**Приложение 2**

**Конспект занятия № 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Задачи | Содержание |
| 1. Ритуальное действие | Психологический настрой детей на занятие | «Подари улыбку»  Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди. |
| 2. Разминка | Снятие скованности эмоциональное раскрепощение, настрой на занятие. | «Шалтай-болтай»  «Шалтай-болтай сидел на стене, шалтай-болтай свалился во сне».  Движения: руки расслаблено висят вдоль туловища, корпус поворачивается вправо, на слова «свалился во сне» - корпус наклонить вперед, руки расслабленные, опущены вниз. |
| 3. Основная часть | 1. Повышение уверенности в себе, формирование «положительного» отношения к себе и к другим, чувства ценности других и самоценности.  2. Развитие внимания у детей друг к другу.  3. Повышение сплоченности группы. | «Связующая нить»  Дети сидят по кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто держал клубок, взялись за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что хотят для себя и что могут пожелать другим. Начинает взрослый, показывая тем самым пример. Затем он обращается к детям, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.  «Тень»  Дети разбиваются на пары. Один из ни будет человеком, другой – его тенью. Человек делает любые движения, тень – повторяет. При чем, особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.  «Клеевой дождик»  Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия: подняться и сойти со стула, проползти под столами, обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от «диких животных». На протяжении всего упражнения дети не должны отцепляться от своего партнера. |
| 4. Релаксация | Мышечное и психическое расслабление. | «Волшебный сон»  Дети лежат на ковре в расслабленных позах, с закрытыми глазами. Педагог дает установку на «положительное» отношение друг к другу, к совместной деятельности. |
| 5. Итог занятия | Подведение итогов, отслеживание настроя детей в конце занятии. | Педагог интересуется у детей, какие игры, упражнения им больше всего понравились, и что вызвало у них трудности. |

**Конспект занятия № 2.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Задачи | Содержание |
| 1. Ритуальное действие. | Психологический настрой детей на занятие | «Подари улыбку» |
| 2. Разминка | Снятие скованности эмоциональное раскрепощение, настрой на занятие. | «Цветок»  «Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток, из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая голову за солнцем».  Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел, голова слегка откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем.  Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены. |
| 3. Основная часть | 1. Повышение уверенности в себе, формирование «положительного» отношения к себе и к другим, чувства ценности других и самоценности.  2. Развитие внимания у детей друг к другу.  3. Формирование навыков совместных действий, умения договариваться между собой, сотрудничать. | «Гадкий утенок»  Вы читали сказку Андерсена «Гадкий утенок»? Кто хотел бы быть гадким утенком? А кто другими птицами во дворе?» Ведущий помогает каждому из детей получить роль и озвучит ее.  Хорошо, если при озвучивании птиц принимает участие сам гадкий утенок. Когда все дети получают роли, каждая из птиц по очереди, а затем все вместе прогоняют гадкого утенка со двора. Затем ведущий делает знак птицам уснуть, остается один гадкий утенок, который постепенно меняет свою походку, выражение лица и превращается в лебедя. После слов гадкого утенка: «Я лебедь», все дети просыпаются, подлетают к нему, гладят его и говорят: «Какой прекрасный, сильный лебедь».  «Слепой и поводырь»  Один из участников – слепой, другой – его поводырь, который должен провести «слепого» через различные препятствия (мебель, столы, стулья, других детей). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» - провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. Затем участники меняются ролями.  «Мозаика в парах»  Каждая пара получает по мозаике, детали которой делятся между двумя детьми поровну. Задача: как можно быстрее собрать общую картину, организовать в паре совместные действия. |
| 4. Релаксация | Мышечное и психическое расслабление. | «Солнечный зайчик»  Инструкция: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза, закрой из. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот, погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним». |
| 5. Итог занятия | Подведение итогов, отслеживание настроя детей в конце занятии. | Педагог интересуется у детей, какие игры, упражнения им больше всего понравились, и что вызвало у них трудности. |

Краткие конспекты занятий:

**Занятие № 3.**

1. Ритуал начала занятия.
2. Упражнение «Как меня зовут».
3. Пластический этюд «Солнышко».

От ласковых имен стало тепло, как от солнышка. Все мы сейчас станем солнышками и согреем друг друга.

4. Игра «Дотронься до…».

Сегодня мы ближе знакомились друг с другом, узнали любимые имена каждого, согрели друг друга солнечным теплом, а теперь хорошо рассмотрите друг друга, кто во что одет и какого цвета одежда.

Воспитатель предлагает: «Дотронься до… синего!»

Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого предмета.

Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий. Воспитатель следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

1. Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 4.**

1. Ритуал начала занятия.
2. Этюд «Скажи хорошее о друге».

По желанию выбирается ребенок, его сажают в круг, и каждый говорит о том, что ему нравится в этом ребенке. Воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы они не повторялись, дает образец. В своих высказываниях дети отмечают внешние и внутренние достоинства ребенка, приводят примеры любых жизненных ситуаций.

На одном занятии выбирают не более двух детей.

1. Игра «Найди друга».

Детей делят на две группы, одной из которых завязывают глаза и дают возможность походить по помещению. Им предлагают подойти и узнать друг друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

1. Игра «Мяч в руки».

Воспитатель по очереди бросает мяч каждому ребенку в кругу, а поймавший должен ответить на вопрос: «Что ты любишь больше всего?» или «Что тебе не нравится больше всего?», или «Чем ты любишь заниматься?», или «Чего ты больше всего боишься?»

1. Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 5.**

1. Ритуал начала занятия.
2. Беседа «Как можно пожалеть».
3. Этюды на выражение страдания и печали:

- «Ой-ой, живот болит!»

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но немытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!

Ой, ой, меня тошнит!

Ой, ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем. Том и Тим.

Выразительные движения: брови приподняты, живот втянут, руки прижаты к животу.

Воспитатель предлагает «медвежатам» пожалеть друг друга.

1. Этюд «Я так устал».

Маленький гномик несет на спине большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит: «Я так устал, я очень устал…»

Выразительные движения: стоит, руки висят вдоль тела, плечи опущены.

Воспитатель предлагает одной группе детей изобразить гномиков, а другой – помочь донести большую шишку, пожалеть. Затем дети меняются местами.

1. Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 6.**

1. Ритуал начала занятия.
2. Игра – беседа «Бездомному всегда плохо».
3. Этюд «Спаси птенца».

Воспитатель говорит о том, что в нашей помощи нуждаются многие животные, предлагает спасти маленького птенца:

- Представь, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте его, медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложите ладони к своей груди, дайте птенцу тепло своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к нам!

4. Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 7.**

1. Ритуал начала занятия.
2. Сказка «Маша и сандалики».
3. Беседа по сказке, в которой используются вопросы о чувствах детей по отношению к героям сказки.
4. Этюд «Глаза в глаза».

Воспитатель говорит о том, что нужно быть очень внимательным к окружающим людям. Предлагает поупражняться в понимании выражения лица, глаз друг друга. Дети разбиваются на пары, берутся за руки.

Воспитатель предлагает:

- Глядя только в глаза и чувствуя руки друг друга, попробуйте молча передать разные эмоции: «Я грущу, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!», «Я хочу с тобой дружить!»

Этюд дети выполняют в парах. Потом дети обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.

1. Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 8.**

1. Ритуал начала занятия.
2. Беседа «Как можно понять настроение человека?»
3. Игра «На что похоже настроение?»

Дети по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать лучше воспитателю воспоминанием «Мое настроение похоже на белое пушистое облачком в спокойном голубом небе, а твое?» В конце воспитатель обобщает – какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д.

Надо учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

1. Этюд «Нарисуй свое настроение и расскажи, почему оно сегодня такое».
2. Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 9.**

1. Ритуал начала занятия.

2. Игра – беседа «Представь себе, что ты паучок».

3. Игра «Солнечный зайчик».

Воспитатель говорит, что дети-паучки любят солнышко, как детки:

- Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладьте его и там. Солнечный зайчик – не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. Вот и появился друг у паучков.

4. Подвижная игра «Паутинка».

Воспитатель говорит, что дети, как паучки, сейчас будут плести паутину – путанку. Дети встают в круг, берутся за руки и, пролезая под руками по очереди не разжимая рук, запутывают паутинку, а затем распутывают ее.

1. Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 10.**

1. Ритуал начала занятия.
2. Сказка «Пес Барбос».
3. Беседа по сказке о чувствах и отношении детей к герою.
4. Этюд «Сломанная кукла».

Воспитатель говорит, что иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Предлагает детям изобразить куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, предлагает потрясти всеми разломанными частями одновременно.

- А сейчас собирайте, укрепляйте веревочки – медленно, осторожно соединяйте голову и шею, выпрямите их, теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите ровно и глубоко, и на месте будет туловище, ну и выпрямите ноги. Все. Куклу починили, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!

5. Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 11.**

1.  Ритуал начала занятия.

2.  Воспитатель говорит о том, что часто мы излишне волнуемся, не можем сосредоточиться на чем-то, переживаем, тревожимся. Надо научиться помогать себе.

Упражнение «Возьми себя в руки».

Упражнение «Врасти в землю».

Упражнение «Сбрось усталость».

Упражнение «Стойкий солдатик».

Упражнение «Торт».

Воспитатель говорит, что дети очень старались, и поэтому он хочет угостить их тортом.

3.  Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 12.**

1. Ритуал начала занятия.

2. Воспитатель говорит о том, что в прошлый раз дети учились сдерживать себя и расслабляться, а сегодня она научит их снимать усталость, заряжать себя активностью, бодростью.

Упражнение «Заряд бодрости».

Упражнение «Дыши и думай красиво».

Упражнение «Очки».

Упражнение «Усы».

Упражнение «Губы».

Упражнение «Бородка».

3. Детям предлагается отдохнуть и поучиться управлять своим телом.

Танцующие встают в круг. Звучит ритмическая музыка. Воспитатель показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме (осторожно!). Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее – движение рук в локтях, затем в кистях. Следующие движения – бедрами, затем коленами.

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова, плечи, локти, кисти, бедра, колени, ступни.

В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

4. Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 13.**

1. Ритуал начала занятия.

2. Коллективная работа «Чудо - рисунок».

Воспитатель предлагает детям составить по желанию животное, портрет, человека, город и т.п. Каждый ребенок выкладывает или рисует фрагмент общей картины.

3. Коллективное танцевальное движение.

Воспитатель предлагает превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

4. Игра «Поезд» - изменение ритма движения вслед за водящим, ходьба в ногу, изменение направления движения.

5. Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 14.**

1.  Ритуал начала занятия.

2.  Беседа «Поговорим еще раз о настроении».

3.  Игра «Встреча настроений».

4.  Детям предлагается набор фотографий или иллюстраций с изображениями людей с разным настроением. Ребенку нужно выбрать такое изображение, которому соответствует его сегодняшнее настроение, картинку с изображением настроения мамы, папы, друга. Выбор обсуждается.

5.  Игра «Тренируем эмоции».

6.  Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 15.**

1.  Ритуал начала занятия.

2.  Игра – беседа «Представь себя маленьким червячком».

3.  Рисование на тему «Я люблю животных».

4.  Пластический этюд «Червячки радуются солнцу».

5.  Ритуал окончания занятия.

**Занятие № 16.**

1.  Ритуал начала занятия.

2.  Беседа «Что ты знаешь о своем друге».

3.  Какие песни и стихи вы знаете о дружбе?

4.  Пение песни «Вместе весело шагать по просторам» - использование записи.

5.  Ритуал окончания занятия.

**Игры, используемые в тренинге**

**"Жизнь в лесу”**

Воспитатель (садится на ковер, рассаживая вокруг себя детей). Представьте себе, что вы оказались в лесу и говорите на разных языках. Но вам надо как-то общаться между собой. Как это сделать? Как спросить о чем-нибудь, как выразить свое доброжелательное отношение, не проронив ни слова? Чтобы задать вопрос, как дела, хлопаем своей ладонью по ладони товарища (показ). Чтобы ответить, что все хорошо, наклоняем голову к его плечу; хотим выразить дружбу и любовь – ласково гладим по голове (показ). Готовы? Тогда начали. Сейчас раннее утро, выглянуло солнышко, вы только что проснулись…

Дальнейший ход игры педагог разворачивает произвольно, следя за тем, чтобы дети не разговаривали между собой.

**«Добрые эльфы»**

Воспитатель (садится на ковер, рассаживая детей вокруг себя). Когда-то давным-давно люди, борясь за выживание, вынуждены были работать и днем и ночью. Конечно, они очень уставали. Сжалились над ними добрые эльфы. С наступлением ночи они стали прилетать к людям и, нежно поглаживая их, ласково убаюкивать добрыми словами. И люди засыпали. А утром, полные сил, с удвоенной энергией брались за работу. Сейчас мы с вами разыграем роли древних людей и добрых эльфов. Те, кто сидит по правую руку от меня, исполнят роли этих тружеников, а те, кто по левую, – эльфов. Потом мы поменяемся ролями. Итак, наступила ночь. Изнемогающие от усталости люди продолжают работать, а добрые эльфы прилетают и убаюкивают их…

Разыгрывается бессловесное действо.

**«Птенцы»**

Воспитатель. Вы знаете, как появляются на свет птенцы? Зародыш сначала развивается в скорлупе. Через положенное время он разбивает ее своим маленьким клювиком и вылезает наружу. Ему открывается большой, яркий, неизведанный мир, полный загадок и неожиданностей. Все ему ново: и цветы, и трава, и осколки скорлупы. Ведь он никогда не видел всего этого. Поиграем в птенцов? Тогда присядем на корточки и начнем разбивать скорлупку. Вот так! (Показ.) Все! Разбили! Теперь исследуем окружающий мир – познакомимся друг с другом, пройдемся по комнате, принюхаемся к предметам. Но учтите, птенцы не умеют разговаривать, они только пищат.

**«Муравьи»**

Воспитатель (рассадив детей вокруг себя). Приходилось ли кому-нибудь из вас видеть в лесу муравейник, внутри которого день и ночь бурлит жизнь? Никто из муравьишек не сидит без дела, каждый занят: кто-то таскает иголки для укрепления жилища, кто-то готовит обед, кто-то воспитывает детей. И так всю весну и все лето. А поздней осенью, когда наступают холода, муравьишки собираются вместе, чтобы заснуть в своем теплом домике. Они спят так крепко, что им не страшны ни снег, ни метель, ни морозы. Муравейник просыпается с наступлением весны, когда первые теплые солнечные лучи начинают пробиваться сквозь толстый слой иголок. Но прежде чем начать привычную трудовую жизнь, муравьишки закатывают огромный пир. У меня такое предложение: сыграем роль муравьишек в радостный день праздника. Покажем, как муравьишки приветствуют друг друга, радуясь приходу весны, как рассказывают о том, что им снилось всю зиму. Только не забудем, что разговаривать муравьи не умеют. Поэтому будем общаться жестами.

Воспитатель и дети разыгрывают пантомимой и действиями изложенный рассказ, заканчивая его хороводом и танцами.

**«Театр теней»**

Воспитатель. Обращали ли вы внимание на то, как в яркий солнечный день за вами неотступно следует собственная тень, в точности повторяя, копируя все ваши движения? Гуляете ли вы, бегаете, прыгаете – она все время с вами. А если вы с кем-то идете или играете, то ваша тень, как бы подружившись с тенью вашего спутника, опять-таки в точности все повторяет, но не разговаривая, не издавая ни одного звука. Она все делает бесшумно. Представим, что мы – наши тени. Погуляем по комнате, посмотрим друг на друга, попробуем друг с другом пообщаться, а потом вместе что-нибудь построим из воображаемых кубиков. Но как? Будем двигаться тихо-тихо, не издавая ни единого звука. Итак, начали! Совместно с взрослым дети молча передвигаются по комнате, смотрят друг на друга, здороваются за руку. Затем по его примеру из воображаемых кубиков строят башню. Успех игры зависит от фантазии педагога.

**«Ожившие игрушки»**

Воспитатель (садится на ковер, рассаживая детей вокруг себя). Вам, наверное, рассказывали или читали сказки о том, как оживают ночью игрушки. Закройте, пожалуйста, глаза и представьте свою самую любимую игрушку, вообразите, что она, проснувшись, делает ночью. Представили? Тогда предлагаю вам исполнить роль любимой игрушки и познакомиться с остальными игрушками. Только опять-таки все наши действия выполняем молча, чтобы не разбудить старших. А после игры попробуем отгадать, кто какую игрушку изображал.

По окончании игры дети по просьбе педагога рассказывают, кто кого изображал. Если кто-либо затрудняется, взрослый предлагает еще раз, пройдясь по комнате, показать свою игрушку.

Содержание игр, равные права, запрет на вербальные контакты снимают напряженность, замкнутость, страх того, что кто-то кого-то может обидеть, не принять в игру. Доброжелательные отношения ослабляют защитные барьеры, направляют внимание детей друг на друга.