

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 290»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
РОССИЯ, 443074, г. САМАРА, ул. МОРИСА ТОРЕЗА, 83  
тел.: (846) 268 73 69 факс: (846) 266 72 35 e-mail: MDOU290@yandex.ru

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №290»  
г.о.Самара  
\_\_\_\_\_ Т.В.Бычинина  
Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«ДОБРОЕ ЗДОРОВЬЕ»**  
**социально-гуманитарной направленности**

Срок реализации – 1 год

Возраст детей: 5-7 лет

Разработчик:  
Гаранина Наталья Сергеевна,  
педагог-психолог  
(высшая квалификационная категория)

Самара, 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Характеристика возрастных особенностей детей 5-7 лет
  - 1.3. Цели и задачи Программы
  - 1.4. Сроки реализации Программы
  - 1.5. Ожидаемые результаты освоения Программы
2. Содержательный раздел
  - 2.1. Учебный план Программы
  - 2.2. Тематический план развивающей части Программы «Доброе здоровье»
  - 2.3. Тематический план занятий профилактической части Программы «Хочу быть смелым!»
3. Организационный раздел
  - 3.1. Материально-техническое обеспечение
  - 3.2. Методическое обеспечение Программы
4. Приложение

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

В многозадачной деятельности, которая осуществляется в ДОУ, на особом месте стоит забота о детском здоровье. А именно создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья обучающихся. В психологической литературе традиционно выделяются следующие компоненты здоровья: психическое здоровье; социальное здоровье; физическое здоровье. В качестве одной из составляющих здоровья человека выделяют *психологическое здоровье*. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. С одной стороны, психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а с другой стороны, обеспечивает ему возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Применительно к детям дошкольного возраста основными показателями сформированности психологического здоровья являются процессы адаптации при поступлении в ДОУ, уровень развития коммуникативных навыков, уровень положительной мотивации к социально значимой для данного возраста деятельности, уровень познавательной активности и отсутствие отклонений в поведении.

Человек - это душа, живущая в физическом теле, которое находится в социуме. Рассматривать только одну компоненту здоровья и работать над её формированием и укреплением невозможно. Человек может быть здоровым при наличии всех компонентов здоровья, развитых на достаточном для его возраста уровне. Достичь этого возможно, воспитав в человеке, определённую культуру - культуру здорового образа жизни (ЗОЖ). Формировать эту культуру лучше всего с детства. Предлагаемая программа "Доброе здоровье" нацелена на ознакомление старших дошкольников с составляющими психического и психологического здоровья, на формирование у обучающихся представления о взаимосвязи и взаимовлиянии физического и психологического в человеке, подводит к осознанию необходимости ЗОЖ для сохранения и укрепления здоровья в целом.

Развивающая программа "Доброе здоровье" включает в себя следующие блоки: процессы познания; эмоциональная культура и социальное поведение; коммуникативные способности и морально-нравственные нормы;

самосознание, самоконтроль и саморегуляция; оптимизм и позитивные целевые установки.

Программа социально-гуманитарной направленности «Доброе здоровье» разрабатывалась с опорой на основу теории деятельностного подхода Л.С.Выготского, а также с учётом развития личности в детском возрасте по Л.И. Божович. При разработке игр и занятий для всех блоков программы также использовались исследовательские труды Й.Хейзинги и М.Селигмана. Конечно, невозможно было не воспользоваться замечательными практическими разработками по сказкотерапии Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой.

Структура занятия состоит из краткой вводной беседы с детьми и практической части (игры, творческая, экспериментальная или продуктивная деятельность, психогимнастика). Продолжительность занятий не превышает норм, предлагаемых ФГОС и СанПиН для данной возрастной группы (25 минут). Более продолжительное по длительности занятие обязательно предполагает динамическую паузу.

**Методы**, осуществляемые в предлагаемой программе, соответствуют возрасту детей: беседа по теме занятия, игры (подвижные, театрализованные, ролевые, сюжетные, настольные); телесно-ориентированная терапия, направленная на снятие нервно-мышечного напряжения и релаксацию; дыхательная гимнастика, направленная на овладение произвольностью мышечных реакций и поведения в целом; арт-терапия, направленная на улучшение эмоционального состояния; сказкотерапия, стимулирующая воображение и общее развитие.

## **1.2. Характеристика возрастных особенностей детей 5-7 лет**

Возраст детей 5-7 лет характеризуется следующими особенностями: у детей продолжает развиваться образное мышление. Ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление. В этом возрасте становится активным (продуктивным) воображение, оно обретает самостоятельное значение, отделяясь от практической деятельности и предвзяя её. Появляется прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть близкие и отдалённые последствия своих поступков и действий других людей. Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развивается умение обобщать, причинное мышление.

Внимание становится более устойчивым и произвольным. Дети уже могут заниматься не очень привлекающим их, но нужным делом со взрослыми в течении 20-25 минут. Ребёнок способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым.

Важные изменения происходят в речи на шестом году жизни: нормой становится правильное произношение звуков. Начинают использовать, синонимы, антонимы; прямую и косвенную речь; словарь активно пополняется существительными, глаголами, наречиями и прилагательными. У детей растёт осознанность и произвольность поведения, преодолевается эгоцентрическая позиция. Формируется возможность саморегуляции. Меняются представления детей о себе, самооценка приближается к адекватной.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам(мужские и женские качества, особенности проявления чувств, эмоций, поведенческих особенностей).

Усложняется игровое пространство, игровые действия становятся разнообразными. Освоенные ранее виды детского труда выполняются осознанно, качественно и быстро; возможно освоение различных видов ручного труда.

### **1.3. Цели и задачи**

Основная **цель Программы:** формирование у детей 5-7 лет представлений о значимости психологического здоровья для ЗОЖ

#### **Задачи:**

- \* Ознакомить детей старшего возраста с основными составляющими психологического здоровья
- \* Формировать представление детей о взаимосвязи психологического и соматического здоровья
- \* Способствовать формированию у детей культуры здорового образа жизни
- \* Просвещать и консультировать родителей по тематике реализуемой программы (обучение их корректным воспитательным воздействиям)

Одновременно с основными, решаются следующие задачи комплексного развития детей:

- \* познавательное развитие
- \* развитие произвольности поведения
- \* развитие творческого воображения
- \* развитие макро-и микромоторики
- \* речевое развитие
- \* развитие толерантности (принятие особенностей другого человека)
- \* сплочение группы

Программа «Доброе здоровье» обеспечивает продуктивное взаимодействие всех субъектов образовательной деятельности: детей, педагогов, родителей. Дети с максимальным психолого-педагогическим сопровождением осваивают новый информационный пласт, закрепляют теорию на практике, участвуя в играх, занятиях и мероприятиях; родители и педагоги повышают свою педагогическую и психологическую компетентность в процессе взаимодействия.

**Участниками Программы являются:** дети 5–7 лет, родители воспитанников.

#### **1.4. Сроки реализации Программы**

Программа реализуется 1 год. Периодичность занятий – раз в неделю.

#### **1.5. Ожидаемые результаты реализации Программы**

##### **Ожидаемые результаты реализации Программы:**

- повышение у детей уровня знаний о психическом и психологическом здоровье и его составляющих,
- осознание детьми ценности здоровья в целом и необходимости заботиться о нём самому,
- формирование культуры ЗОЖ у детей и их родителей,
- применение в повседневной практике детьми навыков, полученных при реализации программы: корректные формы коммуникаций, стремление познавать и экспериментировать, снижение поведенческих нарушений, в том числе, конфликтных ситуаций,
- доброжелательная и эмоционально комфортная среда в группах, большая сплочённость детского сообщества.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебный план Программы

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			Теоретических	Практических	
1	1 блок Вводная беседа	1 ч.	20мин.	40 мин.	беседа, наблюдение, рисунки
2	2 блок Процессы познания	3 ч.	1ч.	2ч.	беседа, наблюдение, рисунки, игры-ролёвки (мини-этюды), поделки
3	3 блок Эмоциональная культура	3ч.	1ч.	2ч.	беседа, наблюдение, рисунки, игра, театрализованная деятельность
4	4 блок Коммуникации и нормы поведения	3ч.	1ч.	2ч.	беседа, наблюдение, игра
5	5 блок СуперСилы: Самосознание, Самоконтроль, Саморегуляция	3ч.	1ч	2ч.	беседа, наблюдение, рисунки
6	6 блок Оптимизм и позитивность	3ч.	1ч.	2ч.	Беседа, наблюдения, эксперимент, игра
		<b>Всего 16ч.</b>	<b>5ч.20м.</b>	<b>10ч 40м.</b>	



## 2.2. Тематический план развивающей части Программы «Доброе здоровье»

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Вводная беседа, «Путешествие во Внутренний Мир»	1 ч.	10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, рисунки
1.2	«Что ты чувствуешь?»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, рисунки
2	Познавательные процессы	3ч.	1ч.	2ч.	Наблюдение, беседа, рисунки,
2.1	«Внутренний мир: чувства, эмоции, мысли и действия»		10 мин.	20 мин.	Беседа, наблюдение, тактильные упражнения, игра «Домики»
2.2	«Сигнал принят!» или органы восприятия»		10мин.	20мин.	Наблюдение, беседа, тактильное упражнение, театрализация
2.3	«Внимание!- «Внимание»»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, игра «Шпион»
2.4	«Вспомнить всё»		10мин.	20 мин.	Беседа, наблюдение, виртуальная экскурсия, игра «Сафари»
2.5	«What`s up? Или это что происходит «		10 мин.	20 мин.	Беседа, наблюдение, тактильная игра «Секреты пляжа», рисование
2.6	«Страна Вообразия»		10мин.	20 мин.	Беседа, наблюдение, творческая мастерская

3	Эмоциональная культура	3ч.	1ч.	2ч.	Беседа, наблюдение, игра, рисунки
3.1	«Приятно-неприятно»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, игра
3.2	«Не надо печалиться!»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, игра
3.3	«О, дивная радость»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, игра
3.4	«Злость, уходи!»		10мин.	20 мин.	Беседа, наблюдение, игра
3.5	«Смело борюсь со страхом»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, рисунки
3.6	«Два волка»		10мин	20мин.	Беседа, наблюдение, игра, обсуждение
4	Коммуникации и нормы поведения	3ч.	1ч.	2ч.	Беседа, наблюдения, подвижные игры, рисунки, мульт-терапия
4.1	«Ладные ладошки» или зачем нужны друзья		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, авторская сказка, игра по сказке
4.2	«Великий Нехочуха»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, мультфильм, обсуждение
4.3	«Урок кота Леопольда»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, мультфильм, обсуждение
4.4	«Замок лгунов»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, мультфильм, обсуждение

4.5	«Я умею говорить»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, игра
4.6	«Добрыня и Подарёнка» (персонажи, символизирующие здоровье детей)		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, игра»Чисто-чисто»
5	Супер Силы: самосознание, самоконтроль, саморегуляция	3ч.	1ч.	2ч.	Беседа, наблюдение, игра, рисунки
5.1	«У зеркала два лица»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, игра
5.2	«Какой я?»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, логоритмическая игра, игра-ассоциации
5.3	«Я могу быть разным»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, игра, пластилинография
5.4	«Игра по правилам»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, игра,
5.5	«Держи себя в руках»		10мин.	20мин.	Игра, наблюдение, беседа-рефлексия
5.6	«Все в наших силах»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, рисунки
6	Оптимизм и позитивность	3ч.	1ч.	2ч.	Беседа, наблюдение, рисунки, эксперимент, игра
6.1	«Яркий мир»		10мин.	20мин.	Беседа, эксперимент, наблюдение,

					обсуждение
6.2	«Я мечтаю, я хочу»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, творческая мастерская, обсуждение
6.3	«Пластилиновая ворона»		10мин.	20мин.	Беседа, просмотр мультфильма, наблюдение
6.4	«Любой цветок украсит венок»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, поделки, игра «Венки»
6.5	«Вместе весело»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, игра «Кто куда»
6.6	«История успеха»		10мин.	20мин.	Беседа, наблюдение, обсуждение
	<b>Всего</b>	<b>16ч</b>	<b>5ч.20мин.</b>	<b>10ч.40мин.</b>	

### 2.3. Тематический план занятий профилактической части Программы «Хочу быть смелым!»

тема	цели и задачи	формы работы, упражнения
Вводная беседа	Подготовить детей эмоционально к участию в программе «Доброе здоровье»: создать атмосферу заинтересованности, создать настрой на взаимодействие. Познакомить детей с понятием "психологическое благополучие" т.е. ознакомить детей с составляющими невидимого, но реального внутреннего мира: чувствами, живущими в теле (чувственными анализаторами), чувствами - эмоциональными состояниями, когнициями (мыслями в голове). Мысли могут управлять действиями, чувства и эмоции - поведением.	Беседа "Невидимый мир, Внутреннее Пространство человека". Создание ритуала входа во Внутреннее Пространство, рисование на раздатке - контуре человеческого тела
Процессы познания	Ознакомить детей с основными инструментами познания: восприятием, памятью, вниманием, мышлением, воображением	Беседа, тематическое рисование на раздатке-контуре человеческого тела, тактильное упражнения "Чувства - в теле", игра-театрализация "Актёры, на сцену!"; игры: "Сафари", "Шпион", виртуальная экскурсия
Эмоциональная культура	Развивать представления детей о разнообразии человеческих эмоций, акцентируя внимание на том, что все они имеют право быть, но для здоровья полезнее положительные т.е. позитивные.	Беседа, рисование многократное и поэтапное: эмоции, знакомые детям; те, что приятно чувствовать; те, что неприятны. Игры: "Выбери эмоцию", "Домики", "Пара-воз", "Подарок", "Два волка"
Коммуникации и нормы поведения	Развивать представления детей об альтруистических способах взаимодействия с окружающими как о присущих психологически	Беседа, авторская сказка "Ладные ладошки", игра по сказке, пальчиковый театр, мультфильмы с

	благополучному человеку. Дать представление о необходимости правил и норм поведения	последующим обсуждением "Месть кота Леопольда", "Замок лгунов", "Нехочуха", подвижная игра "Чисто-чисто"
Супер Силы: самосознание, самоконтроль, саморегуляция	Способствовать развитию у детей навыков самоосознания, а также, совершенствованию произвольности поведения, пониманию последствий своих действий	Беседа, логоритмические упражнения, рисунки, игра-ассоциация, игры: "Кошачьи лапки", "Прищепка"
Оптимизм и позитивность	Ознакомить детей с полярными понятиями (мировосприятием) "оптимист"- "пессимист"; дать представление о пользе, силе и возможностях оптимистического восприятия жизни; способствовать мотивации детей к позитивным (оптимистичным) целям; способствовать их вере в себя, в свои силы	Беседа, наблюдение, упражнения-ассоциации, рисунки, игра-эксперимент, игра "Венок", поделки, командные игры, обсуждение

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

1. С.Я. Маршак «Вот какой рассеянный» / текст с иллюстрациями/
2. Авторская развивающая игра «Два волка» с раздаточным материалом
3. Авторская сказка «Ладные ладошки» с игровым материалом
4. Настольная игра «Паровозик эмоций»
5. Демонстрационный материал по методике « морального выбора» Р.Калининой
6. Мягкий конструктор (два размера) для настольных и напольных игр
7. Комплект пальчиковых кукол «Зверушки»
8. Комплект карточек для игры «Азбука эмоций»
9. Два комплекта зашумленных изображений
10. Песочница настольная с комплектом мелких игрушек типа «киндер-сюрприз», природными материалами (ракушки, камешки-голыши, каштаны), шарики-марблс
11. Пирамидка деревянная настольная из 10 комплектующих
12. Обручи спортивные, мячики каучуковые маленькие, мячики разборные пластиковые прозрачные, щётки для полов на длинной рукоятке, канат спортивный, шары разноцветные воздушные, ткань чёрная разреженная для театрализаций и экспериментальной деятельности
13. Подборка мультфильмов тематическая и ноутбук для их демонстрации

### 3.2. Методическое обеспечение Программы

1. Урунтаева Г.А. «Практикум по детской психологии» - М.: Академия, 2008
2. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь».- М.: Генезис
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Сказкотерапия здоровья». - СПб.: Речь, 2016
4. Тарасов М.А. «Коррекция социального и речевого развития детей 3-7 лет». – М.: ТЦ «Сфера», 2005
5. Туренская Е.С, Кирилкина О.С. «Я в этом удивительном мире». – Ставрополь: СКИПКРО, 2001
6. Князева О.Л. «Я-Ты-Мы». Программа социально-эмоционального развития. – М.: Мозаика-Синтез, 2005
7. Ильина М.В. «Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия для развития восприятия и эмоционально-волевой сферы». – М.: АРКТИ, 2004
8. Алябьева Е.А. «Коррекционно - развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста». – М.: ТЦ «Сфера», 2005
9. Семенова С.И. «Уроки добра. Коррекционно – развивающая программа для детей 5-7 лет». М.: АРКТИ, 2003
10. Крашенинников Е.Е., Холодова О.Л. «Развивающий диалог как инструмент развития познавательных способностей». М.: Мозаика – Синтез. 2020



### Занятие «Вводная беседа»

**Цель:** создать доверительную атмосферу, фасилитировать познавательный интерес, подготовить детей к работе с новым информационным материалом

#### **Приветствие.**

«Ребята, сегодня я хочу пригласить вас в путешествие. Для этого нам не понадобится собирать рюкзак, покупать билет, даже нашу группу покидать не придётся. Как так? Это путешествие будет во внутреннее пространство, которое есть в каждом человеке, во Внутренний Мир, полный неизведанных чудес и удивительных открытий. А вы, хотите ли вы их совершить?» - "Да! А как?" - "Для это нам придётся пройти через Портал (вносится заранее подготовленный атрибут- арочные ворота, символизирующие портал между обыденным миром и Внутренним Миром человека) . Внутренний мир нельзя потрогать, зато его можно почувствовать, представить, вообразить и поэтому он - самый настоящий. Итак, вы готовы?" - "Да!" Психолог первый проходит под аркой, следом по очереди все дети данной группы. "Вот мы и во Вн.Мире, давайте-ка осмотримся." Детям предлагается присесть за общий стол, где уже лежат раздатки (контурное изображение человека) по количеству присутствующих. "Это - ваш внутренний человек, как вам кажется, ребята, каким образом он ощущает внешний мир, всё вокруг себя? Чем?(Ответы детей)Конечно, он видит, у него есть глаза. Сколько? Правильно, два. А может, и одного глаза было бы достаточно? Нет? Давайте проверим. Закройте один глаз, любой, теперь другой, так, как лучше видно, как удобнее? Да, обоими глазами и лучше и больше видно. Хорошо, что у нас их двое, т.е. пара. нарисуйте своему человечку глаза, чтобы он тоже хорошо видел, что вокруг происходит". Включается музыка без предупреждения. "Что произошло, чем мы её услышали?"(ответы детей) "Конечно, ушами. Сколько их у нас? *(повторяется эксперимент с одним из парных органов восприятия)*. "Нарисуйте их своему человечку, чтобы он хорошо слышал, что вокруг происходит"*(таким же образом проводится эксперимент с двумя носовыми ходами; двумя комплектами пальцев левой и правой кисти рук)* Это - парные органы восприятия, их по два у каждого человека, а ещё есть, язык ( вкусовые ощущения) *(детям предлагается представить на языке лимонный сок, потом шоколадку)* Дети рисуют в раздатках глаза, уши, нос, рот, язык, прорисовывают пальцы на руках. "Это наши органы восприятия, наши помощники. Они помогают нам верно воспринимать окружающий мир, поставляют нашему мозгу информацию, которую он перерабатывает и даёт

команды совершить то или иное действие. Да, вы правы, немного похоже на компьютер. Только человеческий "компьютер" намного сложнее устроен и его следует беречь от повреждений. Есть ещё один очень важный для жизни и здоровья орган восприятия - кожа. Она и оберегает тело от внешних воздействий, и тоже сообщает очень многое. Давайте послушаем, какие сигналы нам передаёт кожа».

Детям предлагается серия тактильных проб: поднести ладонь одной руки к открытому предплечью другой очень близко, но не касаясь, так, чтобы ощущалось тепло; подуть на кожу, чтобы ощутить холодок; легонько ущипнуть - болевое ощущение; нежно погладить - ласка, комфорт.

"Вот так органы восприятия помогают людям правильно воспринимать мир и реагировать на него. А если точно всё ощущать и правильно реагировать (думать, действовать, говорить) это и значит быть здоровым и благополучным человеком. Интересно ли было вам, ребята, во Внутреннем Мире? - Да! - Будем ли мы навещать своё Внутреннее пространство, знакомится и изучать его? - Да! - Хорошо. А сейчас нам нужно вернуться в свою группу, поэтому, по очереди проходим через Портал, возвращаемся. До свидания, до следующей встречи"

## Занятие «Что ты чувствуешь?»

**Цель:** развивать представления детей об эмоциональной сфере, о её значимости для хорошего самочувствия, обогатить активный словарь детей новыми понятиями

**Приветствие.** Ритуал прохода через портал во Внутренний Мир.

"Ребята, сегодня мы оказались в той части Вн. Мира, где живут эмоции. А как вы думаете, где в человеке живут эмоции ?*(Выслушать ответы детей и предложить им отметить на раздатке место обитания эмоций в человеке)*. Да, многие считают что именно в Стране чувств сердечных, т.е в сердце эмоции и живут.*(Раздаются листы с изображением детей, испытывающих основные 10 эмоц. состояний (по К. Изарду)*. Как вам кажется , кто из этих ребят переживает приятные эмоции, а кто неприятные? Отметьте все приятные, они называются позитивные, сердечком красным, а неприятные, они называются негативные, - зачеркните крестиком. На какую из этих картинок больше всего похоже ваше сегодняшнее само-чувствие? Обведите её кружком. Это приятные эмоции? Почему? Неприятные? Почему?" После того как дети определятся со своими чувствами и их качеством (приятные-неприятные) предложить им расселить эмоции по разным домикам: позитивные в одном (нарядный домик-пряник), негативные в другом ( домик-серый куб) *(те же изображения детей в различных эмоциональных состояниях сортируются по позитиву и негативу)*"Как вы думаете, какое настроение будет в пряничном домике? А в сером? Но в реальной жизни в людях, в нас в вами, все эмоции живут: и приятные и неприятные и с этим надо управляться. А как - узнаем на следующем занятии. Согласны? - Да!" - А сейчас пора возвращаться(ритуал выхода через портал).До свиданья".

## Занятие «Внутренний мир: чувства, эмоции, мысли и действия»

**Цель:** развивать познавательную активность детей, формировать представление о её значимости для здоровья и благополучия

**Приветствие.** Ритуал прохода через портал во Внутренний Мир.

«Ребята, давайте вспомним, что мы уже знаем о Внутреннем Мире, где успели побывать? Да, в Стране чувств сердечных, где живут эмоции, познакомились с органами восприятия и их чувствами, которые живут в теле. Живут в разных местах, но называют их одинаково: "чувства", потому что очень они друг на друга влияют. Вот если мы на солнышке у реки в жаркий день лежим на песке, загораем, отдыхаем, хорошо ли себя чувствуем?-Да! - И телу приятно: разнежались, и на сердце легко и радостно.*(Стимульные картинки на доске: одна пляж в летний день, другая-гроза ночью)*. А если ночью проснулись от удара грома и молния во всё окно, что почувствовали?*(ответы детей)*Да, сжались в комок со страха, хочется плакать, сердце сильно бьётся, кто-то к маме побежал, - совсем другие ощущения. Вот так влияют друг на друга чувства-ощущения и чувствами -эмоциональные состояния. Перед вами коробка, а в ней карточки, на которых изображены ребята в разных жизненных ситуациях. Вытаскивайте, не глядя, одну карточку. А теперь посмотрите и решите, приятная ли это ситуация или неприятная. Те, кто достал приятную, бегут в пряничный домик, те, кому досталась неприятная - в серый домик". *(Дети по команде разбирают карточки и, в соответствии с картинкой, разбегаются в разные концы группы по "домикам")*. По окончании игры желающие рассказывают , что им досталось и какой домик они выбрали. Обратить внимание детей на то, что некоторым было сложно сделать выбор (амбивалентные чувства), что в таких случаях может помочь Голос Разума, ещё одного нашего помощника, он посылает нам мысли, а они говорят, что делать. После игры дети на раздатках-контурах отмечают локацию Голоса Разума в человеке и маркируют доставшуюся им ситуацию: приятную- сердечко, неприятную - крестик, амбивалентную (те, кто не смог определиться)- вопросительный знак. Спросить понравилось ли, пойдём ли ещё, ритуал возвращения через портал, до свидания.

## Занятие «Сигнал принят»

**Цель:** развивать способность детей к эмпатии, умение различать эмоциональное состояние своё и окружающих, демонстрировать эмоции приемлемым способом, соответствующим ситуации.

**Приветствие.** Ритуал прохода через портал во Внутренний Мир.

«Ребята, посмотрите на свои рисунки(*дети рассматривают свои раздатки-контуры с прошедших занятий*). Каких помощников Внутреннего Мира мы уже знаем?(*дети перечисляют: чувства-эмоции, чувства-ощущения, Голос Разума*) Для чего они нам? - Чтобы быть здоровыми - Правильно. Здоровыми и благополучными людьми. Чувства, ощущения и мысли есть у каждого человека и нужно уметь их слышать и понимать, причём, не только свои, но и своих близких: родных, друзей. А вы умеете это делать?( *ответы детей*)

Давайте устроим театр. Будем набирать актёров, тех, кто сумеет представить какое-либо чувство, а другие ребята будут членами жюри. Жюри очень строгое и отбирает только тех, кто хорошо сыграет. Согласны? - Да!"

Дети делятся на две подгруппы. Актёрам предлагается выразить без слов какое-либо чувство, эмоцию так, чтобы "жюри" догадалось что именно представлено. Игра повторяется пока есть желающие. После "спектакля" актёров благодарят аплодисментами. После представления спросить, какие эмоции легче угадывались, по каким признакам. Какие чувства больше нравится испытывать самим детям, в каких ситуациях они возникают.

"Ребята, можем ли мы управлять нашими чувствами и эмоциями?(*ответы детей*) А как помогает Голос Разума? Чем мы думаем? Зачем мы думаем? И нужно ли это делать вообще? (*рассуждения детей*) Если я предлагаю вам выполнить сложное задание, то что вы сделаете? - Подумать надо! - Совершенно верно, подумать. В следующее путешествие мы узнаем, как работает наше мышление, как появляются мысли в голове и прочие идеи. А сейчас пора возвращаться из Внутреннего мира в группу."

Ритуал возвращения, до свидания.

## Занятие « Внимание! – внимание!»

**Цель:** дать представление о внимании как о важной для здоровья человека функции

**Приветствие.** Ритуал прохода во Внутренний Мир. «Ребята, сегодня я, как и обещала, расскажу вам историю про ... а про что вы догадаетесь сами. *(читается отрывок из произведения С.Я.Маршака про рассеянного человека и казусы произошедшие с ним)* Как вы думаете, почему всё это с ним происходило? Чего ему не доставало, какого умственного качества? Ну, конечно, вы молодцы, внимания! Ребята, сами-то внимательные? Точно? Давайте проверим, согласны? - Согласны!"

Предлагается игра с двумя зашумленными изображениями. Они крепятся на доске, пока дети не видят их, потом они смотрят на картинку 10 секунд и изображение убирается. Надо перечислить всё замеченное. Потом проверить, обводя указкой каждый объект на картинке. После этой разминки детям предлагается порассуждать, зачем нужно внимание. Среди детских ответов особо отметить те, что говорят о пользе для безопасности, для получения знаний. Предлагается игра для двух команд "Шпион" (заметить незначительные изменения во внешности "разведчиков", произошедшие пока "шпионы" отвернулись). Поощрить аплодисментами самых наблюдательных и внимательных. *(Как вариант, можно использовать упражнение под быструю ритмичную музыку "Повтори движение": ведущий взрослый показывает несколько вариантов танцевальных па, ребята повторяют, стараясь делать точь - в- точь.)* Отметить, что внимательность - важное качество для жизни, позволяющее быть успешными не только разведчикам, но всем людям вообще. Условиться о следующей встрече, вернуться через портал из Внутреннего Мира, попрощаться.

## Занятие «Вспомнить всё»

**Цель:** дать представление о памяти как о важной для здоровья человека функции

**Приветствие.** «Ребята, я вот забыла как меня зовут и зачем я пришла к вам..." (дети подсказывают имя, говорят чем занимались на прошлых занятиях, высказывают предположения о том, что будет сегодня. Спрашивают, где же Портал?) Ах, да, портал, как же я забыла! (ритуал прохода во Внутренний Мир). Сейчас мы убедились как же сложно приходится, когда память подводит, приходится за помощью обращаться, спасибо, что подсказали. У вас, ребята, память работает хорошо? - Да" - Тогда вы легко справитесь с такой задачкой (детям предлагается по памяти совершить экскурсию по группе: перечислить сколько у них окон в раздевалке и спальне; сколько кукол на полке ; что и в каком количестве нарисовано на стенах в игровой и т.п. По условиям задачи, оборачиваться нельзя, все делается по памяти. Когда ответы готовы, совместно проверяем, повернувшись лицом к тому, о чём говорилось) Да, вижу для вас это было несложно, но ведь вы видите это каждый день, попробуем с незнакомыми вам игрушками? - Да"!

Игра "Сафари": крупный напольный пазл из 6 элементов с изображёнными на них 9-ю африканскими животными. Нужно его сложить самостоятельно после того как его предъявляют детям уже собранным, а потом разбирают и перемешивают детали. Дети могут пробовать поодиночке или скооперироваться. После игры психолог рассказывает о том, что память бывает не только зрительная, но и слуховая (голос мамы), обонятельная (запах маминых духов или любимой еды), тактильная (мех домашнего питомца), двигательная (раз научившись кататься на велосипеде уже не забудешь), эмоциональная (радость бабушки при встрече). На каждый вид памяти приводится пример, доступный пониманию детей.

"Для чего нужна память, ребята? (выслушать ответы детей). Да, всё так: чтобы быть умными, чтобы думать. Что-то узнав, мы это помним, значит, наши знания растут и мы становимся...? - Умнее!" Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## Занятие "What`s up? или что это происходит?"

**Цель:** развивать представление о мышлении как о необходимой составляющей здоровья и благополучия

**Приветствие.** Ритуал прохода через портал во Внутренний Мир."Ребята, давайте сегодня попробуем воссоздать историю которая произошла на побережье, на пляже. Сначала был шторм, море шумело и ревело, но потом погода наладилось, волны улеглись. А в песке пляжа осталось много..., а вот что там осталось, мы сегодня и узнаем. Хотите попробовать?-Да! - Для этого нам придётся воспользоваться всеми нашими познавательными и мыслительными способностями, чтобы по найденным в песке предметам воссоздать историю, которую нам хочет рассказать море".

В настольной песочнице закопаны мелкие игрушки различной текстуры и форм, натуральные природные материалы (каштаны, ракушки, камешки, шишки). Дети делятся на две команды, усаживаются с разных сторон песочницы и поочередно по одному игроку из каждой команды начинают искать под песком прикопанное. По условиям игры нельзя доставать нащупанное, сначала надо попытаться наощупь определить, что попало, высказать предположение. После этого можно вынуть найденное из песка, проверить догадку, если верна - рассказать историю, как вещь оказалась в море(придумать вариант развития предполагаемых событий). Выигрывает та команда, где больше угаданных предметов и лучше рассказанные истории. После игры поблагодарить всех игроков за участие, за истории, акцентируя внимание детей на том как интересно было и слушать, и придумывать истории, и помогать придумывать. Вот также работает и мышление человека: одни процессы поддерживают другие и в целом получается хороший результат.

Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.



## Занятие «Страна Вообразилия»

**Цель:** создание позитивного эмоционального настроения, способствование развитию творческого мышления детей

**Приветствие.** Ритуал прохода через портал во Внутренний Мир. «Ребята, в прошлый раз мы воссоздавали истории, рассказанные морем. А сегодня предлагаю вам самим придумать свою историю или целую вселенную, где бы могла произойти эта история.*(дети садятся за общий стол, в центре которого разложены карандаши, мелки, бумага, ножницы, клей природные и бросовые материалы, всё для креативного творчества)* Каждому участнику раздается по листу формата А4. Дети берут карандаши, закрывают глаза, делают несколько размеренных вдохов и выдохов. Начинает звучать релакс-музыка, и пока она звучит ребята рисуют, не открывая глаз (2-3 мин.) По окончании музыки детям предлагается открыть глаза, посмотреть на получившееся и дообразить его, используя все имеющиеся инструменты и материалы. По окончании работы желающие рассказывают, что именно они придумали. Делается совместное фото. Как вариант, можно составить из отдельных листов одно художественное полотно, придумывать с продолжение истории про эту Вообразилию или превратить его в пространство настольной игры.

Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## Занятие «Приятно-неприятно»

**Цель:** развивать представление детей об эмоциях как о внешнем проявлении психологического состояния человека; создание позитивного эмоционального настроения в работе со страхами, повышение самооценки и уверенности в себе у детей, развитие микро-моторики

**Приветствие.** Ритуал прохода через портал во Внутренний Мир.«Ребята, давайте сегодня навестим ту часть Внутреннего Мира, где живут эмоции. Давайте посмотрим, чего там больше: позитивных или негативных переживаний. А чтобы нам ничего не перепутать, вот вам карточки-подсказки" (детям раздаются карточки с изображением различных эмоций, чтобы при перечислении 10 базовых они поднимали и показывали свои, при условии опознания и совпадения)Я буду называть, а вы смотрите внимательно, тот, кто узнал свою карточку- поднимет и покажет её."

После разминки детям предлагается игра Крепость Здоровья. По условиям игры надо назвать эмоциональное состояние ( не повторяя уже названное), определить позитивное оно или негативное В соответствии с выбором положить кубик в одну из построек: башня здоровья (позитивные эмоции) или башня нездоровья( негативные эмоции). Подбадривать игроков, стараясь, чтобы постройка Крепости Здоровья была выше. Дети рассуждают в какой из башен им хотелось бы жить и почему. выбрав Крепость Здоровья делаем совместное фото на её фоне. Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## Занятие "Не надо печалиться"

**Цель:** развитие представлений детей о возможности человека самому влиять на свой эмоциональный фон

**Приветствие.** Ритуал прохода через портал во Внутренний Мир. «Сегодня, ребята, я хочу рассказать вам о печали. Знакомо ли вам это чувство? Да, всем бывает иногда печально, отчего же? (*ответы детей*). а что же мы сами можем сделать для того, чтобы печаль ушла или хотя бы стала немного меньше? Что вам, ребята, помогает бороться с грустью и печалью? (*ответы детей*)

Игра "Паровозик эмоций": сначала детям предъявляются картинки с изображением печальных, расстроенных пассажиров-1 состав (почему да отчего они печальные? Что может их развеселить?). Затем предъявляется 2 состав: те же пассажиры, но уже довольные и с улыбками ( что помогло?). 2 состав предъявляется после рассказов детей и рисования ими рецептов того, что им лично помогает улучшить настроение. Совместно с детьми оформляем книгу рецептов от печали. Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться

## Занятие «О, дивная радость!»

**Цель:** развитие представлений детей о пользе для здоровья положительных эмоций

**Приветствие.** Проход через портал во Внутренний Мир. отправляемся с детьми в то место Внутреннего Мира где живут Эмоции. На сей раз навещаем Удивление и Радость. Они живут по соседству, т.к в жизни часто бывает, что Радости предшествует Удивление.*(истории детей про то как им случалось порадоваться и/или удивиться. Удивляет неожиданная радость, по типу сюрприза)*

Предлагается игра "Подарок": дети встают в круг, держа ладони чашечкой за спиной. Оборачиваться нельзя. Ведущий идёт по кругу за спинами, проговаривая вслух: "Раз, два, три, - подарок подари!" Как только присказка кончилась, ведущий останавливается и кладёт подарок (маленький мячик-попрыгун) в чашечку того, за чьей спиной остановился. Тот становится ведущим. Игра повторяется столько раз, сколько необходимо, чтобы каждый смог получить подарок. После игры дети делятся впечатлениями. Вопросы: "Что было приятнее: дарить или получать? Что почувствовали, когда дарили? Когда получали?" Если были ребята, которым и после нескольких кругов не досталось подарка, обязательно спросить, как они себя ощущают, т.к. другие дети хотят утешить их, передарить им свой подарок. Надо дать возможность проявить сочувствие дарителям и приятное удивление и утешение одариваемым. "Как просто, оказывается, ребята, почувствовать радость - просто приняв в игру, поделившись игрушкой, приятно и радостно обоим, правда? - Да! -А я благодарю вас за радость, которую вы доставили мне своим участливым друг к другу отношением". Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## Занятия: «Злость, уходи!»

**Цель:** формирование представлений о возможности человека самому влиять на свой эмоциональный настрой

**Приветствие.** Проход через портал во Внутренний Мир. Отправляемся вновь в обиталище эмоций. "Ребята, если мы встретимся со Злостью, узнаете её?" *(раздатки с изображением 9 детских фигурок в различных эмоциональных состояниях; дети отмечают изображение злящегося ребёнка практически безошибочно)* А вы злитесь, бывает такое? *(ответы детей)* Что же делать если разозлился? В себе держать злость вредно для здоровья. как же её выпустить, так, чтобы ни себе не навредить, ни окружающим *(ответы детей)* способов избавиться от злости много, предлагаю сегодня попробовать вот такой. Закройте глаза, вдох-выдох, вспомните когда вы были злы...вспомнили? Представьте, что вы опять это переживаете, злитесь... А теперь откройте глаза, возьмите этот лист *(раздаются листы формате не меньше чем А4)*. Это-ваша злость. Сомните её, сожмите в комок, сильно-сильно, сделайте комок как можно меньше, а теперь выбрасывайте в мусорную корзину. там злости самое место. *(дети по очереди забрасывают комки в заранее подготовленную мусорную корзину.)* не правда ли, полегче стало? -Да! -Теперь вы знаете, что надо делать если злость всё-таки найдёт вас, просто выкинуть в мусор". Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## Занятие "Два волка"

**Цель:** закреплять у детей представление о пользе для здоровья позитивных эмоций

**Приветствие.** Проход через портал во Внутренний Мир." Сегодня я хочу показать и рассказать вам, ребята, одну историю." Рассказывается известный коан "Два волка" в детской интерпретации, тёмный волк - негативные эмоции, светлый - позитивные. При рассказе используются вырезанные из цветного картона персонажи истории (приём мультипликации), перемещаемые по пространству стола, вокруг которого сидят дети, в соответствии с перипетиями сюжета. Первый раз коан рассказывает и показывает психолог, второй раз - дети. После пересказа обсуждается: кто больше понравился и почему, в чём тайна волков, в чём сила и опасность, какой выбор стоит сделать человеку, чтобы быть, и быть сильным, здоровым, любимым, счастливым и т.п.

Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## Занятие "Смело борюсь со страхом"

**Цель:** ознакомить детей со способами совладания со страхами

**Приветствие.** Проход через портал во Внутренний Мир. Обиталище эмоциональных состояний. "Сегодня, ребята, предлагаю поговорить о страхах. Всем они известны, все люди чего-нибудь да страшатся. Даже взрослые, и в этом нет ничего удивительного и ничего стыдного. ведь страхи бываю полезными ( предупреждают об опасности для жизни и здоровья), а бывают и вредными (например, вредно бояться зубного врача, ведь он помогает сохранять зубы здоровыми)." Беседа проводится с использованием стимульных картинок: две овчарки. Одна из них дрессированная, служебная в ошейнике и наморднике (символ полезного, подконтрольного страха), другая - атакующая, с оскалом и вздыбленной шерстью (иррациональный, неконтролируемый страх). Как человек постепенно приручает собаку и контролирует её, так же можно научиться управлять своим страхом, не давать ему взять верх над собой. После беседы проводится терапевтическое рисование "Запри страх на замок". Психолог предлагается детям забрать их зарешёченные страхи после того как они нарисовали их. Кто-то с удовольствием избавляется от рисунка, кто-то желает взять домой, чтобы поделиться информацией. Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## Занятие "Ладные ладошки"

**Цель:** формировать у детей представление о корректном взаимодействии с окружающими как о составляющей психологического благополучия

**Приветствие.** Ритуал прохода через портал во Внутренний Мир. "Ребята, сегодня предлагаю вам послушать сказку. Про что она? А вы сами догадаетесь, в сказке будут подсказки( *детям раздаются в произвольном порядке вырезанные из цветного картона трафареты ладоней правой и левой рук. Дети садятся на ковёр в кружок*)Итак, сказка начинается ( далее авторская сказка Гараниной Н.С.)

### ЛАДНЫЕ ЛАДОШКИ

сказка с раздаточным материалом.

"Жили-были ладошки. Ладошки как ладошки: левая и правая, 5 пальцев на левой, 5 - на правой, а всего (сколько, ребята? правильно, 10).Отличались ладошки только цветом. Обычно левая и правая были одного цвета, про таких говорили: "пара"( есть пары? найди и сядь рядом). Но были и разноцветные: левая одного цвета, а правая другого (есть такие? найди себе пару и сядь рядом), и всё равно дружили и помогали друг другу,- где не справлялась левая ладошка ей правая помогала. А когда правой тяжело было, то левая ей на помощь спешила. И все было хорошо пока однажды не появилась ладошка необычного бордового цвета. Такая вот ладошка-бордошка (предъявить). Появилась и сразу стала вести себя заносчиво и важно: "Я одна такая, в целом свете не найти мне подобных. Вы - простые ладошки, а я - самая нарядная. Не буду с вами водиться!" а тут пришла пора на улицу собираться и ладошки-пары начали дружно штаны натягивать, носки надевать, пуговицы застёгивать и ботинки шнуровать, да так ловко, быстро, - просто загляденье!

А ладошка - бордошка даже варежку на себя надеть не может-никто ей не помогает, а одной не справиться. Начала кричать бордошка: "Эй,вы! А ну-ка, помогите мне одеться!"А ладошки ей в ответ:"Мы - простые ладошки, где нам до тебя, царевна! Ты с нами не водишься и мы с тобой не будем!" И ушли гулять без неё. Сидит бордошка одна, хнычет. А здесь в нашей сказке появляется белая ладошка (предъявить): "Чего ты, ладошка, такая нарядная, а невесёлая? Чего плачешь?" Ладошка-бордошка пожаловалась, что никто её на улицу не одел, не помог ей. "Кто же тебе поможет если ты сам всех прогнала? Хвалить себя начала, гордиться-зазнаваться стала. С такими ладошками никто дружить не станет. Я вот совсем одна, ох, как нелегко приходится: всё самой делать надо и поиграть не с кем. У меня ведь и

пальцев только 5 (повертеть пятернёй), а не 10, как у тех что вдвоём (повертеть двумя кистями). Возьмусь за дело какое, всё так медленно получается, нелегко без помощницы".

"А давай, я тебе буду помогать, - предложила бордошка, - а ты - мне?" - "Давай!"

Вот так и подружились (переплести пальцы двух трафаретов) ладошка-бордошка и белая. Кто в трудностях помогает, дела твои и игры разделяет, тот и друг! А какого он цвета - совсем не важно. Тут и сказочке конец, кто всё понял, - мо-ло-дец!"

Обсуждение сказки, дети догадались, что она про дружбу. На закрепление материала игра "Привет!": дети встают в два круга лицом друг к другу. По команде ведущего внешний круг смещается на один шаг по часовой стрелке, приветствуют друг друга новые пары хлопком по ладоням, команда, снова смещаются и т.д. пока внешний круг снова не вернётся на исходную позицию. Как вариант, можно варьировать скорость смещения, или движение кругов относительно друг друга. Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

### **Занятие "Я могу быть разным"**

**Цель:** способствовать развитию навыков самоосознавания у детей

**Приветствие.** Проход через портал во Внутренний Мир. Занятие начинается с логоритмики (текст изложен в предыдущем занятии). Затем детям предлагается сделать свой ассоциативный автопортрет. "Представьте, ребята, что нам надо рассказать о себе инопланетянам, но они не умеют говорить на земном языке. Они вообще не умеют говорить. они общаются образами, т.е. картинками, которые они воображают и /или рисуют. Давайте попробуем и мы. Вообразим и изобразим себя самих. какие мы? На что похожи? Что общего? Заинтересуем ли мы инопланетян? Захотят ли они с нами контактировать, а дружить? автопортрет будет тоже вполне космический - пластилином" Детям предлагается заранее подготовленный пластилин всех цветов, показывается техника рисования пластилином и дети приступают к созданию своих портретов. По окончании рисования желающие рассказывают о своём рисунке. Можно устроить выставку в группе, что бы родители тоже могли полюбоваться своими "инопланетянами". Договориться о следующей встрече, вернуться через портал,, попрощаться.



## **Занятия "Великий Нехочуха", "Урок кота Леопольда", "Замок лгунов"**

**Цель:** развивать у детей представление о вреде для здоровых коммуникаций негативных черт характера

**ВВ:** Все три занятия имеют одинаковую структуру, поэтому описываются как одно.

**Приветствие.** Проход через портал во Внутренний Мир. " Приятно когда есть друзья, да, ребята? - Да! - И когда к нам относятся по дружески, по доброму нам нравится - Да! - Так обычно и бывает пока мы соблюдаем правила общения и поведения. А вот что происходит если этого не делать". Детям показывают три мультфильма, по одному на каждом занятии с последующим обсуждением, демонстрирующие нежелательные черты характера и нарушения норм общения и поведения, принятых в обществе.

1. "Нехочуха" - лень, неуважение к старшим, эгоизм, пищевые излишества
2. "Замок лгунов" - ложь, безделье
3. "Месть кота Леопольда" - жестокость, мстительность, навязчивость, драчливость

В процессе обсуждения после просмотра дети приходят к выводу, что указанные черты характера мешают общению, и герои мультфильмов, таким образом, антигерои, на них нельзя равняться.

После каждого занятия - ритуал возвращения через портал.

## **Занятие "Я умею говорить"**

**Цель:** формировать представление детей о речи как средстве эффективного общения

**Приветствие.** Проход через портал во Внутренний Мир. Занятие представляет собой беседу с театрализацией о культуре речи. Зачем и почему здорово и практически полезно говорить понятно и вежливо. Желающим раздаются пальчиковые персонажи - зверушки, на все вопросы игровой ситуации они могут отвечать на своём, т.е. зверином языке. Ведущим сложно понять их ответы, приходится угадывать. Игра подводит детей к пониманию того, что люди могут хорошо понимать друг друга если соблюдают правила общения, культуру речи. Вместе с детьми уже на привычном человеческом языке вспоминаем все известные вежливые обороты речи, расшифровываем, что они значат. Дети признают, что им нравится когда к ним обращаются как "к большим", т.е. вежливо, уважительно. как к равным. Чтобы быть достойным такого общения нужно и себя вести соответственно. напомним ребятам пословицу: "Как аукнется, так и откликнется". Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## **Занятие "У зеркала два лица"**

**Цель:** развивать у детей способность к объективной оценке своих действий

**Приветствие.** Проход через портал во Внутренний Мир. "Мне нужна ваша помощь, ребята. У меня есть иллюстрации для книги о поведении, а надо отобрать только те, где показано правильное поведение." Детям предъявляются парные картинки: одна и та же ситуация разворачивается в соответствии с нормами общения и наоборот (8 различных ситуаций). Детям надо сделать выбор и объяснить, почему выбрано именно изображение для книги. В ходе обсуждения выборов психолог задаёт вопросы: а как вы сами поступаете в подобной ситуации? что вы чувствуете когда к вам так относятся ( делают, говорят)? Дети признают, что сами не всегда поступают "по правилам", при этом любят когда с ними обращаются хорошо. Психолог говорит, что есть особые суперсилы, позволяющие в сложных ситуациях сделать достойный выбор, обещает рассказать о них на следующем занятии. Ритуал возвращение через портал.

## Занятие "Чисто-чисто"

**Цель:** закреплять представление детей о составляющих здоровья (психологического благополучия)

**Приветствие.** Проход через портал во Внутренний Мир. "Ребята, я хочу вас познакомить с мальчиком и девочкой, которые живут во Внутреннем Мире. Вот, Добрыня (*демонстрируется картонный персонаж-мальчик*) Подарёнка (*картонный персонаж-девочка*). Как вы думаете, почему у них такие имена, да, он - добрый, а она - дарит хорошее настроение. нравятся вам эти дети? - Да! - Но они не всегда были такими весёлыми, добрыми и приветливыми. Сначала в их Вн. Мире не всё было в порядке (*у картонных кукол меняются сменные части лица и выражение лиц персонажей становится хмурым*) А так они вам нравятся? - Нет! - Добрыня и Подарёнка сумели вернуть порядок и красоту в свой Вн. Мир. (*сменные части лиц возвращаются в начальное состояние; дети сами меняют сменные детали и говорят, "так лучше, красивее"*) Как? А как мама дома наводит порядок? - Убирается - Вот именно, давайте и мы очистим наш собственный внутренний мир. Избавимся от злых, тяжёлых мыслей, уберём негативные эмоции, выметем неприятное поведение. В этом нам помогут волшебные щётки.

Проводится игра "Чисто-Чисто": 2 разъёмных пластиковых шара заполняются каштанами (тёмные мысли, эмоции и поступки, т.е. мусор). Дети делятся на две команды: мальчики и девочки, и по сигналу ведущего начинают поочерёдно выталкивать, выметать шар со своей территории за условную границу. По правилам игры каждый должен собственноручно вымести шар с мусором, соревновательный характер игры вторичен. По окончании игры договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## Занятие "Какой я?"

**Цель:** способствовать развитию самосознания детей как необходимой составляющей психологического благополучия

**Приветствие.** Ритуал прохода через портал во Внутренний Мир. Беседа с детьми о том, что люди выдают разные поведенческие реакции в зависимости от испытываемых ими чувств. Иногда после этого бывает стыдно, неловко или обидно, что постеснялся сделать (сказать) то, что на самом деле очень хотелось. Люди все разные: кто-то шумный, весёлый, активный и быстрый; есть тихие, спокойные, есть и пугливые, есть и драчливые, есть выдумщики, заводилы, а есть те, кто всегда составит вам компанию. Детям предлагается узнать самих себя получше. Для этого проводится авторская логоритмическая разминка:

"Если зол, то порычи, и ногами постучи (*дети рычат и стучат ногами*),

Если грустный, то поплачь (*изображают слёзы, трут кулачками возле глаз*),

Радостный? - скачи как мяч! (*скачут на месте*).

И от счастья покружись, покружись (*делают несколько оборотов вокруг себя, раскинув руки*),

Остановись (*останавливаются*).

А теперь - побудь спокойным, выдохни (*глубокий выдох с наклоном, раскинув руки*),

И улыбнись! (*улыбаются*)

После логоритмики детям предлагается сесть в кружок на ковре. Игра в ассоциации "Если бы я был (а)..." Далее идёт несколько вариантов ассоциаций (зверь, фрукт, цвет, игрушка, вид спорта, одежда, запах и т.п.) Дети сначала просто называют первое пришедшее по ассоциации слово, затем стараются объяснить почему именно это слово, чем выбор похож на них самих.

Спросить, понравилось ли узнавать про себя новое, договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## **Занятие "Играю по правилам"**

**Цель:** способствовать развитию произвольности поведения (самоконтроля) у детей

**Приветствие.** Проход через портал во Внутренний Мир. Продолжение беседы с детьми о трёх СуперСилах: самосознании, самоконтроле, саморегуляции. "Если самосознание даёт силу знания себя самого, своих особенностей, то самоконтроль - сила управления собой: своими руками, ногами, языком, мыслями, желаниями и поступками. Есть он у нас, развит ли он, силен ли он в нас или его надо потренировать? Как узнать? - Проверить!" Детям предлагается игра-разминка "Пары": по команде ведущего "пары!" дети из позиции "в рассыпную" встают по двое. Надо успеть найти себе пару, договориться с ней о "парности" за то время, пока ведущий сосчитает до трёх. Побеждают те, кто успел составить пару. Тем, кто не успел найти-уговорить, выдается утешение и предложение ещё потренироваться, ведь с одного раза даже у Ивана-царевича не всё получалось. для тренировки (и снятия эмоционального напряжения) игра "кошки-мышки", несколько раз, чтобы все успели получить позитивное подкрепление и разрядиться в движении. договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## **Занятие "Всё в наших силах"**

**Цель:** формирование представлений детей о самосознании, самоконтроле, саморегуляции как о важных для здоровья составляющих

**Приветствие.** Проход через портал во Внутренний Мир. Детям предлагается сделать несколько размеренных вдохов-выдохов,, закрыть глаза и представить, как выглядят Суперсилы: самосознание, самоконтроль и саморегуляция. На что они похожи? Как выглядит человек, у которого они все три есть? Затем дети открывают глаза и садятся за столы и карандашами, мелками и рисуют себя и СуперСилы в действии. По окончании занятия рисунки фотографируются и размещаются в родительской вайбер-группе или устраивается выставка: "Супер-мы!" в выставочной зоне группы.

Ритуал возвращения через портал.

## Занятие "Держи себя в руках"

**Цель:** способствовать развитию навыков самоконтроля и саморегуляции у детей

**Приветствие.** Проход через портал во Внутренний Мир. Продолжение беседы о трёх СуперСилах." Ну, вот мы теперь знаем, что самоконтроль помогает людям соблюдать правила и быть эффективными, т.е получать то, что и планировалось. Правда, иногда бывает, что соблюдение правил не делает тебя победителем, по разным причинам. Ты можешь очень стараться, но...И вот здесь -то нам и понадобится сила саморегуляции. Она даёт умение собрать во Внутреннем Мире спокойствие, если ты проиграл в соревнованиях; уверенность, когда сомневаешься в своих силах; помогает вспомнить, что нужно делать в сложных, опасных ситуациях(если они случились, а ты-один (а)). Пригодится ли нам эта сила, ребята? - Да! - Надо её в себе найти и тренировать, согласны? - Да!"

В качестве разминки повторяется игра "Пары", описанная в предыдущем занятии. Затем игра "Прищепка", усложнённый вариант "кошки-мышки", где неуспевший "кот" отмечается прищепкой,, которая цепляется на одежду и видна всем. В продолжении игры некоторые оказываются с несколькими прищепками. Роли кошки и мышки меняются, чтобы была возможность сатисфакции. В любом случае по окончании игры обязательно проговаривается, что игра - это только игра, а мы тренируем способность собрать себя, вернуть себе спокойствие и хорошее настроение, независимо от результатов игры. По завершении игры проводится логоритмика, изложенная в занятии "Какой я?" для снятия эмоционального и двигательного возбуждения. Как вариант, можно использовать дыхательную гимнастику. Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## Занятие "Яркий мир"

**Цель:** дать детям представление о позитивном мироощущении, присущим психологически благополучным людям.

**Приветствие.** Ритуал прохода через портал. Беседа с детьми о том, что во Внутреннем Мире есть такое место, где всегда солнечно. Там обитает Оптимизм, который верит в себя, а поскольку светит солнце, он всё ясно видит и адекватно оценивает свои силы.*(детям показываются два воздушных шара: жёлтый и чёрный)*"Как вы думаете, который из них оптимист? - Жёлтый! - Точно, а как вы догадались?*(ответы детей.)*Вы спрашиваете, кто второй, чёрный? Это - чёрный Пессимизм, он живёт в мрачном ущелье, куда солнца луч не может заглянуть. А раз солнца нет, то темно там и всё кажется чёрным, ну, или серым. В такой обстановке, очень сложно жить: кажется, что нет ярких цветов, сложно дышать, да и видно плохо. А из-за это перестаёшь верить в себя, теряешь силы и даже здоровье. Нужно ли нам это, ребята? - Нет!" - Конечно, нет"

Предлагается игровой эксперимент. Нужно пройти полосу препятствий (жизненный путь) с завесой на голове из прореженной тёмной ткани от чёрного обруча (ущелье пессимизма) по извивающемуся толстому канату с узлами (не оступаясь) до жёлтого обруча ( дом солнечного оптимизма). В жёлтом обруче ткань снимается с головы и обратный путь до чёрного обруча ребёнок проходит без тёмной завесы. Проходят все и сравнивают ощущения с пессимиста от " жизни" и оптимиста от неё же. как легче, ярче, быстрее и т.п. Дети делают вывод, что без тёмного на голове ( и в голове), конечно, легче и лучше. Сообща принимаем решение стараться быть всегда оптимистами. договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## Занятие "Я мечтаю, я хочу"

**Цель:** создать предпосылки для развития у детей целеполагания

**Приветствие.** Ритуал прохода во Внутренний Мир. Беседа начинается с вопроса, что такое мечта?*(ответы детей)*. Есть ли у вас мечта? Кто хочет поделиться, рассказать о ней?*(ответы детей)*. А что ты сам можешь сделать для того, чтобы мечта сбылась?*(ответы детей)*. После беседы дети приглашаются к столу, в центре которого трафареты человечков из цветной бумаги, мелки, цветная бумага, карандаши, клей, фломастеры и прочие инструменты для художественного творчества. Детям предлагается закрыть глаза, подышать размеренно и представить себе воплощение своей мечты. После этого глаза открываются, на стол кладётся лист ватмана и ребятам говорится: "Это - пространство Мечты, посмотрите, какое оно большое, места много, хватит всем. Начнём мечтать? - Да!- Выберите себе человечка любого цвета, который вам нравится. Это - ты сам(а) в пространстве Мечты. Теперь выберите ему место, приклейте. А сейчас самое время изобразить вокруг себя свои мечты". Ребята начинают изображать свою мечту, используя всё имеющееся на столе. Во время процесса обращать внимание детей на то, что мечты могут пересекаться, дополнять друг друга, быть похожими и это нормально, естественно. Такие мечтатели называются единомышленниками - людьми со схожими интересами. По завершении работы она вывешивается для демонстрации родителям в выставочной зоне группы. Ритуал выхода через портал.



## Занятие "Пластилиновая ворона"

**Цель:** создать предпосылки к формированию у детей умения планировать свою деятельность

**Приветствие.** Ритуал прохода во Внутренний Мир. Беседа начинается с вопроса зачем нужно представлять последовательность своих действий? Какая от этого польза?*(ответы детей)* Предложить ребятам посмотреть мультфильм "Пластилиновая ворона". После просмотра вопросы к обсуждению: "Что хотела ворона сделать с неожиданной удачей? Почему не сумела съесть лакомство? У кого из персонажей замысел пошел по плану, т.е. удался? Почему? Что надо было сделать вороне, чтобы её план удался?" В процессе обсуждения приходим сообща к выводу о том, что в процессе реализации плана могут возникнуть непредвиденные обстоятельства (отвлекающие, мешающие). Нужно быть готовым к этому, проявлять уже известные нам СуперСилы, чтобы получить нужный результат. Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## Занятие "Любой цветок украсит венок"

**Цель:** развивать способности детей к позитивным коммуникациям

**Приветствие.** Ритуал прохода во Внутренний Мир. Дети приглашаются к столу, в центре которого материалы и инструменты для творчества и поделок. "Сейчас весна и легко представить, что все мы - цветы. Да-да, цветы небывалой красоты. Выбирайте себе то, что нравится и будем делать «себя-цветок» ( психолог тоже садится к столу и делает свой цветок, фоном звучит музыка природы "Лес"). Когда все цветы готовы, внимание детей обращается на то, что все они по- своему хороши, хоть и все разные. А чтобы стало ещё больше красоты можно сделать из них венок. Венки собираются по команде взрослого (дети сбегаются в кружок), венки образуются по какому-либо общему признаку, например, сначала все красные цветы, затем все большие, только маленькие и т.п. Игра проводится несколько раз, чтобы все дети поучаствовали, побывав в нескольких венках. Затем вместе с детьми собрать и приклеить все поделки на картонный контур в форме большого круга. Венок остаётся в группе в выставочной зоне до следующего занятия. Договориться о следующей встрече, вернуться через портал, попрощаться.

## Занятие "Вместе весело"

**Цель:** развивать социально-коммуникативную инициативу детей

**Приветствие.** Ритуал прохода во Внутренний Мир. Беседа начинается с разговора о венках которые собирали на прошлом занятии. Детям говорится, что по такому же принципу собирается команда, т.е. люди близкие по увлечениям, интересам, те, кого называют единомышленники. Детям предлагается игра "Кто куда": все участники садятся в круг, один стул свободный, ведущий сидит рядом со свободным стулом, перемещение идёт по часовой стрелке. Ведущий: "Я - на море!" и пересаживается со своего на свободный стул, следующий за ним сидящий тут же занимает освободившийся стул ведущего: "А я рядом!", третий сидящий пересаживается на освободившийся стул второго игрока: "А я с...(называет имя любого из тех, кто сидит в круге). Названный перебегает на место рядом с третьим игроком. Тот, кто сидит рядом с пустым стулом становится ведущим и говорит: "Я на-... (куда угодно). Таким образом, игра повторяется, ускоряясь, пока все ведущие игроки со своей командой не отправятся кто куда. Психолог следит за тем, чтобы ведущим игроком смог побыть каждый ребёнок. После игры происходит обсуждение: понравилось ли, приятнее ехать с кем-то за компанию или самому приглашать команду, куда интереснее всего было ехать, куда ещё хотелось бы попасть и т.п.

Ритуал возвращения через портал.

## Занятие "История успеха"

**Цель:** формировать у детей представление об оптимизме и позитивном настрое как важных составляющих здоровья

Приветствие. Ритуал прохода через портал во Внутренний Мир." Сегодня, ребята мне хотелось бы узнать, случилось ли вам испытать успех? Может ли кто-то поделиться своей историей?" (*рассказы детей*). Поскольку всегда есть кто-то, кто не может припомнить ничего успешного и даже готов расстроиться из-за этого, продолжаем: "Давайте вспомним, что мы узнали за этот год, путешествуя во Внутреннем Мире. (Показываю детям пирамидку с пустым стержнем). Да, пока она пустая, но мы её соберём. Что мы узнали в самом начале нашего путешествия? - Внутренний Мир, он важен для здоровья человека - Молодцы! Первое кольцо надеваем". Таким же образом дети вспоминают все блоки программы. Тот, кто называет, тот и надевает очередное кольцо на пирамидку, продолжаем пока не перечислят все шесть блоков - тем. Дети замечают, что назвали всё, а ещё пустое место осталось (навершие пирамидки)."Это- место для вашего успеха, успеха всех вас! Ведь целый год мы с вами учились быть здоровыми (*"и благополучными,-" подсказывают дети*), - Именно так. Это успех? - Да! - Я тоже так думаю, поэтому его мы и отметим (надеваю шарик-навершие). Аплодисменты всем нам!" (*дети хлопают*).Итоговое обсуждение, обмен впечатлениями, ритуал возвращения через портал, прощание.