

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к программе социально-личностного развития детей дошкольного возраста
(разработаны педагогом-психологом Илиовски К.Р.)

№ п/п	Тематика	Кол-во часов	Форма проведения
Раздел 2 «Что я могу?» (март)			
1.	Я и моя семья	1	Беседа «Что значит любить родителей?», этюд «Из семени в дерево», рисование «Моя семья»
2.	Я и мои друзья	1	Беседа «Кто твой друг?». Игровое упражнение «Что там на картинке?» Двигательное упражнение «Минеры», «Сиамские близнецы». Игра-конструирование из кубиков «Небоскреб».
3.	Мои мечты	1	Беседа «Что такое мечта?». Игровое упражнение «Закончи предложение», рисование «Цветик-семицветик»
4.	Мои сказочные сны	1	Чтение стихотворения А. Введенского «Сны», игра «Расскажи свой сон», «Сон на берегу моря», рисование «Что мне снилось», слушание музыки (пьеса П.И. Чайковского «Сладкая греза»)
5.	Город нашей дружбы	1	Игры «Клеевой дождик», «Прогулка по ручью», «Волшебные заросли», «Лес», «Строители», «Торт».

Приложение № 1

Игры и упражнения на развитие саморегуляции

Заряд бодрости	Предложить ребенку сесть свободно, вытянуть вперед руки и приготовить два пальчика: большой и указательный. «Возьмись пальцами правой и левой руки за мочки ушей. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки – слышат все!», в одну и другую сторону. А теперь опусти руки, тряхни ладошками. Приготовь указательный палец, вытяни его и поставь между бровями над носом. Помассируй эту точку. Тряхни ладошками. Собери пальцы руки в кулачок, найди на шее ямку, положи туда руку со словами: «Я дышу, все чувствую!»
Здесь и сейчас	Дети сидят на коленках на ковре. Одна ладонь на лбу, другая на затылке. Воспитатель говорит: «Ребята, закройте глаза. Сядьте поудобнее... Слушайте мои слова... Все, что с вами произошло вчера, ушло навсегда. Все неприятности, грубые слова исчезли навсегда. Здесь и сейчас все будет хорошо. Вам нравятся дети, которые рядом с вами. Вы будете дружно играть здесь и сейчас»
Веселые человечки	Дети рисуют на своих пальцах забавные рожицы, дают им имена и разыгрывают сценки.
Катушка ниток	Ведущий ребенок выполняет роль «катушки», все остальные дети берутся за руки. Тот, кто стоит первым дает руку «катушке». «Катушка» водит детей, пока не образуется «плотный клубок». После этого последний ребенок превращается в «иголочку» и «катушку» разматывает.
Есть или нет?	Воспитатель перед чтением стихов, договаривается с детьми, как они будут реагировать на них. Например, если есть, то хлопать, если нет – то топтать. Есть ли в поле светлячки? Есть ли в море рыбаки? Есть ли крылья у тельца? Есть ли ключ у поросенка? Есть ли гребень у горы? Есть ли двери у норы? Есть ли хвост у петуха? Есть ли ключ у скрипки? Есть ли рифма у стиха? Есть ли в нем ошибки?
Запрещенное движение или слово	Ведущий договаривается с детьми о запрещенном движении или слове. Затем выполняет движения или читает рассказ и как бы ненароком употребляет запрещенное движение (слово). Дети должны не повторить или заметить.
Жужа	Выбирается Жужа, которая садится на стул, в руках у нее полотенце. Дети дразнят Жужу, кривляются: Жужа, Жужа, выходи, Жужа, Жужа, догони! Жужа смотрит на детей, как будто злится, потом «вылетает из улья» и стремится ужалить детей (дотронуться полотенцем).
Звериное	Воспитатель на ушко каждому ребенку сообщает, кем он будет: собакой, кошкой, коровой и т.д. Потом дети

приветствие	одновременно на языке своего животного приветствуют друг друга.
Цветочное море	По типу игры «Море волнуется» Цветочное море волнуется раз, Цветочное море волнуется два, Цветочное море волнуется три, Удивительное растение, на месте замри.

Игры, развивающие представления о том, что цветовая гамма характеризует разные эмоции

Разноцветная вода	Для игры потребуются краски и несколько небольших баночек с водой. Детям предлагается раскрасить воду в разные цвета. Дети делают «сердитую», «добрую», «грустную», «веселую» воду. Покажем детям, как с помощью одной и той же краски можно получить разные оттенки и как при этом меняется настроение воды. Например, слегка розовая вода «удивляется», а чуть потемнела – начала либо «радоваться», либо «злиться» и т.п. Дети связывают желтый, красный цвет с радостью, синий, фиолетовый, сиреневый – грустью, зеленый – спокойствием, черный, коричневый, красный – злостью, розовый, голубой – удивлением, серый – со страхом.
Рисуем свою улыбку	Дети сами выбирают изобразительные средства и дарят свои улыбки друзьям.

Игры на регуляцию чувств и поведения

Домашний планетарий	Изготовьте «планетарий» из подручных материалов: большая бумажная или пластмассовая чашка (упаковка из-под продуктов), маленький фонарик. В чашке продельвается множество дырочек в произвольном порядке. В чашку положите маленький фонарик, зажгите его и подвесьте все это к потолку в темном помещении. Свет будет пробиваться через дырочки, и на потолке получится картина «звездного неба». Можно лечь с детьми на пол и наблюдать за «звездами», рассказывать таинственные истории и сказки.
Светлые мысли	Дети ложатся на ковер и закрывают глаза. Предложите сделать глубокий вдох и представить себе, что они вдохнули тепло и тишину. А затем выдыхают – печальные и тревожные мысли. Так несколько раз вдыхаем счастливые и легкие мысли, выдыхаем мрачные и неприятные. Когда совсем в голове не останется плохих мыслей, немного полежать, не двигаясь.
Угрюмый замок	Воспитатель оформляет коробку, в котором живет плохое настроение, грусть, злость, страх. Дети в нее будут прятать свое плохое настроение. Поставить эту коробку в укромное место, где ребенка не потревожат, когда он будет прятать свои отрицательные эмоции.
Танец спагетти	Дети ложатся на ковер, вытянувшись и прижав руки к телу, и представляют, что они сырые спагетти. Катаются по полу. «А теперь представьте, что вас начали варить. Спагетти становятся все мягче, мягче. Пока кипит вода, вы свариваетесь в клубочек. Наконец, представьте, как с вас стекает вода и вас заправляют маслом или соусом. Какими движениями вы закончите этот танец?»
Мое настроение или кнопки настроения	Представьте, что у вас в голове много кнопок. Когда их нажимают, вы начинаете то смеяться, то плакать, то бояться и т.д. Давай назовем их: кнопка-щекоталка, кнопка-улыбка, кнопка-гнев, кнопка-страх. Дети выбирают кнопки и мимикой передают свое состояние. В процессе игры воспитатель обращает внимание детей, что можно включить кнопки хорошего настроения.
Забавные человечки	Игры с пиктограммами.
Внимание к звукам	В течение определенного времени дети сидят в тишине и прислушиваются к окружающим звукам. Потом рассказывают о том, кто что услышал.
Божья коровка	Воспитатель предлагает детям представить себе, что у них на пальце сидит божья коровка. Вот она медленно ползет по руке. Если спугнуть ее, то она улетит. Потом дети медленно как-бы пересаживают божью коровку на листок и рассказывают о своих ощущениях.
Вниз головой	Маленькие дети часто смотрят на окружающее становясь в позу вниз головой. Предложите детям вспомнить эти ощущения и описать, каким они видят окружающее в перевернутом виде. Прыг-скок. Ой, смотрите, кто живет В мире «Все наоборот»? Дети стали управлять, Мам в колясочках катать. Если надоест вам чудо, Скажем вместе: Прыг отсюда!
Отыщи свою обувь	Дети сидят в кругу. Взрослый предлагает каждому снять с правой (или левой) ноги обувь. Дети закрывают глаза. Воспитатель «перемешивает» обувь и предлагает детям за определенный период времени найти, надеть и застегнуть свою обувь. Усложнение: найти и надеть обувь с закрытыми глазами.
Что лежит в мешочке?	В мешочек из плотной непрозрачной ткани складывают различные предметы. Дети с закрытыми глазами, ощупывая снаружи или изнутри мешок, пытаются определить и назвать находящиеся в нем предметы.
Самая простая музыка	Различные коробки, банки и пластиковые бутылки наполняются различными крупами, бусинами и т.п. Крышки плотно закрыты. «Начинки» много класть не следует – звук получается лучше, если в емкости достаточно места.
Живые весы	Детям предлагают поработать весами. Им на ладошки кладут два небольших предмета разного веса. Дети показывают какая вещь тяжелее.

Игры и упражнения на снятие страхов и повышение уверенности в себе

Танец веселых монстров	Материал: бумажные тарелки, бельевая резинка, фломастеры. С помощью воспитателя дети изготавливают маски монстров, таких, каких они себе представляют. Потом эти маски дети надевают на лицо, и проводится дискотека.
Соломинка на ветру	Взрослый и дети встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с закрытыми глазами и идет по кругу, спиной к играющим. Стоящие дети поддерживают «соломинку», чтобы она не упала.
Заколдованный ребенок	Ребенка «заколдовали» и он не может смеяться. Давайте его рассмешим только не словами, а движениями.

Бюро находок	Каждый ребенок «теряет» какую-нибудь вещь. Все вещи собираются в «бюро находок». Директор бюро берет по одной вещице и спрашивает водящего: «Чья вещь и что должен сделать ее хозяин?» Водящий отгадывает и дает «растеряше» задание: станцевать, спеть, отгадать загадку и т.п. После чего ребенок получает обратно свою вещь.
Клеевой дождик	Дети, держась за руки или за плечи друг друга преодолевают различные препятствия: перешагивают, поднимаются, проползают и т.п.

Игры на снятие агрессии и ослабление негативных эмоций

Нет! Да!	Дети свободно перемещаются по помещению и кричат: «Нет! Нет!». Встречаясь друг с другом, глядят в глаза и говорят «Да! Да!»
Детский футбол	Можно использовать декоративные подушки, мягкие мячи или мягкие игрушки. Главная цель – забить в ворота.
Измеритель роста	Самого высокого ребенка кладут на пол, на бумагу и обводят его контур. Получившаяся фигура вырезается и крепится на стену, так, чтобы ноги фигуры находились у самого пола. Дети по очереди подходят к силуэту, и воспитатель отмечает их рост, записывает имя. Потом картинку рассматривают, обсуждают.
Измеритель веса	Перед детьми выкладываются карточки с изображением человечков с разным объемом тела. Дети соотносят свой облик с фигурками.
Стихи руками	«Дружные ребята» Дружат в нашей группе девочки и мальчики <i>(пальцы ритмично соединяются в замок)</i> Мы с тобой подружим маленькие пальчики <i>(касаемся подушечками пальцев одной руки к другой руке)</i> Раз, два, три, четыре, пять... <i>(поочередно соединяем одноименные пальцы обеих рук)</i> Начинай считать опять. <i>(касаемся подушечками пальцев одной руки к другой руке)</i> Раз, два, три, четыре, пять... <i>(поочередно соединяем одноименные пальцы обеих рук)</i> Мы закончили считать! <i>(кисти рук сжимаем)</i> Можно использовать любую пальчиковую гимнастику.
Поварята	Все встают в круг – это кастрюля. Договариваются – какое блюдо будут готовить. Каждый придумывает, какой продукт он будет изображать. Повар (ведущий) называет продукт, который следует положить в кастрюлю. Узнавший себя, впрыгивает в круг. И так до конца, пока все ингредиенты (дети) не окажутся в кругу, взявшись за руки.
Улитка	Дети встают в одну линию. Им предлагается представить себя улитками. Медленно, по команде, все начинают продвигаться к заданному месту. Побеждает та улитка, которая приползет самой последней. Останавливаться и разворачиваться нельзя.
Шарик злости	Дети надувают маленькие шарики, как бы заполняя их злостью, отрицательными эмоциями. Потом шарики на прогулке отпускают в небо или лопают, как бы злость тоже лопается.
Тух-Тиби-Дух!	Воспитатель говорит: «Я вам сообщу волшебное слово – заклинание против плохого настроения, против обид и злости. Что бы заклинание действовало, надо ходить по комнате и ни с кем не разговаривать. А как только вам захочется что-то сказать, вы останавливаетесь против кого-нибудь и произносите волшебное слово Тух-Тиби-Дух! Этот человек может промолчать в ответ, но может и сказать это же слово только трижды и сердитым голосом». Как правило, дети начинают смеяться, т.к. в этой игре заложен комический парадокс.

Игры на развитие рефлексии, эмпатии

Свеча добра или Волшебный стул	Воспитатель зажигает свечу (настоящую или электрическую) и дети по очереди называют добрые слова или пожелания. Затем свечку задувают, что все это исполнилось. Называются только положительные качества или пожелания.
От всего сердца	На большом нарисованном сердце воспитатель со слов детей записывает то, чем они хотели бы поделиться с друзьями или пожелания кому-нибудь.
Внутренний телевизор	Дети сидят на коленях или по-турецки, одна рука на лбу, другая на затылке. Закрывают глаза. Представляют себе цветной экран. После того, как откроют глаза, рассказывают, что они увидели на экране.
Зеркало	Дети разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения, задача другого это повторить, быть его «зеркальным» отражением.
Эхо	Ведущий предлагает каждому ребенку по очереди назвать свое имя и прохлопать его в ладоши. Все остальные дружно, как эхо, за ним повторяют.
Чудесные пуговицы	Дети берут по 1-2 пуговицы и отвечая на вопрос ведущего бросают пуговицу в коробку (шкатулку), например: больше всего я люблю ..., Я очень не люблю ..., когда я вырасту, я стану..., Лучше всего я умею..., я очень хочу научиться... и т.д. В конце игры воспитатель обращает внимание на то, какие разные пуговицы в шкатулке, так и люди отличаются друг от друга.
Сиамские близнецы	У детей связываются по одной ноге друг с другом – теперь у них как-бы три ноги. Детям предлагают выполнить задания в паре: походить по комнате, лечь, повернуться, встать, что-то собрать и т.д.
Небоскреб	У каждого ребенка по два кубика разного размера. Дети сидят по кругу. Их задача поставить свой кубик на предыдущий или рядом так, чтобы постройка не развалилась.
Кубики настроения	На обычные кубики наклеены картинки или фото людей разного возраста и с разным настроением. Рассматривая кубики, дети могут объяснить, что видят на грани кубика или выстроить цепочку из кубиков, например, люди радуются, люди грустят и т.п.

Этюды

Из семени в дерево	Ведущий проводит параллель: семечко – это дети, солнышко и /или садовник. Ведущий – «садовник», дети превращаются в маленькие «семечки» («сжимаются в комочек»). Садовник бережно относится к семенам, ухаживает за ними. С теплыми лучами солнца семечко начинает расти – дети поднимаются с корточек, встают, тянутся руками вверх (как будто растет стебелек), разводят руки в стороны (как будто веточки), разжимают кулачки, разводят пальцы (будто почки лопнули, появилась листва). Вот и выросло семечко – превратилось в сильно красивое дерево. В конце этюда дети улыбаются друг другу и говорят спасибо ведущему – «садовнику».
Зоркий орел	Вот на вершине гор Сидит зоркий орел.

	Могучих крыльев гордый взмах Внушает мышкам страх. Давно ль громады грозных скал Он облетал И камнем падал свысока на врага. Он свободный властелин Седых вершин. Дети действуют в соответствии с текстом.
Слон	Имитационное упражнение под музыку К. Сен-Санса «Слон».
Собака	Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши наострились, глаза глядят неподвижно в одну точку, а нос бесшумно втягивает запах. Дети могут изобразить не только охотничью собаку, но и другие собачьи повадки (игра с мячом, принести палку и т.д.).
Лягушка	На полу раскладываются подушки или рисуются круги – это кочки. Лягушата перепрыгивают с кочки на кочку, сидя на кочке, показывают язык, как будто ловят комаров. Этюд может выполняться под музыку Г. Гладкова «Песенка о лягушатах».
Обезьянка	Имитационные игры под музыку В. Шаинского «Чунга-чанга». Воспитатель играет роль путешественника.
Встреча с другом	У мальчика был друг. Им пришлось расстаться на время. Скучно им бездруг друга. Но вот они встретились, как же они были рады. Дети выразительно показывают встречу (объятия, рукопожатия, улыбки).
Негаданная радость	Дети изображают радость (выразительные движения – закусить губу, поднять брови, улыбнуться, посмеяться, потереть руками, похлопать в ладоши, попрыгать, пританцовывать и т.д.
Два клоуна	Под музыку Д. Кабалевского «Клоуны» дети разбиваются на пары. Клоуны весело жонглируют, не замечая друг друга. Вдруг они сталкиваются спинами и падают. Им смешно. Потом они помогают друг другу встать, опять падают. Потом жонглируют уже в паре. Выразительные движения – голова откинута, широкая улыбка, брови приподняты и т.д.
Вкусные конфетки	Дети изображают, как они угощаются конфетами и едят их. Мимика: доброжелательная улыбка, жевательные движения, облизывание губ.
Слон и бабочки	Под музыку К. Сен-Санса «Слон» дети делятся на слонов и бабочек и изображают их. Потом меняются местами.
Цветок	Под музыку дети изображают цветы. Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить, голова поднимается, корпус приподнимается, руки поднимаются через стороны – цветок расцвел.
Растеряша Маша	У маленькой Мэри большая потеря: Пропал ее правый башмак. В одном она скачет и жалобно плачет, - Нельзя без другого никак! Дети действуют в соответствии с текстом.
Соленый чай	Воспитатель рассказывает: «Пожилая кухарка потеряла очки. И вместе сахара насыпает в чай соль. Затем она делает глоток... и понимает, что ошиблась. Ей становится обидно и грустно». Дети изображают ситуацию.
Скульптор	Ведущий «лепит» из детей скульптуры. Дети должны постараться сохранить ту позу, которую создал скульптор.
Медвежата заболели	Медвежата Тим и Том съели немытые яблоки. У них разболелись животы. Ой, ой, живот болит! Ой, ой, меня тошнит! Ой, мы яблок не хотим! Мы хвораем, Том и Тим! Выразительные движения: брови приподняты и сдвинуты, глаза прикрыты, туловище согнуто, живот втянут, руки прижаты к животу.
Воробей	А вот смотрите, облачко расстроилось всерьез: И каплями-дождинками на землю пролилось... И плачет серый воробей: выйди, солнышко, скорей! Нам без солнышка обидно – в поле зернышка не видно! Выразительные движения: нахохлиться, присесть на корточки, подпрыгивать вприсядку и т.д.
Котенок грустил	Жил-был маленький котенок Ну совсем еще ребенок. Ну, и этот котик милый Постоянно был унылый. Почему? Никто не знал, Котик это не сказал. Выразительные движения: дети поджимают ноги под себя, кладут руки на колени, спина согнута, голова опущена, выражение лица грустное.
Старый гриб	Гриб настолько старый, что вот-вот упадет. А еще ветер дует сильный, и шляпка совсем намокла от дождя. Выразительные движения: стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты, плечи опущены, руки висят вдоль тела, голова клонится к плечу. На лице грусть и страдание.
Зинка-злюка	Я не знаю, что со мной. Разве лучше быть одной? Все друзей обидела, плохое в них увидела. Посмотрите, вот у Герки не глаза, а просто зенки! Вовка жадный! Сашка глупый! Ленка супом любит хлопать! Вместе мы с утра играли – не с кем поиграть сейчас. Нет, ребята, я не злая. Злинки мне попали в глаз! Выразительные движения: наклонить голову набок, сдвинуть брови, сморщить нос, руки на поясе, топтать ногами.
Петушинные бои	Под музыку К. Сен-Санса «Петухи и куры» дети делятся на пары, на полу рисуются круги. Дети в парах встают в центре круга, руки за спиной, стоят на одной ноге. Задача вытеснить соперника за линию круга или встать на обе ноги.
Злые, добрые кошки	Дети на четвереньках то выгибают, то прогибают спинки, могут произносить характерные кошачьи звуки.
Король Боровик не в духе	Шел король Боровик Через лес напрямик. Он грозил кулаком И стучал каблуком.

	Был король Боровик не в духе: Короля покусали мухи. Движения по тексту.
Страх	Вот мы видим: сквозь ветвей На нас шагает страшный зверь! У него торчат клыки и усы топорщатся, У него горят зрачки – испугаться хочется! Хищный глаз косится, шерсть на нем лоснится... Может, это львица, может быть, волчица? Глупый мальчик крикнул: «Рысь!» Храбрый мальчик крикнул: «Брысь!» Выразительные движения и мимика: голова откинута назад, плечи опущены, брови подняты вверх, глаза расширены, затем расправляем плечи, смеемся.
Круглые глаза	Ты еще не видел чуда? Никогда не видел чуда? Вот беда – не видел чуда! Так сходи и посмотри. Ты увидишь просто чудо, удивительное чудо... Возле дома номер три Сквозь асфальт у перекрестка Пробивается березка. Движения и мимика по тексту.