

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад №70 «Солнышко» г. Улан-Удэ  
комбинированного вида

Рассмотрена и допущена на заседании  
Педагогического совета № 1  
от 23.09.2022

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ

детский сад № 70 «Солнышко»

/ Анцупова А. Д.

«26» «09» 2022»



**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»**

Подготовил: педагог-психолог  
Вакарина Мария Сергеевна

Улан-Удэ, 2022г.

## Структура коррекционно-развивающей работы

### 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи коррекционно-развивающей работы.....	4
1.3. Планируемые результаты работы.....	6

### 2. Содержательный раздел

2.1. Содержание маршрута .....	6
2.2. Календарно-тематический план.....	7
2.3. Содержание коррекционно-развивающей работы педагога-психолога.....	7

### 3. Организационный раздел

3.1. Организация и проведение коррекционно-развивающих занятий. Этапы коррекционно-развивающей программы.....	39
3.2. Условия коррекционно-развивающих занятий.....	40
3.3. Режим дня и распорядок.....	41
3.4. Перечень литературных источников.....	41

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Современное общество все большее внимание обращает на личность человека, его индивидуальность, на эмоциональное благополучие и факторы от которых оно зависит. Особенно важным с этой точки зрения является дошкольный возраст, в котором формируются основы личности, складываются устойчивые механизмы реагирования на различные средовые воздействия.

Перед каждым дошкольным учреждением стоит задача обеспечения благоприятных социально-педагогических условий для детей. Опыт работы в детском саду, наблюдения за детьми позволяют предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность.

Психоэмоциональное состояние является одним из важных компонентов развития ребенка, поэтому эмоциональная нестабильность препятствует гармоничному развитию ребенка в целом.

От сформированного в детстве умения приспосабливаться к новым условиям зависит, как ребенок сможет в дальнейшем приспособиться к новому классу в школе, к новым изменившимся условиям жизни. Поэтому решение вопросов, связанных с сохранением психического и физического здоровья детей в детском саду, является одной из первостепенных задач, стоящих перед сотрудниками ДОУ и родителями. Данная программа даст возможность развить адаптивные механизмы к новым условиям жизни, создаст у него чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, дети смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать свое эмоциональное состояние.

Коррекционно - развивающая программа «Путешествие в волшебный лес» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования – От рождения до школы / Под ред. Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильевой. – М., 2014.

Программа имеет социально-педагогическую направленность и реализуется через интеграцию социально-коммуникативного и познавательного развития ребёнка.

*В основу коррекционно-развивающей программы положены следующие принципы:*

– *Соблюдение интересов ребёнка.* Принцип определяет позицию педагога-психолога, который призван решать проблему ребенка с максимальной пользой в интересах ребёнка.

– *Системность.* Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, то есть системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы детей 5-7 лет.

– *Непрерывность.* Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до решения проблемы или определения подхода к ее решению.

Структура Программы состоит из трех основных разделов: целевого, содержательного и организационного. Целевой раздел описывает цели, значимые для всех субъектов образовательного процесса: детей, родителей, педагогов, организаторов образования.

В содержательном разделе представлены описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, а также программа коррекционно-развивающей работы. Организационный раздел Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы,

планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности.

Программа представляет собой 9 коррекционно-развивающих занятий. Периодичность занятия по программе – 1 раз в неделю. Продолжительность занятий от 25 минут.

## **1.2. Цели и задачи коррекционно-развивающей работы**

**Цель занятий:** социализация ребенка в переходный период из дошкольного звена в начальную школу.

### **Задачи занятий:**

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность;
2. Развитие познавательных и психических процессов: зрительного внимания, воображения;
3. Совершенствование навыков и умений практического общения, используя вербальные и невербальные средства;
4. Снижение психофизического напряжения;
5. Актуализация эмоций.

## **1.3. Планируемые результаты работы**

- Развитие (воспитание) интереса ребёнка, снижение эмоциональной напряженности, деструктивных форм поведения (агрессивности, расторможенности, тревожности), психологический комфорт и позитивные чувства.
- Развитие творческого потенциала детей, способности выражать свои чувства словами и осознавать их; развитие психических процессов у ребёнка.
- Сохранение и укрепление здоровья детей, познание себя и окружающего мира, формирование эмоционально-волевых качеств, социального поведения.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание маршрута**

Занятия, рассчитанные на старших дошкольников, проводятся педагогом-психологом один раз в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 20-25 минут.

Занятия проводятся в отдельном помещении. Большое значение имеет размещение детей в комнате. Независимо от тематики занятий, дошкольников размещают по кругу на стульчиках или на покрытии для пола, так как форма круга создает ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей.

На первом занятии дети знакомятся с правилами общения и поведения: «Один человек говорит, а все остальные молчат и слушают»; «Если хочешь ответить или задать вопрос – подними руку»; «Смеяться над чужими ответами и рисунками запрещено». В первой половине каждого занятия педагог-психолог вспоминает правила с детьми. Для удобства они оформлены визуально.

Каждое занятие программы начинается приветствием друг друга улыбкой. Тем самым дети настраиваются на положительную эмоциональную атмосферу.

Практически каждое занятие завершается созданием детьми какого-либо рисунка, который является своеобразной рефлексией и объединяет в себе все впечатления, полученные в ходе игры. Все рисунки детей психолог складывает в отдельную папку. В дальнейшем они дают возможность проследить динамику развития каждого ребенка. В конце каждого занятия упражнения на развитие навыков самоконтроля и релаксации. Заканчивается каждое занятие традиционным прощанием.

В процессе практической работы возможно сокращение количества игр и упражнений или, наоборот, внесение различных дополнений, в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

## 2.2. Календарно-тематический план

Номер занятия	Содержание занятия			Задачи
	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	
Занятие 1	Приветствие. Переход в «волшебный лес» – мостик.	1. Психодинамическая медитация. Перевоплощение в животных. 2. Игры «Делай, как я», «Дятел», «Колокольчик». 3. Психомышечная тренировка: «Лицо загорает», «Игра с муравьем».	Выход из волшебного леса.	Снизить эмоциональное и телесное напряжение, развивать коммуникативные навыки.
Занятие 2	Приветствие. Переход в «волшебный лес» – мостик.	1. Психодинамическая медитация. Перевоплощение в животных: кошка, змея, лев, птица. 2. Игры «Дятел», «Самый ловкий наездник», «Слушай музыку». 3. Психомышечная тренировка: «Лицо загорает», «Солнышко и тучка».	Выход из волшебного леса.	Снизить эмоциональное и телесное напряжение, развивать акустическое внимание, формировать навыки саморасслабления и саморегуляции.
Занятие 3	Приветствие. Переход в «волшебный лес» – мостик.	1. Психодинамическая медитация. Перевоплощение в животных: черепаха, кошка, жираф, мышка. 2. Игры «Скучно так сидеть», «Кто за кем». 3. Психомышечная тренировка: «Игра с песком», «Ветер, дождь и гром».	Выход из волшебного леса.	Формировать адекватную самооценку, развивать произвольное внимание, формировать навыки саморасслабления.
Занятие 4	Приветствие. Переход в «волшебный лес» – мостик.	1. Психодинамическая медитация. Переход в Погружение в стихию: земля. 2. Игры «Флажок», тоннель Смелые	Выход из волшебного леса.	Развивать воображение, развивать зрительное внимание, развивать коммуникативные навыки

		наездники», «Тихий колокольчик». 3. Психомышечная тренировка: «Лицо загорает», «Игра с муравьем».		
Занятие 5	Приветствие. Переход в «волшебный лес» – радуга.	1. Психодинамическая медитация. Погружение в стихию: земля. 2. Игры: «Дятел», радуга «Слушай музыку», «Горячая картошка».	Выход из волшебного леса.	Снять эмоциональное и телесное напряжение, развивать способность к сопереживанию, развивать акустическое внимание.
Занятие 6	Приветствие. Переход в «волшебный лес» – радуга.	Психодинамическая медитация. Перевоплощение в животных: черепаха, кошка, змея, медведь. 2. Игра «Полоса препятствий». 3. Психомышечная тренировка: «Медвежата в берлоге», «Игра с шишками», «Отдых».	Выход из волшебного леса.	Снизить телесное напряжение, развивать уверенность в себе, обучать приемам саморасслабления.
Занятие 7	Приветствие. Переход в «волшебный лес» – канат	1. Психодинамическая медитация. Погружение в стихию: земля. 2. Игры «Делай, как я», «Флажок», «Тихий колокольчик». 3. Психомышечная тренировка: «Медвежата в берлоге», «Игра с шишками», «Отдых».	Выход из волшебного леса.	Снизить телесное напряжение, развивать зрительное внимание, развивать коммуникативные навыки.
Занятие 8	Приветствие. Переход в «волшебный лес» –	1. Психодинамическая медитация. Волшебная паутинка. 2. Игры «Дятел», канат «Смелые наездники». 3. Психомышечная тренировка: «Лицо загорает», «Игра с муравьем».	Выход из волшебного леса.	Способствовать развитию чувства внутренней опоры, стабильности, развивать воображение, формировать навыки саморасслабления.
Занятие 9	Приветствие. Переход в	Психодинамическая медитация.	Выход из волшебного	Развивать произвольное внима-

	«волшебный лес» – мостик.	Перевоплощение в животных: черепаха, кошка, змея, медведь. 2. Игры «Скучно так сидеть», «Кто за кем». 3. Психомышечная тренировка: «Медвежата в берлоге», «Игра с шишками», «Отдых».	леса.	ние, формировать навыки саморасслабления, развивать коммуникативные навыки.
--	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	-----------------------------------------------------------------------------

### 2.3. Содержание коррекционно-развивающей работы педагога-психолога

#### Занятие 1

##### Задачи:

- снизить эмоциональное и телесное напряжение,
- развивать коммуникативные навыки.

*Оборудование:* стулья (можно разной высоты), поставленные в мостик, карандаш, колокольчик, запись «Голоса природы. Утро певчих птиц и дикая природа».

##### В о д н а я ч а с т ь

*Выполняем ритуал приветствия:* участники группы складывают ладошки одну на другую.

— Ребята, мы отправляемся в путешествие в волшебный лес. Для того чтобы попасть в лес, нам необходимо пройти по мостику. Проходим аккуратно по мостику, по одному.

##### О с н о в н а я ч а с т ь

#### I. 1. Психодинамическая медитация *(звучит запись звуков природы)*

— Вы в сказочном лесу. В нем живет много разных зверей : бегают зайцы, ищут пищу волки, прокрадываются лисички, пробираются медведи. А теперь превращаемся в сказочных птиц и летим, свободно машем крыльями. У нас сильные и крепкие крылья. Птицы летят свободно и легко.

С высоты поле та птицы увидели красивую поляну, на которой можно поиграть.

*Садимся в круг на ковёр.*

#### 1. Игра «Делай, как я»

— Повторяй те за мной движения рук *(повтор 4–5 раз)*.

#### 2. Игра «Дятел»

— В лесу живет волшебная птица-доктор. На весь лес раздается стук длинного клюва по стволу: это дятел достает вредных насекомых длинным клювом из дерева *(пример, как может стучать дятел)*. Сейчас послушайте, как может стучать эта птица-доктор и постарайтесь повторить так же.

#### 3. Игра «Тихий колокольчик»

— Сядьте в круг. Мы попробуем с вами поиграть в одну красивую игру, в которой действовать надо очень осторожно. Одному из вас я дам колокольчик, и он должен отнести его, пройдя по кругу, ребенку, который сидел рядом с ним, так, чтобы колокольчик не издал ни одного звука. Мы все будем сидеть тихо-тихо, чтобы услышать даже самый слабый звук. Когда вы подоиде те к этому ребенку, то должны остановиться, позвонить в колокольчик и передать его своему соседу. И так далее, пока каждый из вас хотя бы один раз не пройдет по кругу с колокольчиком. Конечно, может так случиться, что колокольчик зазвучит, пока вы идете, тогда остановитесь и подождите, пока он

утихнет... и идите дальше медленно и осторожно, чтобы на оставшемся пути колокольчик больше не звучал, был тихим.

### **III. Психомышечная тренировка**

#### **1. Лицо загорает** *(на расслабление мышц лица)*

— На полянке можно позагорать: лучики солнца согревают наше лицо, одну щеку подставляем солнышку, затем другую (2–3 раза).

#### **2. Игра с муравьём** *(на напряжение и расслабление мышц ног)*

— На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. Он такой маленький, что рассмотреть его можно, только натянув на себя носки. Надо с силой натянуть носки на себя, ноги напряжённые, прямые. Оставить носки в этом положении. Представьте, какого цвета муравей сидит на ваших ногах. *(Дети называют цвета)*. Такой маленький, а кусается. Сбросьте муравья с пальцев ног, пусть ползёт по своим делам. Носки идут вниз — в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. *(Повторить игру 2–3 раза)*.

#### **З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь**

— Наше путешествие в волшебный лес завершается. В какие игры мы сегодня играли в лесу? *(Ответы детей)*. Выходим из леса так же, как и вошли — по мостику.

*Выполняем ритуал прощания: участники группы складывают ладошки одну на другую.*

### **Занятие 2**

#### **Задачи:**

- снизить эмоциональное и телесное напряжение,
- развивать акустическое внимание,
- формировать навыки саморасслабления и саморегуляции.



*Оборудование:* стулья, поставленные в мостик (можно разной высоты), обручи по количеству детей, карандаш, запись «Голоса природы. Утро певчих птиц и дикая природа», записи пьес В. А. Моцарта «Турецкое рондо» из фортепианной сонаты Ф. Шопена «Вальс».

**В в о д н а я ч а с т ь**

*Выполняем ритуал приветствия (см. занятие № 1).*

— Ребята, мы отправляемся в путешествие в волшебный лес.

**О с н о в н а я ч а с т ь**

**I. 1. Психодинамическая медитация** (*звучит запись звуков природы*)

— Вы в сказочном лесу. В этом лесу живет много разных зверей. Гуляют кошки: встаньте на колени, руки перед собой. Спину прогните. Медленно поднимите шею. Кошки отдыхают. Перед кошкой пробежал ежик, кошки рассердились: вдохнули, выгибая спину вверх. Опустите подбородок на грудь. Выдохните. Ежик убежал и кошки успокоились. На вдохе кошки изгибают спины, приподняв подбородок вверх. Посмотрите вверх и коснитесь животом пола. Вытяните руки перед собой. (*Повторить 2–3 раза*).

*Требуется индивидуальная работа с детьми по отработке дыхания и движений.*

— Ползают змеи: лягте лицом вниз на ковер. Вытяните руки вдоль тела, лоб касается пола. Делаем вдох и медленно поднимаем голову. Положите руки на подбородок. Локти разведите в стороны. Делаем выдох и вытягиваем руки перед собой, поднимите голову и выгните спину. На выдохе шипим как змея. (*Повторить 2 раза*). Змеи шипят и извиваются по полу, вытягивая и удлиняя подвижное тело.

— А теперь превращаемся в сказочных птиц и летим, свободно машем крыльями. У нас сильные и крепкие крылья. Птицы летят свободно и легко. С высоты поле та птицы увидели красивую поляну, на которой можно поиграть. (*Садимся в круг на ковёр*).

**II. 1. Игра «Дятел»** (*см. занятие № 1*)

**2. Игра «Самый ловкий наездник»**

По комнате в случайном порядке расставлены стулья. «Наездники» садятся на стулья лицом к спинке. Когда заиграет музыка, все встают со стульев и начинают скакать по комнате, подражая движениям лошади. В это время ведущий убирает один стул. С окончанием музыки дети должны сесть на стулья, но обязательно лицом к спинке. Оставшиеся без стула выходят из игры. Игра продолжается, до тех пор пока не останется всего один стул для самого ловкого наездника.

**3. Игра «Слушай музыку»**

— Давайте равномерно распределим обручи по всей комнате. Положите их на пол так, чтобы оставалось достаточно места для прохода. Сейчас я включу музыку. Пока она звучит, танцуйте где хотите, но не заступайте за обручи. Когда музыка остановится, прыгните в ближайшие обруч и замрите, будто вас заморозили...

**III. Психомышечная тренировка**

**1. Лицо загорает** (*на расслабление мышц лица, см. занятие № 1*)

**2. Солнышко и тучка** (*на напряжение и расслабление мышц туловища*)

— Хорошо на полянке загорать. Но вот солнце зашло за тучку, стало свежо (*сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание*). Солнце вышло из-за тучки, жарко (*расслабиться — разморило на солнце, ладошки одну на другую — на выдохе*).

*Повторить игру 2–3 раза*

**З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь**

— Наше путешествие в волшебный лес завершается. В какие игры мы сегодня играли в лесу? (*Ответы детей*). Выходим из леса по мостику.

*Выполняем ритуал прощания (см. занятие № 1) участники группы складывают ладошки одну на другую.*

**Занятие 3**

*Задачи:*

- формировать адекватную самооценку,
- развивать произвольное внимание,
- формировать навыки саморасслабления.

*Оборудование:* стулья и столы, поставленные в тоннель; запись «Голоса природы. Утро певчих птиц и дикая природа»; запись пьесы К. Сен-Санса

«Карнавал животных».

**В в о д н а я ч а с т ь**

*Выполняем ритуал приветствия (см. занятие № 1)*

— Ребята, сейчас мы отправляемся в путешествие в волшебный лес. Сегодня, для того чтобы попасть в лес, нам необходимо проползти по тоннелю. Ползем на животе.

**О с н о в н а я ч а с т ь**

### **I. 1. Психодинамическая медитация** (*звучит запись звуков природы*)

— Вы в сказочном лесу. В нем живет много разных зверей. Живут маленькие черепахи. Черепашки очень любознательные, но, к сожалению, очень пугливые. Как только они слышат громкий шум, тут же прячутся в панцирь. Поднимите плечи вверх, а подбородок надавите на грудь... Когда все становится спокойно, черепашки медленно вытягивают шею из панциря. Поднимите голову медленно наверх и вытяните шею... Опустите плечи и поворачивайте голову в разные стороны. Посмотрите вокруг своими черепашьими глазами: убедитесь, что вы находитесь в безопасности... Я хлопну в ладоши. Когда вы услышите этот громкий звук, быстро прячьтесь в панцирь... (*Громко хлопните*). А теперь снова все спокойно, и вы можете медленно выбраться из панциря, вытянуть шею, опустить плечи и осмотреться. По лесу прогуливаются кошки (*см. занятие № 2*). А теперь превращаемся в сказочных птиц и летим, свободно машем крыльями. У нас сильные и крепкие крылья. Птицы летят свободно и легко. С высоты поле та птицы увидели красивую поляну, на которой можно поиграть. (*Садимся в круг на ковёр*).

### **II. 1. Игра «Скучно так сидеть»**

*Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья. Ведущий говорит:*

Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

*Как только стихотворение заканчивается, детям необходимо быстро перебежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены.*

### **2. Игра «Кто за кем?»**

По комнате в случайном порядке расставлены стулья. Звучит музыка. Один ребенок, которого вызвал ведущий, ходит между стульями и, услышав слово «стоп», садится на ближайший свободный стул. Ведущий вызывает следующего, и тот повторяет действия предыдущего ребенка. Когда все дети сядут на стулья, ведущий предлагает детям по очереди вставать и идти на прежнее место. Поднимаются дети в таком порядке, как их вызывал в начале игры ведущий.

### **3. Игра «Ветер, дождь и гром»**

— Сядьте в круг на пол. Каждый должен в точности повторять то, что будет делать ведущий. Мы поиграем в игру, которая называется «Ветер, дождь и гром». Сначала я буду тереть ладони друг о друга — это ветер... Теперь я буду мягко хлопать руками по коленям — это дождь... А сейчас я буду попеременно стучать ногами по полу — это гром...

*Каждое из этих трёх действий совершайте приблизительно в течение минуты. Закончите игру, перевернув первоначальную последовательность, чтобы погода успокоилась.*

— Положите руки на колени и закройте глаза. Представьте красивую радугу (*15 секунд*). Теперь вы можете открыть глаза и поаплодировать себе за то, что вы так хорошо справились с этим заданием.

### **III. Психомышечная тренировка**

#### **1. Игра с песком** (*на напряжение и расслабление мышц рук*)

Набрать в руки воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бес- сильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Игру повторить 2–3 раза.

**З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь**

— Наше путешествие в волшебный лес завершается. В какие игры мы сегодня играли в лесу? (*Ответы детей*). Выходим из леса по тоннелю. Ползем на животе.

*Выполняем ритуал прощания (см. занятие № 1)*

## Занятие 4

*Задачи:*

- развивать воображение,
- развивать зрительное внимание,
- развивать коммуникативные навыки.

*Оборудование:* стулья и столы, поставленные в тоннель; колокольчик; флажок; записи «Голоса природы. Утро певчих птиц и дикая природа»; записи пьес Ф. Шопена «Вальс», Полонез «Военный»

В в о д н а я ч а с т ь

*Выполняем ритуал приветствия (см. занятие № 1).*

— Ребята, сейчас мы с вами отправляемся в путешествие в волшебный лес. Для того чтобы попасть в лес, нам необходимо проползти по тоннелю. Ползаем на животе.

О с н о в н а я ч а с т ь

### **I. 1. Психодинамическая медитация** (*звучит запись звуков природы*)

— Мы в сказочном лесу. Идем по земле. Земля бывает разная. Она бывает сухая и мокрая, горячая и холодная. На земле бывает и трава, и песок, и шишки. А в волшебном лесу все постоянно меняется. Вот сейчас мы идем по зеленой мягкой травке, она приятно ласкает нам ноги. А теперь вдруг у нас под ногами песок, он становится все горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Но вдруг выпал снег. И мы идем по мягкому пушистому, но холодному снегу. И снова все изменилось в лесу: снег растаял, и теперь у нас под ногами лужи. Можно побегать по теплым лужам. Лужи высохли, и перед нами лесная тропка, усеянная шишками да иголками. Они щекочут и покалывают наши ноги. Тропка привела нас на поляну, где мы можем поиграть.

### **II. 1. Игра «Флажок»**

Играющие ходят по комнате под музыку. Когда ведущий поднимет флажок вверх, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

### **2. Игра «Самый ловкий наездник»** (*см. занятие № 2*)

### **3. Игра «Тихий колокольчик»** (*см. занятие № 1*)

### **III. Психомышечная тренировка** (*см. занятие № 1*)

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь

— Наше путешествие в волшебный лес завершается. В какие игры мы сегодня играли в лесу? (*Ответы детей*). Выходим из леса по тоннелю. Ползем на животе.

*Выполняем ритуал прощания (см. занятие № 1).*

## Занятие 5

*Задачи:*

- снять эмоциональное и телесное напряжение,
- развивать способность к сопереживанию,
- развивать акустическое внимание.

*Оборудование:* дуги из модульного конструктора, карандаш, обручи, картофель (1 шт.), запись «Голоса природы. Утро певчих птиц и дикая природа», запись пьесы Ф. Шопена «Вальс».

В в о д н а я ч а с т ь

*Выполняем ритуал приветствия (см. занятие № 1)*

— Ребята, сейчас мы отправляемся в путешествие в волшебный лес.

Для того чтобы попасть в лес, нам необходимо пройти под радугой.

О с н о в н а я ч а с т ь

### **I. 1. Психодинамическая медитация** (*звучит запись звуков природы*) (*см. занятие № 4*)

### **II. 1. Игра «Дятел»** (*см. занятие № 1*)

### **2. Игра «Слушай музыку»** (*см. занятие № 2*)

### **3. Игра «Горячая картошка»**

— Сядьте на пол в круг. У меня для нашей игры приготовлена картофелина. Но она — особенная. Теперь представьте, что эта картофелина очень горячая. Поэтому мы должны передавать ее друг другу очень-очень быстро. Если она у кого-то задержится в руках, то мы все представим, что он обжег пальцы. И что тогда?

Еще у нас в игре есть стоп-часы. Это ребе нок, который сядет за кругом к нам спиной и время от времени будет кричать

«стоп!», когда захочет. Если мы услышали «стоп!», картошку передавать нельзя, она остается у кого-то в руках и он «обжигается». Для него это настоящая беда. Но, к счастью, мы можем его утешить. Те, кто сидит рядом, обнимут его за плечи, пока ребе нок с картошкой не скажет «дальше». И снова быстро-быстро передаем картошку из рук в руки, пока стоп-часы снова не закричат «стоп!».

*Роль стоп-часов исполняют несколько детей, сменяя друг друга.*

**З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с ь**

Наше путешествие в волшебный лес завершается. В какие игры мы сегодня играли в лесу? (*Ответы детей*). Выходим из леса под радугой .

*Выполняем ритуал прощания (см. занятие № 1).*

## **Занятие 6**

*Задачи:*

- снизить телесное напряжение,
- развивать уверенность в себе,
- обучать приемам саморасслабления.

*Оборудование:* дуги из модульного конструктора (радуга), стулья, запись

«Голоса природы. Утро певчих птиц и дикая природа», запись пьес П. Чай - ковский «Сладкая гре за», «Песня жаворонка».

**В в о д н а я ч а с ь**

*Выполняем ритуал приветствия (см. занятие № 1)*

— Ребята, сейчас мы с вами отправляемся в путешествие в волшебный лес. Для того чтобы попасть в лес, нам необходимо пройти под радугой .

**О с н о в н а я ч а с ь**

**I. Психодинамическая медитация (см. занятие № 1)**

**II. Игра «Полоса препятствий»**

Маленькие медвежата, гуляя по лесу, наткнулись на бурелом, полосу препятствия . Используя стулья, столы, кубы, создайте в комнате полосу препятствия . Необходимо пролезть через такую преграду.

**III. Психомышечная тренировка**

**1. Медвежата в берлоге**

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке, смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она идет стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой , точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте — можно начинать игру.

**2. Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук)**

Мама-медведица «бросает» медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются в мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела — лапки отдыхают. (*Повторить игру 2–3 раза*).

**3. Отдых**

Мама-медведица спела медвежатам колыбельную, а медвежата, устроив- шись поудобнее, стали дремать. Медведица говорит медвежатам, что сеи - час они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся. (*П. Чайковский «Сладкая грёза»*) Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запое т жаворонок, они проснутся. (*Пауза*). Пое т жаворонок («*Песня жаворонка*»). Дети спокой но и медленно встают. С удив- лением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сеи час весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге. Тянемся к солнышку, потягиваемся.

### З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь

— Наше путешествие в волшебный лес завершается. В какие игры мы сегодня играли в лесу? (*Ответы детей*). Выходим из леса под радугой .

*Выполняем ритуал прощания (см. занятие № 1).*

### З а н я т и е 7

*Задачи:*

- снизить телесное напряжение,
- развивать зрительное внимание,
- развивать коммуникативные навыки.

*Оборудование:* канат, флажок, колокольчик, запись «Голоса природы. Утро певчих птиц и дикая природа», запись пьесы Ф. Шопена Полонез «Военный».

В в о д н а я ч а с т ь

*Выполняем ритуал приветствия (см. занятие № 1)*

— Ребята, сейчас мы с вами отправляемся в путешествие в волшебный лес. Для того чтобы попасть в лес, нам необходимо пройти по канату.

О с н о в н а я ч а с т ь

**I. Психодинамическая медитация** (*см. занятие № 5*)

**II. 1. Игра «Делай, как я»** (*см. занятие № 1*)

**2. Игра «Флажок»** (*см. занятие № 4*)

**3. Игра «Тихий колокольчик»** (*см. занятие № 1*)

**III. Психомышечная тренировка** (*см. занятие № 6*)

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь

— Наше путешествие в волшебный лес завершается. В какие игры мы сегодня играли в лесу? (*Ответы детей*). Выходим из леса по канату.

*Выполняем ритуал прощания (см. занятие № 1).*

### З а н я т и е 8

*Задачи:*

- способствовать развитию чувства внутренней опоры, стабильности,
- развивать воображение,
- формировать навыки саморасслабления.

*Оборудование:* канат, карандаш, обручи, запись «Голоса природы. Утро певчих птиц и дикая природа», запись пьесы В. А. Моцарта «Турецкое рондо».

В в о д н а я ч а с т ь

*Выполняем ритуал приветствия (см. занятие № 1).*

— Ребята, сейчас мы с вами отправляемся в путешествие в волшебный лес. Для того чтобы попасть в лес, нам необходимо пройти по канату.

О с н о в н а я ч а с т ь

**I. Психодинамическая медитация**

— В нашем лесу есть волшебная паутинка. С помощью нее можно делать удивительные превращения. У того, кто по ней прои де т, будут сильные и крепкие ноги.

*Ведущий и помощник (воспитатель) берут ткань двумя руками и натя- гивают туго. Ткань поднимается над полом на 10–15 см. Дети по одному ходят по ней, преодолевая сопротивление ткани.*

*После ходьбы паутинка может покачать ребёнка. Кто-то из детей ока- зывается в центре паутинки, садится на неё, и остальные дети вместе со взрослыми начинают медленно поднимать и покачивать того, кто нахо- дится внутри. По очереди все дети могут покачаться на паутинке.*

**II. 1. Игра «Дятел»** (см. занятие № 1)

**2. Игра «Смелые наездники»** (см. занятие № 2)

**III. Психомышечная тренировка** (см. занятие № 1)

**З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь**

— Наше путешествие в волшебный лес завершается. В какие игры мы сегодня играли в лесу? (*Ответы детей*). Выходим из леса по канату.

*Выполняем ритуал прощания* (см. занятие № 1).

## **Занятие 9**

*Задачи:*

- развивать произвольное внимание,
- формировать навыки саморасслабления,
- развивать способность к сотрудничеству.

*Оборудование:* запись «Голоса природы. Утро певчих птиц и дикая природа», запись пьесы К. Сен-Санса «Карнавал животных».

**В о д н а я ч а с т ь**

*Выполняем ритуал приветствия* (см. занятие № 1)

— Ребята, сейчас мы с вами отправляемся в путешествие в волшебный лес. Для того чтобы попасть в лес, нам необходимо пройти по тоннелю.

**О с н о в н а я ч а с т ь**

**I. Психодинамическая медитация** (см. занятие № 1)

**II. 1. Игра «Скучно так сидеть»** (см. занятие № 3)

**2. Игра «Кто за кем?»** (см. занятие № 3)

**III. Психомышечная тренировка** (см. занятие № 6)

**З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь**

— Наше путешествие в волшебный лес завершается. В какие игры мы сегодня играли в лесу? (*Ответы детей*). Выходим из леса по тоннелю.

*Выполняем ритуал прощания* (см. занятие № 1).

## **3.4. Перечень литературных источников**

1. Захаров А. И. Детские неврозы: психол. помощь родителей детям. — СПб.: Респекс, 1995.
2. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. — СПб.: Союз, 1997.
3. Зинкевич Т. Д., Михайлов А. М. Волшебный источник: теория и практика сказкотерапии. — СПб.: Смарт, 1996.
4. Карабанова О. А. Игра в коррекции психического развития ребенка: учеб. пособие. — М.: Рос. пед. агентство, 1997.
5. Левис Ш., Левис Ш. К. Ребенок и стресс. — СПб.: Питер Пресс, 1996.
6. Миланич Ю. М. Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук [Электронный ресурс] // Электрон. б-ка дис. — URL: <http://www.dissertcat.com/content/psikhologicheskaya-korreksiya-emotsionalnykh-narushenii-u-detei-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 12.11.2015).
7. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. Т. 1. — М.: Апрель Пресс: Эксмо-Пресс, 1999.
8. Чистякова М. И. Психогимнастика / под ред. М. И. Буянова. — М.: Просвещение, 1995.
9. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника / под ред. Я. Л. Коломинского. — Минск, 1997.

10. Фопель К. С головы до пят: подвижные игры для детей 3–6 лет / пер. с нем. — М.: Генезис, 2005.
11. Фопель К. Привет, ручки!: подвижные игры для детей 3–6 лет / пер. с нем. — М.: Генезис, 2005.
12. Фельдштейн Д. И. Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: психолого-педагогические проблемы новой школы // Нац. психол. журн. — 2010. — № 2 (4).
13. Развитие внимания и эмоционально-волевой сферы детей 4–6 лет: разработки занятия, диагност. и дидакт. материалы / сост. Ю. Е. Веприцкая. — Волгоград: Учитель, 2010.