|  |
| --- |
|  |

**Воспитатель**

**МБДОУ №30 «ЗОРЕНЬКА»**

**Яковенко Н.А.**

**КОММУНИКАЦИЯ**

Психическое развитие ребенка начинается с общения. Это первый вид социальной активности, который возникает в онтогенезе и благодаря которому ребенок получает необходимую для его индивидуального развития информацию.

Известно, что мы общаемся всегда, даже когда вокруг никого нет, мы общаемся сами с собой, в мыслях. Общение – это одно из необходимых условий существования человеческого общества. Его виды и формы чрезвычайно разнообразны: от случайного анонимного обмена репликами в транспорте до задушевного разговора с близким другом. Но, несмотря на это, процесс общения протекает непросто. Наблюдая за ним, мы видим только внешнюю, поверхностную картину взаимодействия. Внутренний слой общения, это мотивы, потребности, т.е. то, что побуждает одного человека тянуться к другому.

Проблема формирования коммуникативных умений дошкольников приобретает все большее значение в современном мире.

Готовность к эффективному коммуникативному взаимодействию человека с людьми в настоящее время является необходимым условием развития личности уже в период дошкольного детства. Умения устанавливать взаимоотношения с другими людьми, вступать с ними в контакты, регулировать свое поведение во многом определяют в современном обществе будущий социальный статус ребенка.

Высокий уровень общения выступает залогом успешной адаптации ребенка в любой социальной среде, что определяет практическую значимость формирования коммуникативных умений с самого раннего детства.

На данном этапе полноценное общение невозможно без коммуникативных навыков, которые формируются у человека в дошкольном возрасте. Следовательно, и развивать их надо еще в детстве, когда ребенок наиболее гибок и пластичен, способен все впитывать в себя.

Особую важность эта тема приобретает в настоящее время, когда коммуникативное развитие вызывает серьезную тревогу. Действительно, все чаще взрослые стали сталкиваться с нарушениями в сфере общения у детей. У многих детей возникают сложности в общении со сверстниками, они чувствуют себя некомфортно в группе и становятся агрессивными, неуправляемыми. Дети не могут занять в группе сверстников желаемого положения «на равных», они часто замыкаются, начинают сторониться и избегать детского сообщества.

Как обеспечить ребенку комфортное существование в среде сверстников? Предполагается, что жизнь сама всему научит, но ведь жизнь — это, прежде всего, социальное явление. В сфере межличностных отношений, во время игры, ребенок испытывает потребность в эмоциональном тепле и контакте с другим человеком. Важно помочь ребенку осознать свою индивидуальность, основные способы общения с другими людьми, не заставлять, не давить, а помочь преодолеть стереотипы, мешающие емужить счастливо.

Следует отметить, что в коллективе у дошкольников среднего возраста потребность реализуется в социальном соответствии: желании соответствовать социальным требованиям, выполнять правила общественной жизни, быть общественно полноценным, а также в общении со сверстниками и т. д.

Данный цикл занятий направлен наразвитие коммуникативных умений у дошкольников.

В основе данного цикла лежат разработки Н.В. Клюевой «Учим детей общению», Л.А. Снегиревой «Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников», Л.М. Шипициной «Азбука общения», А.И. Бурениной «Коммуникативные игры-танцы для детей», Ю.В. Авдеевой «Коммуникативное развитие детей 5—7 лет».

**Цель цикла** — помочь детям выработать свой коммуникативный стиль, осознать свою индивидуальность, освоить способы общения с окружающими.

**Задачи**

1. снижение эмоционального напряжения в группе;
2. создание положительного эмоционального фона в детском коллективе;
3. формирование у детей устанавливать и поддерживать контакты;
4. формирование навыков саморегуляции и релаксации;
5. развитие коммуникативных умений.

**Ожидаемые результаты:** дошкольники смогут научиться вести доброжелательный диалог, используя различные средства выразительности; устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать и решать конфликтные ситуации; выражать свои чувства и понимать чувства других людей с помощью мимики, жестов, движений, пантомимики; оказывать помощь другим детям в трудной ситуации; контролировать свои эмоциональные реакции; вести доброжелательный диалог, используя различные средства выразительности; уступать друг другу в конфликтных ситуациях.

**ЗАНЯТИЕ №1**

**Цель:** Знакомство, раскрепощение участников.

**Ритуал приветствия - Игра «Давайте познакомимся»**

(сплочение участников, создание атмосферы группового доверия и принятия)

Психолог говорит: «Встаньте все в круг, лицом к центру круга. Пожалуйста, кто-нибудь возьмите в руки мяч. По кругу, по ходу часовой стрелки, начиная от того, у кого мяч, передавая его, назовите четко и громко свое имя. Передавая мяч, глядите в глаза соседу. Начали! А теперь, играя в мяч, будем знакомиться. Тот, у кого мяч, будет кидать его любому из стоящих в круге детей, и называть при этом имя того, кому адресован мяч.

**Упражнение №1 - игра «Передай мой привет».**

(создание условий для снятия психоэмоционального напряжения посредством телесного контакта и эмпатии между детьми)

Участники встают в круг спиной друг к другу с закрытыми глазами. Водящий начинает совершать какое – либо движение, например, гладит впереди стоящего по голове, или щекочет под мышкой, или кладет руку на плечо. После того, как движение пройдет полный круг, следующий по очереди участник задает другое движение.

Игра продолжается до тех пор, пока все участники группы не передадут свой привет.

Все выполняемые действия осуществляются под музыкальное сопровождение. Желательно, чтобы музыка была подобрана с релаксационной направленностью.

На заключительном этапе этого упражнения ведущий обращает внимание детей на развитии способности создавать психологически безопасную среду в процессе общения, как необходимое условие формирования чувства доверия среди сверстников.

**Упражнение №2 –Обучающая ролевая игра**

(формирование способности анализировать свои и чужие поступки, находить выход из конфликтных ситуаций)

***Ситуация 1***.

Петя и Коля были друзьями. В детском саду они всегда играли вместе. Но вот однажды с ними произошла вот какая история. Ребята перевозили в грузовых машинах кубики для стройки. И так увлеклись игрой, что не заметили, как стали соревноваться между собой. Каждый хотел быстрее довезти груз. И вдруг, на большой скорости Коля, не рассчитав расстояния, врезается в машину Пети. Машина, которой играл Петя, сломалась. Воспитатель группы решила выяснить, кто же сломал машину, но честного ответа она не получила. Ребята обвиняли друг друга, Коля не хотел признавать свою ошибку. В результате воспитатель наказал Петю, у которого сломалась машина.

После проигрывания ситуации дошкольникам предлагаются вопросы для обсуждения: «Ребята, как вы думаете, Коля поступил правильно?»; «Коля хороший друг?»; «Как нужно было поступить Коле?».

После совместного обсуждения, дошкольникам предлагается снова проиграть ситуацию, в сочетании с наиболее приемлемым, по мнению детей, способом выхода из конфликтной ситуации.

***Ситуация 2.***

Маша, Кристина и Арина были неразлучными подружками. Когда дети стали собираться на прогулку Кристина нашла в своём кармане две конфеты. Одну она решила съесть сама, а другой угостить Машу. Арина сильно обиделась, когда поняла, что подруги с ней не поделились сладостью.

После проигрывания ситуации дошкольникам предлагаются вопросы для обсуждения: «Ребята, можно назвать Машу, Кристину и Арину подругами?»; «Кто из них поступил неправильно?»; «Как бы поступили вы в данной ситуации?».

После совместного обсуждения, дошкольникам предлагается снова проиграть ситуацию, в сочетании с наиболее приемлемым, по мнению детей, способом выхода из конфликтной ситуации.

Ведущий обращает внимание детей на такие нравственные качества, как умение вовремя признавать свои ошибки, быть честным, умеющим делиться и помогать другу в беде.

**Завершение - упражнение релаксация «Лифт»**

(снятия психоэмоционального напряжения, перехода из возбужденного состояния в спокойное).

Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»: Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните и «поднимите лифт »еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта.

**ЗАНЯТИЕ №2**

**Цель:** сплочение группы; формирование чувства близости с другими людьми.

**Ритуал приветствия *-* игра «Доброе утро»**

(сплочение участников, создание атмосферы группового доверия и принятия)

Дети стоят в кругу, им предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть: - Доброе утро, Саша! (Улыбнуться и кивнуть головой.)

Доброе утро, Маша! (Называются имена, идет по кругу.)

Доброе утро, Ольга Александровна!(имя педагога-психолога, воспитателя)

Доброе утро, солнце! (Все поднимают руки, опускают.)

Доброе утро, небо! (Аналогичные движения)

Доброе утро всем нам! (Все разводят руки в стороны, затем опускают.)

**Упражнение №1 – разминка «Карандаши».**

**(**умение ребенка ориентироваться на действия рядом стоящего на основе невербального восприятия друг друга.)

Описание упражнения. Дошкольникам раздаются карандаши (по одному карандашу на каждого). Задача участников зажать и удержать карандаши между пальцами рядом стоящих партнеров по игре. Сначала упражнение выполняется в парах, которые располагаются напротив друг друга на расстоянии 40-60 см. Дети пытаются удержать карандаши подушечками указательных пальцев.

Дается инструкция совершать движение руками вверх-вниз, перед собой совершая вращение по кругу и т. д. Затем из участников всей группы формируется большой круг, карандаши аналогичным образом зажимаются между подушечками указательных пальцев. Дети должны синхронно выполнять следующие движения:

• Поднять руки вверх и опустить их.

• Совершить шаг вперед, и, например, два шага назад.

• Присесть, встать.

• Наклониться вперед, назад.

Для разнообразия и усложнения задания возможно использовать те же варианты только с закрытыми глазами, или с произнесением допустим женских или мужских имен.

На заключительном этапе этого упражнения ведущий поясняет детям следующее, что для того чтобы научиться понимать другого человека необходимо научится его чувствовать, совершать с ним совместные действия, учитывать его желания.

**Упражнение №2 –ролевая игра «Пожалеем, сделаем доброе дело»**

(Работа с эмоциями с элементами психогимнастики)

Психолог выбирает по желанию ребенка, который соглашается сыграть роль обиженной девочки Арины. «Ребята, посмотрите, как сильно расстроилась Арина, ведь ее самые лучшие подружки не поделились с ней конфетой! Арина даже заплакала от обиды (ребенок изображает эмоцию обиды). Может ей станет веселее, если каждый из вас подарит какой-нибудь подарок. Дети посредством жестовых движений дарят подарки, а ребенок играющий роль Арины пытается отгадать, что подарил каждый из участников.

Психолог: «Ребята случилось волшебство! Наша Арина стала счастливой! (ребенок играющий роль Арины улыбается и обнимает каждого из детей). Вы помогли ей прогнать обиду, пожалели, подарили от души подарки. Теперь Арина не одна, у нее много друзей!

**Завершение - упражнение релаксация «Полет высоко в небе»**

(снятия психоэмоционального напряжения, перехода из возбужденного состояния в спокойное).

*(Звучит спокойная расслабляющая музыка)*

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

**ЗАНЯТИЕ №3**

**Цель:** сформировать представление ребенка о своей индивидуальности, характерных особенностях и предпочтениях. Оптимизация развития позитивной «Я»-концепции.

**Ритуал приветствия – игра «Встаньте все, кто…»**

(сплочение участников, создание атмосферы группового доверия и принятия)

Психолог. Встаньте все, кто любит бегать, радуется хорошей погоде, имеет сестру, любит дарить цветы и т.д.

**Упражнение №1 – игра «Волшебные водоросли».**

(игра направлена на снятие телесных барьеров, развитие умения добиваться цели).

Дети образуют круг и держатся за руки, они водоросли (слегка покачиваются, имитируя движение водорослей в воде). Каждый участник по очереди пытался проникнуть в круг, образованный детьми. Водоросли понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения, если им нравится то, как их просят пропустить, они могут расслабиться и пропустить в круг, а если их плохо попросили, могут и не пропустить.

В конце игры обсуждение рефлексия, какой способ просить водорослям понравился больше, а какой меньше, почему.

**Упражнение №2 – сюжетно - ролевая игра «Гости»**

(Развитие умения вступать в процесс общения, применять свои индивидуальные способности в решении совместных задач; формирование умения согласовывать свои желания с товарищами по общению)

Одна из девочек играет роль мамы. Двое или трое ребят -- ее дети. Другие - гости.

«Мама» говорит своим «детям», что к ним придут гости, и объясняет, как надо себя вести. Гости придут первый раз к ним в дом. Какими словами их нужно встретить? Как предложить чай? О чем можно поговорить за столом? О чем можно рассказать?

Участники могут меняться ролями. В игру могут быть введены новые персонажи (отец, бабушка, дедушка и др.).

В завершении игры обсуждение рефлексия, как принято встречать гостей, что было сделано правильно, что можно было бы изменить, понравилась ли гостям такая встреча, и как проявили себя сами гости по отношению к хозяевам дома.

**Завершение - упражнение релаксация «Муравей»**

(снятия психоэмоционального напряжения, перехода из возбужденного состояния в спокойное).

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе).

Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

.

**ЗАНЯТИЕ №4**

**Цель:** развитие способностей осознавать чувства других людей и понимать их; знакомство с невербальными формами общения.

**Ритуал приветствия – игра « Сигнал».**

(сплочение участников, создание атмосферы группового доверия и принятия)

Дети стоят (сидят) по кругу, держась за руки. Педагог- психолог передает «сигнал» легким нажатием руки рядом стоящего ребенка справа. Ребенок, получивший «сигнал» (левой рукой), должен передать его рядом стоящему - правой рукой. И т.д. по кругу, пока « сигнал» не дойдет до ведущего, который в этот момент может издать радостный возглас. Тоже повторяется в другую сторону.

**Упражнение №1 – игра «Пойми меня».**

(развитие уверенности в себе, формирование дружеских взаимоотношений)

Ребенок придумывает речь из трех предложений от лица какой-нибудь роли (мама, продавец, воспитатель, герой из мультфильма и т. д.), проигрывая ее, дети должны угадать, какую роль сейчас представляет ведущий.

После игры идет обсуждение, что помогало угадать роль ведущего кроме фраз (акцент на невербальную коммуникацию).

**Упражнение №2 - подвижная игра «Жужа»**

(игра направлена на формирование умения распознавать своё эмоциональное состояние; формирование адекватной самооценки)

Выбирается ребёнок на роль «Жужи». «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках, все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

В завершении обсуждение рефлексия на тему что нас больше всего обижает.

**Завершение - упражнение релаксация «Необычная радуга»**

(снятия психоэмоционального напряжения, перехода из возбужденного состояния в спокойное).

*(Упражнение выполняется лежа)*

Лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.

**ЗАНЯТИЕ №5**

**Цель:** обучение детей поддерживать контакты, владеть этически ценными формами и способами поведения.

**Ритуал приветствия *-* игра «Доброе утро»**

(сплочение участников, создание атмосферы группового доверия и принятия)

Дети стоят в кругу, им предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть: - Доброе утро, Саша! (Улыбнуться и кивнуть головой.)

Доброе утро, Маша! (Называются имена, идет по кругу.)

Доброе утро, Ольга Александровна!(имя педагога-психолога, воспитателя)

Доброе утро, солнце! (Все поднимают руки, опускают.)

Доброе утро, небо! (Аналогичные движения)

Доброе утро всем нам! (Все разводят руки в стороны, затем опускают.)

**Упражнение №1 – игра «Друг»**

(развитие умения вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли)

Детям предлагается прослушать несколько стихотворений о дружбе и обыграть некоторые сценкой (см. приложение 1). После упражнение идет обсуждение рефлексия «что такое дружба»

**Упражнение №2 – сюжетно-ролевая игра «Магазин игрушек»**

(Развить умение выполнять различные роли, оценивать эмоциональное поведение партнеров по общению)

Дети делятся на покупателей и игрушки. Дети-покупатели отходят в противоположный конец комнаты, дети-игрушки усаживаются в ряд на скамеечке, изображая товар, расставленный на полках в магазине. Продавец (психолог) подходит к каждому ребенку и спрашивает, какой игрушкой он будет. Они договариваются о том, как ее изобразить. Каждый участник игры должен сам придумать, какую игрушку он будет изображать. Покупатель должен отгадать игрушку, которую ему показывают. Кто не угадает, уходит без покупки. После дети меняются, кто был игрушками, становятся покупателями и наоборот.

В завершении обсуждение рефлексия прожитой игры.

**Завершение - упражнение релаксация «Бабочка»**

(снятия психоэмоционального напряжения, перехода из возбужденного состояния в спокойное).

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела.

Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

**ЗАНЯТИЕ №6**

**Цель:** развитие навыков конструктивного взаимодействия; воспитание способности к взаимовыручке и взаимопомощи; развитие способности к сопереживанию.

**Ритуал приветствия *–* игра « Волшебный клубок»**

(сплочение участников, создание атмосферы группового доверия и принятия)

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Ведущий передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до ведущего.

**Упражнение №1 – игра «Злючка-колючка»**

(снятие эмоционального напряжения, развитие умения эмоционально и содержательно выражать свои мысли)

Детям с помощью красок на листе А3 предлагается сделать отпечатки ладошек, а после проявить фантазию и превратить отпечатки в «злючку-колючку». В завершении каждый ребёнок презентует свою злючку колючку, рассказываетпочему ее так назвали, что она любит, что не любит и от чего станет доброй.

**Упражнение №2 – сюжетно-ролевая игра «Встреча сказочных героев»**

(Развить умение делиться своими чувствами, интересами, настроением с партнерами по общению, оценивать результаты совместного общения; сформировать новый опыт взаимоотношений между детьми)

Для каждого ребенка подбирается роль сказочного персонажа, который обладает противоположными личностными качествами.(например конфликтному ребенку подбирается роль персонажа, который со всеми дружит; с низкой самооценкой - роль героя, которым все восхищаются; активному ребенку - роль, предусматривающую ограничения активности (стеклянный человечек, стойкий оловянный солдатик) и т.п. Сказочные герои могут быть вымышленными. Также выбирается роль «волшебника», который дает ребятам по пять «жизней», и которых они могутлишится, если изменят поведение своих героев.

Дети садятся в круг и открывали встречу сказочных героев. (психолог задает тему разговора исходя из актуальной ситуации). Начинается беседа между детьми. После игры проводится дискуссия. Вопросы для дискуссии: Опишите свои ощущения в новой роли. Что мешало тебе сохранять определенный стиль поведения? Сможешь ли ты в реальной жизни вести себя так же, как твой герой? Какие сильные и слабые стороны каждого героя?

**Завершение - упражнение релаксация «Лимон»**

(снятия психоэмоционального напряжения, перехода из возбужденного состояния в спокойное).

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

(Выполнить это же упражнение левой рукой)

**ЗАНЯТИЕ №7**

**Цель:** завершение работы, закрепление результатов

**Ритуал приветствия *–* игра «Конкурс хвастунов»**

(сплочение участников, создание атмосферы группового доверия и принятия)

Участники садятся на стульчики в круг.

Психолог. Сейчас мы проведем конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно – иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас, подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет. Не забывайте, что это конкурс. Выигрывает тот, кто лучше похвастается своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств.

Участники по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективная оценка – реальные это достоинства или придуманные. Неважен также масштаб этих достоинств – это могут быть и громкий голос и аккуратная прическа и т.д. победителя выбирают сами участники, но в случае необходимости, психолог им помогает, или высказывает свое мнение. Победитель награждается аплодисментами.

**Упражнение №1 – игра «Путанка»**

(Игра направлена на развитие координации движений и внимания)

Игроки встают в круг и берутся за руки. Руки расцеплять нельзя! Игроки запутывают круг – не расцепляя рук, перешагивая через руки, оборачиваясь и так далее. Когда путанкаготова, в комнату приглашается водящий. Ему нужно распутать игроков обратно в круг, не расцепляя их рук.

**Упражнение №2 – «Мы вместе!»**

(способствование творческому самовыражению, создание положительного эмоционального настроя в группе)

Детям предлагается в рисунках изобразить, что произошло с ними в течение занятий. Все участники рисуют по два рисунка: «Какой «Я» был до занятий?» и «Какой «Я» стал после занятий».

В завершении обсуждение рефлексия запомнившихся моментов из всего цикла занятий для каждого. Завершение цикловой работы

**Завершение - упражнение релаксация «Палуба»**

(снятия психоэмоционального напряжения, перехода из возбужденного состояния в спокойное).

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мой друг**  **(Агния Барто)**  У него вагон достоинств,  Недостатков нет почти,  Ничего ему не стоит  Вам улыбку принести.  Давать он хочет, а не брать,  Он сильный, а не слабый,  О нём я толстую тетрадь  Всю исписать могла бы!  Он выигрывать умеет,  Не боится проиграть,  «Очень быстро он умнеет!» –  Записала я в тетрадь.  Починил он клетку птице,  Дал котёнку молоко.  Он умеет извиниться,  Это тоже нелегко! | **\*\*\***  **(Елена Стеквашова)**  Как начну конфеты есть,  У меня друзей не счесть.  А закончились конфеты  И друзей в помине нету.  За конфету каждый друг,  Так и рвет ее из pук.  Ну зачем мне дружба эта?  Я и сам люблю конфеты. |
| **\*\*\***  Ты дружбу не купишь за деньги  Её не найдешь просто так,  Ведь дружба, как золото ценна  А так же не всем по зубам.  Она — это то, что не каждый  За жизнь себе сможет сыскать,  Но если нашел, береги же  Не дай никому отобрать!  И скоро поймешь ты, как важно  Найти тот единственный свет,  Что выслушать сможет тебя же,  И дать тебе нужный совет! | **Стихи о настоящей дружбе.**  А разве друга надо звать,  Когда темно в пути,  Когда дороги не узнать  И нету сил идти?  Когда беда со всех сторон,  Когда при солнце – ночь,  Да разве не увидит он,  Не ринется помочь?  Ведь он не сможет есть и спать,  Когда такое вдруг!  Но… если друга надо звать –  То вряд ли это друг… |

**Список  литературы:**

1. Буренина  А.И.  Коммуникативные  танцы-игры  для  детей:  учеб.  пособие.  СПб.:  Музыкальная  палитра,  2004.  —  36  с.
2. Галигузова  Л.Н.,  Смирнова  Е.О.  Искусство  общения  с  ребенком  от  года  до  шести  лет.  Советы  психолога.  М.:  АРКТИ,  2004.  —  231  с.
3. Гаврилушкина  О.П.  Работа  по  развитию  коммуникативного  поведения  дошкольников  в  условиях  детского  сада  //  Ребенок  в  детском  саду.  —  2003.  —  №  2.  —  С.  2—3.
4. Клюева  Н.В.,  Касаткина  Ю.В.  Учим  детей  общению.  Характер,  коммуникабельность:  пособие  для  родителей  и  педагогов.  Ярославль:  Академия  развития,  1996.  —  240  с.
5. Развитие  общения  дошкольников  со  сверстниками  /  Под  ред.  А.Г.  Рузской.  М.:  Академия,  2009.  —  172  с.
6. Шипицына  Л.М.  Азбука  общения:  Развитие  личности  ребенка,  навыков  общения  со  взрослыми  и  сверстниками  (для  детей  от  3  до  6  лет)  /  Под  ред.  О.В.  Защиринской,  А.П.  Вороновой,  Т.А.  Ниловой.  2-е  изд.,  перераб.  и  доп.  СПб.:  Детство-Пресс,  2008.  —  384  с.