

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл «Школа № 2 г. Йошкар-Олы»

«Согласовано»

« 1 » *август* 2025 г.

Заместитель директора по УВР

 /Т.М.Ефремова

«Утверждено»

« 1 » *август* 2025 г.

Директор школы:

 Е.Ю.Ушмаева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ) индивидуальная

Составитель:
педагоги-психологи
Т. В. Нестеренко
Е.А. Пономарева

г. Йошкар-Ола
2025 г.

Пояснительная записка

Данная программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (глава 11. Статья 79);
- Приказ МО и Н РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679).
- Федеральный закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» N 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. с изменениями от 22.12.2008г.;
- Конвенции о правах ребенка. Принята 20 ноября 1989 года;
- Конституция Российской Федерации. 12 декабря 1993 года;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно–эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2010 г № 3189, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19 993);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1).
- Адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) в ГБОУ Республики Марий Эл «Школа №2 г. Йошкар-Олы»
- Учебный план ГБОУ Республики Марий Эл «Школа №2 г. Йошкар-Олы» на 2025-2026 учебный год.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся данной категории средствами коррекционного курса.

Индивидуальные коррекционные занятия по коррекции эмоционально - волевой сфере имеют важное значение, оказывают существенное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную, двигательную сферу; способствует формированию положительных навыков поведения учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель: развитие способности к саморегуляции, формирование адекватных эмоций, а также интеграция в общество.

Задачи:

- обучение детей распознавать, понимать и адекватно выражать собственные позитивные и негативные чувства;
- формирование способности понимать эмоциональное состояние других людей развитие эмпатии и сочувствия;
- снижение эмоционального напряжения и повышение эмоциональной устойчивости;
- формирование произвольного поведения умения подчиняться правилам и выполнять задания по образцу;
- развитие навыков самоконтроля и регуляции своего поведения в соответствии с социальными нормами;
- повышение внутренней активности и мотивации к учебной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков: умения общаться, выражать своё отношение к другим и строить положительные взаимоотношения;
- формирование навыков адекватной оценочной деятельности, включая анализ собственного поведения и поступков.

Общая характеристика программы индивидуальных коррекционных занятий по коррекции эмоционально - волевой сферы.

На занятиях обучающийся получает знания о том, как общаться с окружающими и реагировать на разные жизненные ситуации, а также приобретет практический опыт в понимании своих эмоций и чувств. У обучающегося будет формироваться самосознание через развитие конкретных контролируемых умений.

- в двигательной сфере: умение произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении, опираясь на свои ощущения;
- в эмоциональной сфере: умение произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые ребенок испытывает, а также эмоции, которые испытывают окружающие;
- в сфере общения: умения понимать и различать эмоциональные состояния, сопереживать, умения отвечать адекватными чувствами;
- в поведении: умение определять конкретные цели своих поступков, умения предвидеть конечный результат своих действий и поступков, умение брать на себя ответственность.

Программа индивидуальных коррекционных занятий по коррекции эмоционально - волевой сферы будет способствовать обогащению поведенческого репертуара и эмоциональная окраска позитивного выбора. И это поможет ребенку в аналогичной ситуации выбрать правильное поведение.

Методы коррекции:

- **игровая терапия** – метод воздействия на детей с использованием игры. Данное понятие включает в себя множество методик, но все они основываются на том, что в игре заложен большой потенциал влияния на личность ребенка;
- **сказкотерапия.** Произведения детских писателей и поэтов, фольклор являются особой формой осмысления действительности, формирования эмоционального отношения к миру. Восприятие художественных произведений является особой внутренней творческой

деятельностью, в результате, происходит сопереживание и сочувствие персонажам, у ребенка появляется новое отношение к окружающему;

- **психогимнастика** – курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как познавательной, так и эмоционально-личностной). Психогимнастика примыкает к тем методикам, общей задачей которых является снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, коррекция настроения и предупреждение эмоциональных расстройств у детей, в том числе и агрессивного поведения;

- **изотерапия**. Рисунок рассматривается, прежде всего, как проекция личностных особенностей ребенка, его символического отношения к миру. Изобразительная деятельность предоставляет ребенку возможность осваивать новые формы опыта, переживать ведущие внутриспсихические конфликты и постепенно их разрешать. С помощью форм, цвета ребенок выплескивает на бумаге все то, что он не может донести до окружающих словами, суть своих проблем, которые следует проанализировать. Выражая накопившиеся эмоции, ребенок учится находить оптимальные выходы продуктивными, а не агрессивными действиями. Кроме того, рисуя с детьми красками, мы используем в качестве инструмента руки и пальцы, что помогает снять напряжение и активизировать рецепторы. То есть с помощью рисования ребенок не только выражает свое «Я», но и приобретает возможность найти выход собственным эмоциям (в том числе и отрицательным) новыми формами, не прибегая к агрессивному воздействию.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО_ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ

Программа индивидуальных коррекционных занятий по коррекции эмоционально - волевой сферы. входит в коррекционно-развивающую область учебного плана ГБОУ Республики Марий Эл «Школа № 2 г. Йошкар-Олы»

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения, продолжительность занятий 15-20 минут. Занятия проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основной формой организации процесса коррекции является индивидуальное коррекционно-развивающее занятие с обучающимися которые имеют нарушения в эмоционально - волевой сфере, по запросу от классного руководителя и родителей (законных представителей) обучающихся.

Основное содержание программы

1 этап. Коммуникативный – создание доверительных отношений, расположенность и открытость педагогу – психологу.

2 этап. Психогимнастика – проведение этюдов, упражнений, направленных на снятие эмоциональной зажатости, на овладение навыками контроля двигательной и эмоциональными сферами.

3 этап. Конструктивно-формирующий – направлен на формирование и развитие навыков конструктивного общения, основ саморегуляции.

4 этап. Рефлексия – осознание собственных эмоций, развитие эмпатии, формирование адекватной самооценки.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью:

Предметные результаты:

Умения:

- целенаправленно выполнять действия по 1-2 уровневой инструкции педагога;
- ориентироваться в схеме собственного тела.

Личностные результаты

Умения:

- осознавать какие эмоциональные состояния испытывают окружающие;
- закреплять и использовать опыт и знания, относящихся к эмоциональной сфере;
- развивать саморегуляцию;
- развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Формы, и средства проверки и оценки результатов обучения

В начале и в конце учебного года проводится диагностическое обследование обучающихся.

Тревожность. (Наблюдение. Школа тревожности А.М. Прихожан)

Агрессивность. (Наблюдение. Несуществующее животное)

Самооценка. (Наблюдение. Методика «Лесенка» авторы Н. В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Школьная мотивация. (Наблюдение. Анкета школьной мотивации Н. Г. Лускановой)

Ожидаемый результат:

- позитивное изменение в поведении;
- применение в общении освоенных приемов конструктивного общения;
- снижение уровня тревожности, улучшение психического самочувствия;
- повышение социометрического статуса в коллективе.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Калейдоскоп эмоций	1
3	Положительные эмоции	1
4	Мое настроение	1
5	Радость	1
6, 7	В гостях у Радости	2
8	Грусть	1
9, 10	В гостях у Грусти	2
11	Обида	1
12	Учись прощать обиды	1
13	Страх	1
14	Я не боюсь!	1
15	Злоба	1
16	Гнев	1
17	Горе	1
18	Вина и стыд	1
19	Хвастовство, вина и стыд	1
20	Удивление	1
21	Когда мы удивляемся	1
22	Сила воли	1
23	Эмоции и чувства других людей	1

24	Братья наши меньшие	1
25	Старших надо уважать	1
26	Закрепление знаний о чувствах и эмоциях	1
27	Эмоции в нашей жизни	1
28	Учись дружить	1
29	Что такое конфликт	1
30	Учимся договариваться	1
31	Давайте жить дружно	1
32	Учись управлять собой	1

Список литературы

1. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М.: Сфера , 2018.
2. Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников».-СПб.: «Речь», 2015.
3. Васильева И.Ю. «Волшебная книга игр». - СПб.: «Речь», 2017.
4. Васильева И. «Книга сказочных игр» ». - СПб.: «Речь», 2013.
5. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. -М, 2014.
6. Ермолаева М. В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. М. - Воронеж Модек,1998. 8. Крюкова СВ., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь - М., 2013.
7. Кряжева Н.Л. Радуюсь вместе: Развитие эмоционального мира детей. -Екатеринбург: У - Фрактория, 2016. с. 18, 57-64.
8. Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы школьников». - СПб.: «Речь», 2018.
9. Пазухина И.А. Давай познакомимся! - СПб, 2016.
10. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения».-М.: УЦ «Перспектива», 2020.
11. Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». - М: Книголюб, 2018.
12. УльенковаУ. В., Лебедева О. В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии. М. :Владос, 2012.
13. Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». - СПб.: «Речь», 2017.
14. Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения».-Москва: «Генезис», 2016.
15. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я».-М.: «Генезис», 2020.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика/ Под ред. Буянова М.И. -М. Просвещение, 2009. с. 12-20

Приложение .

Упражнение «Эмоции»

Цель: познакомить детей с названиями эмоций (Радость, Грусть, Обида, Злоба, Страх).

Оборудование: листочек с карточками-эмоциями (Радость, Грусть, Обида, Злоба, Страх) для каждого участника.

- Давай познакомимся с первым цветочком, посмотри на него, как ты думаешь, какое у него настроение?

- А как ты догадался? Правильно, он улыбается. А ты умеешь улыбаться? Найди у себя на листочке такую карточку, на которой изображена эта эмоция, которая подходит к этому цветочку.

- Как ты думаешь, какое у этого цветка настроение? Правильно, грустное. А ты умеешь изображать грусть? А сейчас найди подходящую эмоцию у себя на листочках. Как называется эта эмоция? Правильно, «Грусть»

- А теперь подойдём к следующему цветочку. Какое у него настроение? Правильно, похоже, что он обиделся на кого-то. А ты сможешь изобразить его настроение? Найди у себя на листочках изображение эмоции, которая подходит к этому цветочку. Как она называется? Правильно «Обида».

- А сейчас подойдём к следующему цветочку. Какое у него настроение? Правильно, злое. Найди у себя на листочках эмоцию, которая подходит к этому цветочку. Как она называется? Правильно, «Злоба».

- А сейчас мы подойдём к следующему цветочку. Какой он? Правильно, похоже, что он испугался чего-то. Как ты думаешь, какая карточка на листочках подойдёт к этому цветочку? Как называется эта эмоция? Правильно, «Страх»

Мы познакомились с такими эмоциями, как Радость, Грусть, Обида, Злоба, Страх. Запомни, как они выглядят.

Упражнение: «Звуки»

Цель: научить детей различать разные звуки на слух, ассоциируя звуки с той или иной эмоцией, развить слуховое восприятие.

Оборудование: игрушка-пищалка, колокольчик, трещотка, бубен, игрушечный барабан

Ход упражнения: один из предметов издаёт звук, нужно отгадать, какой предмет мог издать тот или иной звук.

Вопросы в конце игры:

- Какой предмет было отгадать легко, а какой сложно? Почему?

- Какие звуки были «весёлыми», «грустными», «злыми», «добрыми»?

Подвижная игра «Человечки»

Цель: научить детей различать эмоции.

Оборудование: картинки с изображением эмоций – смайликов (радость, грусть, злость, обида, страх).

Организация: педагог показывает картинку со смайликом, изображающего ту или иную эмоцию (радость, грусть, злость, обида, страх).

Ход упражнения: ребенок должен изобразить эмоцию, которую он увидел на картинке.

Упражнение: «Цветные эмоции»

Цель: развивать эмоциональное восприятие детей.

Оборудование: цветные карточки (красная, чёрная, коричневая, серая, синяя, фиолетовая, жёлтая, оранжевая)

Ход упражнения: педагог показывает карточку того или иного цвета, после предъявления каждой карточки, спрашивает, на какую эмоцию похожа карточка и почему.

Упражнение «Лучики»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, развитие воображения.

Оборудование: изображение Солнца,

- Закрой глаза, почувствуй, как лучики Солнца прогревают тебя, запомни это ощущение, побудь в этом состоянии немного времени, а сейчас откро глаза.

- Что ты чувствовал, когда выполнял это упражнение?

- Какими были лучи Солнца (тёплыми, холодными, добрыми, злыми, большими, маленькими и др.)

Упражнение «Рисуем своё настроение»

Цель: научить детей определять своё эмоциональное состояние, снятие эмоционального и физического напряжения.

Оборудование: листы бумаги форматом А4, простые и цветные карандаши.

- На листе бумаги нужно изобразить свое настроение

Рефлексия занятия:

1. Что понравилось на занятие больше всего? Почему?

2. Чему ты научился на данном занятии?

3. Где будешь использовать полученные навыки в жизни?

Калейдоскоп эмоций

Цель: Расширение знаний об эмоциях, формирование умения управлять выражением своих эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости в целом.

Ритуал занятия

Цель: создание положительного эмоционального фона

Покажите выражением лица, что ты рад встрече.

А теперь вырази радость встречи интонацией.

Покажи свою радость движением.

Мотивация учебной деятельности

Посмотри на карточки

Где мы ими пользуемся? Зачем мы ими пользуемся?

Также и в жизни, на событие мы реагируем эмоционально.

Сегодня мы узнаем, что такое эмоции и какие они бывают.

Актуализация знаний

Какие же бывают эмоции?

Эмоции можно разделить на 3 группы: положительные (позитив), отрицательные (негатив) и нейтральные.

Определи, к какой группе относится карточка со смайликом.

Положительные эмоции	Отрицательные эмоции	Нейтральные эмоции
Радость Восторг Восхищение Наслаждение Симпатия См	Печаль Гнев Страдание Отвращение Страх Скука Скук	Любопытство Изумление Безразличие Удивление Удив

У каждого человека список эмоций разный.

Каждый человек понимает, что жизнь без эмоций невозможна. Любое событие, разговор, звук, картинка – все это вызывает определенную эмоцию.

Применение знаний и умений.

Перед тобой «Эмоциональный градусник»

	Утро	День	Вечер
Мне радостно, я счастлив			
Мне хорошо			
Я спокоен			
Я нервничаю			
Мне очень плохо			

Составь эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оцени события дня с момента пробуждения. Поставь отметку по самочувствию утром, днем и вечером.

Например, утром:

- Когда ты проснулся, твое настроение было...
- Когда ты завтракал или одевался в школу, ты чувствовал ...
- В школе твое настроение....

Продолжи анализ своего эмоционального самочувствия ДНЕМ и ВЕЧЕРОМ.

Время работы 5-7 мин.

Проанализируй свой эмоциональный график:

Посмотри на свой эмоциональный портрет. Как часто у тебя менялось настроение? Или наоборот оно менялось редко?

Посмотри, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумай, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

Динамическая пауза

Мы весёлые мартышки
Мы играем громко слишком,
Мы в ладоши хлопаем,
Мы ногами топаем.
Надуваем щёчки,
Скачем на носочках
И друг другу даже
Язычки покажем!

Дружно прыгнем к потолку.
Ручки поднесём к виску.
Оттопырим ушки
Хвостик на макушке!
Шире рот откроем.
Гримасы всем состроим:
Как скажу я цифру «три»
Глубоко, дружок, вздохни
1-2-3....

Положительные эмоции

Цель: Развитие техники выразительных движений положительных эмоций (радость, восторг, восхищение, наслаждение, симпатия). Снятие психического напряжения.

1. Рассматривание иллюстраций с изображением детей, испытывающих положительные эмоции (радость, восторг, восхищение, наслаждение, симпатия).
2. Этюды на выражение положительные эмоции (радость, восторг, восхищение, наслаждение, симпатия).

Этюд «Встреча с другом». Этюд «Новая кукла». Этюд «После дождя».

Закончить предложение – «Чувство (радости, восторга, восхищения, наслаждения, симпатии) – это когда...».

Наши близкие тоже в тех или иных ситуациях испытывают положительные эмоции:

«Для мамы (радость, восторг, восхищение, симпатия) – это когда...»;

«Для учителя (радость, восторг, восхищение, симпатия)... – это когда...».

«Для меня (радость, восторг, восхищение, наслаждение, симпатия)... – это когда...».

Моё настроение

Цель: Развитие навыков снятия эмоционального напряжения. Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека и умение выражать это словами. Научить менять плохое настроение на хорошее.

Беседа «Что такое настроение»

Что способствует хорошему настроению: дружелюбие, улыбка, удобная красивая одежда, музыка, что ещё?

С чем можно сравнить настроение? Например, на какое время года, природное явление, погоду похоже ваше настроение? Привести пример: «Моё настроение похоже на белое пушистое облако в голубом небе» А твоё? Обобщить – какое же сегодня настроение: грустное, весёлое, смешное, злое и т.д.

Анализ ситуации

Предлагается послушать английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Два маленьких котёнка поссорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
А дело было ночью, зимою, в январе,
Два маленьких котёнка озябли во дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
Но сдалась хозяйка и отворила дверь.
“Ну что, - она спросила, - не ссоритесь теперь?”.
Прошли тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.

- изменилось ли настроение во время прослушивания стихотворения? Как? Было грустно или весело?

Игра «Настроение и походка».

- Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь как тяжёлый, большие капли.
- Полетели, как воробей, а теперь как орёл.
- Походим, как старая старушка, попрыгаем, как весёлый клоун.
- Пройдёмся, как маленький ребёнок, который учиться ходить.
- Осторожно подкрадёмся как кошка к птичке.
- Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем её.

«Рисунок настроения»

Радость

Цель: Первичное знакомство с чувством радости. Развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние. Развитие эмпатии, мимики, выразительных движений.

Знакомство с эмоцией радости.

А теперь посмотри на лицо этого человека

Как ты думаешь, этот человек грустный?

А может быть, он сердитый? Или весёлый, радостный?

Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своём лице.

Что для этого нужно сделать? (глаза прищурены, улыбка).

Этюд «встреча с другом»

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить своё настроение, развитие выразительных движений.

У мальчика был друг. Настало лето и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошёл месяц. Однажды идёт мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу!

Попробуем разыграть эту сценку.

У нас отлично получилось!

А сейчас посмотрим на эти фотографии. Какое чувство испытывают эти люди?

Как ты догадался? (глаза прищурены, улыбка)

Что такое радость для нас?

Закончить предложение: «Я радуюсь, когда ...»

Рисование картины «Радость» (под музыку)

Цель: рефлексия чувств.

А сейчас представь себе, что мы художники и нам надо рисовать картину на тему:

«радость. Затем садимся в круг и рассказываем о том, что нарисовали.

Мимическая гимнастика

Цель: изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний.

Сядем поудобнее: ноги твёрдо стоят на полу, спинка прямая. Начинаем гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с тобой будем выполнять упражнения для лица.

Вдох-выдох, вдох-выдох, ещё раз вдох-выдох. Вытянули губы трубочкой. Произнесли звук «у». Растянули губы в стороны. Произнесли звук «ы». Замечательно! Вдох-выдох. Расслабили все мышцы лица и улыбнулись.

Игра с платком

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

Представь себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актёры и зрители. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актёром, а кто зрителем, проведём небольшую артистическую разминку. У меня в руках платок. Попробуй с помощью платка, а также различных движений и мимики изобразить: Бабочку, Принцессу, Волшебника, Бабушку, Фокусника, Морскую волну, Лису, Человека, у которого болит спина.

Упражнение: «Изобрази и угадай»

Цель: научить детей различать эмоциональное состояние

Как один человек может догадаться, какое настроение у другого без слов? Правильно, по выражению лица (мимики), по движениям частей тела (пантомимике). Сейчас я буду показывать свое настроение, а ты будешь угадывать, какое настроение было изображено.

Упражнение «Закончи предложение»

Цель: научить детей соотносить своё эмоциональное состояние с событием, ситуацией.

У меня в руках карточки, на каждой из этих карточек написаны предложения, но вот только они не законченные, давай мы вместе придумаем конец к каждому предложению».

Когда меня мама хвалит, я ... (радуюсь, обижаюсь, пугаюсь, грущу).

Когда меня ругают, я ... (радуюсь, обижаюсь, пугаюсь, грущу).

Когда у меня что-то хорошо получается, я ... (радуюсь, обижаюсь, пугаюсь, грущу).

Когда у меня что-то не получается, я ... (радуюсь, обижаюсь, пугаюсь, грущу).

Когда мне дарят подарки, я... (радуюсь, обижаюсь, пугаюсь, грущу).

Упражнение «Собери эмоцию»

Цель: развитие воображения, мышления, закрепление названий эмоций, с названиями которых ребенок уже знаком.

Волшебный ветер разорвал эмоции и разбросал их на полянке, сейчас тебе нужно будет их собрать, собирай внимательно, каждая эмоция состоит из двух частей.

Подвижная игра: «Радость»

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, развитие слухового восприятия, умения соотносить эмоцию с характером музыки.

Сейчас мы будем слушать отрывки из разных музыкальных произведений, тебе нужно будет угадать, какое настроение у музыки. Если весёлое, тогда хлопай в ладоши, если грустное – тихо сиди на стульчике.

Вопросы к игре:

- 1.Какую по характеру музыку ты слышал?
- 2.Какую музыку было легко угадывать?
- 3.Была ли такая музыка, над характером которой пришлось хорошо подумать?
- 4.Были ли музыкальные произведения, в которых соединялись весёлый и грустный характер?

Упражнение «Жираф»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения

Тебе знакомо это животное (покажи изображение жирафа)? Как оно называется? Правильно, жираф. А чем жираф отличается от других животных? Правильно, длинной шеей. Сейчас мы попробуем изобразить жирафа, который вышел на прогулку и хочет сорвать листочки, чтобы покусать. Встань прямо, плечи расправь, вытяни шею так, как будто ты хочешь дотянуться до дерева с листиком, поверни слегка шею вправо, затем влево. Теперь постарайся расслабить мышцы лица, шеи, корпуса, рук, ног, ступни.

Упражнение «Лужи»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, развитие координации движений.

Перед тобой «лужи», их нужно перепрыгнуть, чтобы не намочить ноги, наступать на верёвки или задевать их нельзя.

Упражнение «Страна цветов»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, развитие воображения, формирование навыков мышечного напряжения и расслабления.

Сядь удобно, закрой глаза, представь, что ты оказался в стране цветов, в этой стране живут одни цветы, а ты заглянул к ним в гости. Посмотри вокруг себя, тебя окружают разные цветочки, выбери для себя один цветок, который тебе понравился больше всех, присядь рядом с ним, посмотри на его лепестки, стебелёк, листочки, рассмотри какого он размера (маленький или большой), каким он цветом, какой формой его лепестки. Солнце согревает цветок своими лучами, ты чувствуешь себя полон сил, тебе легко, приятно. Побудь в этом состоянии немного, постарайся запомнить его. А теперь открой глаза.

Вопросы к упражнению:

- 1.Где ты себя представил? Кем ты был?
- 2.Каким был твой цветок?
- 3.Хотелось бы тебе ещё раз выполнить такое упражнение?

Грусть

Цель: Познакомить с чувством обиды и действиями, связанными с ним. Формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды. Познакомить со способами управления

Проблемная ситуация

У Незнайки испорчено настроение - его обидел Знайка. Взрослый предлагает выяснить причину на примере стихотворения В.Орлова:

Кто кого обидел первый?

Он меня.

Нет, он меня.

Кто кого ударил первый?

Он меня.

Нет, он меня!

Вы же раньше так дружили...

Я дружил.

И я дружил.

Что же вы не поделили?

Я забыл.

И я забыл.

Вопросы:

Из-за чего поссорились Незнайка и Знайка?

Почему обиделись друг на друга?

Почему друзья забыли причину своей ссоры?

Доверительная беседа на тему «Что такое обида»

Что такое обида? (чувство, которое возникает, если тебя оскорбили или не дали осуществить задуманное, или не заметили твоей помощи, участия. Чем ближе тебе человек (родители, друг), с которыми, связано это чувство, тем сильнее обида.

Из-за чего люди обижаются друг на друга?

Приходилось ли тебе обижаться?

Что хочется в момент обиды сделать с обидчиком?

4. Знакомство с эмоцией обиды

Показ пиктограммы, рассматривание (брови опущены, рот опущен)

Рисование «обиды» (под музыку)

Предлагается с помощью цветных клеек нарисовать свою обиду.

По окончании занятия спросить, помогала ли музыка и рисование почувствовать себя лучше?

Знакомство с советами Незнайки

Совет №1: Если ты очень рассержен на того, кто тебя обидел, напиши ему гневное письмо, а потом это письмо порви.

Совет №2: Когда на душе плохо, и ты чем-то раздражён, лучше уединиться в комнате и постараться поднять себе настроение, вспомнив о чём-то приятном.

Совет №3: Выразить все свои чувства, о которых ты не можешь сказать ни папе, ни маме, можно своему надёжному другу-животному: собаке или коту. Прижми его к себе, погладь, поговори с ним и станет легче.

Совет №4: Если же тебе обидно, что твоё желание не выполнено, ты можешь о нём помечтать, пофантазировать и даже, что ещё лучше, нарисовать своё желание, и поверьте, станет легче.

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия, научить «вдыхать» и «выдыхать».

Представь, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполните лёгкие воздухом. Выдыхая воздух ртом, почувствуй, как он выходит из лёгких.

Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделай паузу и сосчитай до 5.

Снова вдохни и наполни лёгкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представь, что каждое лёгкое - надутый шарик.

Выдохни. Почувствуй, как тёплый воздух проходит через лёгкие, горло, рот.

Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представь, что каждое лёгкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.

Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а всё напряжение пропало.

Это упражнение успокаивает нервную систему, гасит эмоции. Когда мы глубоко дышим, то избавляемся от тревожных мыслей и ощущаем, что можем

Упражнение «Горячий пирожок»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Представь, что у тебя в руках находится горячий пирожок, тебе очень сложно его удержать, и ты перекладываешь его из одной руки в другую.

Вопросы к упражнению

1. Что ты чувствовал, когда выполнял это упражнение?
2. Какая у тебя левая рука, а какая правая рука (тёплая, холодная, мягкая, твёрдая...)
3. Было ли легко выполнить упражнение?

Упражнение «Лепим эмоцию Грусть»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, научить детей отличать эмоцию грусть от других эмоций.

Сейчас мы с тобой будем лепить эмоцию, которая называется Грусть. Перед тобой пластилин, доски для пластилина, салфетки для рук и украшения, всем этим ты можешь пользоваться в своей работе.

Упражнение «Грустная история»

Цель: научить детей соотносить эмоцию грусть с ситуацией.

Наверное, у каждого из вас в жизни была грустная история, вспомни её, а если ты не помнишь такую, то можешь придумать, и рассказать мне.

Обида

Цель: познакомить детей с эмоцией обида, научить детей отличать эмоцию обиду от других эмоций.

Хороши ли такие эмоции как грусть, злость?

А именно они часто являются спутниками обиды. Значит, мы должны уметь справляться с такими негативными эмоциями. И наше занятие поможет нам в этом. «Учись прощать обиды».

Давай вспомним случаи, когда мы обижались. На кого? Так, что же такое обида?

Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление. Обида – острая боль. Обида – горечь, направленная внутрь человека. Обида - несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также чувство, вызванное таким огорчением.

Что же чувствует человек, которого обидели и который обиделся?

Наукой доказано, что когда человек обижается, то:

1. Учащается сердцебиение;
2. Затуманивается разум;
3. В кровь начинают поступать вещества, которые настраивают человека против другого. Эти вещества оказываются отравляющими. Они не уходят из организма, а остаются в нём и отравляют человека. И чем чаще человек обижается, тем всё больше их накапливается. И тогда человек начинает обижаться из-за всякой мелочи, пустяка.

Принесёт ли такой человек какую-то пользу окружающим?

Легко ли живётся такому человеку? Почему?

Вывод: Такой человек плохо ест, беспокойно спит, у него плохое настроение, может заболеть и даже умереть. И чтобы такое не случилось с нами, да и окружающими нас мы должны найти лекарство от обиды.

Послушай одну историю.

ОСЕЕВА. ОБИДЧИКИ

Толя часто прибежал со двора и жаловался, что ребята его обижают.

- Не жалуйся, - сказала однажды мать, - надо самому лучше относиться к товарищам, тогда и товарищи не будут тебя обижать!

Толя вышел на лестницу. На площадке один из его обидчиков, соседский мальчик Саша, что-то искал.

- Мать дала мне монетку на хлеб, а я потерял ее, - хмуро пояснил он. - Не ходи сюда, а то затопчешь!

Толя вспомнил, что сказала ему утром мама, и нерешительно предложил:

- Давай поищем вместе!

Мальчики стали искать вместе. Саше посчастливилось: под лестницей в самом уголке блеснула серебряная монетка.

- Вот она! - обрадовался Саша. - Испугалась нас и нашлась! Спасибо тебе. Выходи во двор. Ребята не тронут! Я сейчас, только за хлебом сбегаю!

Он съехал по перилам вниз. Из темного пролета лестницы весело донеслось:

- Вы-хо-ди!..

Вопросы:

Что же является лекарством от обиды?

Как же нужно поступить, чтобы не дать обиде отравить нас и нашу душу? (на доске появляется «лекарство» от обиды: разобраться - пожалеть - простить).

А если сказать одним словом, надо уметь: ПРОЩАТЬ. В прощении заключается великая сила. Всё ли можно простить? Сразу, пожалуй, нет (слишком велика может быть обида).

Всегда ли нужно прощать? Всегда!

Время лечит. Вспоминай только хорошее - прощение придёт само собой.

Носить в себе, а тем более «холить и лелеять» обиду нельзя.

Скажи, нам нравится, когда нас прощают и не наказывают? Значит и мы тоже должны прощать других.

Поступайте с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой.

- А как ты понимаешь это высказывание?

Упражнение «Как я обижаюсь»

Цель: научить детей отличать эмоцию обида от других эмоций, соотносить своё эмоциональное состояние с ситуацией.

Сегодня мы с тобой отправимся в путешествие на обиженную поляну, как ты думаешь, какая эмоция там живёт? Наверное, в жизни каждого из вас были такие моменты, когда мы обижались. Сейчас тебе нужно будет изобразить Обиду так, как ты её себе представляешь с помощью

Упражнение «Чайник»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Представь, что ты – это чайник, в котором закипает вода. Как закипает вода в чайнике?

Упражнение «Исправь предложение»

Цель: научить детей соотносить своё эмоциональное состояние с ситуацией.

У меня в руках карточки с предложениями, но вот только все предложения перемешались друг с другом, сейчас я буду зачитывать предложение, которое написано на карточке и говорить, где ошибка. Итак, начали

- 1.Когда меня наказывают, мне весело (мне грустно, обидно)
- 2.Когда мне дарят подарок, я обижаюсь (я радуюсь)
- 3.Когда я болею, мне весело (мне грустно)
- 4.Когда погода хорошая, мне грустно (мне весело)
- 5.Когда у меня что-то получается, я обижаюсь (я радуюсь)
- 6.Когда меня хвалят, мне грустно (мне весело)

Упражнение: «Обиженные животные»

Цель: продолжать учить детей соотносить эмоцию обиды с ситуацией.

Перед тобой на столах лежат фигурки животных. Представь, что животные обиделись друг на друга, тебе нужно будет раскрасить фигурки, не забудь изобразить эмоциональное состояние животных

Упражнение: «Рисуем Обиду»

Цель: учить детей определять такое эмоциональное состояние как обида и отличать его от других эмоций.

Сейчас вспомни, с какой эмоцией мы сегодня с тобой познакомились, и изобрази эту эмоцию такой, какой ты её представляешь на листе бумаги.

Страх

Рассказ С.А. Фонькина «Как побороть страх»

На свете много страшных вещей: темные длинные коридоры и подозрительные собаки с большими клыками; волки, прячущиеся в густом лесу; пауки с длинными мохнатыми лапами; ядовитые и кусачие змеи; грохочущий над головой гром и сверкающая молния.

А Баба-Яга из сказок? Того и гляди переберется в дом или влетит в открытое окно, когда никого из взрослых нету дома.

Но на самом деле – это только кажется. В темных углах нет ничего интересного – там только пыль. Подумай: откуда там чему-нибудь взяться, если дом закрыт на плотные замки?

Собаки никогда не нападают на маленьких детей. А если собака сидит и сторожит что-нибудь, не подходи к ней – она на работе.

Волки давно прячутся от людей в дальних лесах. Их даже берут под охрану. Подумай: откуда волк появится в городе?

Пауки, кроме мук, никого не обижают. Змеи при виде человека стараются удрать восвояси. Подумай, если тип не будешь хватать змею за хвост или грозить ей палкой, зачем ей вступать в борьбу с великаном – человеком?

Гром – просто громкий звук. Разве звук может причинить вред? Баба-Яга живет только в сказках. Ей никуда не выбраться из книжки. Подумай! Если ты не будешь бояться, то победишь все страхи – все до одного?

Детям предлагается встать и заглянуть в темные углы, чтобы удостовериться, что там никого нет.

Ребята, вспомните, как ведут себя собаки по отношению к человеку, если их не дразнят?

Правильно, собака – друг и помощник человека.

А как вы думаете, сможет ли волк жить в городе? А почему – нет?

Кого пытался обидеть паук в «Мухе-Цокотухе»? А человека паук может обидеть? (Дети сравнивают величину паука и человека.)

Ребята, но есть и ядовитые пауки. Их надо опасаться, и не надо ходить в лесу босиком.

А в каких сказках живет Баба-Яга? Назовите их. Кто ее все время побеждает?

Вот видите, ребята, человек – самый умный, и он может победить любое существо, пусть не всегда силой, но умом – обязательно.

Упражнение «Нарисуй страх»

Стихотворение В. Кудрявцева «Страх».

У страха глаза велики,

У страха не зубы – клыки,

У страха, как бочка, живот.

У страха желание есть –

Схватить, укусить, даже съесть!

Трусишка придумает страх

И жалобно ахает «Ах!»

А я ничего не боюсь:

Придумаю страх – и смеюсь!

Ты сейчас, наверное, вспомнил свои страхи. Давай посадим котят в корзину и нарисуем свой самый большой страх.

А теперь возьми в руки свой страх и разорви его на самые маленькие кусочки.

Собери свой страх в ладошки и подойди ко мне. Посмотри на свои ладошки: видишь, что осталось от твоего страха? Он сам испугался! Нет, не стало твоего страха.

Злоба

Цель: познакомить детей с эмоцией злоба, научить детей отличать эмоцию злоба от других эмоций.

Упражнение «Мягкая злоба»

Цель: продолжать учить детей соотносить эмоцию с ситуацией.

Сейчас мы будем изображать эмоцию Злобу, но делать мы это будем необычным способом. У тебя на столе лежат кусочки ваты, возьми их в руки, попробуй их на ощупь. Какие они? Правильно, мягкие, тёплые. Постарайся с помощью ваты, клея и кисточек, изобразить Злобу, так как ты её себе представляешь. Ты можешь изображать всё, что угодно: зверей, смайлики, природу (Солнце, тучки, облака, цветы, деревья и др.).

Гнев.

Цель: Познакомить детей с эмоцией «гнев». Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека и умения выражать это словами. Развитие чувства эмпатии.

Упражнение «Расскажи историю»

Рассказ о ситуациях, когда сердился, гневался, злился.

Педагог предлагает вспомнить ситуации, когда мы сердимся. Почему это происходило? Каким образом ты выражал свои эмоции.

Упражнение «Зеркало»

Предлагается изобразить перед зеркалом свой гнев.

Упражнение «Рисунок гнева»

Изобразить цветным пятном свой гнев.

Рассмотреть рисунок. Обратит внимание на цветовую передачу гнева.

Горе.

Познакомить с эмоцией «горе». Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека и умения выражать это словами. Развитие чувства эмпатии.

Беседа

По сказкам: «Теремок», «Заюшкина избушка», «Краденое солнце», «Волк и семеро козлят».

Предлагается вспомнить:

- Когда герои этих сказок переживали горе?

- Как они справились с горем?

Чтение отрывков из сказки К.И. Чуковского «Федорино горе»

Прочитать отрывок, в котором описывается, как Федора переживает уход посуды. Затем – заключительную часть произведения, где описывается радость Федоры.

Вина и стыд

Цель: познакомить учащихся с эмоциями вины и стыда.

Рассматривание изображений человека, испытывающего чувство стыда. Учитель задаёт вопросы: Приходилось ли испытывать подобное чувство? В каких ситуациях?

Этюды на выражение вины и стыда.

Этюд «Стыдно». Мальчик случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет, и сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно. Прослушав рассказ, нужно показывать, как стыдно было старшему брату.

Игра «Море волнуется».

Ведущий начинает: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура радости (страха, удивления и т. д.) - на месте замри». Далее ведущий выбирает наиболее яркую фигуру.

Удивление

Цель: Познакомить детей с эмоцией «удивление».

Игра «Фантазии»

Предлагается детям продолжить начало удивительных приключений:

К нам пришел слон...

Мы оказались на другой планете...

Внезапно исчезли все взрослые...

Волшебник ночью поменял все вывески на магазинах...

Коллаж «Удивление»

Педагог предлагает составить из множества разрезанных картинок, эмоцию «удивление».

Сила воли

Цель: развивать у детей умения саморегуляции, саморасслабления для сброса напряжения.

Рассказ о том, что у каждого дома есть свой хозяин или хозяйка. Если хозяин хороший, то в нем прибрано, вещи разложены по местам, дом хорошо служит своему хозяину. Если в доме плохой хозяин, то в доме беспорядок, вещи разбросаны где попало. Хозяин то и дело ищет какую-то вещь и не может найти, а ненужные вещи, наоборот, лезут в руки. Такой дом не может служить своему хозяину. Также и с чувствами. Один человек может быть хозяином своих чувств, управлять ими, распоряжаться ими. Другой человек может не быть хозяином своих чувств. Тогда, наоборот, чувства будут управлять, распоряжаться этим человеком и доставлять ему много хлопот. (Обсуждение рассказа)

Игра «Говори»

Цель: закрепление полученных знаний. Развитие умения контролировать импульсивные действия.

Я буду задавать вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду «Говори». Давай потренируемся: «Какое сейчас время года? (пауза) – Говори. Какого цвета занавески в нашей комнате?... Говори. Какой сегодня день недели? Говори...».

Эмоции и чувства других людей

Цель: научить эмоционально воспринимать и понимать окружающих (сверстников), а также выражать собственные чувства.

Упражнение «Запрещенные движения».

Цель: настроить на работу, создание положительных эмоций.

Ведущий становится перед участниками игры. Они следят за его движениями и повторяют все движения, кроме запрещенного, которое называется преждевременно. Тот, кто нарушает правила, выбывает из игры.

Упражнение «Реши задачки».

Перед ребенком лежат перевернутые карточки с задачами

1. Мальчик заходит в комнату и говорит тихим голосом: «Мама, иди посмотри, там вода разлилась». Почему мальчик говорит тихо? Что ему скажет мама?
2. Девочка увидела новую куклу у подруги и стала просить: «Дай мне твою куклу, дай я возьму ее домой, немного поиграю и отдам!» Почему она стала так просить? Что скажет ей девочка?
3. Мальчик очень не хотел вставать рано утром, и идти в садик. Он сказал маме: «Я заболел, у меня болит животик». Мама забеспокоилась и предложила ему горькое лекарство. Что сказал мальчик маме? Что сделала мама?
4. Девочки поссорились и стали говорить друг другу: «Уходи, я не хочу с тобой играть!» — «Ну и уйду, не буду с тобой дружить!» Почему они так говорили? Как можно было еще говорить? Как бы ты сказал?
5. «Купи мне мороженое» - кричал и плакал мальчик. Почему он так делал? Что говорила ему мама?
6. Мальчик сделал маме подарок, но нечаянно уронил его и испортил. Он огорчился и заплакал. Что ему сказала мама? Почему она так сказала? Что ответил ей мальчик?

Братья наши меньшие

Цель: научить эмоционально воспринимать и понимать поведение животных.

Сегодня у нас в гостях будет котёнок. Учитель, взяв котенка, произносит стихотворение А.Блока «Почему грустит котенок» (модификация):

«Жил-был маленький котенок

И совсем ещё ребёнок.

Ну, и этот котя милый

Постоянно был пугливый.

Почему? Никто не знал,

Котя это не сказал».

Упражнение «Чего боится котенок?».

Дети передают котенка друг другу и рассказывают, чего он боится.

Беседа «Как помочь котенку не бояться?»

Ребята как мы с вами можем помочь котенку не бояться? Дети высказывают свои предположения.

Правильно, давайте его пожалеем, погладим. Дошкольники обнимают, гладят и жалеют котенка.

Педагог делает вывод.

Ребята, смотрите, котенок был пугливый, а теперь, когда вы его погладили, пожалели, обняли, он уже не боится.

Старших надо уважать

Цель: научить правильному эмоциональному поведению по отношению к старшим.

Всех нас окружают люди разного возраста. Как мы будем относиться к людям, которые старше нас? Да, старших надо уважать, вести себя с ними вежливо.

Упражнение «Реши задачки».

1. Мальчик сделал маме подарок, но нечаянно уронил его и испортил. Он огорчился и заплакал. Что ему сказала мама? Почему она так сказала?
2. Девочка Маша выходила из дома, а у подъезда сидела соседка. Маша прошла мимо и ничего ей не сказала. Что должна была сделать Маша? Правильно ли она поступила?
3. Бабушка попросила Юлю помочь ей помыть посуду. Девочка не захотела это делать. Правильно ли поступила Юля?

Упражнение «Облако моего настроения».

Сейчас мы мысленно нарисует облако и раскрасим его в зависимости от того, какое у тебя в данный момент настроение.

Закрепление знаний о чувствах и эмоциях

Цель: Закрепить знания о чувствах и эмоциях. Развитие эмпатии, памяти, речи, мышления, Обогащение словаря эмоций. Снятие напряжения, усталости.

Игра «Раз, два, три, нужное место займи»

Устанавливается в разных местах пиктограммы. Читая небольшие отрывки, ребенку предлагается занять место возле того символа, который, по его мнению, отвечает описанному настроению.

Эмоции в нашей жизни

Цель: Формирование умения адекватно выражать эмоции за счет мимики и пантомимики в зависимости от ситуации.

- развязывание и завязывание бантиков;
- сухой бассейн;
- пирамидка;
- игра «Цвета и формы»;
- «4-й лишний»;

Учись дружить

Цель: Совершенствование умений и навыков позитивного общения.

Беседа по иллюстрациям.

Посмотри что за дети смотрят на нас с этой иллюстрации? (Показ иллюстрации трех рас - белой, желтой, черной.)

Какие красивые дети. Чем они отличаются? (Цветом кожи, цветом и разрезом глаз.)

Чем похожи? (Все они люди одного возраста, это дети)

Как ты думаешь а могут они все трое хорошо петь, танцевать, быть добрыми? (да) Зависит это от цвета кожи? (нет) Видели ли вы людей с желтой или черной кожей? Можно их разглядывать в упор? Культурно ли о них говорить вслух, показывать пальцем? (Нет, потому что это может их обидеть.)

Анализ ситуаций.

Показ фотографии детей в инвалидных колясках, с дефектами лица и др.

Вопросы:

- Как нужно относиться к людям с физическими недостатками? (так же как и к здоровым - доброжелательно, уважительно.)
- Чем мы можем их обидеть? (указывая на них пальцем, пренебрежением и т.д.)
- Как мы в нашем классе отнесемся к такому мальчику? (поможем ему переодеться, будем играть с ним, поможем ему на занятии, будем гулять с ним на прогулке и т.д.)

А давайте вспомним, в какой книжке девочка помогает больному мальчику выздороветь с помощью последнего лепестка от волшебного цветка? («Цветик-семицветик»)

Какими словами можно сказать об этой девочке?

(добрая, умная, хорошая, воспитанная, понятливая, хороший друг, и т.д.)

А вы хотели бы иметь такого друга?

4. Физкультминутка «Давай познакомимся»

Дети встают в круг, мяч в руках педагога. Тот, кому бросают мяч, ловит его и называет своё имя, фамилию, возраст, пол, адрес, что он любит делать. Далее бросает мяч другому ребенку, с которым хочет играть, и так, пока все дети не расскажут о себе.

Беседа «Твои друзья».

Хорошо ли иметь друзей? Почему? (да, с ними не скучно, весело, легко выполнять любую работу, интересно играть и т.д.)

А как друзья помогают друг другу? (Завязываю шнурки, помогаю на занятии, защищаю, учу кататься на велосипеде и т. д.)

А как нужно поступить, если другу плохо - он упал, у него плохое настроение, его обидели и т. д. (Помочь встать, не смеяться над ним, сделать для него что - нибудь приятное)

Что ты чувствуешь когда совершаете добрые поступки? (мне приятно, у меня становится хорошее настроение) А злые? (не приносят радости)

Предлагается вспомнить произведения, в которых дети плохо относятся к окружающим людям и даже животным. («Самое страшное», «Что Даше делать?»).

Обсуждение ситуаций из указанных произведений.

Повторение «Золотого правила жизни»- Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе.

Что такое конфликт

Цель: рассмотреть ситуации, из-за которых происходят ссоры; научить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты и по возможности избегать их; способствовать созданию положительного эмоционального настроения. Знакомство с понятиями «конфликт», «конфликтная ситуация».

Вы знаете о том, что мир, в котором мы живем, очень сложен и противоречив. Противоречия очень часто приводят к конфликтам, от которых страдают люди. Все конфликты не только в школе, дома, но и в мире происходят от того, что люди не знают способов выхода из них. Но научиться предотвращать конфликты и правильно вести себя в конфликтных ситуациях, знать способы их разрешения – можно. Этому и будет посвящено наше занятие.

А что же такое конфликт? (ответы детей) (Конфликт – это ситуация, в которой двое или несколько человек не хотят уступать друг другу и не могут найти общего решения)

Конфликт – это столкновение, противоречие, которое рождает враждебность, страх, ненависть между людьми. Конфликтная ситуация – это ситуация скрытого или явного противоборства сторон.

А можно ли жить без конфликтов? (Ответы детей)

3. Просмотр и обсуждение мультфильма «Конфликт».

Вопросы для беседы.

– о чём этот мультфильм?

– может ли обычный конфликт дорасти до вооружённого?

– с какими событиями из жизни нашей страны можно связать этот м/ф?

4. Притча о гвоздях

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб

гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

. Ситуации

-Когда вы приходите с игрушками в школу, между вами часто возникают конфликты. Вы остро реагируете, когда кто-то берет его игрушку без разрешения: можете заплакать, потребовать вернуть, разозлиться и даже ударить того, кто взял дорогую ему вещь. То есть вы любым способом отстаиваете свое личное имущество, право распоряжаться которым имеет только он.

- Сейчас внимательно послушайте сказку.

Сказка про волшебный короб

Давным-давно в далеком королевстве жили красивые куклы, машинки, роботы, мишки, лошадки и даже серый заяц с одним ухом. Хорошо жилось им в сказочном королевстве, светило солнышко, радостно щебетали птицы. Жители были беспечны и довольны, они играли, гуляли, пели песни, танцевали. Но однажды на королевство налетел злой ураган, закружил вихри, грозно зашумел, стал поднимать с земли листья, гнуть к земле деревья. Испугались жители королевства: заплакали куклы, растерялись лошадки, забеспокоились роботы и машинки, задрожал от страха заяц. Никто не знал, где укрыться и что делать, чтобы злой ураган их не унес. А ветер только набирал силу и приближался к ним. Собрались игрушки все вместе, взялись крепко за руки и стали думать, как спастись. И тут заяц поднял свое единственное ухо и вспомнил, что в сказочном лесу живет добрая Фея и только она может им помочь в беде. Игрушки стали громко звать Фею.

А ураган уже рядом и вот-вот схватит их, чтобы унести. Вдруг где-то рядом зазвенели колокольчики и появилась Фея: — Я помогу вам — подарю волшебный короб. Он укроет вас от злого ветра, спасет от непогоды, здесь каждый найдет отдых и спокойно подождет своего друга. Фея взмахнула рукой, и появился волшебной короб. Игрушки обрадовались, поблагодарили Фею, спрятались в коробе. В нем им было уютно и совсем не страшно. Ветер покружил-покружил и улетел ни с чем. А короб, радуя жителей сказочного королевства, стоит там до сих пор.

- «Короб-хранитель — это дом, в котором живут домашние игрушки. У каждой игрушки есть только один хозяин, и только он распоряжается своей игрушкой. Если кто-то захочет взять чужую игрушку, он должен спросить разрешения у хозяина».

-Очень приятно и радостно смотреть на детей, которые дружно играют. Но вот слышится плач, крики. Что же случилось? Произошла ссора.

- ребята, ссора- это хорошо или плохо?

- почему вы так думаете?

- от чего случаются ссоры?

- Ссора – это всегда неприятность. Как научиться не ссориться, жить со всеми в дружбе? Для этого надо научиться управлять своими чувствами. «Управлять своими чувствами – как это?» - спросите вы.

Это значит, уступить игрушку, когда тебе не хочется ее отдавать, кого-то не толкнуть или ударить, когда очень злишься, не обидеть более слабого, зная, что ты сильнее.

К нам пришёл Зайчик Степашка и принес интересные стихи, которые называются «У пенька», и мультфильм «Трусливый задира». Из них мы узнаем, как можно поступать и как нельзя.

Зайчиха, сидя у пенька, С голодным поделись едой!

Учила шустрого сынка: Обидных кличек не давай!

-Будь смел, Осла глупцом не называй!

Не хвастай и не ври ! Еще запомни сын: неловко

Чужой капусты не бери! Дарить мышонку мышеловку,

Не жми при встрече Лисе – капкан,

Волчьих лап! Ершу – крючок,

Не обижай того, кто слаб! А поросенку – пятачок!

Не смейся над чужой бедой!

- чему учила зайчиха шустрого сына?

Молодцы! А сейчас мы вместе со Степашкой обсудим следующие ситуации.

Девочка играла в куклы. Построила домик. Пришел мальчик и все поломал. Девочка заплакала и больно ущипнула мальчика. Мальчик тоже заплакал.

- Почему произошла ссора?

- Как можно было избежать ссоры?

У Маши красивая кукла. У Даши такой куклы нет. Даша взяла без спроса куклу Маши и унесла домой. Девочки поссорились.

- Кто виноват в ссоре?

- Как можно было избежать ссоры?

Учимся договариваться

Цель: сформировать коммуникативные навыки и умение договариваться в различных ситуациях общения.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Цель: развитие способности осознавать и вербализовывать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Сейчас я предлагаю узнать, какое у тебя сегодня настроение. Итак, подумай некоторое время, должен сказать, какого он (или она) сейчас цвета. Помни что речь идет не о цвете одежды, а об отражении в цвете твоего настроения.

Давайте жить дружно

Цель: Способствовать психическому и личностному росту детей, их самопознанию и пониманию чувств других детей.

Обсуждение ситуации

Дом с колокольчиком

Стоит небольшой старинный дом под зеленым бугром. У входа висит колокольчик, украшенный серебром. И если ты ласково, тихо в него позвонишь, то поверь, Что в доме проснется старушка, седая – седая старушка, И сразу откроет дверь. Старушка приветливо скажет: - Входи, не стесняйся, дружок,- На стол самовар поставит, В печи испечет пирожок. И будет с тобою вместе чаек распивать дотемна. И старую добрую сказку расскажет тебе она. Но если, но если, но если ты в этот уютный дом Начнешь кулаком стучаться, поднимешь трезвон и гром, То выйдет к тебе не старушка, а выйдет Баба – Яга, И не слышать тебе сказки, и не видать пирога.

После чтения стихотворения нужно обсудить почему во второй части стихотворения к ребенку вышла не добрая старушка, а Баба – Яга.

Когнитивное упражнение «Чаша доброты»

Сядь удобно, закрой глаза. Представь перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполни ее до краев своей добротой. Представь рядом чужую чашку, она пустая. Отлей в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще... Отливай из своей чашки доброту в пустые. Не жалея! А сейчас посмотрив свою чашку. Она пустая, полная? Добавь в нее своей доброты. Ты можешь делиться своей добротой с другими, но твоя чашка всегда будет оставаться полной. Открой глаза. Спокойно и уверенно скажи – «это я! У меня есть такая чашка доброты!»

Учись управлять собой

Цели: мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

«Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?»

Бывали ли вы в цирке и видели ли какие-либо номера с участием дрессировщика? Детям предлагается рассказать о своих впечатлениях. Затем предлагается подумать, в чем состоит секрет того, что животные слушаются дрессировщика, ведь физически он намного слабее их. Можно пересказать детям отрывок из книги Л. Давыдычева «Лелишна из третьего подъезда», в котором рассказывается о дрессировщике.

Выступление дрессировщика занимало все третье отделение. Зрителям оно очень нравилось. Им было немного жутко. Совсем рядом – свирепые львы и огромные львицы. А когда звери раскрывали пасти, видно было каждый зубище. Но с лица дрессировщика не сходила улыбка. Публика ахала и охала. То замирала от страха и восхищения, то восторженно шумела. Львы, конечно, слушались укротителя, но со злобой и неохотой. Казалось, что вот-вот кто-нибудь из них взревет и бросится на него. Бросались, замахивались лапой, но потом исполняли то, что от них требовали.

В заключение дрессировщик сделал из львов живой ковер и прилег на них отдохнуть. Один лев вдруг раскрыл пасть, но дрессировщик потрепал его по густой шерсти, и он успокоился.

Жалко было покидать цирк.

Вопросы:

- Боялся ли дрессировщик?
- Показывал ли он свои чувства животным?
- Трудно ли ему было сохранять улыбку?
- Что могло бы произойти, если бы он показал свой страх?
- Чего ему на самом деле хотелось, когда лев разинул пасть? (Убежать со сцены)
- Трудно ли ему было сдерживать свои желания и делать то, что нужно для работы со львами?
- Можно ли сказать, что дрессировщик умел управлять своими чувствами и поведением, т.е. управлять собой?

Обсуждая отрывок, педагог подводит детей к выводу, что главный секрет дрессировщика – в умении управлять собой.

Подумайте, в каких профессиях и почему нужно уметь управлять собой? Правильно, умение управлять собой необходимо в любом деле.

«Нужно ли ученику умение управлять собой?»

Учащимся предлагают подумать, как умение управлять собой проявляется у школьника, а для этого закончить следующее предложение:

«Если ученик умеет управлять собой, то он умеет... (быстро успокаиваться, переставать смеяться, настраиваться на урок, не обращать внимания на выкрики окружающих, делать то, что нужно, а не то, что хочется, и т.п.)».

Делается вывод, что такой ученик умеет сдерживаться и выполнять учебные требования взрослых.

Можно спросить учащихся, трудно ли всегда управлять собой и что может помешать этому, а что помочь.

«Я умею управлять собой»

Педагог читает отрывок из книги Л. Давыдычева.

Однажды Виктора пригласил в цирк знакомый дрессировщик. Он провел его за кулисы (следует спросить, понимают ли дети, о чем идет речь) и попросил подождать. А сам пошел готовиться к выступлению. Но случилось непредвиденное. Засмотревшись на клетку с обезьянками, Виктор шагнул в железный коридор. Не заметил этого и продолжал шагать по нему дальше. А это был коридор, по которому львы выходили из своей клетки на сцену. В это время рабочие подкатили к железному коридору клетку. Подняли дверцу. И лев по знакомой дороге побежал на арену. Тут только сообразив, что произошло, завизжал фокусник, который был рядом. Виктор обернулся и увидел льва. Раскинув руки, он замер. Лев остановился. Рыкнул. Тут подбежали рабочие, вооруженные шестами с железными наконечниками, преградили ему дорогу и пытались заставить повернуть обратно. Но удары только злили зверя. Он повернулся к мальчику, но тот не шевелился. Это озадачило зверя. Если бы Виктор повернулся к нему спиной и побежал, лев стрелой бросился бы на него. Но мальчик не двигался. И льву стало ясно – маленький человечек его не боится. Пока лев размышлял, в коридор вбежал дрессировщик и загнал льва обратно в клетку.

Вопросы:

- умел ли Виктор управлять собой и в чем это проявлялось.
- хотите ли вы уметь управлять собой?

