

Государственное образовательное учреждение Ярославской области  
Переславль-Залесская специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа- интернат № 3  
Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский ярославской области,  
ул. Магистральная, д. 43.  
Телефон 8 485 35 3-29-04, 3-29-03.  
Электронная почта [deti@deti.pereslavl.ru](mailto:deti@deti.pereslavl.ru)

Утверждена приказом директора школы:  
№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Директор школы

**Рабочая программа по игровой деятельности  
на 2014 – 2015 год**

Учителя начальных классов

---

...Говорят, что я не могу многого:  
Но я могу подняться в горы...  
Если ты поможешь мне.

*Тара Никольсон*

### **Пояснительная записка**

У детей с интеллектуальным недоразвитием находящихся на воспитании в интернатных учебных заведениях и детских домах часто наблюдаются нарушения развития эмоциональной сферы, отклонения в поведении, а так же у них отмечается недостаточная сформированность социальных навыков.

Эмоции детей развиты слабо, недостаточно дифференцированы, маловыразительны, однообразны. По внешним эмоциональным проявлениям дети не всегда могут угадывать смысл поведенческих реакций окружающих и правильно реагировать на них. Возможны немотивированные колебания настроения – капризность, плаксивость. Наблюдаются возбудимость, вспыльчивость, импульсивность поведения, реакции протеста, негативизма, агрессивность, нарушения самооценки, неуверенность в себе. Отмечаются трудности в общении с окружающими. Данные нарушения свидетельствуют о необходимости психологического сопровождения детей с ограниченными возможностями.

Цели и задачи программы:

- Повышение компетентности в сфере общения, совершенствование коммуникативных навыков
- Осознание своих ощущений и переживаемых чувств
- Адекватное восприятие себя и других в ситуациях общения
- Развитие и совершенствование способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции
- Формирование адекватных способов реагирования в ситуациях взаимодействия со сверстниками и взрослыми
- Развитие навыков уверенного поведения
- Познание своих сильных и слабых сторон
- Развитие навыков рефлексии
- Снижение эмоционально-психического напряжения

Структура занятия:

1. **Разминка** (установление контакта между участниками, создание атмосферы группового доверия и принятия друг друга)
2. **Коррекционно-развивающий этап** (улучшение понимания между членами группы: осознание взаимных интересов, переживаний, личностных особенностей; установление отношений сотрудничества; обучение социально приемлемым способам совладания с агрессией, гневом, раздражением; отреагирование негативных эмоций)
3. **Релаксация** (снятие психоэмоционального напряжения, телесных зажимов)
4. **Подведение итогов** (получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего)
5. **Ритуал прощания** (закрепление позитивного настроения членов группы, создание атмосферы единства)

Программа рассчитана на детей старшего школьного возраста (4, 5 классы).

Занятия проводятся преимущественно в игровой форме, упражнения подобраны в соответствии с возрастом. Используются следующие методы: игры-упражнения, сюжетно-ролевые игры, релаксационные методики, рисуночные техники, беседа, диагностические методики.

№	Тема занятия	Цели и задачи	Содержание	Кол-во часов
1	Познакомимся поближе	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Разминка</b> «Поздоровайся»</p> <p>Упражнение «Молекулы»</p> <p>Упражнение «Верблюд»</p> <p>Упражнение «Надпись на футболке»</p> <p>Упражнение «Паровозик»</p> <p><b>Релаксация</b> «На полянке»</p> <p><b>Подведение итогов</b> (участники группы, сидя в круге характеризуют свое настроение, обмениваются впечатлениями о занятии, о том, что понравилось, что нет)</p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Круг любви»</p>	1
2	Мое имя	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Формирование навыков командной работы,</p>	<p><b>Разминка</b> «Я рад общаться с тобой»</p> <p>Упражнение «Снежный ком»</p> <p>Упражнение «Мое имя» (в кругу)</p> <p>Упражнение «Рисуем имя»</p> <p><b>Беседа</b> «Что означают наши имена»</p> <p>Упражнение «Муравьиная тропа»</p> <p>Упражнение «Постройте букву»</p> <p><b>Релаксация</b> «Воздушные шарики»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Круг любви»</p>	1

		<p>сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>развитие навыков саморегуляции</p>		
3	Кто я? Какой я?	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, сформировать положительное отношение к себе, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Развитие способности принимать друг друга</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Разминка</b> «Я рад общаться с тобой»</p> <p>Упражнение «Коленочки»</p> <p><b>Упражнение</b> «Мой цветок волшебства»</p> <p><b>Упражнение</b> «Кто я?»</p> <p><b>Упражнение</b> «Горячий стул»</p> <p><b>Игра</b> «Ассоциации»</p> <p><b>Методика</b> «Самооценка»</p> <p><b>Релаксация</b> «На полянке»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Круг любви»</p>	1
4	Мои сильные и слабые стороны 1	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие</p>	<p><b>Разминка</b> «Я рад общаться с тобой»</p> <p><b>Упражнение</b> «Восковая палочка»</p> <p><b>Упражнение</b> «Что моя вещь знает обо мне»</p> <p><b>Беседа</b> «Достойный человек не тот у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства» (В. О. Ключевский)</p>	1

		<p>доверительных отношений в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Методика «Волшебное психологическое зеркало»</b></p> <p><b>Релаксация «Воздушные шарики»</b></p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания«Круг любви»</b></p>	
5	Мои сильные и слабые стороны 2	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Формирование и развитие доверительных отношений в группе</p> <p>Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение</p>	<p><b>Разминка «Я рад общаться с тобой»</b></p> <p><b>Упражнение «Доверительное падение»</b></p> <p><b>Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»</b></p> <p><b>Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»</b></p> <p><b>Упражнение «Закончи предложение»</b></p> <p><b>Релаксация «Воздушные шарики»</b></p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания«Круг любви»</b></p>	1

		<p>уверенности в себе (образы, обратная связь) Развитие навыков рефлексии Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов Развитие навыков саморегуляции</p>		
6	Вредные привычки	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности Формирование у учащихся представлений о вредных привычках Формирование навыков командной работы, сотрудничества Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь) Развитие навыков рефлексии Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов Развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Разминка</b> «Имя в движении» <b>Упражнение</b> «Кто присел?» (на колени с закрытыми глазами) <b>Упражнение</b> «Вредные привычки» (обсуждение, коллаж) <b>Упражнение</b> «Я- это Я» <b>Релаксация</b> «Синее озеро» <b>Подведение итогов</b> <b>Ритуал прощания</b>«Круг любви»</p>	1
7	Я и мое	Создание	<b>Разминка</b> «Имя в движении»	1

	здоровье	<p>положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье</p> <p>Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Беседа</b> «Будь здоров!»</p> <p><b>Упражнение</b> «Закончи предложение: «Быть здоровым для меня это означает...»</p> <p><b>Упражнение</b> «Что я знаю и чего не знаю»</p> <p><b>Игра</b> «На мое здоровье влияют...»(мяч)</p> <p><b>Упражнение</b> «Карта здоровья»</p> <p><b>Релаксация</b> «Порхание бабочки»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Круг любви»</p>	
8	Пойми меня	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Способствовать самораскрытию, самопознанию,</p>	<p><b>Разминка</b> «Имя в движении»</p> <p><b>Упражнение</b> «Волшебный мяч»</p> <p><b>Упражнение</b> «Делай как я»</p> <p><b>Упражнение</b> «Найди пару»</p> <p><b>Совместный рисунок</b></p> <p><b>Релаксация</b> «Порхание бабочки»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Ладонка»</p>	1

		<p>осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого, способов выразительного поведения (мимики, пантомимики)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>		
9	Я многое могу	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя и других, повышение уверенности в себе (образы, обратная</p>	<p><b>Разминка «Имя в движении»</b></p> <p><b>Упражнение «Волшебный мяч»</b></p> <p><b>Упражнение «Гадкий утенок»</b></p> <p><b>Упражнение «Скульптор»</b></p> <p><b>Упражнение «Скалолаз»</b></p> <p><b>Упражнение «Танец победителей»</b></p> <p><b>Релаксация «Порхание бабочки»</b></p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания «Ладонка»</b></p>	1



		<p>связь)</p> <p>Развитие тактильного контакта, взаимопонимания</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально – психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>		
10	Рука помощи	<p>Создание положительного эмоционального настроя в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого, сопереживания</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы</p> <p>Формирование и развитие</p>	<p><b>Разминка</b> «... имя»</p> <p><b>Упражнение</b> «Нас объединяет»</p> <p><b>Упражнение</b> «Путаница»</p> <p><b>Упражнение</b> «Переправа»</p> <p><b>Упражнение</b> «Найди нужные слова утешения» (<b>проблемная ситуация</b>)</p> <p><b>Релаксация</b> «Облака»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Водопад любви»</p>	1

		<p>доверительных отношений в группе</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>		
11	Я среди людей	<p>Создание положительного эмоционального настроя в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Развитие тактильного контакта, взаимопонимания</p> <p>повышение сплоченности группы</p> <p>Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения , снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Разминка</b> «Ласковое имя»</p> <p><b>Упражнение</b> «Молекулы»</p> <p><b>Тест</b> «Приятно ли со мной общаться»</p> <p><b>Упражнение</b> «Групповой танец»</p> <p><b>Релаксация</b> «Радуга»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Слово на прощание»</p>	1

12	Мои поступки 1	<p>Создание положительного эмоционального настроя в группе</p> <p>Развитие тактильного контакта</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности;</p> <p>осознание различных способов взаимодействия</p> <p>Способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Формирование конструктивных способов взаимодействия, осознание и проигрывание моделей уверенного, неуверенного, грубого поведения</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Разминка «Части тела»</b></p> <p><b>Упражнение «Встреча на мосту»</b></p> <p><b>Упражнение «Зубы и мясо»</b></p> <p><b>Обсуждение «Уверенное, неуверенное, агрессивное поведение»</b></p> <p><b>Упражнение «Как я ориентируюсь в разных ситуациях» (проблемные ситуации)</b></p> <p><b>Игра «Вопрос-ответ»</b></p> <p><b>Релаксация «Облака»</b></p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания «Слово на прощание»</b></p>	1
----	-------------------	---	--	---

13	Мои поступки 2	<p>Создание положительного эмоционального настроя в группе</p> <p>Развитие тактильного контакта, взаимопонимания</p> <p>Формирование и развитие доверительных отношений в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Формирование конструктивных способов взаимодействия, осознание и проигрывание моделей уверенного, неуверенного, грубого поведения</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Развитие умения взаимодействовать в паре</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Разминка «Части тела»</b></p> <p><b>Упражнение «Восковая палочка»</b></p> <p><b>Проблемная ситуация «Вызов к директору»</b> (демонстрация уверенного, неуверенного, грубого поведения)</p> <p><b>Упражнение «Дуэт»</b></p> <p><b>Упражнение «Аукцион»</b>(проблемные ситуации)</p> <p><b>Упражнение «Слепец и поводырь»</b></p> <p><b>Релаксация «Радуга»</b></p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания «Ладшки»</b></p>	1
----	-------------------	---	--	---

14	Почему люди ссорятся	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Развитие тактильного контакта</p> <p>Определить особенности поведения в конфликте</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Разминка</b> «Части тела»</p> <p><b>Упражнение</b> «Тропинка»</p> <p><b>Упражнение</b> «Дерево ссор» (запись причин; коллаж)</p> <p><b>Упражнение</b> «Отдай предмет»</p> <p><b>Упражнение</b> «Толкалки без слов»</p> <p><b>Релаксация</b> «Красивая поляна»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Ладони»</p>	1
15	Конфликтны ли вы?	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Дать возможность учащимся</p>	<p><b>Разминка</b> «От улыбки станет всем светлей» (жест)</p> <p><b>Упражнение</b> «Выйти по числу пальцев»</p> <p><b>Упражнение</b> «Настойчивость - сопротивление»</p> <p><b>Методика</b> «<b>Конфликтный ли вы человек?</b>» <b>Упражнение</b>«Постройтесь по...» (росту, по цвету волос, дням рождения (январь...))</p> <p><b>Релаксация</b> «Красивая поляна»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p>	1

		<p>проанализировать эмоции и чувства, возникающие в конфликтной ситуации</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Определение степени собственной конфликтности</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Ритуал прощания «Жест»</b></p>	
16	Способы выхода из конфликтной ситуации	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Определить особенности поведения в конфликте</p> <p>Познакомить со способами выхода из конфликтной ситуации</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя,</p>	<p><b>Разминка</b> «От улыбки станет всем светлей» (жест)</p> <p><b>Упражнение</b> «Да и нет».</p> <p>Обсуждение. <b>Проблемная ситуация</b> «В классе»(новый ученик занял парту). Проигрывание.</p> <p><b>Упражнение</b> «Способы выхода из конфликтной ситуации»</p> <p><b>Упражнение</b> «Постройтесь по...» (росту, по цвету волос, дням рождения (январь...))</p> <p><b>Релаксация</b> «Красивая поляна»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b>«Ладошки»</p>	1

		<p>осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>		
17	Предотвращение конфликтов	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)</p> <p>Отработка навыка предотвращения конфликтов, поведения в конфликтной ситуации</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие</p>	<p><b>Разминка</b> «Представление о себе в предложении»</p> <p><b>Упражнение</b> «Разведчики»</p> <p><b>Отработка навыка предотвращения конфликтов. Проблемные ситуации.</b> (тебя публично обвинили в том, чего ты не делал; учитель поставил несправедливо заниженную отметку; одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять)</p> <p><b>Упражнение</b> «Петухи»</p> <p><b>Релаксация</b> «На озере»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Жест»</p>	1

		<p>телесных зажимов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие навыков саморегуляции</li> </ul>		
18	Неконфликтная личность	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Развитие тактильного контакта, взаимопонимания</p> <p>Отработка навыка поведения в конфликтной ситуации</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей и соотнести с качествами «неконфликтной личности» (т. е. личности, способной к эффективному взаимодействию), раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Разминка</b> «От улыбки станет всем светлей» (жест)</p> <p><b>Упражнение</b> «Парные толкалки»</p> <p><b>Упражнение</b> «Армреслинг»</p> <p><b>Упражнение</b> «Сила власти»</p> <p><b>Упражнение</b> «Неконфликтная личность»</p> <p><b>Релаксация</b> «На озере»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Ладошки»</p>	1



19	Умение слушать	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и окружающими, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Разминка</b> «От улыбки станет всем светлей» (жест)</p> <p><b>Упражнение</b> «Пойми меня»</p> <p><b>Тест</b> «Умеете ли вы слушать?»</p> <p><b>Беседа</b> «Что мешает слушать других людей»</p> <p>Игра «Испорченный телефон»</p> <p><b>Релаксация</b> «На реке» <b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Слово на прощание»</p>	1
20	Умей договориться	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Помочь детям понять, как влияют на эффективность коллективной работы модели поведения, продемонстрированные каждым ее участником.</p> <p>Показ ребенку примера эффективного</p>	<p><b>Разминка</b> "Здравствуйте" с разными оттенками интонаций</p> <p><b>Упражнение</b> «Паутина»<b>Коллективная аппликация</b></p> <p><b>Упражнение</b> «Список»</p> <p><b>Упражнение</b> «Близнецы»</p> <p><b>Релаксация</b> «На озере»<b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Жест»</p>	1

		<p>поведения во время коллективной деятельности.</p> <p>Формирование коммуникативных навыков (развитие умения слушать другого, работать вместе над поставленной задачей).</p> <p>Развитие умения работать в паре, группой.</p> <p>Расширение представлений учащихся о себе, формирование навыков рефлексии, развитие умения оценивать себя, свое поведение</p> <p>Формирование, укрепление уверенности в собственных силах, используя визуальные образы.</p> <p>Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения.</p>		
21	Нужна ли агрессия	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Формирование собственного представления и отношения к агрессии</p> <p>Определить особенности агрессивного поведения</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей,</p>	<p><b>Разминка</b> «Улыбка»</p> <p><b>Упражнение</b> «Кричалки, шепталки, молчалки»</p> <p><b>Беседа</b> «Агрессия. Понятия сердитость, злость, гнев. Нужна ли агрессия?» Притча о змее.</p> <p><b>Упражнение</b> «Агрессивное существо»</p> <p><b>Упражнение</b> «Переманивания»</p> <p><b>Релаксация</b> «На реке»<b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Жест»</p>	1

		<p>раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>		
22	Когда я зол	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Формирование конструктивных способов взаимодействия</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы</p> <p>Развитие навыков</p>	<p><b>Разминка</b> «Здравствуйте» (с разной интонацией)</p> <p><b>Упражнение</b> «Койот и кролик»</p> <p><b>Упражнение</b> «Как я зол»</p> <p><b>Проблемные ситуации</b> (взяли без спроса плеер и сломали; обвинили в том, чего ты не делал, и накричали напрасно)</p> <p><b>Упражнение</b> «Продолжи предложение «Когда я зол...»</p> <p><b>Упражнение</b> «Рецепт агрессивности»</p> <p><b>Релаксация</b> «На реке»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Жест»</p>	1

		рефлексии Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов Развитие навыков саморегуляции		
23	Что делать со злостью и агрессией	Создание положительного эмоционального настроения в группе Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности Формирование конструктивных способов взаимодействия Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы) Формирование навыков командной работы, сотрудничества Развитие навыков рефлексии Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов Развитие навыков саморегуляции	<b>Разминка</b> «От улыбки станет всем светлей» (жест) <b>Упражнение</b> «Бабочка-ледышка» <b>Упражнение</b> «Лист гнева» <b>Беседа</b> «Способы снятия агрессии» <b>Упражнение</b> «Договор о поведении» <b>Упражнение</b> «Спустить пар»(дети говорят друг другу, что им мешает или на что он сердится) <b>Упражнение</b> «Стеклянная стена» (сдвинуть с места) <b>Релаксация</b> «На реке» <b>Подведение итогов</b> <b>Ритуал прощания</b> «Жест»	1
24	Освободись от негативных чувств 1	Создание положительного эмоционального	<b>Разминка</b> «От улыбки станет всем светлей» (жест) <b>Упражнение</b> «Выйти по числу	1

		<p>настроя в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>	<p>пальцев»</p> <p><b>Упражнение</b> «Самый маленький шарик» (кто сомнет лист бумаги в самый маленький шарик)</p> <p><b>Упражнение</b> «Мусорное ведро»</p> <p><b>Упражнение</b> «Бумажный дождь»</p> <p><b>Упражнение</b> «Постройтесь по...» (росту, по цвету волос, дням рождения (январь...))</p> <p><b>Релаксация</b> «На озере»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Ладони»</p>	
25	Освободись от негативных чувств 2	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие</p>	<p><b>Разминка</b> « От улыбки станет всем светлей» (жест)</p> <p><b>Упражнение</b> «Постройте букву»</p> <p><b>Упражнение</b> «Шла Саша по шоссе»</p> <p><b>Упражнение</b> «Обзывалки»</p> <p><b>Упражнение</b> «Муравьиная тропа»</p> <p><b>Релаксация</b> «На реке»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Жест»</p>	1

		<p>эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>		
26	Обиды	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>обучение конструктивным способам избавления от обиды</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, осознание своего имени, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие</p>	<p><b>Разминка</b> «От улыбки станет всем светлей» (жест)</p> <p><b>Упражнение</b> «Магнит»</p> <p><b>Упражнение</b> «Продолжи предложение» («<b>Я обижаюсь, когда</b>»)</p> <p><b>Упражнение</b>«Обидься...»(уверенно, неуверенно, грубо, трусливо)</p> <p><b>Упражнение</b> «Рисуем обиду»</p> <p><b>Упражнение</b> «Как перестать обижаться»</p> <p><b>Релаксация</b> «На озере»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Жест»</p>	1

		<p>телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>		
27	Критика	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Отработка навыков правильного реагирования на критику</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Разминка</b> «От улыбки станет всем светлей» (жест)</p> <p><b>Упражнение</b> «Постройте цифру»</p> <p><b>Упражнение</b> «Что звучит обидно?» (игра с мячом).</p> <p><b>Обсуждение. Упражнение на «Я - сообщение»</b></p> <p><b>Упражнение</b> «Корзина цветов»</p> <p><b>Релаксация</b> «Красивая поляна»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Жест»</p>	1
28	Как справиться с плохим настроением	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Способствовать самораскрытию,</p>	<p><b>Разминка</b> «От улыбки станет всем светлей» (жест)</p> <p><b>Упражнение</b> «Построй фигуру»</p> <p><b>Упражнение</b> «Мое настроение»</p> <p><b>Упражнение</b> «Покажи эмоцию»</p> <p><b>Беседа</b> «Как справиться с плохим настроением»</p> <p><b>Упражнение</b> «Я как природное явление»</p> <p><b>Релаксация</b> «На реке»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p>	1

		<p>осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния</p> <p>Развитие способности осознавать свое состояние и находить слова для его обозначения</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>	<p><b>Ритуал прощания «Жест»</b></p>	
29	Как уберечь себя от обмана	<p>Создание положительного эмоционального настроя в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Определить особенности поведения лживого, неискреннего человека</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие</p>	<p><b>Разминка</b> «Поздоровайся ...» (весело, грустно и т. д.)</p> <p><b>Упражнение</b> «Выйти по числу пальцев»</p> <p><b>Беседа</b> «Поведение лживого, неискреннего человека»</p> <p><b>Проблемные ситуации.</b></p> <p><b>Упражнение</b> «За и против»</p> <p><b>Упражнение</b> «Доверчивое падение»</p> <p><b>Упражнение</b> «Открытые ладони»</p> <p><b>Релаксация</b> «На озере»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания «Жест»</b></p>	1



		<p>эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Формирование и развитие доверительных отношений в группе</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов</p> <p>Развитие навыков саморегуляции</p>		
30	Оценить себя и других по достоинству	<p>Создание положительного эмоционального настроения в группе</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности</p> <p>Определить особенности завистливого поведения</p> <p>Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы</p> <p>Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)</p> <p>Формирование навыков командной работы, сотрудничества</p> <p>Развитие навыков рефлексии</p> <p>Снижение эмоционально - психического</p>	<p><b>Разминка</b> «Поздоровайся как...» (учитель, обиженный ребенок, разгневанный взрослый и т. д.)</p> <p><b>Упражнение</b> «Верблюд»</p> <p><b>Обсуждение притчи</b> «Сребролюбец и завистливый»</p> <p><b>Упражнение</b> «Белая и черная зависть»</p> <p><b>Упражнение</b> «Способы избавления от зависти»</p> <p><b>Упражнение</b> «Я и ты»</p> <p><b>Релаксация</b> «На реке»</p> <p><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> «Жест»</p>	1

		напряжения, снятие телесных зажимов Развитие навыков саморегуляции		
31	Люди, значимые для меня	Создание положительного эмоционального настроения в группе Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности Развитие способности принимать друг друга Осознание учащимися важности настоящей дружбы и настоящих друзей в жизни человека Способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы) Формирование навыков командной работы, сотрудничества Развитие навыков рефлексии Снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов Развитие навыков саморегуляции	<b>Разминка</b> «От улыбки станет всем светлей» (жест) <b>Упражнение</b> «Приятные слова» <b>Упражнение</b> «Идеал» <b>Тест</b> «Настоящий друг» <b>Упражнение</b> «Новый друг»Зверева <b>Упражнение</b> «Скажи мне, кто твой друг» <b>Релаксация</b> «Красивая поляна» <b>Подведение итогов</b> <b>Ритуал прощания</b> «Жест»	1
32	Вместе уютно	Создание положительного эмоционального настроения в группе Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности Способствовать	<b>Разминка</b> «Я рад общаться с тобой» <b>Упражнение</b> «Аплодисменты» <b>Упражнение</b> «Пять добрых слов» <b>Упражнение</b> «День рождения» <b>Релаксация</b> «Радуга» <b>Подведение итогов</b> <b>Ритуал прощания</b> «Круг любви»	1

самораскрытие,  
осознанию своих  
личных особенностей,  
раскрепощение членов  
группы

Развитие  
эмоционального  
принятия себя,  
повышение  
уверенности в себе  
(образы, обратная  
связь)

Формирование навыков  
командной работы,  
сотрудничества

Развитие навыков  
рефлексии

Снижение  
эмоционально -  
психического  
напряжения, снятие  
телесных зажимов

Развитие навыков  
саморегуляции