертый этап: эффективность. Команда приобретает опыт в успешном решении проблем и использовании ресурсов. Акцент делается на эффективном использовании времени и на уточнении задач. Сотрудники начинают гордиться своей принадлежностью к «команде-победительнице». На проблемы смотрят реалистически, и решают их творчески. Управленческие функции плавно переходят от одного сотрудника к другому, в зависимости от конкретной задачи.

Пятый этап: зрелость. В зрелой команде действуют прочные связи между ее членами. Людей принимают и оценивают по достоинству, а не по претензиям. Отношения носят неформальный характер, и приносят удовлетворение. Личные разногласия быстро устраняются. Команда превращается в благополучную ячейку общества и вызывает восхищение посторонних. Она способна показывать превосходные результаты и устанавливает высокие стандарты достижений.

Для достижения такого результата важно, чтобы соблюдались следующие условия:

- все члены команды четко представляют себе цели и преимущества совместной работы;
- умения каждого человека известны остальным и функции распределены;
- организационное строение команды соответствует выполняемой задаче;
- в команде идет поиск новых более совершенных методов работы;
- развита самодисциплина, позволяющая эффективно использовать время и ресурсы;
- созданы достаточные возможности, чтобы собраться и обсудить любые вопросы, разрешить конфликты;
- команда поддерживает своих членов и создает тесные взаимоотношения;
- отношения в команде открытые, и она готова встретить любые трудности и преграды на пути эффективной работы.

На каком этапе развития находится Наша команда? Чего в команде не хватает для того, чтобы назвать её зрелой? Попробуем испытать свои силы, используя опыт конструктивного взаимодействия из прошлого тренинга. Предлагаю упражнения на командную работу.

Упражнение «Совместный счет»

Цель: Упражнение позволяет прислушаться друг к другу и настроиться на работу на одной волне.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до десяти (по количеству участников). Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно, но не хором: кто-то говорит “один”, кто-то другой - “два” и т.д., договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до скольки, удалось довести счет в каждую из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а в рассыпную. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т.п.), следует похвалить их за находчивость.

Упражнение «Путаница»

Цель: Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе “друга по рукопожатию” (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

Упражнение «Коллективный рисунок «Наш дом».

Цель: Определение личного пространства каждым участником группы.

Давайте нарисуем для своего коллектива дом, в котором было бы всем хорошо. Для этого каждый участник подойдет к столу и нарисует на ватмане линию или элемент дома и его окружения. То, что уже нарисовано, стирать нельзя, можно только дорисовывать.

Ведущий начинает первым. Кроме того, он побуждает участников рисовать не только части дома, но и его внутреннюю обстановку, заполнять пространство вокруг него. Можно рисовать «стеклянный» дом. Все. Что делают участники, комментируется весело и доброжелательно. Каждый имеет право рисовать то, что считает нужным. Задание выполняется до тех пор, пока на листе остается место, а у «художников» - энтузиазм.

Упражнение «Дерево»

Цель: Отработка в группе умений распределять обязанности и учитывать личное пространство каждого члена группы.

Участники в быстром темпе называют известные породы деревьев. Обсуждается, что общего есть у всех деревьев (ствол, корень, крона). Каждый участник продолжает фразу: «Если бы я был деревом, я бы хотел быть... (кроной, стволом, корнем)». Далее участники разбиваются на три группы в соответствии со сделанным выбором, изображают на листе бумаги дерево и обосновывают свой выбор (можно дать общий ответ от всей группы, но если есть частные мнения, можно озвучить их).

Участникам предлагается найти метафорический смысл этого упражнения: «дерево» можно рассматривать как жизненную позицию человека: кто я в этой жизни (от корня питается дерево, ствол – проводник, держит на себе всю тяжесть, крона дает дереву дышать, творить и т.д.).

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: Тренировка умений при работе в группе ставить актуальные цели, задачи, распределять обязанности.

Вы летите на самолете. Самолёт совершает вынужденную посадку на остров, где живут каннибалы. Остров богат дичью, животными, много растительности. У вашей команды есть возможность взять с собой 6 вещей из перечисленных, чтобы обустроиться на острове и жить там.

Итак, составьте список вещей, которые Вы возьмете с собой (не более 6 шт.). Составьте план выживания на острове при участии всех членов вашей группы.

- Миски, кружки, ложки – 9 кг.
- Сигнальная ракетница – 6 кг.
- Географические карты и компас – 2 кг.
- Консервы мясные – 20 кг.
- Хоз. инвентарь – 12 кг.
- Канистра с питьевой водой – 20 л.
- Аптечка – 7 кг.
- Винтовка с запасом патронов – 30 кг.
- Шоколад – 10 кг.
- Золото, бриллианты – 25 кг.
- Большая собака – 55 кг.

- Рыболовные снасти – 1 кг.
 - Подборка полезных игр про все – 15 кг.
 - Туалетное мыло, шампунь – 1кг.
 - Теплая одежда – 8 кг.
 - Соль, сахар, витамины – 9 кг.
 - Медицинский спирт – 10 л.
- Огласите список вещей и план выживания.
 - Кто у вас будет лидером?
 - Как будете распределять обязанности?
 - Как будете делить съестные запасы между членами группы?
 - Как будете принимать общее решение?
 - Будут ли в вашей группе микрогруппы?

Рефлексия.

Участники тренинга высказывают своё мнение об опыте полученном на встрече.

Вопросы:

- Какие упражнения вызвали у вас наибольшие трудности?
- Что помогло вам, вашей команде решить текущие проблемы?
- Что бы вам хотелось изменить в сегодняшнем тренинге?
- Какие упражнения вы бы хотели убрать? Почему?
- Сделайте позитивное пожелание участникам группы.

Программа курса игровых тренингов

«Как стать человеком?»

МБДОУ д/с № 459

Педагог-психолог А.Ю. Ильяшевич

в рамках медиаобразовательного проекта «Взгляд»

Пояснительная записка

Стремительное развитие информационно-коммуникационных технологий формирует новую картину современного мира, в которой медиа становятся главным источником познания, средством общения, способом творческой самореализации, инструментом манипуляций сознанием и социального конструирования.

Медиаобразование – это совокупность разнообразных образовательных действий, способствующих раскрытию личности, ее саморазвитию и самоорганизации, которые проявляются в осознанном медиаповедении, медиадеятельности и медиатворчестве на основе гуманистических идеалов и ценностей.

Значение и роль медиакультуры сегодня невероятно возрастает, а **медиаобразование становится основой формирования нового типа культуры личности**. Дети, подростки, молодёжь – самые активные и самые незащищенные участники медиареальности.

Медиаобразование способствует сохранению ценных традиционных форм образования и воспитания, их адаптации к новой информационной среде и поиску новых возможностей реализации себя в стремительно меняющемся мире.

Ведущая роль в социализации детей и подростков сегодня отводится детскому саду и школе, а это значит, **что педагогам предстоит стать для детей проводниками и сотрудниками в медиамире**.

Данный курс в соответствии с задачами ФГОС направлен на становление личностных характеристик воспитанников, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Цель курса: решение задач духовно-нравственного воспитания воспитанников через реализацию тематических медиапрограмм с использованием специальных медиатехнологий.

Задачи:

- Стимулировать детей к участию в играх-театрализациях и этюдах.
- Знакомить детей с разнообразием нравственных качеств личности: честность, трудолюбие, ответственность, великодушие, щедрость и др.
- Формировать умение передавать мимикой, позой, жестом, движением основные эмоции. Обучать детей адекватному эмоциональному реагированию, пониманию эмоционального состояния другого человека и умению выразить своё.
- Содействовать формированию у детей умения управлять своим эмоциональным состоянием через проигрывание роли.
- Знакомить детей с произведениями художественной литературы, фольклором, авторскими произведениями.
- Развивать у детей способность снимать негативные эмоциональные состояния посредством их проигрывания.
- Развивать речь детей: обогащать словарь, формировать умение строить

- предложения, добиваясь правильного и чёткого произношения слов.
- Способствовать овладению детьми основами конструктивного межличностного общения на основе опыта взаимодействия между персонажами театрализаций.
- Использовать импровизационные формы диалогов действующих лиц в хорошо знакомых сказках. Развивать память, внимание, мышление детей.

Длительность обучения: 1 год (занятия - 1 раз в месяц).

Категория участников: дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Ожидаемый результат:

- Знание и понимание воспитанниками основ нравственного поведения: быть человеком значит быть честным, трудолюбивым, ответственным, великодушным, щедрым, добрым, уметь прощать и доверять.
- Овладение детьми навыками игры в этюдах и театрализациях.
- Знакомство с многообразием литературного и фольклорного наследия, а так же музыкальным богатством посредством использования медиаматериалов.

Форма контроля:

- ✓ анкетирование,
- ✓ отчет по проведенному занятию,
- ✓ проведение открытых медиауроков,
- ✓ участие в районных и городских семинарах,
- ✓ обратная связь с участниками проекта (воспитанники).

Тематический план

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов
1	23.09.22	Верный друг лучше сотни слуг, или кого можно назвать НАСТОЯЩИМ другом.	1
2	21.10.22	Направь шаги тропой доброты... (доброта).	1
3	18.11.22	Не тот прав, кто сильный, а тот, кто честный (правда, честность).	1
4	23.12.22	Кто сеет щедро, - тот щедро и пожнет (щедрость и жадность).	1
5	20.01.24	Землю красит солнце, а человека – труд (трудолюбие).	1
6	24.02.24	Доброе сердце щедро на милость (милосердие).	1
7	24.03.24	Где любовь, там и забота (забота).	1
8	21.04.24	Взялся за гуж – не говори, что не дюж (долг, ответственность).	1
9	19.05.24	Мимо ты не проходи, в помощь руку протяни! (великодушие и равнодушие).	1



цветные карандаши (краски, фломастеры) для раскрашивания, клей, кисточки и ножницы, цветная бумага, кусочки ткани или «бросовый» материал,



зеркало, которое заранее должно быть размещено так, чтобы детям к нему было удобно подойти.



игровой материал, атрибуты костюмов, набор персонажей настольного или кукольного театра для игр и театрализованной деятельности

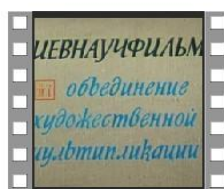


Подборка литературы для группового уголка «Почитай-ка» по темам: «Я и друзья», «Помогаю родителям», «Любимые книги моих друзей», «Вместе весело играть!» и др.

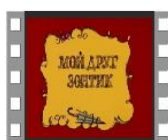
Подборка медиаматериалов (мультипликационные фильмы, сказки и т.п.) по вопросам нравственного поведения:

т компьютер > Асер (С:) > педагог-психолог > пп > медиаобразование > медиа видео

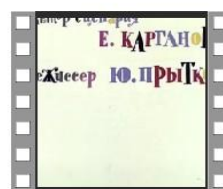
Поиск: М...



Колосок



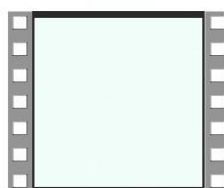
мой друг зонтик



Песенка мышонка - Какой чудесный день



Пятачок - Советские мультфильмы для детей



Сказка о жадности



Снежная королева (Золотая коллекция сказок)



Чуня - Мультфильм для самых маленьких Советский

В группах ДОУ силами педагогов созданы уголки настроения, что позволило усовершенствовать взаимодействие педагога психолога и воспитателей ДОУ при решении вопросов эмоционально-личностного развития дошкольников и совершенствования социально-коммуникативных навыков воспитанников.

