A decorative border of colorful, stylized owls in various colors (yellow, green, blue, orange, purple, pink) is arranged in a scalloped pattern around the edges of the page. The owls are set against a background of vertical black and white stripes.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 26 «Дюймовочка» комбинированного вида  
Верхнесалдинского городского округа

## **Педагогический проект**


### **«Радуга эмоций»**

**для работы с детьми старшего дошкольного возраста**

**Педагог-психолог: Прохоренко О. А.**

**1 кв. категория**

г. Верхняя Салда 2023.г

A decorative border of colorful owls in various colors (yellow, green, blue, orange, purple, pink) is arranged around the page. The owls are stylized with large eyes and are set against a background of vertical black and white stripes.

**Актуальность:** В настоящее время, заботясь о физическом и познавательном развитии ребёнка, взрослые зачастую забывают о важности его эмоционально - личностного развития, которое напрямую связано с психологическим и социальным благополучием ребёнка. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других, они не всегда способны осознать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения. У детей наблюдаются недостаточно сформированные умения распознавать и описывать свои эмоции, а также выражать своё эмоциональное состояние социально приемлемым способом. Из-за этого возникают конфликты внутри детской группы, у дошкольников появляются внутриличностные проблемы, которые вытекают в тревожность, гиперактивность, застенчивость, агрессивность, замкнутость и т.д.

В ФГОС ДО указано, что на всех уровнях образования необходимо уделять внимание эмоциональному развитию детей достаточно времени, а также говорится о том, что педагоги обязаны развивать эмоциональный интеллект для нормального психического и физического развития ребёнка. В ФОП ДО говорится, что для успешной адаптации ребёнка в обществе необходимо развитие эмоционального интеллекта, куда включается работа по формированию эмоциональной грамотности, понимания и управления своими эмоциями. Также должно происходить формирование эмоциональной регуляции, умения ребёнка коммуницировать, включая эмпатию, умение воспринимать чувства других, проявлять заботу к другим, быть эмоционально грамотным.

Эмоциональный интеллект — это способность к распознаванию своих, а также чужих эмоциональных реакций и состояний и умение контролировать их.

A decorative border of colorful owls in various colors (yellow, green, blue, orange, purple, pink) is arranged around the page. The owls are stylized with large eyes and are set against a background of vertical black and white stripes.

Для ребёнка развитый эмоциональный интеллект — основа

успешного, а главное, счастливого будущего. Детям особенно сложно понять весь яркий спектр чувств и эмоций, разобраться с разочарованиями и сомнениями, поражениями и победами. Ребёнок с развитым эмоциональным интеллектom в любой ситуации сделает для себя правильные выводы, и напротив ребёнок с низким социальными навыками и низким эмоциональным интеллектom может уйти в себя, стать закомплексованным, скованным в общении или даже агрессивным.

Таким образом, эмоциональное развитие дошкольников в настоящее время - одна из актуальных проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто взаимодействует с детьми.

**Цель проекта:** создание условий для:

- развития эмоционального интеллектa у детей старшего дошкольного возраста;
- ознакомления детей с миром эмоций и чувств;
- повышение осознанного восприятия ребёнком своих эмоциональных проявлений;
- развитие социально – личностной компетентности дошкольника.

**Задачи проекта:**

1. Научить детей соотносить свои эмоции, чувства с эмоциями и чувствами других людей, сравнивать их, и регулировать их таким образом, чтобы было комфортно им самим и окружающим их людям.
2. Сформировать представления о положительных и отрицательных эмоциях.
3. Развивать у детей навыки самостоятельного словесного творчества через использование сказочного материала и сочинение собственных сказок.



4. Помочь ребёнку овладеть языком «эмоций» как способом

выражения собственного эмоционально состояния.

5. Формировать способность детей к эмоциональной саморегуляции.

6. Формировать коммуникативные умения у детей.

**Вид проекта:** практико-ориентированный.

По продолжительности проведения – среднесрочный (ноябрь-декабрь 2023.г.)

**Участники проекта:** педагог-психолог, педагоги, дети старшего дошкольного возраста группы компенсирующей направленности, родители.

**Материалы по сопровождению и поддержке проектной деятельности:**

- Карточка упражнений на релаксацию.
- Карточка психотерапевтических игр:
  - игры и упражнения на формирование знаний об эмоциях;
  - игры и упражнения на формирование умения выражать эмоции;
  - игры и упражнения на саморегуляцию и снятие психоэмоционального напряжения;
  - игры и упражнения на формирование социально приемлемых способов выражения эмоций.
- Метафорические ассоциативные карты «Котейка».
- М.В.Королёва Карточки для развития эмоционального мира детей «Чувства внутри нас». для детей 4-7 лет
- Психологическая авторская игра Кирюшина.Е, Мухаматулина.Е, Захаров. А «Мишка в домике»
- Настольная психологическая игра «Лепешка» Автор: Г ю н т е р Х о р н

A decorative border of colorful owls in various colors (yellow, green, blue, orange, purple, pink) surrounds the text. The owls are stylized with large eyes and are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

### **Продукт проектной деятельности:**

- Создание экрана настроения;
- Создание книги сказок «Радуга эмоций»;
- Создание Эмблемы-логотипа группы «Мы разные, но мы вместе»;
- Разработка наглядного пособия «Азбука чувств»;
- Разработка технологических карт мероприятий, квестов, акций.

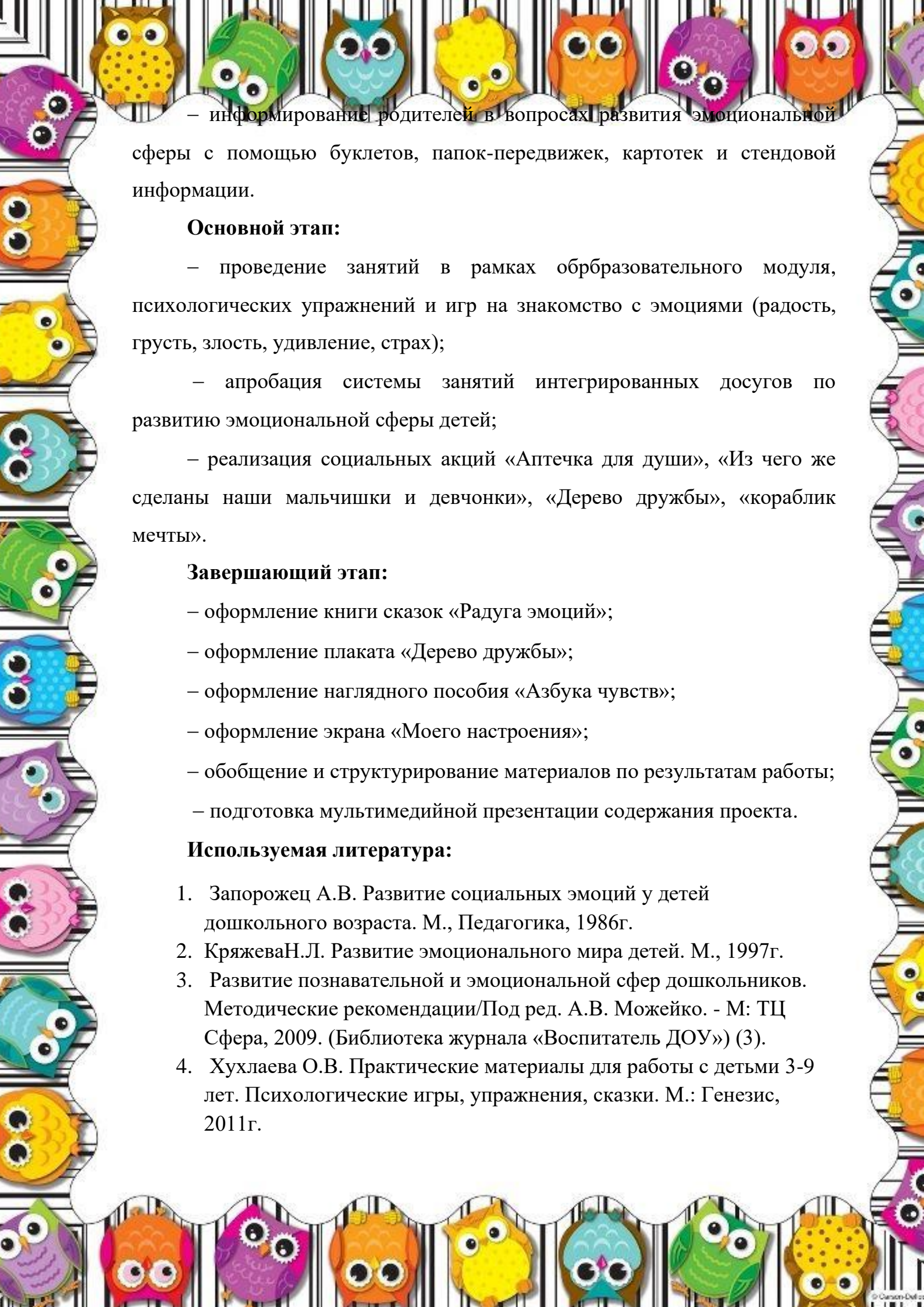
### **Предполагаемые итоги реализации проекта:**

- повышение уровня эмоционального развития детей;
- дети имеют представления об эмоциях разного спектра, эффективно взаимодействуют между собой в группе, проявляют эмпатию;
- заинтересованность родителей к деятельности детей как участников образовательного процесса;
- эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса.

### **Этапы реализации проекта программы:**

#### **Подготовительный этап:**

- анализ и обобщение опыта работы по вопросам развития эмоционально-волевой сферы детей;
- подготовка методического обеспечения проекта;
- разработка технологических карт мероприятий, квест путешествий и определение направлений проектной деятельности на основе преимущества содержания;
- повышение педагогической компетентности родителей по развитию эмоциональной сферы;



– информирование родителей в вопросах развития эмоциональной сферы с помощью буклетов, папок-передвижек, картотек и стендовой информации.

**Основной этап:**

- проведение занятий в рамках образовательного модуля, психологических упражнений и игр на знакомство с эмоциями (радость, грусть, злость, удивление, страх);
- апробация системы занятий интегрированных досугов по развитию эмоциональной сферы детей;
- реализация социальных акций «Аптечка для души», «Из чего же сделаны наши мальчишки и девчонки», «Дерево дружбы», «кораблик мечты».

**Завершающий этап:**

- оформление книги сказок «Радуга эмоций»;
- оформление плаката «Дерево дружбы»;
- оформление наглядного пособия «Азбука чувств»;
- оформление экрана «Моего настроения»;
- обобщение и структурирование материалов по результатам работы;
- подготовка мультимедийной презентации содержания проекта.

**Используемая литература:**

1. Запорожец А.В. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. М., Педагогика, 1986г.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. М., 1997г.
3. Развитие познавательной и эмоциональной сфер дошкольников. Методические рекомендации/Под ред. А.В. Можейко. - М: ТЦ Сфера, 2009. (Библиотека журнала «Воспитатель ДОУ») (3).
4. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М.: Генезис, 2011г.

5. Крюкова С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Генезис, 2015.
6. Куражева Н.Ю. Программа «Цветик-семицветик» для детей 6-7 лет. - СПб.: Детство-Пресс, 2014.
7. Ливенцова Н. «Я ужасно злюсь» 7 историй для работы с агрессией.
8. Ульева Е. «Что ты чувствуешь?» Энциклопедия для малышей в сказках.

**Приемы и технологии работы педагога психолога с детьми, педагогами и родителями в рамках проекта «Радуга эмоций»**

	<b>Название мероприятия</b>	<b>Участники мероприятия</b>	<b>Сроки реализации мероприятия</b>
1.	Реализация образовательного модуля «В мире эмоций» (Приложение 1)	Дети старших и подготовительных групп	1 месяц
2.	Работа с метафорическими ассоциативными картами. Игровое упражнение «Найди эмоции пару» с МАК картами «Котейка»	Дети старшего дошкольного возраста	Весь период
3.	Продуктивная деятельность изготовление эмблемы «Мы разные, но мы вместе»	Дети старшего дошкольного возраста	Неделя
4.	Продуктивная деятельность «Эмоциональный снеговик» (Приложение 4)	Дети подготовительной группы	Неделя
5.	Социальная акция для сотрудников «Аптечка для души»	Дети подготовительной	Неделя

(Приложение 3)

группы

6.	Социальная акция для родителей «Из чего же сделаны наши мальчишки, девчонки?»	Родители	Неделя
7.	Акция «Дерево добрых пожеланий» (Приложение 2)	Дети старших и подготовительных групп	Неделя
8.	Квест путешествие «В страну эмоций»	Дети старших и подготовительных групп	Неделя
9.	Культурная практика «Утренний круг приветствия»	Дети старших и подготовительных групп	Весь период
10.	Культурная практика «Экран моего настроения»	Дети старших и подготовительных групп	Весь период
11.	Мероприятие с элементами модерации «Мировое кафе»	Педагоги	Ноябрь
12.	Практикум с педагогами «Приемы развития эмоционального интеллекта дошкольников»	Педагоги	Декабрь
13.	Технология мандалотерапии «Новогодняя игрушка»	Дети старших и подготовительных групп	Декабрь
14.	Технология песочной терапии	Дети старших и подготовительных групп	Весь период
15.	Технология развития критического мышления «Кубик	Дети старших и подготовительных	Весь период



	Блума» (Приложение 5)	групп	
16.	Технология рефлексии «Кубик эмоций»	Дети старших и подготовительных групп	Весь период
17.	Технология «Загадка дня»: кроссворды «Эмоции и чувства», шифровка, филворды.	Дети старших и подготовительных групп	Весь период
18.	Сказкотерапия «Азбука эмоций»	Дети старших и подготовительных групп	Весь период
19.	Использование нейроигр, и нейротренажёров	Дети старших и подготовительных групп	Весь период
20.	Акция «Кораблик мечты»	Дети подготовительной группы	Неделя
21.	Рабочие листы для детей «Эмоции и чувства»	Дети подготовительной группы	Весь период

A decorative border of colorful owls in various colors (yellow, green, blue, orange, purple, pink) is arranged along the top, bottom, and sides of the page. The owls are stylized with large eyes and are set against a background of vertical black and white stripes.

## Приложение 1.

### Образовательный модуль

#### «В мире эмоций»

Дошкольный возраст – благоприятный период для организации работы по эмоциональному развитию детей. У него ярко прослеживается неотделимость эмоций от процессов восприятия, мышления, воображения.

В последние годы увеличивается число детей с нарушениями психоэмоционального развития. К типичным симптомам этих нарушений у дошкольников относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность и т.д., что серьезно осложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром. Кроме того, на фоне таких нарушений легко возникают вторичные личностные отклонения, обуславливающие негативный характер способов поведения и общения, деформацию личностного роста детей в целом. Соответственно организованная психолого-педагогическая работа в этом направлении может не только обогатить эмоциональный опыт дошкольника, но и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки личностного развития.

**Цель программы:** развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

#### **Задачи программы:**

1. Научить детей понимать состояния свои и окружающих людей.
2. Дать представление о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова).
3. Совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями.

Форма организации и структура занятий групповая, включает в себя следующие элементы: приветствие, разминка, основная и заключительная части.



В занятиях используются следующие методические средства:

ролевые игры, психогимнастические игры, релаксационные методы, эмоционально-символические методы (групповое обсуждение различных чувств, направленное рисование), коммуникативные упражнения.

Предназначение: психологическая работа с детьми дошкольного возраста.

Время (частота и длительность каждого занятия): 1 раз в неделю по 30 минут

### **ЗАНЯТИЕ 1 «ВВОДНОЕ»**

Цель: знакомство, формирование у детей чувства единения с группой; эмоциональное оживление детей.

Материалы: мяч, большой лист бумаги, маркер, карандаши на каждого ребенка.

Ход занятия.

1. Приветствие «Подарим друг другу улыбку». Дети стоят в кругу взявшись за руки, приветствуют друг друга улыбкой.

С первого занятия вводятся правила.

1. Ритуал приветствия и прощания.
2. «Взаимное уважение» всех участников занятия – не выкрикивать – в середине круга лежит мячик, его можно поднять или дотронуться, если хочешь что-либо сказать или помочь партнеру.

3. Если ребенок не хочет говорить, не заставлять!

2. Упражнение «Путешествие на корабле». «Ребята, представьте, что мы все с вами оказались на судне корабля, плывем путешествовать в неизведанные страны. Каждый из вас сейчас, назовем свое имя и немного расскажет о себе».

3. Упражнение «Рисование корабля». «Сейчас мы с вами будем рисовать себя на корабле». Психолог расстилает перед детьми большой лист бумаги, на котором он рисует корабль. Затем каждый ребенок рисует себя.



После рисования дети обсуждают рисунок, кто где находится и чем занимается.

4. Упражнение «Пароходик». Дети двигаются друг за другом, поглаживают друг друга по спине, делают легкий массаж.

5. Прощание. Дети, взявшись за руки говорят: «До свидания».

## ЗАНЯТИЕ 2 «ВВОДНОЕ»

Цель: развивать групповую сплоченность; развивать навыки сотрудничества.

Материал: мяч, «волшебный мешочек», воздушный шарик, 4 больших мяча.

Ход занятия.

1. Приветствие «Ласковое имя». Детям предлагается назвать своего соседа справа ласково.

2. Упражнение «Волшебный мешочек». Цель: активизация тактильного восприятия; развитие произвольности.

Психолог показывает детям «волшебный мешочек». «Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка и, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нем лежит. Кто потрогал и догадался, хранит свой секрет, пока мешочек не окажется у меня в руках. Кто догадался, что лежит в мешочке?». Да, это воздушный шарик.

3. Упражнение «Воздушный шарик». Цель: развитие у детей способности расслабления мышц живота. «Представьте, что мы с вами проглотили шарик, он находится у нас в животе, и мы его должны надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем живот, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик...Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох – выдох...».

4. Упражнение «Головомяч». Цель: развитие навыков сотрудничества.



Детей разбивают на пары или тройки, предлагается лечь на ковер

друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы голова оказалась рядом с головой партнера. Положить мяч точно между головами. Теперь нужно поднять мяч и встать самим. Руками помогать нельзя. Вставать нужно сначала на колени, а потом на ноги.

5. Упражнение «Дождь». Цель: снятие напряжения.

По ходу игры меняется интонация голоса. Сесть на ковер, закрыть глаза. Затем психолог начинает изображать шум легкого дождя, потирая ладони друг о друга. Все дети присоединяются. Теперь дождь усиливается, и ведущий начинает пальцами рук постукивать по полу – как капли дождя стучат по крыше дома. Непогода усиливается, гремит гром, и ведущий начинает стучать по полу кулаками. Затем все действия выполняются в обратном порядке.

6. Прощание.

### ЗАНЯТИЕ 3 «РАДОСТЬ»

Цель: знакомство с чувством радости.

Материал: пиктограмма и картинка с изображением радости, альбомные листы и карандаши на каждого ребенка, мяч.

Ход занятия.

1. Приветствие. Упражнение «Я рада тебя видеть...». Цель: создание положительного эмоционального фона.

Дети, передавая мяч по кругу проговаривают: «Я рада тебя видеть.».

2. Дыхательное упражнение. И. П. - сидя. Дети сидят с закрытыми глазами. Выдох - открыть глаза. Вдохнуть - закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать.

3. Чтение стихотворения Александрова З. «Катя в яслях».

...Девочки и мальчики,

Прыгают, как мячики,

Ножками топчут,



Весело хохочут.

- О каком чувстве идет речь? Дети распознают чувство радости.

4. Показ пиктограммы радости. Дети показывают на своем лице радость.

5. Упражнение «Закончи предложение».

Радость – это когда...

Я радуюсь, когда...

Мама радуется, когда...

Воспитатель радуется, когда...

6. Рисунок на тему «Радость». Дети демонстрируют свои рисунки и рассказывают, что они нарисовали. Подведение итога занятия. «О каком чувстве мы сегодня с вами говорили?».

7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Солнечный зайчик».

- o Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их.
- o Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке
- o Поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги.
- o Он забрался на живот - погладь животик.
- o Солнечный зайчик не озорник. Он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу.

8. Прощание.

#### **ЗАНЯТИЕ 4 «СТРАХ»**

Цель: знакомство с чувством страха.

Материал: мяч, пиктограмма и картинки страха, листы бумаги и фломастеры на каждого ребенка.

Ход занятия.



1. Приветствие. Психолог предлагает детям поздороваться без помощи слов.

2. Дыхательное упражнение «Свеча». И.П. –сидя. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

3. Беседа. Чтение стихотворения «Я не боюсь» Н. Грибачев.

Я не боюсь, хоть и темно

Становится в саду.

Я не боюсь. Но все равно

Из дома не пойду.

Что в сказках выдумки, о том

Слышал я двести раз,

Но вдруг там леший под кустом,

Кощей и Карабас?

Вдруг лев идет из-за угла

И серый волк при нем?

Вдруг ведьма слезла с помела

И притворилась пнем?

Нет! Нет!

Пока никак в саду

Кто где не разобрать,

Я не боюсь,

Но не пойду.

Я лучше лягу спать!

«О каком чувстве идет речь?». Показ пиктограммы страха и картинки с изображением испуганных людей.

«А как вы догадались, что это страх?».



На рисунке у человека широко открыты глаза и рот, он вот-вот закричит.

4. Упражнение «Закончи предложение...».

«Страх – это, когда...». «Я боюсь, когда...».

5. Задание на отреагирование эмоций «Рисуем страшную маску». Для работы могут потребоваться любые изобразительные средства по выбору детей и бумага А4. чтобы получилась действительно маска, для младших детей можно обозначить на листе контур, ориентируясь на который они смогут нарисовать маску нужного размера.

По окончании рисования лишнюю бумагу надо вырезать ножницами или оборвать по контуру маски, проделать глаза, рот (вырезать или порвать). Маска с рваными краями получается особенно впечатляющей. С левого и правого боков маски на скотч или степлер крепятся веревочки.

6. Релаксационное упражнение «Волшебный сон». Дети ложатся на ковер. Психолог обращается к детям: «Сейчас, когда я начну читать стихи, вы закроете глаза и начнется игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему и будете все слышать, но не будете двигаться, и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептаться не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза».

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...равно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают...засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена

И рас сла-а-аб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...





Все чудесно расслабляются... (2 раза)

Дышится легко...равно...глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело... (2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...равно...глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но несколько не усталые...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Нам понятно, что такое...

Состояние покоя... (2 раза)»

Долгая пауза. Психолог обращается к детям:

«Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Глазки открываем

Новый день мы начинаем».

7. Прощание.

## **ЗАНЯТИЕ 5 «УДИВЛЕНИЕ»**

Цель: знакомство с чувством удивления, учить понимать чувства свои и других людей; развивать способность детей выражать эмоциональное состояние вербально.

A decorative border of colorful owls in various colors (yellow, green, blue, orange, purple, pink) surrounds the text. The owls are stylized with large eyes and are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

Материал: мяч, пиктограммы удивления, листочки, кисточки и

краски.

Ход занятия.

1. Приветствие. Здравствуйте. Я рада вас видеть! Поздороваться ручками, ножками, носом и т.д.

2. Дыхательное упражнение «Нырлящик». Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

3. Беседа. Чтение стихотворения.

Ой, смотрите, кто-то там ползет!

На себе он домик свой везет...

И волшебное это мгновение

Вызывает у всех удивление!

Сегодня, ребята, мы с вами поговорим о таком чувстве, как удивление.

4. Работа с пиктограммами. Ребята, давайте опишем лицо удивленного человека. Что происходит с его лицом? С бровями? Правильно, они подняты вверх. С глазами?.. Они широко открыты. С губами?.. Они растянуты и похожи на букву «о». Попробуйте изобразить на своем лице чувство удивления. Как вы думаете, оно будет долго длиться, или оно мгновенно возникает и быстро пропадает? Совершенно, верно, оно неожиданно возникает и быстро исчезает.

5. Упражнение «Закончи предложение».

«Удивление – это, когда...»

«Я удивляюсь, когда...»

«Мама удивляется, когда...»

«Воспитатель удивляется, когда...»

6. Игра «Покажи голосом». Ведущий предлагает показать голосом удивленного котенка, петуха, курицу, воробья, поросенка и др.

A decorative border of colorful owls in various colors (yellow, green, blue, orange, purple, pink) is arranged along the top and bottom edges of the page. The owls are stylized with large eyes and are set against a background of vertical black and white stripes.

7. Графическое задание. Рисование на тему «Удивление». Садитесь

за столы. Перед вами лежат листы, на которых нарисованы кружочки. Вам надо оживить эти кружочки – нарисовать глаза, брови, нос, губы, но так, чтобы каждый человечек удивлялся. А пока вы рисуете, придумайте, что это за человечки, и чему они удивляются.

Далее происходит обсуждение рисунков, подведение итогов занятия.

8. Релаксационное упражнение «Путешествие на облаке». Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спинка, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, сюда в кабинет. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Потянитесь, выпрямитесь и снова будь бодрым, свежим и внимательным.

9. Прощание.

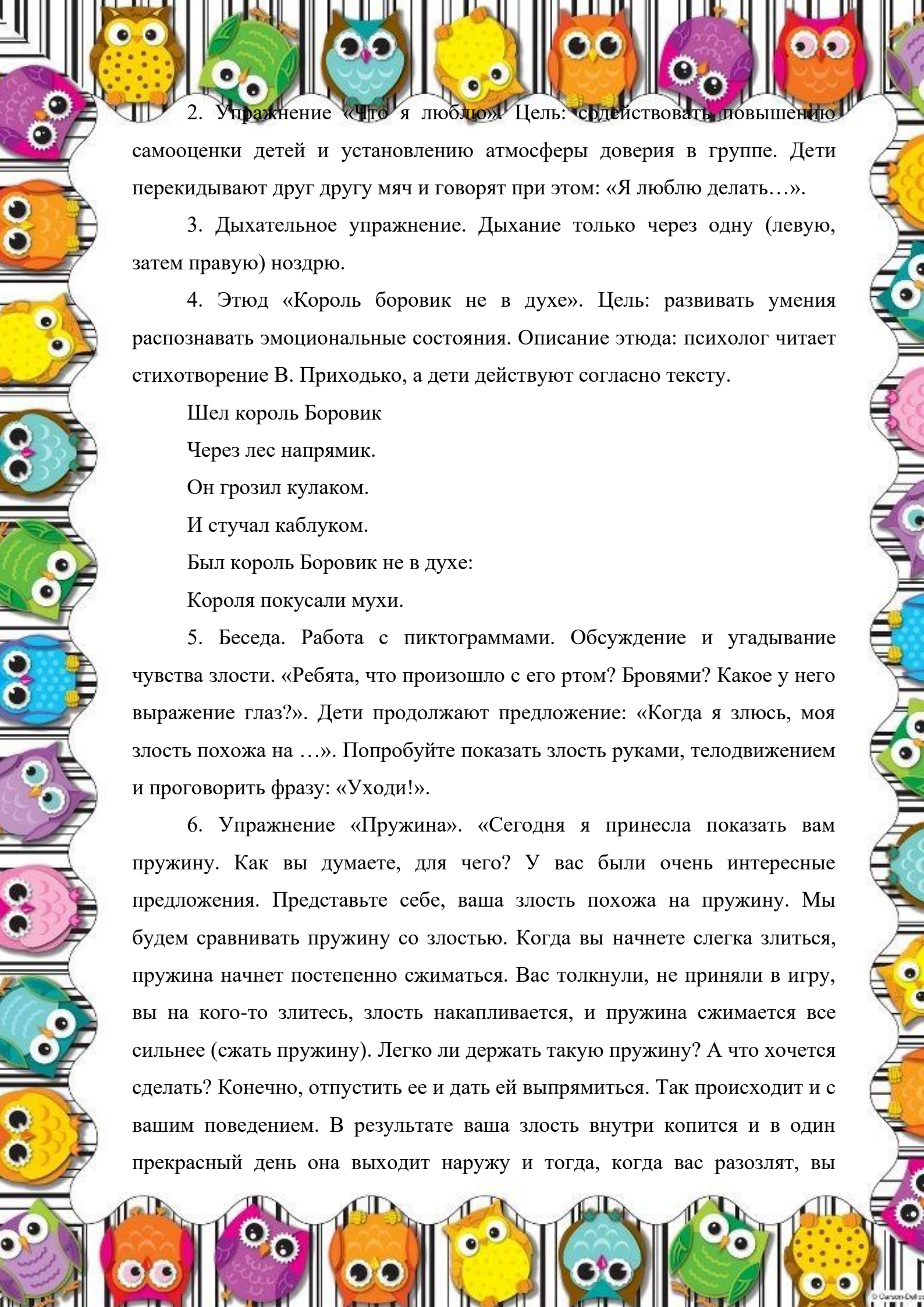
### **ЗАНЯТИЕ 6 «ГНЕВ»**

Цель: знакомство с чувством злости, его мимическими и пантомимическими проявлениями; обучение различным способам выражения чувства злости.

Материал: мяч, пиктограмма злости, пружина от ручки.

Ход занятия.

1. Приветствие.



2. Упражнение «Что я люблю». Цель: способствовать повышению самооценки детей и установлению атмосферы доверия в группе. Дети перекидывают друг другу мяч и говорят при этом: «Я люблю делать...».

3. Дыхательное упражнение. Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.

4. Этюд «Король боровик не в духе». Цель: развивать умения распознавать эмоциональные состояния. Описание этюда: психолог читает стихотворение В. Приходько, а дети действуют согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком.


И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

5. Беседа. Работа с пиктограммами. Обсуждение и угадывание чувства злости. «Ребята, что произошло с его ртом? Бровями? Какое у него выражение глаз?». Дети продолжают предложение: «Когда я злюсь, моя злость похожа на ...». Попробуйте показать злость руками, телодвижением и проговорить фразу: «Уходи!».

6. Упражнение «Пружина». «Сегодня я принесла показать вам пружину. Как вы думаете, для чего? У вас были очень интересные предложения. Представьте себе, ваша злость похожа на пружину. Мы будем сравнивать пружину со злостью. Когда вы начнете слегка злиться, пружина начнет постепенно сжиматься. Вас толкнули, не приняли в игру, вы на кого-то злитесь, злость накапливается, и пружина сжимается все сильнее (сжать пружину). Легко ли держать такую пружину? А что хочется сделать? Конечно, отпустить ее и дать ей выпрямиться. Так происходит и с вашим поведением. В результате ваша злость внутри копится и в один прекрасный день она выходит наружу и тогда, когда вас разозлят, вы



Можете сказать обидные слова и даже ударить обидчика, мы часто жалеем потом о своем поступке».

«Сейчас мы с вами будем учиться справляться со своей злостью. Как вы думаете, как можно справиться со злостью? Что нужно сделать?».

7. Игра «Волшебный мешочек». Цель: снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

Ход игры: детям предлагается оставить свое плохое настроение и все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязочками). В мешочек можно даже покричать. После того, как ребенок выговорится, завяжите мешочек вместе с ним и спрячьте.

8. Игра «Тух-тиби-дух». Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Ход игры: психолог обращается к детям: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Все дети становятся в круг, ведущий – в центр круга. Дети идут по часовой стрелке, ведущий – против. Как только я скажу: «Раз, два, три, стоп!» - все останавливаются. Ведущий останавливается напротив одного из участников и сердито-пресердито произносит волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем ведущий меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

9. Упражнение «Доброе животное». Цель: развивать чувство единства. «Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох – выдох (3 раза). Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук - делаем шаг вперед, тук – шаг назад и еще раз».

10. Прощание.

Приложение 2.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «ДЕРЕВО ДОБРЫХ ПОЖЕЛАНИЙ»

**ЦЕЛЬ:** создание положительной психологической атмосферы в детском саду. Способствовать развитию эмпатии у детей и умению выражать свои чувства, а также содействовать развитию личности дошкольников.

**Нам добрые слова нужны!**

**Не раз мы в этом убедились сами**

**А может не слова, дела важны?**

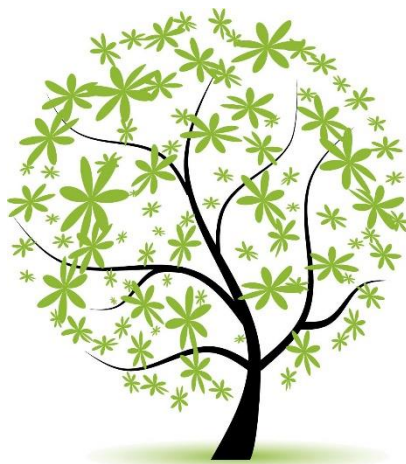
**Дела делами, а слова словами.**

**Они живут у каждого из нас,**

**На дне души со временем хранимы.**

**Чтоб их произнести в тот самый час,**

**Когда они другим необходимы.**



Педагог-психолог: Прохоренко Ольга Алексеевна

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of colorful owls in various colors (yellow, green, blue, orange, purple, pink) and patterns (solid, polka-dot, striped). The owls are arranged in a slightly overlapping manner, creating a playful and child-friendly frame for the text.

### Приложение 3.

#### Акция «Аптечка для души» (для родителей и педагогов)

##### Цели акции:

- создание положительного эмоционального фона в детском саду.

Формы и методы проведения:

- коробочка с надписью «Аптечка для души».

Подготовительная работа:

- изготовление коробочки «Аптечки для души»;

- подготовка листовок с позитивными высказываниями, установками, пословицами, поговорками, крылатыми фразами, которые вкладываются в «Аптечку».

Например:

Улыбнись и весь мир улыбнется тебе.

Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего её заслуживает.

Кто не может взять лаской, тот не возьмет и строгостью.

Лучшее, что отец может сделать для своих детей – это любить их мать.

Надежда подобна ночному небу: нет такого уголка, где бы глаз, упорно ищущий, не отыскал, в конце концов, какую-нибудь звезду.

Все золото мира не имеет никакой ценности; вечны лишь те милосердные деяния, которые мы способны сотворить ради своих ближних.

Люди одиноки. Потому что вместо того, чтобы строить мосты между собой, люди возводят стены.

Если бы мы хорошо видели и чувствовали человеческую жизнь, мы бы слышали, как растет трава и как бьется сердце белки.

Добрые слова оставляют в душах людей прекрасный след, они смягчают, утешают и исцеляют сердце того, кто их слышит.

Тот, кто ищет цветы, найдет цветы; тот, кто ищет сорняки, найдет сорняки.

Птица счастья садится только на раскрытую ладонь.

Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей.

Люди похожи на оконные стекла. Они сверкают и сияют, когда светит солнце. Но, когда воцаряется тьма, их истинная красота открывается лишь благодаря свету, идущему изнутри.

Например:

Улыбнись и весь мир улыбнется тебе.

Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего её заслуживает.

Кто не может взять лаской, тот не возьмет и строгостью.



Лучшее, что отец может сделать для своих детей – это любить их мать.

Надежда подобна ночному небу: нет такого уголка, где бы глаз, упорно ищущий, не отыскал, в конце концов, какую-нибудь звезду.

Все золото мира не имеет никакой ценности; вечны лишь те милосердные деяния, которые мы способны сотворить ради своих ближних.

Люди одиноки. Потому что вместо того, чтобы строить мосты между собой, люди возводят стены.

Если бы мы хорошо видели и чувствовали человеческую жизнь, мы бы слышали, как растет трава и как бьется сердце белки.

Добрые слова оставляют в душах людей прекрасный след, они смягчают, утешают и исцеляют сердце того, кто их слышит.

Тот, кто ищет цветы, найдет цветы; тот, кто ищет сорняки, найдет сорняк.

Птица счастья садится только на раскрытую ладонь.

Святая наука – расслушивать друг друга

Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей.

Люди похожи на оконные стекла. Они сверкают и сияют, когда светит солнце. Но, когда воцаряется тьма, их истинная красота открывается лишь благодаря свету, идущему изнутри.

Цепляясь за свои страхи, ты придаешь им сил.

Не позволяй уму лениться!

Успех начинается с души.

Если сосчитал до 10-ти и все еще злишься, сосчитай до 100.

Удача любит смелых.

Никогда не прекращай учиться, работать и сочувствовать другим.

Отдавая другим, ты можешь быть уверен: твои дары вернуться к тебе.

И добро, и зло, что ты несешь в этот мир, обязательно вернуться к тебе.

Выполняй обещания.

Добрые слова приносят столько же пользы, сколько дурные - вреда.

Хорошо выполненная работа - уже сама по себе награда.

Избыток свободного времени, как и всякое излишество, вредно.

Хвали на людях, критикуй наедине.

Слово может ранить и исцелить.

Доброта спасет мир.

Вежливость никогда не выходит из моды.

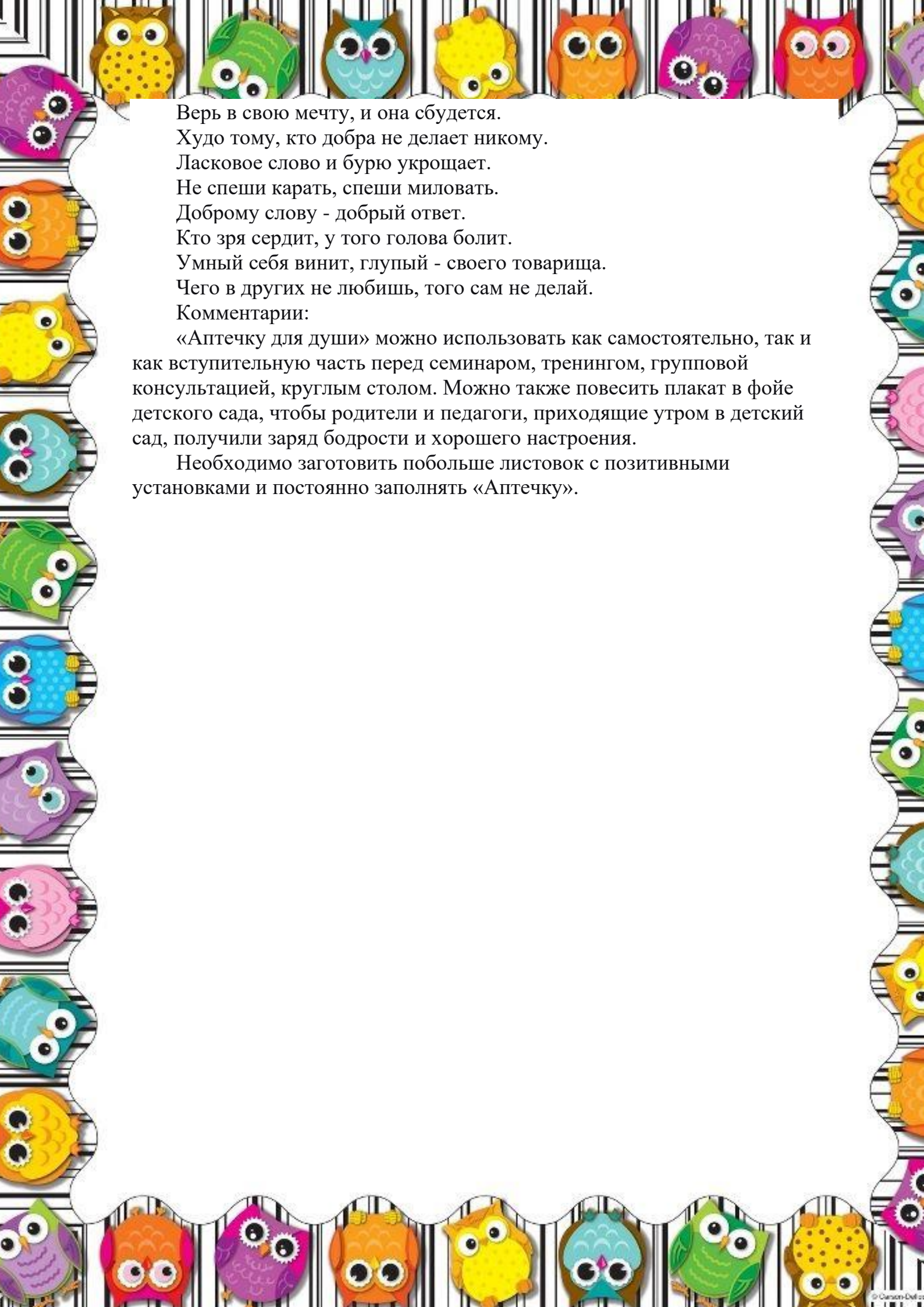
Дерево узнают по плодам, человека - по делам.

Приучи себя к хорошим привычкам.

Сила - не аргумент.

Держи осанку - будешь здоровей.





Верь в свою мечту, и она сбудется.  
Худо тому, кто добра не делает никому.  
Ласковое слово и бурю укрощает.  
Не спеши карать, спеши миловать.  
Доброму слову - добрый ответ.  
Кто зря сердит, у того голова болит.  
Умный себя винит, глупый - своего товарища.

Чего в других не любишь, того сам не делай.

Комментарии:

«Аптечку для души» можно использовать как самостоятельно, так и как вступительную часть перед семинаром, тренингом, групповой консультацией, круглым столом. Можно также повесить плакат в фойе детского сада, чтобы родители и педагоги, проходящие утром в детский сад, получили заряд бодрости и хорошего настроения.

Необходимо заготовить побольше листочков с позитивными установками и постоянно заполнять «Аптечку».

## Приложение 4.

### Продуктивная деятельность «Эмоциональный снеговик»

Изготовьте вместе с детьми к тематическим занятиям, изучайте эмоции, проявите своё творчество. (см. в pdf файл)

Эмоциональный Снеговичок - прекрасная возможность для ребенка обсудить и выразить свои чувства. Кроме того, это забавное занятие для творчества, чтобы занять детей зимними вечерами. А заодно и потренировать мелкую моторику. SEL - социально-эмоциональное обучение - должно стать основой любой школьной и домашней учебной программы.

Чтобы создать собственного снеговика из эмоций, вам понадобятся:

Раскраски "Три эмоции снеговика":

- Бумага
- Карандаши, фломастеры или ручки для раскрашивания
- Клей
- Ножницы

1. Раскрасьте снеговика на первой распечатке



2. Используйте вторую распечатку, чтобы раскрасить лица эмоций снеговиков. Так же дети могут нарисовать свои собственные эмоции на пустых клапанах для печати.



3. Когда закончите рисовать и раскрашивать, вырежьте лица и приклейте их на снеговика.



Снеговик счастлив, грустит или чувствует себя глупо? Вам решать, будете ли вы обсуждать это во время изготовления поделки или после нее. Если вы хотите обсудить какую-то конкретную эмоцию или случай, аккуратно задайте ребенку наводящие вопросы. Или расскажите сказку про Снеговика, в которой под Снеговиком ребенок сможет узнать себя.

A decorative border of colorful owls in various colors (yellow, green, blue, orange, purple, pink) is arranged in a scalloped pattern around the page. The owls are stylized with large eyes and are set against a background of vertical black and white stripes.

## Приложение 5.

### Технология развития критического мышления «Кубик Блума»

«Кубик Блума» это система специальных приемов, обеспечивающих развитие критического мышления, сохранение и воспроизведение информации. Актуальность использования данной технологии заключается не только в развитии мышления, а именно в развитии «критического мышления» у детей.

«Кубик Блума» уникален тем, что позволяет формулировать вопросы самого разного характера. Выпавшая грань укажет: какого типа вопрос следует задать. Удобнее ориентироваться по слову на грани кубика — с него и должен начинаться вопрос.

**Назови.** Предполагает воспроизведение знаний. Это самые простые вопросы. предлагается просто назвать предмет, явление, термин и.т.д.

**Почему.** Это блок вопросов позволяет сформулировать причинно-следственные связи, то есть описать процессы, которые происходят с указанным предметом, явлением.

**Объясни.** Это вопросы уточняющие. Они помогают увидеть проблему в разных аспектах и сфокусировать внимание на всех сторонах заданной проблемы.

**Предложи.** То есть, ребенок должен объяснить, как использовать то или иное знание на практике, для решения конкретных ситуаций.

**Придумай.** Это вопросы творческие, которые содержат в себе элемент предположения, вымысла.

**Поделись.** Вопросы этого блока предназначены для активации мыслительной деятельности детей, учат их анализировать, выделять факты и следствия, оценивать значимость полученных сведений, акцентировать внимание на их оценке.

И так с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем.

На примере сказки «Колобок», можно рассмотреть, как можно использовать Кубик Блума на начальном этапе работы. Дети бросают кубик и называют вопросы в соответствии с выпавшей гранью и отвечают на поставленный вопрос.

1. **НАЗОВИ** - Назови героев сказки - Назови того, кто съел Колобка
2. **ПОЧЕМУ** - Почему Колобок ушел от дедушки и бабушки - Почему Колобок смог уйти от Зайца, Медведя, а от Лисы нет
3. **ОБЪЯСНИ** - Объясни, почему Колобок попал в беду
4. **ПРЕДЛОЖИ** - Предложи свой конец сказки
5. **ПРИДУМАЙ** - Придумай Колобку способ защиты от Лисы

6. **ПОДЕЛИСЬ** - Поделись своей оценкой поведения Колобка. Какую характеристику ему можно дать?

Практика показывает, что данный прием очень нравится детям, они быстро осваивают технику его использования. Педагогу же этот прием помогает развивать навыки критического мышления, в активной и занимательной форме изучать знания и умения воспитанников.

«Кубик Блума» — это действенный прием, позволяющий выполнить не только проверку усвоения знаний, но и выявить степень предметно-эмоционального погружения детей в тему. Методика удобна тем, что не требует много времени на подготовку и проведение занятия, может использоваться в качестве рефлексии или фрагментарной проверки заданной темы.

