

**Программа
«Солнышко».**
Психопрофилактические
занятия с детьми
дошкольного возраста



**Программа
«Солнышко».**

ШКОЛА РАЗВИТИЯ



**Психопрофилактические
занятия с детьми
дошкольного возраста**

УДК 159.922.7
ББК 88.8
КТК 0130
Т80

Об авторе: *Татьяна Петровна Трясорукова* — специалист в области детской психологии, автор книг и статей, посвященных проблемам развития детей дошкольного возраста.

Трясорукова Т.П.

Т80 Программа «Солнышко» : психопрофилактические занятия с детьми дошкольного возраста / Т. П. Трясорукова. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 60, [2] с. : ил. — (Школа развития).

ISBN 978-5-222-18346-5

Программа «Солнышко» разработана для детей 4–6 лет. Данные упражнения могут использоваться в профилактическом и коррекционно-развивающем диапазоне.

Программа представлена циклом из 20 занятий, направленных на повышение психоэмоциональной устойчивости, стабилизацию и структурирование психического развития детей.

Книга адресована психологам и воспитателям, работающим в массовых детских садах, а также может быть использована педагогами групп кратковременного пребывания и специалистами психологических центров, проводящих групповые занятия с детьми.

ISBN 978-5-222-18346-5

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Трясорукова Т.П.: текст, 2011
© ООО «Феникс»: оформление, 2011

Введение

Одним из приоритетных направлений работы в рамках образовательной инициативы «Наша новая школа» является реализация здоровьесберегающих технологий. Дети проводят в образовательных учреждениях значительную часть дня, сохранение и укрепление их физического, психического здоровья — дело не только семьи, но и педагогов.

Индивидуальный подход к ребенку, использование современных образовательных технологий и программ, создание безопасной среды — условия сохранения и укрепления здоровья детей.

Одним из активных участников в реализации поставленных задач является психологическая служба в образовании, обеспечивающая сопровождение полноценного психофизического развития ребенка на всех этапах детства. Проблема психологического здоровья детей дошкольного возраста является центральной в разработке научных основ детской практической психологии. Безусловно, такая реальность, как психологическое здоровье, требует всестороннего рассмотрения и глубокого изучения не только на теоретическом уровне, но и на уровне организации практической, психологической работы с детьми.

Психологическая профилактика — одно из важных направлений работы педагога-психолога с детьми. Психопрофилактика предполагает ответственность за соблюдение в детском саду (и других детских учреждениях) психологических условий, необходимых для полноценного психологического развития. Также психопрофилактика направлена на своевременное выявление и снижение таких особенностей ребенка, которые могут привести к определенным сложностям, отклонениям в интеллектуальном, эмоциональном, личностном развитии поведения и

отношений. Поэтому необходимо уделять внимание созданию специальных психопрофилактических программ для детей дошкольного возраста.

Программа «СОЛНЫШКО» является обобщением многолетнего опыта работы автора с детьми дошкольного возраста. В работе над программой автору помогали коллеги-психологи и педагоги, которым выражается глубокая признательность:

- заведующей детским садом № 74 «Чайка» г. Ростова-на-Дону Савченко Людмиле Николаевне за доброту, внимание и поддержку;
- логопеду Калининой Татьяне Михайловне; музыкальному руководителю Пуцовой Галине Хашимовне; воспитателям Криничной Руслане Анатольевне и Кошубе Нине Николаевне в реализации данной программы;
- а также моей семье — маме, мужу и сыну за поддержку и понимание.

Программа «СОЛНЫШКО» прошла апробацию в ДОУ № 74 «Чайка» и немуниципальном дошкольном образовательном учреждении — центре раннего развития детей «Знание» г. Ростова-на-Дону, получила высокую оценку со стороны родителей, педагогов и администрации.

Уважаемые коллеги!

Если вы желаете, чтобы ребенок сполна проявил свою индивидуальность, самостоятельность, творческий потенциал, — создайте атмосферу радости, удовольствия, доброжелательности, отзывчивости.

Желаем успехов и достижений вам и вашим детям!

Свои отзывы и предложения присылайте на e-mail: Tr.tatyana2010@mail.ru

Психологическое здоровье (основные понятия)

Проблема психологического здоровья детей привлекает внимание специалистов из разных областей науки и практики: медиков, психологов, педагогов, социологов. Термин «психологическое здоровье» объединяет две науки, две области практики — медицинскую и психологическую.

Существуют разные подходы к пониманию и решению проблемы сохранения и укрепления психологического здоровья детей:

- Личностно-ориентированный (личностно-центрированный) подход (К. Роджерс, И.С. Якимовская, Н.Ю. Сиянгина), определяющий приоритетность потребностей, целей и ценностей развития личности ребенка, максимальный учет индивидуальных, субъективных особенностей детей.
- Антропологическая парадигма в психологии и педагогике (В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, В.С. Брутась), предполагающая целостный подход к человеку, смещение анализа отдельных функций и свойств (внимание, память, мышление, произвольность и др.) на рассмотрение целостной ситуации развития ребенка в контексте его связей и отношений с другими.
- Концепция психического и психологического здоровья детей (И.В. Дубровина), рассматривающая проблемы развития личности в условиях конкретного образовательного пространства, влияющие на состояние ее психологического здоровья; отдающая приоритет психопрофилактике возникновения проблем, в том числе через мониторинг и коррекцию параметров образовательного пространства.
- Парадигма развивающего образования (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов), утверждающая необходимость

проектирования такой системы образования, которая не только дает детям знания и умения, но и обеспечивает развитие у них фундаментальных человеческих способностей и личностных качеств, что предполагает серьезную «психологизацию» педагогической практики.

- Теория педагогической поддержки (О.С. Газман, Н.Н. Михайлова), утверждающая необходимость сопровождения процесса индивидуализации личности, развитие ее «самости», создание условий для самоопределения, самоактуализации и самореализации через субъект — субъектные отношения, сотрудничество, сотворчество взрослого и ребенка, в которых доминирует равный, взаимовыгодный обмен личностными смыслами и опытом.

- Проектный подход в организации психолого-медико-социального сопровождения (Е.В. Бурмистрова, М.Р. Битянова, А.И. Красило), ориентирующий на создание (проектирование) в образовательной среде условий для кооперации всех субъектов образовательного процесса в проблемной ситуации.

- Онтологические и методологические основания данных принципов и моделей заложены в рамках традиций философских (М. Шелер, В. Дильтей, Т. Де Шарден, К. Ясперс, С.Л. Франк, М.К. Мамардашвили, В.П. Иванов) и психологических (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, В. Франкл, К.А. Абульханова-Славская) исследований.

Определяя критерии нормы психологического здоровья ребенка, выделяют следующие положения: основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах онтогенеза, т. е. во все возрастные периоды развития.

Выделяются несколько уровней психологического здоровья (они достаточно условны, однако необходимы для организации практической работы с детьми).

К первому (*высокому*) уровню относятся дети, которые не нуждаются в психологической помощи. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, с детьми данной группы достаточно проводить развивающую работу, обеспечивая «зону» ближайшего развития.

Ко второму (*среднему*) уровню относятся большинство «благополучных» детей, в целом адаптированных к социуму, но по результатам диагностических исследований проявляющих отдельные признаки дезадаптации, такие дети не имеют достаточного запаса прочности психологического здоровья. Детям второй группы необходима целенаправленная психологическая помощь с использованием психопрофилактических занятий.

К третьему (*низкому*) уровню психологического здоровья относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, т. е. либо не способные к гармоничному взаимодействию, либо проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия. Этой группе детей следует уделять особое внимание в виде индивидуальной и подгрупповой коррекционно-развивающей, психопрофилактической работы.

Рассматривая проблему комплексного обеспечения психологического здоровья, очень перспективным является подход опережающего психопрофилактического сопровождения жизнедеятельности детей, обеспечивающий сохранение и укрепление психического здоровья ребенка.

Психопрофилактика как системообразующий вид деятельности педагога-психолога

Психопрофилактика — это одна из разновидностей психологической помощи, направленная на предупреждение заболеваний, реабилитацию, а также на сохранение, укрепление психического здоровья (психогигиена).

Выделяют три уровня психопрофилактической работы: *первичная, вторичная, третичная.*

Первичная психопрофилактика включает мероприятия, препятствующие возникновению нервно-психических расстройств. В первичной профилактике может участвовать вся группа детей.

Вторичная профилактика объединяет мероприятия, направленные на предупреждение неблагоприятной динамики, проводится с детьми, которые находятся в зоне риска.

Третичная профилактика проводится с детьми, у которых уже есть проблемы личностного, эмоционального, поведенческого, адаптационного характера. Внимание психолога концентрируется на детях с ярко выраженными нарушениями, основная цель работы педагога-психолога на данном этапе — коррекция и социальная реабилитация ребенка.

Основные сферы психопрофилактической работы педагога-психолога с детьми:

- профилактика академических проблем, в этой сфере предполагается обучение детей умениям управлять памятью (*запоминать, сохранять, воспроизводить*), мыслительным процессом (*логическим, творческим, критическим, интуитивным*), речью, общением и т. д.;
- профилактика личностно-социальных проблем, направленных на формирование у детей адекватной Я-концеп-

ции, осознанной мотивации своих действий, снижение агрессивной, возбудительной тенденции в поведении.

В целом содержание психопрофилактической работы в условиях дошкольного учреждения определяется направлением психических воздействий (*дети, семья, педагогический коллектив*), контекстом отклонений (*общие и парциальные характеристики психического развития и поведения*), а также психопрофилактической задачей.

Так, психопрофилактическое воздействие может быть направлено на: профилактику функциональной недостаточности (*внимания, памяти*); личностно-эмоциональные, коммуникативные, поведенческие реакции; возрастную компетентность; произвольную регуляцию с задачами адаптации к образовательному учреждению; стабилизацию эмоционально-личностных состояний; регуляцию психомоторных функций.

При построении психопрофилактических занятий необходимо следовать принципу сериационности, т. е. наличию нескольких модификаций основного «базового» занятия, это позволит варьировать задачи в зависимости от состава групп, индивидуальных особенностей детей, а также типов нарушений и отклонений.

Профилактика психических нарушений должна охватывать все возрастные группы дошкольного учреждения и осуществляться коллективными усилиями педагогов и психолога в форме совместной деятельности. При проведении психопрофилактических занятий используются разнообразные варианты психолого-педагогического воздействия через речь, музыку, ИЗО, игровые занятия и т. д.

Оптимальный режим психопрофилактических мероприятий в условиях дошкольного учреждения — ежедневное проведение с чередованием форм и видов психопрофилактического воздействия, в зависимости от возрастной группы:

**Содержание понятия
«Психологическая профилактика»**

Раздел общей профилактики, который включают мероприятия, направленные на предупреждение психических заболеваний	Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушаков	Различают первичную, вторичную, третичную психопрофилактику
Интрадисциплинарная область, целью которой является предупреждение нервно-психических заболеваний	Б.Д. Карвасарский	Рассматривает вопрос специфически врачебных мероприятий (психогигиена, психотерапия, фармакотерапия и т.д.)
Часть общей профилактики, изучающая вопросы предупреждения расстройств психики	В.М. Баншиков, В.С. Гуськов, И.Ф. Мягков	Различают, как и в психогигиене, индивидуальную и социальную психопрофилактику
Специальный вид деятельности школьного психолога, направленный на активное содействие развитию всех учащихся школы	И.В. Дубровина	Нет описания содержания разных видов (уровней) психопрофилактической работы
Специальный вид деятельности детского психолога, направленный на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья детей на всех этапах дошкольного и школьного детства	И.В. Дубровина	Наполняет содержание психогигиенических задачами: «...психолог на основе своих знаний и опыта проводит работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии детей, по созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития»
Системообразующий вид деятельности практического психолога образования, направленный на предупреждение возможного неблагополучия в развитии ребенка, создание психологических условий, максимально благоприятных	В.В. Пахалаян	Считает, что описывает первичную профилактику, вопрос о видах оставляет открытым

для этого развития, на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья детей в течение всего дошкольного и школьного детства		
Формирование у педагогов, детей, родителей и лиц, их заменяющих, общей психологической культуры, желания использовать психологические знания в работе с детьми или в интересах собственного развития; создание условий для полноценного развития ребенка на каждом возрастном этапе; своевременное предупреждение нарушений в становлении личности и интеллекта	«Положение о психологической службе в системе народного образования»	

- двигательно-расслабляющей (релаксационная) деятельности — от 5 до 10 минут;
- двигательно-организующей (регуляционная) деятельности — от 5 до 10 минут;
- имитационно-выразительной (идентификационная) деятельности — от 10 до 30 минут.

Высокие результаты по психофизическому оздоровлению детей достигаются при совмещении психопрофилактических мероприятий с функционированием бассейнов, фито-баров, аэрофито-салонов, в форме комплексных процедур.

Таким образом, при систематическом медико-психолого-педагогическом воздействии становится возможным скорректировать и предупредить отклонения в психике детей, тем самым обеспечив их полноценное и своевременное развитие.

Организационное обеспечение программы

Программа «СОЛНЫШКО» разработана для детей 4–6 лет, может использоваться в профилактическом, развивающем диапазоне для детей с соответствием в развитии возрастной норме; коррекционным — в работе с детьми со сниженным темпом психического развития или относящихся к группе «риска».

Предлагаемые упражнения повышают психоэмоциональную устойчивость, положительно влияют на развитие активности, работоспособности, саморегуляцию, формируют базовые качества интеллектуальной продуктивности. Работа с детьми включает в себя различные виды деятельности: пальчиковую гимнастику, самомассаж рук и пальчиков, речедвигательные упражнения, дыхательную гимнастику, элементы вокалотерапии, тонирования, продуктивные виды деятельности, телесно-ориентированные упражнения, элементы «Беби-йоги», ауторелаксацию.

Процесс группового занятия складывается из *приветствия и трех игр*, реализующих цели занятия. Для *приветствия* педагог использует (по своему выбору) различные варианты организующих действий: хоровод, игра в мяч по кругу, проговаривание приветственных слов и т. д., позволяющих объединить и сплотить группу детей, создать положительную атмосферу.

Оптимальный режим проведения занятий — один раз в неделю, по 30–35 минут. Количество детей в группе не более 8 человек.

Диагностическое сопровождение

Диагностическое сопровождение программы состоит из двух этапов: *вводный* и *итоговый* скрининг.

I этап (*вводный*): специалистами ДОУ (психологом, логопедом, физруководителем, музыкальным руководителем, воспитателем) проводится интегрированный скрининг с целью выявления детей, нуждающихся в профилактических занятиях.

II этап (*итоговый*): на основе результатов скрининга проводится анализ эффективности профилактической работы с детьми.

Проведите наблюдение за активностью ребенка.

Выявите факторы, повышающие (понижающие) активность ребенка¹.

Где и как часто проявляется активность ребенка?

- 1) в игре;
- 2) в предметной деятельности;
- 3) в физических упражнениях;
- 4) в свободном поведении.

Шкала оценки:

- часто — 3 балла;
- редко — 2 балла;
- очень редко — 1 балл;
- не проявляется — 0 баллов.

Интерпретация результатов:

- 0–4 балла: ребенок нуждается в психологическом сопровождении, в форме коррекционно-развивающих занятий;

¹ Волков Б.С., Волкова Н.В. Детская психология.

- **5–8 баллов:** ребенок нуждается в психологическом сопровождении, в форме психопрофилактических и развивающих занятий;
- **8–12 баллов:** ребенок нуждается в психологическом сопровождении, в форме психопрофилактических занятий.

Сводная таблица

Экспертная педагогическая оценка

Дата 20 г. Группа №

№	Ф.И. ребенка	В игре	В предметной деятельности	В физических упражнениях	В свободном поведении	Общее кол-во баллов
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Комплексы упражнений с целенаправленным воздействием Двигательно-организующие (регуляционные)

Занятия	Игра
«Слоненок Шуша и его семья»	Слоненок Шуша идет в гости Слоненок Шуша и его друзья
«Кастрюля-чистюля и ее друзья»	Варим суп Фруктово-овощная игра
«Мы гуляли по дорожке»	Мы гуляли по дорожке Воздушные дорожки Необычная прогулка
«Музыканты»	Музыкальные ежата
«Лисичка на прогулке»	Лисичка и лисята Дорожка для лисички Лисята и зайчата

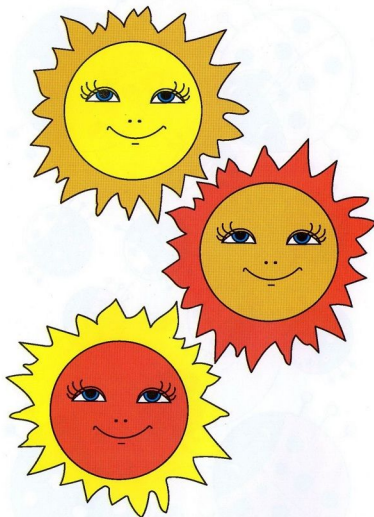
Занятия	Игра
«Божья коровка»	На прогулке
«Веселые лягушата»	Самый быстрый лягушонок Мушата и лягушата
«Помогу маме»	Уборка
«Пирожки и плюшки»	Печем пирог Пирожки и плюшки
«Прыг-скок команда»	Веселая зарядка
«Букашка по имени Степашка»	Букашка и ромашка
«Мячики»	Гусь и мячик Прокати мячик Танец мячиков
«Мяу-мяу, я кис-кис»	Котик и мышка Прятки Котята и мышата
«Мышонок и его друзья»	Подарки для мышонка Мышонок-барабанщик Мышки-шалунчики
«Колобок»	Веселый Колобок Семья колобков Лиса и Колобок
«Мишка и зайчишка»	Угощение Игровой массаж
«Рыбка»	Рыбка Помоги маме-рыбке отыскать своих детисек
«Хрюшка Нюша»	Хвостик, ушки, пятячок Веселые поросята
«В гостях у курочки»	Цыплята и лягушата Фасолинка
«Солнышко и тучка»	Солнышко и тучка Собери солнышко

Двигательно-расслабляющие (релаксационные)

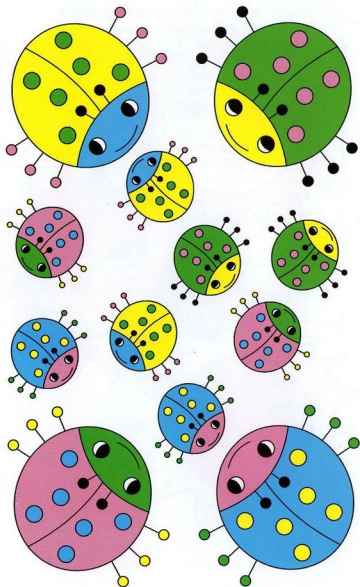
Занятия	Игра
«Музыканты»	Поем звуки
«Божья коровка»	Божья коровка
«Помогу маме»	Песенка для мамы
«Пирожки и плюшки»	Пирожки на зарядке
«Прыг-скок команда»	Черепашка
«Рыбка»	Плывают рыбки

**Имитационно-выразительные
(идентификационные)**

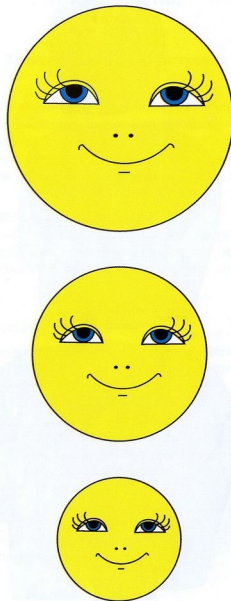
Занятия	Игра
«Мы гуляли по дорожке»	Мы гуляли по дорожке
«Слоненок Шуша и его семья»	Слоненок Шуша идет в гости Слоненок Шуша и его друзья
«Музыканты»	Веселые музыканты
«Лисичка на прогулке»	Лисята и зайчата
«Божья коровка»	Божья коровка
«Веселые лягушата»	Лягушата на зарядке Мушата и лягушата
«Помогу маме»	Стирка
«Прыг-скок команда»	Гости
«Буканика по имени Степашка»	Жука Одеваемся на праздник
«Мячик»	Танец мячиков
«Мяу-мяу, я кис-кис»	Котик и мышка Котята и мышата
«Колобок»	Лиса и Колобок
«Мишка и зайчишка»	Мишка и зайчик
«Хрюшка Нюша»	Хрюшка Нюша умывается Веселые поросята
«Солнышко и тучка»	Ходят тучи по дорожкам

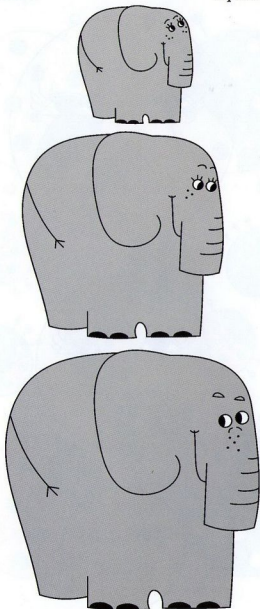


Приложение 2



Приложение 3





Планы занятий

Занятие «Солнышко и тучка»

Цели

1. Развитие двигательных навыков. Снижение телесного и психоэмоционального напряжения.
2. Активизация восприятия (по цвету).
3. Развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с ритмом стиха, правилами игры.

Вспомогательные материалы:

- заготовки разноцветных солнышек, разрезанных на две половинки (по количеству детей в группе);
- музыкальное сопровождение с записью плясовой музыки.

Ход занятия

Приветствие.

Игра-песенка «Солнышко и тучка». Дети сидят полукругом на ковре, педагог поет песенку, сопровождая ее движениями, дети повторяют:

Светит солнышко в окошко,
Смотрит в нашу комнату.

(руки подняты вверх с разведенными пальчиками)

Мы захлопали в ладоши,
Очень рады солнышку!

(хлопаем в ладошки)

Тучка по небу летит,

Тучка небу говорит:

(руки подняты высоко вверх над головой, качаем руками из стороны в сторону)

— Я хочу поплакать,
Дождиком закапать.
Кап, кап, кап.

(поочередно стучим пальчиками по коленочкам)

Игра «Собери солнышко». Вам потребуются разноцветные солнышки *(приложение 1)*. Педагог на ковре в произвольном порядке раскладывает половинки солнышек, затем предлагает детям *(по очереди)* собрать солнышко, соединив половинки подходящие по цвету.

Игра «Ходят тучи по дорожкам».

Ходят тучи по дорожкам,
Громко топают их ножки.

(брови нахмурены, ходим по игровой комнате, произносим: топ, топ, топ)

Продолжительность — 1 минута.

Солнышко сквозь них проглянет,
Весело всем сразу станет!

(включается запись плясовой музыки, дети и педагог танцуют)

Динамическая продолжительность — 1 минута.

Игру повторяем 2 раза.

Занятие «Мишка и зайчишка»

Цели

1. Снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения.
2. Активизация внимания.
3. Развитие мелкой моторики и двигательной координации.

Вспомогательные материалы:

- музыкальное сопровождение с записью плясовой музыки;
- две тарелочки;
- муляжи *(или предметные картинки)* конфет, морковок;
- мягкие игрушки: заяц, медвежонок.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Мишка и зайчик»

Педагог вводит детей в игровую ситуацию:

Косолапый дядя мишка
И ушастенький зайчишка,
Нас зовут играть скорей,
Соберем в кружок детей.
Вы за ручки все беритесь
И в кружочек становитесь.

(педагог и дети становятся в круг, затем педагог рассказывает стихотворение и вместе с детьми выполняет движения)

Мишка по лесу идет,
(исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти округлены, шагаем «вперевалочку» на месте)

Песенку он нам поет.

(и. п. то же, произносим звук: р-р-р, громко и сердито)

Вдруг увидел он зайчишку

И запрыгал — быстро, быстро.

(и. п. то же, прыгаем на месте)

Педагог предлагает детям походить, как мишка или попрыгать, как зайчишка, под плясовую музыку *(включает запись)*.

Динамическая продолжительность — 1 минута.

Игра «Угощение». Вам потребуются две тарелочки, муляжи конфет и морковок, на каждого ребенка.

Педагог вводит детей в игровую ситуацию:

— К нам в гости пришли мишка и зайчишка *(показывает игрушки)*, давайте угостим медвежонка — конфеткой, зайчишку — морковкой.

Перед медвежонком и зайчонком ставим тарелочки, дети по очереди кладут угощение на тарелочки.

Игровой массаж. Дети сидят полукругом на ковре, педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют:

Левая рука

Мишка в гости к зайке шел,

На тропинке он нашел:

(«идем» всеми пальчиками по бедру до коленочки)

Кисть собрана в кулачок, на каждую строчку стихотворения, начиная с большого пальчика, разгибаем пальчик, растираем верхнюю фалангу круговыми движениями правой руки.

Хлопушку,

(большой палец левой руки)

Ватрушку,

(указательный палец левой руки)

Корзинку,

(средний палец левой руки)

Флажок,

(безымянный палец левой руки)

Вкусный, сладкий пирожок.

(мизинец левой руки)

Правая рука

Зайка по дорожке шел,

На тропинке он нашел:

(«идем» всеми пальчиками по бедру до коленочки)

Кисть собрана в кулачок, на каждую строчку стихотворения, начиная с большого пальчика, разгибаем пальчик, растираем верхнюю фалангу, круговыми движениями левой руки.

Беревку,

(большой палец правой руки)

Морковку,

(указательный палец правой руки)

Клубочек,

(средний палец правой руки)

Носочек

(безымянный палец правой руки)

И шоколадной конфеты кусочек.

(мизинец правой руки)

Занятие «Веселые лягушата»

Цели

1. Активизация внимания и умение концентрироваться на слуховых образах, подкрепляя их движениями.
2. Развитие мелкой моторики и двигательной координации.
3. Развитие умения подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с ролью.
4. Снижение скелетно-мышечного и психоэмоционального напряжения.

Вспомогательные материалы:

- веселое музыкальное сопровождение;
- крупные бусинки и пуговицы по 10–15 штук;
- две тарелочки.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Лягушки на зарядке». Дети стоят полукругом на ковре, педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют:

На краю лесной опушки,
В теплой маленькой избушке,
Жили две смешных лягушки.
Утром делали зарядку,
Поднимали вверх лапки.

(поднимаем руки вверх, опускаем вниз, повторить 3–4 раза)

Два наклона, приседанье.

(наклон вправо, наклон влево — присели, повторить 2–3 раза)

Потянулись,

(потянулись вверх правой рукой, затем левой, двумя руками одновременно)

Повернулись

(исходное положение: руки на пояс поворот влево, вправо — повторить 2 раза)

И друг другу улыбнулись!

Игра «Самый быстрый лягушонок». Вам потребуется веселое музыкальное сопровождение, крупные бусинки и пуговицы 10–15 штук, две тарелочки.

Дети сидят на ковре, педагог вводит детей в игровую ситуацию:

— Ребята, давайте на время станем лягушатами и поиграем в игру «Самый быстрый лягушонок».

Педагог на ковре в произвольном порядке рассыпает бусинки и пуговицы, ставит две тарелочки. Затем предлагает детям *(игра проводится в парах)* как можно быстрее разделить бусинки и пуговицы, собрав их в тарелочки. Игра проводится под веселое музыкальное сопровождение.

Игра «Мушата и лягушата». Вам потребуется музыкальное сопровождение с записью плясовой музыки. Дети делятся на две команды: одни — мушата, другие — лягушата. Звучит быстрая плясовая музыка: мушата лежат *(машут ручками, громко жужжат)*, лягушата прыгают *(веселятся и громко квакают)*. Затем дети меняются ролями, игра повторяется по тем же правилам.

Динамическая продолжительность игры — 1 минута, статистическая пауза 30–40 секунд.

Занятие «Божья коровка»

Цели

1. Развитие речедвигательной активности.
2. Развитие пространственной ориентации, наблюдательности, зрительной памяти.
3. Профилактика скелетно-мышечных зажимов, снижение психоэмоционального напряжения.

Вспомогательные материалы:

- божья коровки (нарисованные и вырезанные из картона);
- веселое музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «На прогулке». Проводим пальчиковую гимнастику, педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют:

По дорожке очень ловко

Идет божья коровка.

(«шевелим» всеми пальчиками правой руки)

А за ней идут детишки,

Детишки-шалунишки.

(«шевелим» всеми пальчиками левой руки)

Но один отстал опять,

Нужно их нам сосчитать!

(растираем ладошки между собой)

Один, два, три, четыре, пять.

(считаем пальчики на правой руке)

Все на месте, хорошо,

Посчитаем мы еще!

Один, два, три, четыре, пять.

(считаем пальчики на левой руке)

Игра «Детки потерялись». Вам потребуются четыре больших божьих коровок (мамы), маленьких божьих

коровок (детки) — по количеству детей в группе (приложение 2).

Дети сидят полукругом на ковре, педагог выкладывает больших божьих коровок (мам), маленьких божьих коровок (деток), раздает детям, затем вводит детей в игровую ситуацию:

— Ребята, помогите деткам-божьим коровкам отыскать своих мам.

Дети (по очереди) выкладывают на ковре рядом с «мамами» их «деток», с учетом отличий по цвету.

Игра «Божья коровка». Вам потребуется веселое музыкальное сопровождение. Дети стоят полукругом, педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют:

Божья коровка летит

(исходное положение: стоя — спина ровная, руки опущены назад — «крылышки»)

И весело жужжит.

(включается музыкальное сопровождение, дети бегают по комнате «машут крылышками» и произносят звук: ж-ж-ж...)

Динамическая продолжительность игры — 1 минута.

Устала!

На дорожку упала,

(дети ложатся на коврик)

Отдыхает!

Глазки закрывает,

Лапки расслабляет.

(дети закрывают глазки и спокойно лежат на ковре)

Статистическая пауза — 1 минута.

Занятие «Мы гуляли по дорожке»

Цели

1. Развитие мелкой моторики и двигательной координации.
2. Развитие пространственных представлений, воображения, внимания.
3. Активизация самоконтроля, навыков целенаправленной деятельности.

Вспомогательные материалы: атласная лента, кубики, обручи.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Мы гуляем по дорожке». Дети сидят на ковре, спина ровная, ножки вытянуты вперед. Проводим пальчиковую гимнастику, педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют:

Правая рука

Вот идут в сапожках ножки,
Мы гуляем по дорожке.
Дружно, весело шагаем
И шаги свои считаем:
Раз, два, три, четыре, пять.

(указательный и средний пальцы «ножки» вытянуты вперед, остальные собраны в кулак, «шагаем» пальчиками по бедру до коленочки и дальше к носочку)

Левая рука

Вот идут другие ножки,
Но по той же все дорожке.
Дружно, весело шагают
И шаги свои считают:
Раз, два, три, четыре, пять.

(исходное положение то же)

Игра «Воздушные дорожки». Дети полукругом сидят на ковре, педагог читает стихотворение:

Трудно пальчик мне вести
Прямо по дорожке.
Так и хочется ему
Спрятаться в ладонке.
Я ему грожу, грожу,
Я его стыжу, стыжу.
Пальчик постыдился,
Взял и научился.

Педагог предлагает детям нарисовать пальчиком в воздухе:

- прямую дорожку;
- волнистую дорожку;
- зубастую дорожку.

Игра «Необычная прогулка». Вам потребуются атласная лента длиной 1,5 м, шесть крупных кубиков, четыре обруча среднего размера.

Педагог объясняет задание и вводит детей в игровую ситуацию:

— Сейчас мы с вами отправимся на необычную прогулку. Сначала на нашем пути встретится ровная дорожка (педагог кладет ленту на пол), и мы пройдем по дорожке на носочках.

Затем на нашем пути встретится лабиринт (педагог выкладывает на полу кубики на расстоянии 30–40 см друг от друга), по лабиринту мы пройдем «змейкой» (педагог показывает движения).

В конце нашего пути мы пройдем по «кочкам» (педагог кладет обручи на небольшом расстоянии друг от друга). Обручи — это «кочки», нам нужно будет с вами перепрыгнуть с «кочки на кочку».

Дети по очереди выполняют задание.

Занятие «Мяу-мяу, я кис-кис»

Цели

1. Развитие моторики, координации движений.
2. Развитие умения подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с ролью.
3. Снижение скелетно-мышечных зажимов.

Вспомогательные материалы:

- гелиевый мяч;
- мягкие игрушки: котята 2–3 штуки;
- музыкальное сопровождение с записью плясовой музыки.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Котик и мышка». Вам потребуется гелиевый мяч. Дети сидят на ковре, педагог вводит детей в игровую ситуацию, читает стихотворение:

Котик на полу сидит,
У него довольный вид.
С мышкой в мячик он играет,
По полу его катает.

Педагог предлагает детям поиграть в мяч, как «котик и мышка». Педагог (по очереди) катит мяч детям. Поймав мяч, ребенок должен вернуть его педагогу, оттолкнув его от себя — правой, левой, двумя руками одновременно.

Игра «Прятки». Вам потребуются мягкие игрушки: котята 2–3 штуки. Дети сидят на стульчиках, педагог вводит детей в игровую ситуацию:

Просят нас еще котятки:

— Поиграйте с нами в прятки!

Дети закрывают глаза, педагог прячет котят под их стульчиками, затем предлагает детям открыть глазки и найти котят.

Игру повторяем 5–6 раз.

Игра «Котята и мышата». Вам потребуется музыкальное сопровождение с записью плясовой музыки. Дети делятся на две команды: одни — мышата, другие — котята. Звучит быстрая плясовая музыка: котята — прыгают, танцуют, громко «мяукают»; мышата — бегают, веселятся, громко «пищат». Музыка замолкает, дети меняются ролями. Игра повторяется по тем же правилам.

Динамическая продолжительность — 1 минута.

Статистическая пауза 30–40 секунд.

Занятие «Колобок»

Цели

1. Создание положительного, эмоционального настроя.
2. Развитие внимания, связанного с восприятием величины предметов.
3. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.
4. Преодоление двигательного автоматизма.

Вспомогательные материалы:

- гелиевый мяч (*желтого цвета*);
- заготовки картонных кругов (*желтого цвета*) разной величины;
- музыкальное сопровождение с записью плясовой музыки.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Веселый Колобок». Вам потребуется гелиевый мяч (*желтого цвета*), на мяче рисуем глазки, нос, веселый ротик — это Колобок. Педагог вводит детей в игровую ситуацию:

Вот веселый колобок,
(показывает мячик)

У него румяный бок.

С нами он играть спешит:

— Где же? Где же малыши?

Вы за ручки все беритесь

И в кружочек становитесь.

Педагог и дети становятся в круг. Педагог по очереди бросает мяч детям, приговаривая:

— Колобок спешит к Машеньке... Колобок спешит к Сашеньке... и т. д., — ласково называет имена детей.

Игра «Семья колобков». Вам потребуются вырезанные из картона круги желтого цвета — большой, средний, маленький (*приложение 3*).

Педагог вводит детей в игровую ситуацию:

— Это семья колобков, они сейчас пойдут на прогулку. Первым пойдет колобок-папа, он самый большой. За ним следом пойдет колобок-мама, она поменьше, а за мамой — их ребенок, он самый маленький... поставим его позади мамы.

Педагог на ковре выкладывает колобков по размеру, затем предлагает детям выложить колобков по размеру самостоятельно.

Игра «Лиса и Колобок». Дети сидят на ковре, педагог поет песенку:

Колобок похож на мячик,
По дорожке быстро скачет.
Бабка с дедом сидя плачут,
Укатился он, как мячик.
На дорожке, на лесной
Зайка крикнул ему:
— Стой!

Колобок с ним подружился,
В пляске быстрой закружился.
А еще с ним песни пел
И морковку даже ел!
И опять он покатился
И с волчонком подружился.
Сказку рассказал ему
Про волчонка и луну.
И опять он покатился,
С дядей мишкой подружился.
С ним играли они в прятки,
Ели мед и шоколадки.
А потом лисичку встретил
И совсем он не заметил,
Как хитрющая плутовка
Обманула его ловко.
Ам — и съела!

Педагог предлагает детям поиграть в игру:

— Вы колобки, пока звучит музыка — прыгайте и веселитесь, как только музыка остановится и вы услышите: «Лиса идет!» — присядьте и сидите тихо.

Динамическая продолжительность — 1–2 минуты.

Статистическая пауза 30–40 секунд.

Занятие «В гостях у курочки»

Цели

1. Развитие слухового внимания, фразовой речи при ответах на вопросы.
2. Развитие наблюдательности и зрительной памяти, восприятия (*по цвету*).
3. Развитие внимания, умения концентрироваться, совершенствование координации движений.

Вспомогательные материалы:

- пластмассовые шарики желтого и зеленого цветов;
- две корзинки;
- тарелка;
- фасоль.

Ход занятия

Приветствие.

История «Про курочку, цыплят и зернышко». Педагог рассказывает историю:

«Жила-была курочка... Пошла она в сад погулять. Стала лапками грести землю и нашла зернышко. Закудахтала: «Ко-ко-ко...»

Прибежали цыплята, увидели зернышко... обрадовались и стали зернышко делить.

— Это мое зернышко, я его съем, — сказал самый большой цыпленок.

— Нет! Это мое зернышко, я его съем, — сказал самый желтый цыпленок.

— Нет! Это мое зернышко, я его съем, — сказал самый пушистый цыпленок.

Стали цыплята ссориться... А самый маленький цыпленок прибежал и склевал зернышко.

— Где же зернышко? — спросили все.

— У меня в животике, — ответил маленький цыпленок.

Педагог предлагает детям ответить на вопросы:

- Кто гулял в саду?
- Что нашла курочка?
- Кто делил зернышко?
- Кто из цыплят склевал зернышко?

Игра «Цыплята и лягушата». Вам потребуются две корзинки, пластмассовые шарики (или кружочки, вырезанные из картона) желтого и зеленого цветов по десять штук.

Педагог вводит детей в игровую ситуацию:

— Цыплята (показывает желтый шарик) и лягушата (показывает зеленый шарик) гуляли по полянке (педагог выкладывает шарики на ковре в произвольном порядке, затем предлагает детям разделить «цыплят и лягушат», разложив шарики в корзинки. Игра проводится в парах).

Игра «Фасолинка». Вам потребуются фасоль, по одной штучке на каждого ребенка, и тарелка.

Дети сидят на ковре, педагог на раскрытую ладонку каждому ребенку кладет по одной фасолинке, затем предлагает детям (по очереди), не закрывая ладонку, донести фасолинку до тарелки, не уронив.

Повторить игру 2–3 раза.

Занятие «Музыканты»

Цели

1. Развитие общей и мелкой моторики.
2. Активизация внимания, умение концентрироваться на стихотворных образах.
3. Снижение психоэмоционального напряжения.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Музыкальные ежата». Педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют. Проводим игровой массаж, исходное положение: кисть раскрыта, напряжена, пальцы разведены в стороны. На каждую строчку стихотворения, начиная с большого пальца левой руки, пальцами правой руки (большим и указательным) делаем растирающие движения от ногтя к основанию пальчика.

Ежик «ДО» поет и пляшет,
(растираем большой палец)

Ежик «РЕ» платочком машет.
(растираем указательный палец)

Ежик «МИ» играет в шашки,
(растираем средний палец)

Ежик «ФА» помыл все чашки.
(растираем безымянный палец)

Ежик «СОЛЬ» собрал фасоль,
(растираем мизинец)

А ежата «ЛЯ» и «СИ»

Едут в гости на такси!

(растираем ладонки между собой до появления тепла, 10–20 секунд)

Игра «Веселые музыканты». Дети стоят полукругом, педагог загадывает загадки, сопровождая их движениями. Отгадав загадку, педагог и дети выполняют задания, имитирующие игру на музыкальных инструментах:

В руки мы ее возьмем
И на кнопки нажмем.
Весело играет кошка,
В лапках у нее... (*гармошка*)

Исходное положение: *стоя, спина ровная, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти собраны в кулак.*

Имитируем игру на гармошке, произносим: траля-ля, траля-ля...

На лице у нас улыбка,
Ведь играет кот на... (*скрипке*)

Исходное положение: *то же.*

Имитируем игру на скрипке, произносим: у-у-у-у...

А теперь вот пальчики
Бегают, как зайчики.
Вправо, влево и назад,
Зайка Степа очень рад!

Исходное положение: *то же.*

Имитируем игру на пианино, произносим: ля-ля, ля-ля, ля-ля...

Что за шум? Что за гам?
Кто стучит: бам, бам, бам?
Это мишка идет,
Барабан он несет.

Исходное положение: *то же.*

Имитируем игру на барабанах, произносим: бам-бам-бам...

Игра «Поем звуки». Дети сидят полукругом на ковре, педагог предлагает детям пропеть звуки: м-м-м-м-м... у-у-у-у... о-о-о-о-о... и-и-и-и-и... а-а-а-а-а...

Затем педагог предлагает детям закрыть глаза и повторить пение: м-м-м-м-м... у-у-у-у-у... о-о-о-о-о... и-и-и-и-и... а-а-а-а-а...

Занятие «Слоненок Шуша и его семья»

Цели

1. Развитие умения согласовывать свои действия с ритмом стиха.
2. Развитие восприятия (*по величине*).
3. Развитие внимания, воображения, пространственных представлений, координации движений.
4. Снижение скелетно-мышечного напряжения.

Вспомогательные материалы:

- семья слонов (*картонные заготовки*);
- веселое музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Слоненок Шуша идет в гости». Педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют:

Маленький слоненок в Африке живет,

(*приседаем*)

Зовут слоненка Шуша,

(*встаем*)

Он в гости к нам идет.

(*шагаем на месте*)

Топают ногами,

(*топаем ножками*)

Хлопает ушами,

(*руки согнуты в локтях, ладошки прижаты к голове, не отрывая руки от головы, выполняем движения руками вперед-назад*)

Хвостиком всем машет.

(*движение «попкой», влево-вправо*)

Здравствуй!

(*педагог ласково называет детей по имени: Катюша, Машенька, Димочка и т. д.*)

Игра «Слоненок Шуша и его семья». Вам потребуются три слона (*большой, средний, маленький*) (*приложение 4*).

Педагог читает стихотворение и выкладывает на ковре перед детьми слонов по размеру: большой — папа слон, средний — мама слониха, маленький — слоненок Шуша.

Жарко в Африке, друзья,

Здесь живет слонов семья.

Папа слон — большой, большой,

Он качает головой.

Вот слониха — мать слоненка,

Он зовет ее так громко:

— Подождите и меня,

Догоню сейчас вас я!

Затем педагог предлагает детям выложить по размеру семью слонов самостоятельно.

Игра «Слоненок Шуша и его друзья». Вам потребуется веселое музыкальное сопровождение (*все предложенные упражнения выполняются под музыку*). Дети сидят на стульчиках, расстояние между стульями один метр, педагог вводит детей в игровую ситуацию:

— К слоненку Шуше в гости пришли друзья: обезьянка Глаша, лошадка Зебра, жирафик Тоша.

Обезьянка Глаша предложила поиграть «в прятки».

Педагог предлагает детям стать за спинку стула, на счет раз — прячемся за стул (*приседаем*), на счет два — встаем (*выполняем 5–6 повторений*).

— Лошадка Зебра предложила побегать «кто быстрее».

Дети под музыку бегают вокруг своего стульчика, музыка прекращается — дети садятся на свои места (*3–4 повторения*).

— Жирафик Тоша предложил поиграть в игру «Самый важный и высокий».

Дети стоят около своих стульчиков (*спина ровная, шейка вытянута вверх, руки за спиной*), медленно идем вперед, высоко поднимая колени.

— А слоненок Шуша предложил поиграть в свою любимую игру «Замри».

Пока играет, музыка можно бегать, прыгать и веселиться. Музыка прекратилась — все «замирают» на своих местах. После проведения всех упражнений спросите детей, чья игра (*обезьянки, зебры, жирафика или слоненка*) им больше всего понравилась.

Занятие «Хрюшка Ньюша»

Цели

1. Развитие двигательной координации.
2. Развитие умения быстро реагировать на словесный сигнал.
3. Снижение психоэмоционального и телесного напряжения.

Вспомогательные материалы: музыкальное сопровождение с записью плясовой музыки.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Хрюшка Ньюша умывалась». Педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют:

Хрюшка Ньюша умывалась,
Видно, в гости собиралась.
(растираем ладошки между собой до тепла)
Вымыла она ножки,
(гладим ножки)
Вымыла она животик.
(гладим животик)
Вымыла она шейку,
(гладим шейку)
Вымыла она ушки.
(гладим ушки)
Вымыла она щечки,
(гладим щечки)
Вымыла она носик,
(гладим носик)
Улыбнулась и сказала:
(улыбаемся)

— А теперь я чистой стала!
Хрюшка Ньюша умывалась,
Видно, в гости собиралась.

Игра «Хвостик, ушки, пятточок». Дети стоят полукругом. Педагог вводит детей в игровую ситуацию:

— Ребята, давайте поиграем в любимую игру хрюшки Ньюши. Когда я скажу: «хвостик», вы спрячете ручки за спинку; «ушки» — вы закроете ладошками ушки; «пятточок» — вы закроете ладошками носик.

(педагог показывает детям движения)

Повторить игру 2–3 раза.

Игра «Веселые поросята». Вам потребуется музыкальное сопровождение с записью плясовой музыки. Дети сидят на стульчиках, педагог вводит детей в игровую ситуацию:

— Ребята, давайте на время превратимся в маленьких поросят.

Пока играет музыка, будем бегать, скакать, громко хрюкать и веселиться. Как только музыка прекратится вы вернетесь в свои «домики» и сядете на стульчики.

Динамическая продолжительность 1 минута.

Статистическая пауза 30–40 секунд.

Повторить игру 2–3 раза.

Занятие «Мячик»

Цели

1. Развитие двигательных навыков, целенаправленной деятельности.
2. Развитие моторики, координации движений, пространственных представлений, точности и плавности движений.
3. Профилактика скелетно-мышечных зажимов.

Вспомогательные материалы:

- гелиевый мяч (*среднего размера*);
- три мяча разных размеров (*большой, средний, маленький*);
- шесть-восемь крупных кубиков;
- веселое музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Гусь и мячик». Вам потребуются гелиевый мяч, сюжетная картинка (*приложение 5*).

Педагог показывает картинку и читает стихотворение:

Мячик гусю подарили,
Но объяснить,
как играть с ним, забыли.
Стал он клевать его,
Стал он щипать его.
Что же с ним делать?
Как с ним играть?

Педагог предлагает детям помочь гусю научиться играть в мяч, просит детей назвать игры, в которые можно играть с мячом. Дети по очереди называют или показывают игру, если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Затем педагог предлагает детям поиграть в популярную игру «Съедобное — несъедобное».

Игра «Прокати мяч». Вам потребуются три мяча разных размеров, восемь крупных кубиков.

Педагог строит ворота из кубиков и предлагает прокатить мяч (*руками*) через ворота, не сбив кубики: в первый раз — маленький мяч, второй — средний, третий — большой. Дети по очереди выполняют задания.

Игра «Танец мячиков». Вам потребуется веселое музыкальное сопровождение. Педагог вводит детей в игровую ситуацию:

— Давайте на время представим себя мячиками. Пришли дети, увидели мячики (*нас с вами*), обрадовались, стали с мячиками играть.

Как только зазвучит музыка, мы с вами будем весело скакать, как «мячиками», музыка закончится — все «мячики» останавливаются.

Динамическая продолжительность игры — 1 минута.

Статистическая пауза 20–30 секунд.

Повторить задание 2–3 раза.

Занятие «Букашка по имени Степашка»

Цели

1. Развитие моторики и координации движений.
2. Формирование положительной самооценки.
3. Стабилизация психических процессов, снятие эмоционального и телесного напряжения.
4. Развитие умения переключаться с активной деятельности на пассивную.

Вспомогательные материалы:

- веселое музыкальное сопровождение;
- предметы бижутерии и галантереи (*шляпы, кольца, бусы, платки, ремни, шарфики, перчатки и т. д.*).

Ход занятия

Приветствие.

Игра «**Букашка и ромашка**». Педагог вводит детей в игровую ситуацию, читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют:

Вот цветок ромашка,
На нем живет букашка,
Зовут ее Степашка.
Она весь день летает,
Жужжит и напевает:
— Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Я с ромашкой дружу.
Прыгаю, играю,
Листики считаю.

Правая рука. Кисть собираем в кулачок, на каждый счет поднимаем по одному пальчику вверх:

- *раз (большой палец правой руки);*
- *два (указательный палец правой руки);*
- *три (средний палец правой руки);*
- *четыре (безымянный палец правой руки);*
- *пять (мизинец правой руки).*

Будем мы еще играть,
Дальше листики считать.

Левая рука. Кисть собираем в кулачок, на каждый счет поднимаем по одному пальчику вверх:

- *раз (большой палец левой руки);*
- *два (указательный палец левой руки);*
- *три (средний палец левой руки);*
- *четыре (безымянный палец левой руки);*
- *пять (мизинец левой руки).*

Игра «Жужа». Вам потребуется запись веселой музыки. Дети стоят в кругу, педагог предлагает детям на время превратиться в веселых букашек:

Вы, букашки, покружите
И немного пожужжите.

Включается запись веселой музыки. Дети кружатся по комнате, произнося звук: ж-ж-ж-ж...

Продолжительность игры — 2 минуты.

Игра «Одеваемся на праздник». Вам потребуются различные предметы бижутерии и галантереи (*шляпы, кольца, бусы, платки, ремни, шарфики, перчатки и т. д.*)

Педагог вводит детей в игровую ситуацию:

— Сегодня у букашки Степашки день рождения. Она пригласила нас на праздник и попросила прийти наряженными. Перед вами (*педагог показывает*) — предметы бижутерии и галантереи, выберите себе любое украшение для праздника.

Дети наряжаются, затем педагог предлагает всем встать в круг и продемонстрировать свой наряд. Дети по очереди выходят в центр круга.

Занятие «Прыг-скок команда»

Цели

1. Активизация слухового внимания и умение концентрироваться на стихотворных образах.
2. Развитие двигательной, пространственной координации.
3. Профилактика скелетно-мышечных зажимов, снижение психоэмоционального напряжения.

Вспомогательные материалы:

- гелиевые мячи (на каждого ребенка);
- тематические картинки.

Ход занятия

Приветствие.

Игра-песенка «Веселая зарядка». Вам потребуются гелиевые мячи (на каждого ребенка), импровизация футбольных ворот. Педагог читает стихотворение и вводит детей в игровую ситуацию:

Будем спортом заниматься,

Присесть и отжиматься.

Прыгать, бегать и скакать,

Мы хотим сильнее стать.

На зарядку выходите,

Мячики с собой берите.

Дети стоят полукругом, в руках держат мячи. Педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют:

Мячик любит полетать,

Выше всех он хочет стать.

(подбрасываем мячик вверх)

Любит мячик присесть

(приседаем, держа мяч перед собой)

И ладошки покатать.

(кладем раскрытые ладошки на мяч, катаем мяч в разных направлениях)

А потом он прыгать стал,
(держим мяч перед грудью, подпрыгиваем 5-6 раз)

Ой, он, кажется, упал!

(роняем мяч на пол)

И не стал он долго ждать,

Побежал в футбол играть.

Педагог ставит импровизированные ворота и предлагает детям забить гол, закатив мяч ногой в ворота.

Игра «Гости». Вам потребуются тематические картинки с изображениями собаки, коровы, гуся, лягушки (приложение 6).

Дети сидят на ковре, педагог вводит детей в игровую ситуацию:

— Сейчас к нам придут гости и расскажут, какие упражнения они делают, чтобы стать сильными и ловкими.

Первым пришел (педагог показывает картинку) пес Бобик, он научит нас своему любимому упражнению — «виляние хвостом».

Становимся на четвереньки, двигаем поясницей из стороны в сторону, изображая «виляние хвостом» и громко произносим «гав-гав...»

Второй пришла (педагог показывает картинку) корова Буренка.

Руки согнуты в локтях у головы, указательные пальчики вытянуты вперед, остальные собраны в кулак (имитируем рожки). Делаем наклоны вправо-влево и громко произносим «му-му...»

Третьим пришел (педагог показывает картинку) гусь Гоша.

Стоим ровно, руки за спиной, ходим на пяточках и громко произносим «га-га-га...»

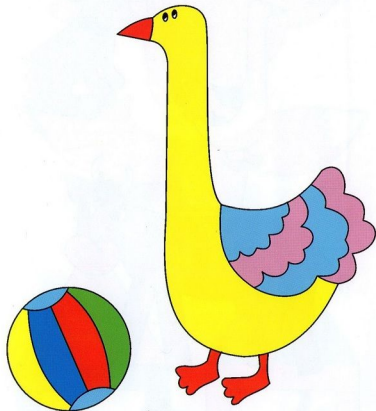
А последней прискакала (педагог показывает картинку) лягушка Глаша.

Дети сидят на корточках, руки в упоре об пол. Подпрыгиваем и громко произносим «ква-ква...»

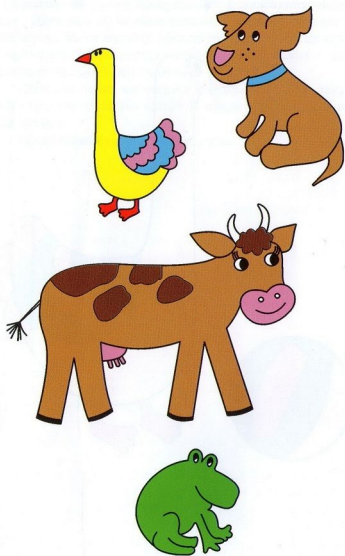
Игра «Черепашка». Дети сидят на ковре, педагог предлагает на время превратиться в маленьких черепашек. Дети встают на четвереньки и ползают по полу 1–2 минуты, затем педагог предлагает детям лечь на спину «черепашка перевернулась и шевелит лапками» — дети шевелят напряженными ногами и руками.

«Устала наша черепашка и уснула» — дети закрывают глаза и спокойно лежат на коврике (руки, ноги расслаблены).

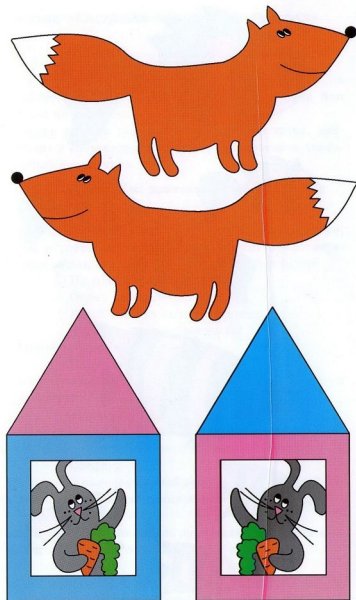
Продолжительность — 1 минута.

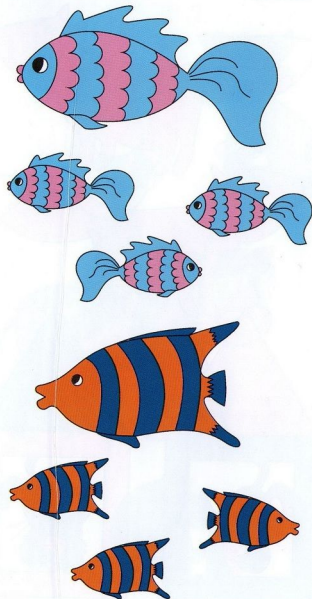


Приложение 6



Приложение 7





Занятие «Кастрюля-чистюля и ее друзья»

Цели

1. Укрепление кисти и пальчиков.
2. Развитие внимания, умения концентрироваться на стихотворных образах, развитие фразовой речи при ответах на вопросы.
3. Развитие умения подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с ролью, преодолевать двигательный автоматизм.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Варим суп». Дети сидят полукругом на ковре, проводим игровой массаж. Педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют:

На плите стоит кастрюля,
Очень важная чистюля.
В ней мы суп начнем варить,
Что нам нужно положить?

(растираем ладошки до тепла)

Картошку,

(кончиками пальцев правой руки разминаем большой палец левой руки, от основания к кончику)

Морковку,

(кончиками пальцев правой руки разминаем указательный палец левой руки, от основания к кончику)

Свеклу,

(кончиками пальцев правой руки разминаем средний палец левой руки, от основания к кончику)

Перец

(кончиками пальцев правой руки разминаем безымянный палец левой руки, от основания к кончику)

И лук,

(кончиками пальцев правой руки разминаем мизинец левой руки, от основания к кончику)

Очень вкусный сварим суп!
(растираем ладошки до тепла)

Игра «В гостях у кастрюли». Педагог загадывает загадки:

К кастрюле в гости пришли гости:
Чашка, чайник, сковорода,
Тарелка, молочник идут сюда.
Кастрюля спешит стол накрывать,
Будет она гостей угощать:
Печеньем, вареньем, супом, тортом,
Вкусным-превкусным грибным пирогом.
Вот только в молочник не знает она,
Что наливают, ответьте, туда.

Педагог предлагает детям отгадать загадку и ответить на вопросы:

Что наливают в молочник?
Какого цвета молоко?
Кто дает молоко?
Кто приходил в гости к кастрюле?
Каким одним словом можно назвать: Кастрюлю, чашку, чайник, сковороду, тарелку, молочник (*посуда*)?
Какую посуду вы еще знаете?
Чем угощала кастрюля своих гостей?
Каким одним словом можно назвать: печенье, варенье, суп, торт, пирог (*еда*)?

Игра «Фруктово-овощная игра». Дети сидят полукругом на ковре, педагог объясняет задание и вводит детей в игровую ситуацию:

— Сейчас будем готовить обед: сварим суп из овощей и компот из фруктов, для этого нам нужно разделиться на две команды (*дети делятся на команды: одна — овощная, вторая — фруктовая*), дети называют, фруктом или овощем они будут. При слове «суп» встанут дети овощной команды, при слове «компот» — дети фруктовой команды.

Игра повторяется 4–5 раз.

Занятие «Лисичка на прогулке»

Цели

1. Развитие мелкой моторики, координации движений.
2. Обучение навыкам сотрудничества. Развитие слухового внимания, быстроты реакции.
3. Снижение психоэмоционального напряжения.

Вспомогательные материалы:

- веселое музыкальное сопровождение;
- счетные палочки;
- тематические картинки.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Лисичка и лисята». Дети сидят полукругом на ковре, педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют. Проводим игровой массаж:

Вот идет лисичка,
Рыжая сестричка.

(шагаем по коврику указательным и средним пальчиками, делаем большие «шаги»)

А за ней лисятки,
Милые ребятки.

(делаем маленькие «шаги» указательным и средним пальчиками)

Затем кисть левой руки собираем в кулак. На каждую строчку стихотворения, начиная с большого пальца, поднимаем пальчики вверх, растираем подушечку (*кончик*) пальчика круговыми движениями правой руки:

- один (*рыженький*);
- второй (*пушистенный*);
- третий (*усатенький*);
- четвертый (*мохнатенький*);
- а пятый (*самый маленький*).

Игра «Дорожка для лисички». Вам потребуются счетные палочки (*разных цветов*), нарисованные лисички и домики зайчишек (*приложение 7*).

Педагог читает стихотворение и раскладывает перед детьми лисичек и домики зайчат, на расстоянии друг от друга:

Зайчонок Степашка стоит у окна —
Лисичка Аришка прийти ведь должна.
Он в гости ее пригласил на обед,
Но что-то лисички уж долго так нет.
Смотрите, смотрите, а вот и она!

Педагог предлагает детям построить дорожку (*из счетных палочек*) от лисички к домику зайчонка. Дети выполняют задание по одному или в парах.

Игра «Лисьята и зайчата». Вам потребуется веселое музыкальное сопровождение.

Дети стоят полукругом, педагог читает стихотворение и объясняет правила игры:

Шла лисичка по дорожке
И играла на гармошке:
«Траля-ля, траля-ля,
С зайкой поиграю я!»

Дети делятся на пары: один — зайчишка, другой — лисичка, пока играет музыка, все бегают и веселятся. Музыка замолкает — дети находят свою пару и берутся за руки.

Динамическая продолжительность задания — от 30 секунд до 1 минуты.

Повторить игру 3–4 раза.

Занятие «Помогу маме»

Цели

1. Формирование у детей заботливого и нежного отношения к маме.
2. Преодоление упрямства и негативизма. Развитие умения подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с ролью.
3. Развитие общей и мелкой моторики.

Вспомогательные материалы:

- цветные листы (*формат А-4*);
- разноцветные прищепки;
- веселое музыкальное сопровождение;
- игрушки (*машинки, кубики, мячи и т. д.*).

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Стирка». Вам потребуются цветные листы (*формата А-4*), 5–6 прищепок на каждого ребенка.

Дети сидят на ковре, педагог вводит детей в игровую ситуацию:

У мамы много очень дел,
А я помочь ей так хотел!
Но почему-то не успел...
Все мама сделала сама,
Пока играл с машинкой я.

Затем педагог раздает детям листы цветной бумаги: «Это платочки, которые мы будем стирать». Предлагает детям стать маленькими помощниками для мамы.

Мы белье стираем,

Маме помогаем!

(дети активно мнут лист)

Очень сильно отжимаем,

(сжимаем бумажный «комочек» по очереди — правой, левой рукой)

Выжали. Повесели!
(разворачиваем лист, разглаживаем ладошками)

Стирка — это весело!

Педагог раздает детям прищепки и предлагает прикрепить их на бумажный платочек.

Игра «Уборка». Вам потребуется веселое музыкальное сопровождение, а также машинки, кубики, мячи, набор игрушечной посуды и т. д. Педагог читает стихотворение:

Что случилось у котят,
Почему они не спят?
Почему буфет открыли,
Чашку новую разбили?
Уронили барабан,
Поцарапали диван!
Почему их лапки
Влезли в чьи-то тапки?
Молока разлили плошку,
Разбудили маму-кошку!
Почему порвали книжку?
Потому — что ловят мышку!
(В. Степанов)

Педагог показывает детям заранее разбросанные на ковре игрушки (машинки, кубики, мячи, посуду и т. д.), вводит детей в игровую ситуацию:

— В комнате котят ужасный беспорядок, у нас тоже игрушки разбросаны. Давайте наведем порядок и расставим все по местам. (Уборка проводится под веселое музыкальное сопровождение.)

Игра «Песенка для мамы». Дети сидят на ковре, педагог предлагает выучить песенку и спеть ее для мамы:

Мама кошка ждет котят,
Малыши домой спешат —
Лапки мыть, стелить кровать,
Молока попить и спать!

Занятие «Пирожки и плюшки»

Цели

1. Развитие мелкой моторики рук и координации движений.
2. Развитие умения чувствовать окружающее пространство, гармонично взаимодействовать с партнерами.
3. Снижение психоэмоционального напряжения.

Вспомогательные материалы: спокойное музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Печем пироги». Дети сидят полукругом на ковре. Проводим пальчиковую гимнастику, педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют:

Испечем пирог сейчас
Замечательный для вас.

(растираем ладошки между собой до тепла)

Молока чуть-чуть нальем,
Дрожжи в нем мы разведем.

(одновременные движения правой/левой рукой — кисть собираем в кулак, затем раскрываем, повторить 3-4 раза)

Масло с яйцами взобьем,

(одновременные движения правой/левой рукой — кисть собираем в кулак, затем крутим кулачками в быстром темпе)

А теперь муку кладем.

(одновременные движения правой/левой рукой — пальчики собраны щепотью, проводим большим пальцем по кончикам остальных)

Хорошенько размешаем,

(одновременные движения правой/левой рукой — указательные пальцы вытянуты вперед, остальные собраны в кулак, выполняем круговые движения указательными пальцами обеих рук)

В печь горячую поставим.

(переплетаем пальцы обеих рук в замок)

Испечем пирог сейчас

Замечательный для вас!

(растираем ладошки между собой до тепла)

Игра «Пирожки и плюшки». Дети сидят за столами, педагог читает стихотворение и объясняет условия игры:

Хлоп, хлоп, хлоп —

Получился пирожок.

(хлопает в ладоши)

Шлёп, шлёп, шлёп,

А вот так — вот плюшка,

Пирожка подружка.

(несильно стучим раскрытыми ладошками по столу)

По команде «пирожок» — дети хлопают в ладоши; по команде «плюшки» — дети не сильно стучат раскрытыми ладошками по столу.

Педагог в разном ритме и в произвольном порядке дает команды.

Игра «Пирожки на зарядке». Вам потребуется спокойное музыкальное сопровождение. Дети стоят полукругом, педагог читает стихотворение, сопровождая его движениями, дети повторяют:

Пирожки в печке пропекаются,

Медленно вверх поднимаются.

(медленно поднимаемся вверх, становимся на носочки, тянемся с усилием к потолку)

Фиксируем позу 10–15 секунд.

А потом опять уменьшаются,

Так в печи упражняются.

(медленно приседаем, округляем спинку, руками обхватываем коленочки)

Фиксируем позу 10–15 секунд.

Повторить игру под музыкальное сопровождение 2–3 раза.

Занятие «Мышонок и его друзья»

Цели

1. Развитие плавности, точности, координации движений.
2. Развитие внимания, речи, образности слухового восприятия.
3. Снижение излишней двигательной активности и психоэмоционального напряжения.

Вспомогательные материалы:

- гелиевый мяч;
- музыкальное сопровождение с записью плясовой музыки

Ход занятия

Приветствие.

Игра «Подарки для мышонка». Вам потребуется гелиевый мяч. Дети сидят на ковре, педагог поет песенку:

У мышонка день рождения,

Ах, какое настроение!

Он счастливей всех мышат,

Гости ведь к нему спешат.

Подарили ему книжку,

Подарили ему мишку,

Куклу, мячик и машинку,

Разноцветную снежинку,

А еще цветочек и конфет кулечек!

Затем педагог и дети становятся в полукруг. Педагог предлагает детям поиграть в игру «Подарки для мышонка». Педагог *(по очереди)* бросает мяч. Поймав мяч, ребенок называет подарок, какой бы он хотел подарить мышонку.

Игра «Мышонок-барабанщик». Дети сидят за столом, педагог вводит детей в игровую ситуацию:

Попросили мы мышонка:

— Постучи ты лапкой громко!

А затем стучи потише,

Любят тишину все мыши.

Педагог предлагает детям ладошкой по столу просту- чать несложную мелодию (*громко, затем тихо*) — сна- чала правой, затем левой и двумя руками одновременно.

Игра «Мышки-шалунишки». Вам потребуются музы- кальное сопровождение с записью плясовой музыки. Дети сидят на стульчиках. Педагог вводит детей в игровую ситуацию:

Пляшут мышки-шалунишки,

Кто вприсядку, кто вприпрыжку.

Нас плясать зовут малышки:

— Где же? Где же ребятишки?

Вы скорее выходите,

Дружно с мышками пляшите!

Включается быстрая плясовая музыка, дети встают со стульчиков и начинают прыгать, танцевать, веселить- ся. Музыка замолкает — дети садятся на стульчики.

Динамическая продолжительность — 1 минута.

Статистическая пауза 30–40 секунд.

Повторить игру 2–3 раза.

Занятие «Рыбка»

Цели

1. Развитие умения подражать движениям взрослого.
2. Развитие восприятия, внимания.
3. Снижение эмоционального и мышечного напряжения, тревожности.

Вспомогательные материалы:

- 2 большие рыбки;
- маленькие рыбки, по количеству детей в группе;
- музыкальное сопровождение с записью музыки «шум моря».

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение «Рыбка»

Педагог читает стихотворение:

Моя рыбка все время молчит,
Не поет, не рычит, не урчит.
Не пойму, почему? Вот беда!
Может, в рот ей попала вода?
Только ротик открывает,
Что сказать, она не знает.

Затем педагог показывает, как рыбка открывает ро- тик: сначала широко откройте рот, потом резко закрой- те, плотно сжимая губы, постепенно усиливая темп ми- мических движений.

Теперь предложите детям изобразить улыбающуюся рыбку. Педагог читает стихотворение:

Вот смешная рыбка,
Во весь рот — улыбка.
Ротик открывает,
Хвостиком виляет.

Растяните губы в улыбочку, затем соберите губы в хоботок (*сдвиньте уголки губ к центру, навстречу друг*

Содержание

Введение	3
Психологическое здоровье (основные понятия).....	5
Психопрофилактика как системообразующий вид деятельности педагога-психолога	8
Организационное обеспечение программы	12
Диагностическое сопровождение	13
Планы занятий	17
Занятие «Солнышко и тучка»	17
Занятие «Мишка и зайчишка»	19
Занятие «Веселые лягушата»	22
Занятие «Божья коровка»	24
Занятие «Мы гуляли по дорожке»	26
Занятие «Мяу-мяу, я кис-кис»	28
Занятие «Колобок»	30
Занятие «В гостях у курочки»	33
Занятие «Музыканты»	35
Занятие «Слоненок Шуша и его семья»	37
Занятие «Хрюшка Нюша»	40
Занятие «Мячик»	42
Занятие «Букашка по имени Степашка»	44
Занятие «Прыг-скок команда»	46
Занятие «Кастрюля-чистюля и ее друзья»	49
Занятие «Лисичка на прогулке»	51
Занятие «Помогу маме»	53
Занятие «Пирожник и плюшки»	55
Занятие «Мышонок и его друзья»	57
Занятие «Рыбка»	59
Литература	61

Учебное издание

ТРЯСОРУКОВА Татьяна Петровна

Программа «СОЛНЫШКО» Психопрофилактические занятия с детьми дошкольного возраста

Ответственный редактор *Н. Казакова*

Технический редактор *Г. Логвинова*

Корректор *Л. Потысьева*

Макет обложки: *А. Рунов*

Компьютерная верстка: *Л. Никитина*

Сдано в набор 15.01.2011 г.

Подписано в печать 01.02.2011 г.

Формат 84х108 ¹/₃₂. Бумага офсет.

Гарнитура «Школьная». Тираж 3 000 экз.

Заказ № 92.

ООО «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80,
e-mail: kazakova-fenix@mail.ru, kazakova_nv@aanet.ru.
Тел.: (863) 261-89-60, тел./факс (863) 261-89-50

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга».

344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.

Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.