

Психологія
виховання

ДіЗ

Дошкільний
навчальний заклад

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ

Книга скачана с сайта <http://e.kniga.in.ua>



Издательская группа «Основа» —
«Электронные книги»



Харків
Видавнича група «Основа»
2010

УДК 373.2
ББК 74.102
П68

Серія «Психологія виховання»

Психологічне здоров'я дошкільників / Уклад. Т. І. Прищепи. — Х. : Вид. група «Основа», 2010. — 239, [1] с. : іл. — (Серія «Психологія виховання»)

ISBN 978-617-00-0415-4.

Посібник містить корекційно-розвивальну програму, конспекти занять, семінарські заняття для педагогів, консультації, що спрямовані на збереження та зміцнення психологічного здоров'я дітей дошкільного віку.

Матеріали посібника стануть у пригоді практичним психологам, педагогам дошкільних навчальних закладів, які працюють за Базовою програмою «Я у Світі». Книга буде корисною батькам у роботі з дошкільниками.

УДК 373.2
ББК 74.102

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ I. Діагностичний матеріал	11
Розділ II. Корекційно-розвивальна програма «Щаслива дитина» (збереження та зміцнення психологічного здоров'я дітей дошкільного віку)	24
Розділ III. Семінари-практикуми для педпрацівників	167
Розділ IV. Консультації, поради для вихователів та батьків	195
Розділ V. Художнє слово	209
Додатки	219
Література	237

ISBN 978-617-00-0415-4

© Прищепи Т. І., укладання, 2010
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2010

ПЕРЕДМОВА

*Здорова людина не та, яка не має проблем,
а та, яка вміє дати їм раду.*

Н. Пезешкіан

Здоров'я людини — це процес збереження й розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя. Рівень здоров'я населення визначається умовами праці й добробутом, загальною та гігієнічною культурою, способом його життя.

Медичні показники визначають досить незначну частину феномена здоров'я людини. Як показали наукові дослідження, здоров'я людини лише на 10 % залежить від стану системи охорони здоров'я, інші 90 % припадають на екологію (до 20 %), спадковість (близько 20 %) і найбільше — на умови та спосіб життя (близько 50 %).

З погіршенням загальної екологічної ситуації в світі, із збільшенням випадків серцево-судинних та онкологічних захворювань, СНІДу, психічних і нервових відхилень Всесвітня організація охорони здоров'я, ЮНЕСКО, Рада Європи та інші організації взяли під свою опіку питання профілактики різних захворювань й особливо вироблення в підростаючого покоління правил поведінки, що запобігають багатьом негативним впливам на їхнє здоров'я, тобто здорового способу життя.

За словами професора М. О. Семашка: «Здоров'я — це найцінніше, що є в людини». «Веселе серце йде та співає, сумне — скоро змориться», — так писав Вільям Шекспір. Безумовно, оптимізм, самовладання, вміння протистояти хворобам, пристосовуватися до навколишнього середовища, самозбереження, саморозвиток також входять до поняття здоров'я. Воно є комплексною категорією, яка відображає адаптаційні резерви організму у взаєминах із зовнішнім середовищем.

Сучасні вчені та практики: Т. К. Андрущенко, Г. І. Григоренко, О. Д. Дубогай, Н. Ф. Денисенко, Н. Ю. Синягіна, О. П. Козін, І. В. Кузнецова — вважають, що стан здоров'я людини залежить не тільки від зовнішніх чинників, а й від власного ставлення до нього.

О. Л. Кононко вважає: дитина дошкільного віку має не лише знати про власне здоров'я, а й емоційно ціннісно ставитися до нього, надаючи перевагу позитивним впливам середовища перед шкідливими, руйнівними.

Значну роль в охороні та зміцненні здоров'я людини мають її індивідуальні установки та орієнтири, які закладаються ще в дитинстві як батьками, так і педагогами. Отже, здоров'я більшою мірою залежить від самої особистості, зокрема від того, наскільки вона усвідомлює саму себе.

Поведінка, пов'язана зі здоров'ям, є невід'ємною частиною стилю життя людини.

У сучасному суспільстві, де щороку посилюються вимоги до маленької особистості, де відбуваються зміни життєвих догм, такі короточасні стани, як тривожність, агресивність, замкнутість, перетворюються на стійкі. Не кожна дитина здатна впоратись з такими вимогами, і це спричиняє закріплення негативних станів, які суттєво впливають на здоров'я кожного.

Виховання психологічно грамотних та здорових людей, які вміють вивчати самих себе, розвивають свою особистість, піклуються про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей, слід розпочинати якнайшвидше, ще в перші роки життя дитини.

Окрім батьківського виховання, в даному випадку велику допомогу надає дошкільний заклад, одним із завдань якого є створення умов, що гарантують формування та зміцнення здоров'я вихованців.

Педагоги, орієнтуючись на Базову програму розвитку дітей дошкільного віку «Я у Світі», спрямовують свою роботу на відкриття для кожної дитини світу в єдності та різноманітності чотирьох сфер — Природи, Культури, Людей, Власного «Я», тобто на формування цілісної картини світу — уявлення про навколишнє середовище та внутрішнє, духовне життя (власне та інших людей). Програма актуалізує проблему формування у дошкільника елементарної форми світосприйняття — реалістичного й оптимістичного, яке визначає можливості організації знань та управління своєю діяльністю.

Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» апелює до педагогів не лише як до наставників й вихователів, але і як до людей, які протягом певного часу проживають спільне з дитиною життя, здійснюють догляд за її душевним станом, відповідають за екологію її особистості, забезпечують почуття рівноваги й безпеки, комфорту і затишку. Актуальною стає важливість збереження захисних, амортизаційних функцій педагогів, їх вміння пом'якшувати

жорсткі впливи довкілля, здатність уникати екстремальності в щоденному бутті, спрощувати процес соціалізації дошкільника.

У Базовій програмі наголошено: основне призначення дорослого — допомогти дошкільнику жити власними силами, у злагоді з довкіллям й згоді із собою як активному суб'єкту життєдіяльності. І в першу чергу працівники дошкільного закладу повинні створювати належні умови для зміцнення та збереження здоров'я кожної дитини — найголовнішого скарбу людини.

Традиційно компоненти здоров'я поділяють на такі:

- психічне здоров'я,
- соціальне здоров'я,
- фізичне здоров'я.

Деякі науковці також визначають ще один компонент — духовне здоров'я.

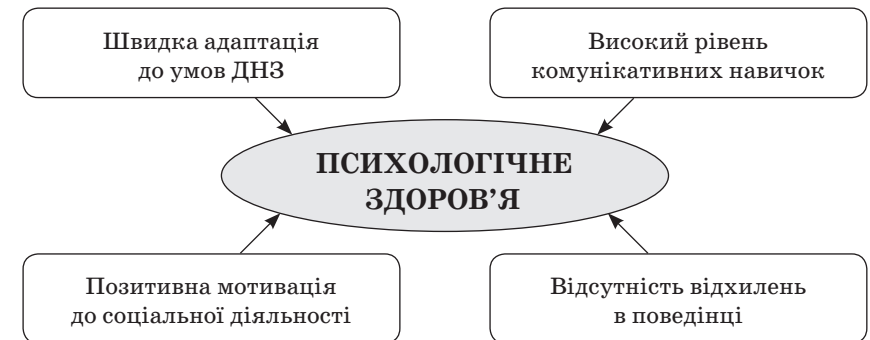


Як одну зі складових здоров'я людини виділяють психологічне здоров'я. Воно є необхідною передумовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, психологічне здоров'я є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, з другого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом всього життя.

Залежно від адаптації людини в соціальному середовищі виділяють три рівні психологічного здоров'я:

- 1) креативний (високий);
- 2) адаптивний (середній);
- 3) дезадаптивний (низький).

Якщо ми говоримо про дітей дошкільного віку, основними показниками сформованості психологічного здоров'я є процес адаптації після вступу до ДНЗ, рівень розвитку комунікативних навичок, рівень позитивної мотивації до соціально важливої для даного віку діяльності, відсутність відхилень у поведінці.



Потрібно відмітити, що неможливо працювати над зміцненням та формуванням лише однієї складової здоров'я. Людина може бути здоровою тільки за наявності всіх компонентів здоров'я. Досягти ж цього можна шляхом виховання у людини відповідної культури — культури здорового способу життя, а формування цієї культури починається з дитинства.

Діти дуже довірливі, легко піддаються впливу, навіюванню. Якщо дитину весь час залякувати хворобами та нещастями, то ми не розвинемо в неї бажання бути здоровою, а викличемо страх. Дитина повинна рости з усвідомленням, що від її навичок та розумної поведінки залежить її здоров'я та здоров'я людей, які її оточують.

Можливість формування правильного ставлення до здоров'я та його збереження залежить від потреб дитини. Педагоги та психологи можуть вплинути на формування потреб та їх задоволення, а значить, і на стан і розвиток здоров'я дитини. Це можливо за наявності таких умов, які задовольняють потребу дитини в індивідуальному емоційно-ціннісному супроводі розвитку її особистості, який базується на увазі до дитини, визнанні її потреб, конструктивному спілкуванні, успішності в діяльності, повазі, підтримці, співпраці, активності та самостійності.

Педагогічна стратегія, спираючись на завдання за лініями розвитку Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (додаток № 1, № 2, див. с.220-223), повинна сприяти самостійному виробленню відповідної мотивації дитини щодо зміцнення та збереження психологічного здоров'я на основі отриманих знань та досвіду. Завдяки даній стратегії створюється стійка мотивація до вибору здорового способу життя, потім формується валеоготовність та самоконтролююча активність у дотриманні власного здоров'я.

Навколо дітей з раннього дитинства необхідно створювати таке навчально-виховне середовище, яке насичене атрибутами, символікою, знаннями, ритуалами та звичаями валеологічного характеру. Це призведе до формування потреби вести здоровий спосіб життя, до усвідомленої охорони свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей, до оволодіння необхідними для цього практичними навичками та вміннями. А такий досвід поколінь стає позитивним набуттям нації, держави, невід'ємною частиною життя людей.

Свідоме ставлення до власного здоров'я в дошкільника забезпечується системою знань, які сприяють усвідомленню того, що стосунки між однолітками та дорослими мають бути не стресовими, а доброзичливими, добротворчими, культурними, у спілкуванні треба вміти керувати своїми емоціями, оцінювати себе та інших із розумінням мотивів поведінки. Крім того, дитина у спільній ігровій, пізнавальній, трудовій діяльності проявляє свою самостійність.

Один із напрямів педагогічної роботи щодо формування в дошкільника свідомого ставлення до власного здоров'я — розвиток емоційної чутливості. На цьому наголошує О. Л. Кононко, яка вважає, що розвиток чутливості дитини до себе, свого тіла, до інших людей, що оточують її, сприятиме формуванню здатності відгукватися на життєві події, не бути байдужою до людей і пов'язаних із ними ситуацій.

Прояви позитивних емоцій (привітності, приязності, щирості, вдячності у взаєминах), високої чутливості (любові, ніжності, спів-

чуття) сприяють формуванню у дошкільників оптимістичного, радісного світосприйняття, ціннісного ставлення до себе, свого здоров'я, до людей, їхнього здоров'я і життя.

Виховання свідомого ставлення до власного здоров'я має поєднуватися з прищепленням навичок (догляду за тілом, самоаналізу, позитивного мислення, прояву високої чутливості, доброзичливих взаємин) та звичок до відносно усталених способів дій з метою збереження власного здоров'я, його зміцнення та відновлення. Отже, засвоєння дітьми навичок здорового способу життя є своєрідним шляхом до еталону здоров'я.

Загальновідомо, що через свідомість (відчуття, мислення, емоції, волю, самосвідомість) діти в процесі навчання і виховання набувають знань, умінь та навичок, засвоюють норми поведінки. У зв'язку з цим можна стверджувати: щоб сформувати у дошкільнят свідоме ставлення до власного здоров'я, слід дати їм знання про нього. Ці знання, досвід дитини, її емоційні переживання щодо формування, збереження та зміцнення, відновлення власного здоров'я сприятимуть формуванню її життєвої компетентності.

Компетентним щодо психічного здоров'я можна вважати дошкільника, який прагне активно пізнавати світ, виявляє готовність до розв'язання проблемних ситуацій, здійснює елементарні розумові дії, володіє початковими формами дослідництва, вміє спостерігати, сприйнятливий, допитливий, уважний, вміє відрізнити головне від другорядного, має активну спрямованість на своє здоров'я, що базується на визначенні його високої об'єктивної значущості в суспільстві та суб'єктивного особистісного смислу.

Завдання

1. Формування психологічного здоров'я дошкільників як складової здоров'я людини в цілому.
2. Створення умов для психологічної єдності з іншими, позитивного спілкування, для активного прояву внутрішньої психологічної активності.
3. Формування позитивної мотивації у дітей щодо збереження та зміцнення власного здоров'я.
4. Корекція емоційних труднощів дошкільників (тривожність, агресивність, низька самооцінка) та збагачення емоційної сфери позитивними емоціями.
5. Розвиток комунікативності дошкільників.
6. Формування знань у батьків та педпрацівників про психологічне здоров'я та шляхи його збереження та зміцнення.

Форми роботи

1. Заняття з дітьми в корекційно-розвивальній групі.
2. Виступи на батьківських зборах.
3. Консультації для батьків та педпрацівників.
4. Семінари-практикуми.
5. Відкриті заняття для вихователів та батьків.
6. Хвилинки здоров'я та психологічного розвантаження на заняттях та протягом дня.
7. Дні здоров'я.
8. Домашні завдання (разом з батьками виконати певні завдання).
9. Оформлення куточків здоров'я в ігрових кімнатах (схеми, ілюстрації, малюнки дітей).
10. Оформлення куточків інформації для батьків.
11. Теплі вечори — зустрічі батьків з дітьми, довірчі бесіди, рекомендації, поради.

Розділ I

ДІАГНОСТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ

Лист оцінювання психологічного здоров'я дитини (за О. Хухлаєвою)

Прізвище, ім'я дитини _____

Дата народження _____

Дата заповнення першого діагностування _____

Дата другого діагностування _____

Критерії	Завжди	Часто	Іноді	Ніколи	Примітки
Має в цілому позитивний фон настрою					
Активно досягає поставлених цілей					
Вміє проявити ініціативу в іграх, на заняттях					
Доброзичлива у стосунках з однолітками, допомагає, співчуває					
Вміє брати до уваги побажання інших дітей					
Довіряє дорослим					
Вміє відкрито проявляти свої почуття, не завдаючи шкоди іншим					
Впевнена у собі					

Критерії	Завжди		Часто		Іноді		Ніколи		Примітки
Розуміє причини та наслідки власної поведінки									
Вміє контролювати свою поведінку (відповідно до віку)									
Намагається все робити самостійно									
Намагається пізнавати себе та навколишній світ									
Вміє долати труднощі, використовуючи свій потенціал									
Намагається стати розумнішою, кращою, самостійнішою									
В іграх і на заняттях проявляє добре розвинену фантазію									
Вміє грати як усамітнено, так і з групою однолітків									

Рівень психологічного здоров'я: _____

Рекомендації психолога: _____

Інтерпретація результатів

Якщо більшість відповідей «ніколи», «іноді» — дитина має низький, дезадаптивний рівень.

Якщо більшість відповідей «завжди», «часто» — дитина має високий, креативний рівень.

На середній рівень вказують середні показники між високим та низьким рівнем.

ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ З ВИКОРИСТАННЯМ ВОСЬМИКОЛЬОРОВОЇ ГАМИ (за О. Захаровим)

Мета: визначити рівень емоційного комфорту у дітей у групі на даний момент.

Матеріал: 8 олівців: жовтий, блакитний, чорний, червоний, пурпуровий, зелений, коричневий, оранжевий.

Інструкція. Діагностика проводиться з кожною дитиною окремо. Дитині пропонується заплющити очі та уявити, якого кольору у неї настрій. Потім дитина розплющує очі і бере олівець того кольору, який уявила.

Інтерпретація результатів. Вибір олівця: оранжевого, жовтого, зеленого кольору вказує на емоційне благополуччя; пурпурового, блакитного, червоного, чорного кольору — на емоційний дискомфорт; коричневого кольору — на емоційний нейтральний стан.

Лист оцінювання емоційного стану з використанням восьмикольорової гами (за О. Захаровим)

Дата _____ Група _____

Вихователі _____

№	Прізвище, ім'я дитини	Обраний колір	Емоційний стан

Висновок: _____

МАЛЮНКОВИЙ ТЕСТ «ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБА»

Мета: визначити рівень сформованості уявлень у дитини про здоров'я і хворобу та характер емоційного ставлення до проблем здоров'я.

Матеріал: аркуш паперу, набір з 7–10 олівців (фломастерів).

Інструкція. На одному аркуші паперу, який розділений на дві рівні частини, необхідно намалювати здоров'я і хворобу.

Основні показники:

1. *Рівень деталізації зображення* (яка частина малюнка деталізована і промальована ретельніше) вказує на рівень складності уявлень про здоров'я і хвороби, а також на рівень їх значущості для дитини.
2. *Сюжетність і динаміка малюнка* (статичне або розгорнуте зображення яких-небудь рухів) виявляє активну або пасивну позицію стосовно здоров'я та хвороби.
3. *Розмаїття кольорової гами*, вибір відповідних кольорів дозволяє визначити характер емоційного ставлення до проблем здоров'я.
4. *Оригінальність (специфічність) зображення*, використання особливої символіки сприяє визначенню впливу усталених уявлень в соціумі про здоров'я на сприйняття дитини, яке може бути представлене як у типових зображеннях, так і в оригінальній символічній творчості.

ЩОДЕННИК НАСТРОЮ

На початку і по закінченні заняття діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей. Це дає змогу звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Прізвище, ім'я дитини _____

Дата народження _____ Вікова група _____

Дата	Настрій до початку заняття	Настрій після закінчення заняття	Примітка

Дата	Настрій до початку заняття	Настрій після закінчення заняття	Примітка

ВХІДНА ДІАГНОСТИКА

Після проведення різноманітних діагностик всі дані заносяться в таблицю вхідної діагностики (на початку навчального року). Якщо в дитини переважає багато показників низького рівня розвитку тієї чи іншої сфери, психічного процесу, статусу, то в графі «Корекційно-розвивальна робота» робиться примітка, за якою програмою та які заняття планується проводити з даною дитиною (індивідуальні, групові).

ВИХІДНА ДІАГНОСТИКА

Наприкінці навчального року проводиться діагностування, яке розкриє рівні розвитку дитини за різними напрямками. Ці дані вносяться до таблиці вихідної діагностики, що дасть можливість порівняти їх із даними, які були в дітей на початку навчального року. У графі «Примітка» вказується, чи потрібна ще корекційно-розвивальна робота для даної дитини, яку потрібно провести протягом літа до початку навчального року або навчання в школі (старші групи). Графа «Готовність до школи» стосується дітей старших груп.

Тест для батьків РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ДИТИНИ (за О. Захаровим)

Мета: визначення рівня тривожності та ознак психічного напруження дитини.

№ з/п	Запитання	Так	Іноді	Ні
1	Легко засмучується, багато переживає			
2	Часто плаче, скиглить, довго не може заспокоїтись			
3	Вередує, дратується через дрібниці			
4	Часто ображається, не переносить будь-яких зауважень			
5	Трапляються випадки агресії			
6	Заїкається			
7	Гризе нігті			
8	Смокче пальці			
9	Поганий апетит			
10	Вживає їжу вибірково			
11	Важко засинає			
12	Спить неспокійно			
13	Неохоче прокидається			
14	Часто кліпає			
15	Неспокійні, імпульсивні рухи			
16	Не вміє зосереджуватись, швидко відволікається			
17	Намагається бути тихим			
18	Боїться темряви			
19	Боїться самотності			
20	Боїться невдач, невпевнена у собі, нерішуча			
21	Відчуває почуття неповноцінності			

Інтерпретація результатів

За кожну відповідь «так» отримуєте 2 бали, «іноді» — 1 бал, «ні» — 0 балів.

Якщо Ви отримали суму:

- 28–42 — невроз, високий рівень психоемоційного напруження;
- 20–27 — невроз був чи буде найближчим часом;
- 14–19 — нервовий розлад, середній рівень психоемоційного напруження;
- 7–13 — низький рівень психічного напруження, дитині необхідна увага;
- до 7 балів — відхилення незначні і проявляються як вікові особливості розвитку дитини.

АНКЕТА ДЛЯ ПЕДПРАЦІВНИКІВ

Дані цього анкетування допоможуть психологу визначити рівень знань педпрацівників щодо збереження та зміцнення психологічного здоров'я. Після проведеної роботи з даної теми протягом року (або років) педпрацівникам пропонується ще раз відповісти на запитання даної анкети. Повторне опитування дасть змогу психологу порівняти дані та визначити якість його роботи з даного питання.

1. Чи знаєте Ви, що таке психологічне здоров'я?

Так	Ні	Частково (у %)

2. Чи вмієте Ви берегти власне здоров'я?

Так	Ні	Частково (у %)

3. Чи маєте досвід виховання та навчання дітей щодо збереження та зміцнення психологічного здоров'я?

Так	Ні	Частково (у %)

4. Які методи та прийоми Ви використовуєте за цим напрямом?

5. Чи потребуєте допомоги від практичного психолога щодо формування у дітей здорового способу життя?

Так	Ні	Частково (у %)

6. Чи потребуєте допомоги практичного психолога щодо збереження власного здоров'я?

Так	Ні	Частково (у %)

7. Чи часто Ви відчуваєте психологічний дискомфорт, незадоволеність, дратівливість?

Так	Ні	Частково (у %)

8. Як Ви вважаєте, чи потрібно навчати дітей дошкільного віку берегти своє здоров'я?

Так	Ні	Частково (у %)

9. З якого віку? (Вкажіть вік дитини)

АНКЕТА ДЛЯ ПЕДПРАЦІВНИКІВ (визначення рівня знань та відповідної тематики консультативної роботи)

Отримавши дані цього анкетування, психолог планує консультації для своїх педпрацівників.

ПІБ педпрацівника: _____

Питання з психології	Умовні позначення
Дитячі страхи. Тривожність	
Темперамент дитини	
Гіперактивна дитина	

Питання з психології	Умовні позначення
Агресивні діти	
Дитяча впертість	
Вікові кризи дошкільного віку	
Неслухняна дитина	
Дитяча жадібність	
Сором'язлива дитина	
Психічний розвиток дітей молодшого дошкільного віку	
Психічний розвиток дітей середнього дошкільного віку	
Психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку	
Неконтактні діти	
Діти, які говорять неправду	
Ігри та ігрове середовище	
Самооцінка дитини	
Дитячі неврози	
Вплив ЗМІ на розвиток дитини	
Адаптація дитини до умов ДНЗ	
Дитина і комп'ютер	
Проблеми дитячого харчування	
Пізнавальний розвиток дошкільника	
Розвиток комунікативності дошкільників	
Інша тема:	

Умовні позначення:

- не знаю даної теми;
 — бажано поповнити знання;
 — достатньо знань.

Рекомендації та побажання щодо роботи практичного психолога:

АНКЕТУВАННЯ ДЛЯ ПЕДПРАЦІВНИКІВ, БАТЬКІВ (визначення рівня самооцінки, вимог до себе)

«Сценарій життя»

У кожному переліку тверджень виберіть одне, найбільш прийнятне для вас.

- Я завжди намагаюсь робити все краще, ніж раніше;
 - я задоволений, оскільки вважаю, що роблю найкраще з того, чого можу досягти зараз;
 - я рідко думаю про те, що роблю, я просто займаюсь тим, що має бути зроблене.
- Я не буду задоволений, поки не досягну досконалості в тому, що роблю;
 - для мене важливіше радіти своїй роботі, ніж бути найкращим у ній;
 - я ніколи не досягну гарних результатів, мабуть, я просто пливу за течією разом з іншими.
- Якби ви намалювали картину, то:
 - вирішували б, чи варто вам її залишити, викинули б її, якби вирішили, що вона недостатньо добре намальована;
 - повісили б її туди, де ви могли б дивитися на неї і милуватися;
 - мабуть, взагалі не почала б малювати, оскільки все одно нічого не вийде.
- Я вважаю, що друзі повинні поводитись правильно, в іншому випадку я не збираюсь товаришувати з ними;
 - я розумію, що друзі можуть іноді підводити мене, але не дозволю цьому порушувати нашу дружбу;
 - у мене практично немає друзів.

Інтерпретація результатів:

Вибір варіантів «а» свідчить про те, що ви встановили для себе досить високу планку. Ваш сценарій визначає гасло «Тільки найкраще є достатньо гарним». Хоча на перший погляд це схоже на сценарій для переможця, часто виявляється так, що ті, хто ним користується, відчувають знедоленими. Проблема полягає в тому, що висота і/або нереальність вашої планки часто несе вам розчарування.

Зарахування себе до групи «б» вказує на те, що ви або маєте гнучкий сценарій, або усвідомили недоліки і переваги своєї ролі й відходите від поведінки «за сценарієм». У цьому випадку ви більш схильні висувати перед собою реальні, досяжні цілі й сприймаєте себе як гідну особистість попри всі помилки.

Зарахування себе до групи «в» свідчить, що ви не вважаєте себе людиною, яка чогось варта в цьому світі.

ДОСЛІДЖЕННЯ СФЕРИ ВЗАЄМИН «ДОРОСЛИЙ — ДИТИНА» (за Н. Смілянською)

Дана діагностика допоможе практичному психологові спланувати консультації для педагогів, які мають труднощі у спілкуванні з дітьми.

Дата дослідження _____

Група _____

Кількість дітей _____

Вихователь _____

Мета дослідження:

- Виявлення переваг дитини стосовно педагогів.
- Визначення складу референтної групи серед дорослих у дошкільному закладі.

Запитання для дітей:

- Хто тобі подобається з дорослих у дитячому садку?
- Хто тобі не подобається з дорослих у дитячому садку?

№ з/п	Прізвище, ім'я дитини	ПІБ педагогів	Примітка

Результати дослідження: _____

Референтна група: _____

Розділ II

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «ЩАСЛИВА ДИТИНА» (збереження та зміцнення психологічного здоров'я дітей дошкільного віку)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У сучасному суспільстві, де щороку посилюються вимоги до маленької особистості, де відбуваються зміни життєвих догм, такі короточасні стани, як тривожність, агресивність, замкнутість, перетворюються на стійкі. Не кожна дитина здатна впоратись з такими вимогами, і це призводить до закріплення негативних станів, які суттєво впливають на здоров'я кожного.

Серед багатьох факторів, від яких залежить майбутнє держави, одним із найголовніших є стан здоров'я її громадян. Зв'язок між здоров'ям і поведінкою людини є очевидним і водночас дуже складним. Поведінка людини формується з дитинства під впливом оточення (батьки, родина, однолітки, дитячий садок, школа, ЗМІ тощо) як свідомо, так і несвідомо — на основі емоційного сприйняття. Поведінка, пов'язана із здоров'ям, є невід'ємною частиною стилю життя людини.

Виховання психологічно грамотних та здорових людей, які вміють вивчати самих себе, розвивають свою особистість, піклуються про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей, є одним із завдань дошкільної освіти сьогодення.

Згідно з Базовою програмою розвитку дошкільника «Я у Світі» значна увага повинна приділятися збереженню та зміцненню захисних сил дитячого організму, пом'якшенню жорстких впливів довкілля на нього, уникненню штучної екстремальності в щоденному побуті і спрощенню процесу соціалізації дошкільника.

Корекційно-розвивальна програма «Щаслива дитина» допоможе маленькій особистості навчитись піклуватись про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей, розуміти значення здорового способу життя, спілкуватись з іншими, доброзичливо ставитись до однолітків та близьких людей.

Мета програми: збереження та зміцнення психологічного здоров'я дітей дошкільного віку.

Предмет: рівень розвитку психологічного здоров'я дітей молодшого, середнього та старшого дошкільного віку.

Об'єкт: діти дошкільного віку з низьким рівнем розвитку психологічного здоров'я.

Завдання програми:

- формувати усвідомлену потребу в психологічному здоров'ї, розуміння суті здорового способу життя;
- виховувати валеологічну свідомість дітей, яка включає в собі елементарні валеологічні знання, намагання піклуватись про своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя;
- сприяти адаптації дітей до умов ДНЗ, встановленню позитивних стосунків з дітьми та вихователями у групі, сталому емоційно-позитивному стану та активності кожної дитини;
- виховувати доброзичливе ставлення дітей до навколишнього світу, емоційну чутливість до почуттів інших людей;
- сприяти розвитку самостійності дітей, уяви, творчих проявів дітей, відчуттю радості від реалізації своїх задумів та бажань.

Етапи здійснення програми

1. Проведення індивідуальної психодіагностики дітей. Отримані результати фіксуються у зведеній таблиці вхідної діагностики (вересень—жовтень).
2. Ознайомлення з результатами діагностування педпрацівників ДНЗ з метою розробки плану спільних дій щодо проведення занять (жовтень).
3. Індивідуальне консультування батьків за результатами діагностики; рекомендації щодо виявлених проблем розвитку та виховання дітей (протягом року).
4. Комплектування груп для проведення занять за програмою (вересень).
5. Проведення занять (жовтень—квітень).
6. Повторне діагностування дітей з метою відстеження динаміки їх розвитку і результативності занять (травень).

Структура занять:

- соціальний компонент — організаційні моменти, щоденник настрою, привітання, прощання, підсумок заняття;
- пізнавальний компонент — ігри та вправи, спрямовані на формування здорового способу життя, розвиток пам'яті, уваги, мислення;

- хвилинка здоров'я — включення в зміст занять матеріалу про здоров'я і засоби його збереження та зміцнення: бесіди, розгляд наочності, пояснення;
- емоційний компонент — рухливі ігри та вправи, етюди, вправи для розвитку моторної активності, вправи емоційного розвантаження, музичний супровід;
- креативний компонент — ізотерапія, складання творчих розповідей, заучування віршів, потішок, прислів'їв.

Заняття проводяться з групою дітей (5–6 дітей) один раз на тиждень.

Тривалість заняття:

- молодша група — 15–20 хвилин;
- середня група — 20–25 хвилин;
- старша група — 25–30 хвилин.

Дана програма — це курс спеціальних занять, спрямованих на розвиток психологічного здоров'я дошкільників. Запропоновані в програмі ігри, вправи, бесіди, різноманітні творчі завдання допоможуть кожній дитині якісно підвищити рівень знань про збереження та зміцнення власного здоров'я, сприятимуть процесу адаптації до умов ДНЗ, розвитку комунікативних навичок, самооцінки та формуванню оптимістичного погляду на життя.

Запропонована програма має практичне значення, оскільки викладена в ній інформація корисна для практичних психологів, педагогів, батьків.

ОРІЄНТОВНІ КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Корекційно-розвивальні заняття зі збереження та зміцнення психологічного здоров'я дітей 3–4 року життя

Тематика занять (молодша група)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. Моє тіло | 11. Спілкування |
| 2. Моє тіло | 12. Світ гри |
| 3. Харчування | 13. Світ гри |
| 4. Режим | 14. Сім'я |
| 5. Фізкультура, спорт | 15. Один вдома |
| 6. Емоції | 16. Дитячий садок |
| 7. Емоції | 17. Україна |
| 8. Риси характеру | 18. Рідна природа |
| 9. Риси характеру | 19. Вулиця |
| 10. Дружба | 20. Громадські місця |

№ з/п	Тема заняття	Сфера	Лінії розвитку						
			Емоційно-ціннісний	Соціально-моральний	Фізичний	Пізнавальний	Мовленнєвий	Креативний	Художньо-естетичний
1	Моє тіло	Я сам	+	+		+	+		+
2	Моє тіло	Я сам	+	+		+	+		
3	Харчування	Я сам	+	+	+	+			+
4	Режим	Я сам	+	+	+	+	+	+	+
5	Фізкультура, спорт	Я сам	+	+	+		+		+
6	Емоції	Я сам	+	+					+
7	Емоції	Я сам	+	+	+			+	+
8	Риси характеру	Люди	+	+	+	+	+		
9	Риси характеру	Люди	+	+	+	+			
10	Дружба	Люди	+	+	+	+	+		
11	Спілкування	Люди	+	+	+	+	+		
12	Світ гри	Люди	+	+	+	+		+	+
13	Світ гри	Люди	+	+	+	+		+	
14	Сім'я	Люди	+	+	+	+	+		+
15	Один вдома	Люди	+	+		+			
16	Дитячий садок	Культура	+	+	+	+	+		
17	Україна	Культура	+	+	+	+	+	+	+
18	Рідна природа	Природа	+	+	+	+			+
19	Вулиця	Люди	+	+	+	+	+	+	
20	Громадські місця	Культура	+	+	+		+		+

«+» — позначення тих ліній розвитку дітей, які розкриваються на даному занятті.

Заняття № 1

Тема. МОЄ ТІЛО

Мета: створити психологічний комфорт, розвивати навички спілкування, формувати знання про тіло людини та догляд за ним, розвивати пам'ять та увагу, виховувати доброзичливість, підвищувати самооцінку дітей.

Обладнання: щоденники настрою (на кожную дитину), піктограми емоційних настроїв, ілюстрації із зображенням людини, різнокольорові кружечки, музичний супровід.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей (зразок щоденника настрою дивитись у розділі «Діагностичний матеріал»).

Привітання. Знайомство

Мета: створення психологічного комфорту, розвиток навичок спілкування.

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, промовляючи до своїх сусідів «Вітаю». Потім кожна дитина стає в центр кола, називає своє ім'я, інші діти його повторюють.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про тіло людини та догляд за ним, підвищення самооцінки.

Бесіда про тіло людини. Розгляд ілюстрацій із зображенням людини та її обличчя.

Діти відповідають на запитання психолога:

- Що ви бачите на малюнках?
- З чого складається наше тіло?
- Для чого потрібна людині голова, руки, ноги?
- Для чого потрібні очі, вуха, зуби?

П с и х о л о г. Для того щоб гарно бачити, чути, рухатись, потрібно доглядати за своїм тілом. Вмиватися, митися, чистити зуби, вуха, їсти корисну їжу та відпочивати вдень та вночі, а також займатися спортом, робити гімнастику, загартовуватись.

Гра «Який колір зник?»

Мета: розвиток навичок спілкування, пам'яті, уваги.

Діти розглядають кружечки шести основних кольорів. Потім заплющують очі, психолог забирає один кружечок, а діти повинні відгадати, кружечка якого кольору не стало (повторити 3–4 рази).

Слухання музики (Шопен «Ноктюрн соль-мінор»)

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти слухають релаксаційну музику, лежачи на підлозі, заплющивши очі. Потім розповідають, які звуки чули їхні вуха, що вони відчували.

Заучування потішки «Водичко, водичко...»

Мета: закріплення знань про догляд за тілом.

Водичко, водичко,
Умий мені личко,
Рожеве та біле,
Як яблучко спіле!

Підсумок. Психолог запитує дітей, чому потрібно доглядати за собою, як потрібно це робити. Наголошує, що коли здорове тіло, тоді у нас гарний настрій.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки, стоячи у колі, легко ними похитують та промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 2

Тема. МОЄ ТІЛО

Мета: продовжувати закріплювати знання дітей про будову тіла та догляд за ним, знання про кольори та величину предметів, розвивати спостережливість, виховувати доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, паперові чобітки з різним візерунком.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психологічного комфорту, розвиток навичок спілкування.

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, промовляючи до своїх сусідів «Вітаю». Потім кожна дитина стає в центр кола, називає своє ім'я, інші діти його повторюють.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про тіло людини та догляд за ним.

Бесіда про тіло людини, його будову, догляд за ним. Пояснення психолога про те, що потрібно правильно підбирати одяг, стежити за ним.

Гра «Знайди пару»

Мета: розвиток уважності, закріплення знань про величину та колір).

Діти отримують по паперовому чобітку. Вони повинні швидко підійти до столу та знайти пару своєму чобітку (відповідного кольору та розміру).

Гра «Запам'ятай вигляд друга»

Мета: розвиток пам'яті, уважності.

Діти стають парами, запам'ятовують зовнішній вигляд одне одного, потім заплющують очі. В цей час психолог щось змінює в одязі дітей. Малята повинні назвати, що змінилося.

Повторення потішки «Водичко, водичко...»

Мета: закріплення знань про догляд за тілом.

Водичко, водичко,
Умий мені личко,
Рожеве та біле,
Як яблучко спіле!

Підсумок. Психолог запитує дітей, чому потрібно доглядати за собою, як потрібно це робити. Наголошує, що коли здорове тіло, тоді у нас гарний настрій.

Підсумок заняття

Психолог наголошує на тому, що коли ми здорові, то в нас прекрасний настрій, з'являються сили для добрих справ.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки, стоячи у колі, злегка ними похитують та промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дає змогу звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 3

Тема. ХАРЧУВАННЯ

Мета: формувати поняття про правильне харчування, створити умови для психологічного комфорту, виховувати доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, предметні зображення овочів та фруктів, музичний супровід, графічні зображення овочів та фруктів.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психологічного комфорту, розвиток навичок спілкування.

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, промовляючи до своїх сусідів «Вітаю». Потім кожна дитина стає в центр кола, називає своє ім'я, інші діти його повторюють.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про правильне харчування, його користь для здоров'я людей.

Психолог розповідає про користь та шкоду певних продуктів харчування. Наголошує, що для здоров'я потрібно вживати продукти, які багаті на вітаміни, а також молочні та м'ясні продукти. Коли правильно харчуєшся, тоді маєш гарне здоров'я, прекрасний настрій.

Гра «Овочі та фрукти»

Мета: закріплення знань про овочі та фрукти.

Діти отримують предметні зображення овочів та фруктів. Спочатку за сигналом вони знаходять фрукти, а потім — овочі, називаючи їх.

Етюд «Яблунька» (Бетховен «Місячна соната»)

Мета: створення умов для психологічного комфорту.

Діти сидять на підлозі, опутивши голови, руками обхопивши коліна: вони — «насінинки з яблучка», які посадили в землю. Починають проростати невеличкі пагони яблуньок — діти потихеньку піднімаються, розправляють плечі, руки, ноги. Яблуньки вирости великі, рясно вкрилися цвітом — діти піднімають руки вгору, легенько ними хитають в сторони. На гілочках яблунь з'явилося багато яблужок, усі гарні, соковиті, великі, нагинають гілочки до землі

своєю важкістю — діти опускають руки-«гілочки» до землі, нахилиються. Яблука попадали на землю, а всередині яблук знову дозріли насінини — діти сідають на підлогу, повертаючись до пози, яка була на початку етюду (повторити 1–2 рази).

Малювання

Мета: закріплення знань про овочі та фрукти.

Кожна дитина отримує графічне зображення овоча або фрукта, яке вона повинна розфарбувати.

Підсумок заняття

Психолог нагадує дітям про те, як правильно харчуватись.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки, стоячи у колі, легко ними похитують та промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дає змогу звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 4

Тема. РЕЖИМ

Мета: вчити дітей розуміти доцільність правильного розпорядку дня, формувати знання про правильний спосіб життя, розвивати вміння контролювати себе, свої вчинки, уважність.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, предметні картинки засобів особистої гігієни, кружечки (червоного, зеленого та жовтого кольорів), кольоровий папір та деталі для аплікації.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котика» —

труться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі виражають вітання як «собачки» — торкаються ніжками, потім висловлюють вітання як «ведмедики» — труться спинами.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про режим.

Діти відповідають на запитання психолога:

- Що ви робите вранці, ввечері, вдень?
- Коли ви спите?
- Чому потрібно спати, їсти?
- Як ви почуваетесь, коли гарно відпочинете? Поспите? Пограєтесь на свіжому повітрі? Скуштуєте корисну їжу?

Психолог підводить дітей до висновку, що правильний розпорядок дня — режим приносить користь нашому здоров'ю. Людичують себе добре, вони здорові, сповнені сил, радісні та щасливі.

Гра «Коли це потрібно?»

Мета: формування про режим та засоби особистої гігієни.

Діти отримують предметні картинки із зображенням предметів особистої гігієни. Вони повинні назвати їх та розповісти, коли вони ними користуються.

Гра «Кричалки»

Мета: психологічне розвантаження, розвиток уважності, вміння контролювати себе.

Психолог показує три кружечки: кружечок червоного кольору вказує на те, що можна рухатись, кричати, тупотіти ніжками; жовтого кольору — плескати у долоньки, стоячи на місці; зеленого кольору — мовчати і не рухатись. Головне — бути уважним і дотримуватись правил.

Аплікація «Ковдра»

Мета: закріплення знань про режим.

Діти отримують різнокольорові аркуші паперу квадратної форми та вже виготовлені листочки, квіти, смужечки, кружечки і т. п. Вони повинні оздобити свою ковдру, щоб вона була красивою. Адже під красивою ковдрою так солодко спати. Наголосити, що сон — це здоров'я і маленьким дітям потрібно спати двічі на добу.

Підсумок заняття

Психолог наголошує дітям про те, що потрібно дотримуватись правильного розпорядку дня — це корисно для їхнього здоров'я.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки, стоячи у колі, легко ними похитують та промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дає змогу звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 5**Тема. ФІЗКУЛЬТУРА, СПОРТ**

Мета: вчити дітей розуміти поняття «фізкультура», «спорт», розуміти доцільність фізичного виховання, розвивати спритність, виховувати самоповагу.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних настроїв, обручі, музичний супровід, сюжетні ілюстрації із зображенням спортсменів, фарби, папір.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються, як «котики» — труться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім вітання передають як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Обручі»

Мета: розвиток спритності.

Діти одне за одним стрибають із обруча в обруч, які виклали на підлозі по колу.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про спорт, фізкультуру, їх значення для здоров'я людини, виховання самоповаги.

Бесіда про спорт, фізкультуру, спортсменів. Використання сюжетних ілюстрацій із зображенням атлетів. Звернути увагу дітей на красу тіла здорової, фізично розвиненої людини, силу її рук, ніг. Зробити висновок, що заняття спортом, фізичними вправами дають нашому тілу силу та здоров'я, а також гарне самопочуття, добрий настрій.

Психоемоційний етюд «Спортсмени»

Мета: психоемоційне розвантаження.

Під бадьору музику (Чайковський «Шоста симфонія» 3 частина, Бетховен «Увертюра Едмонд») діти за командою перетворюються на штангістів, плавців, бігунів, імітуючи їхні рухи (деякі рухи пропонується виконувати стоячи або лежачи).

Малювання «М'яч»

Мета: закріплення знань про спорт.

Діти малюють м'яч, розфарбовують його, розповідають, як з ним будуть гратись. Підвести до висновку, що м'яч часто використовується в спортивних іграх, на заняттях з фізкультури.

Підсумок заняття

Психолог закріплює знання про значення спорту, фізкультури.

Прощання

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 6**Тема. ЕМОЦІЇ**

Мета: створити емоційний комфорт, вчити дітей розуміти свій емоційний стан, розвивати почуття емпатії, виховувати доброзичливе ставлення до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, дзеркало або маленькі люстерка, музичний супровід, фарби, жовті паперові круги.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі виражають вітання як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про емоції, їх значення в житті дитини.

Розгляд піктограм. Пригадування почуттів, які відображають піктограми. Відтворення за допомогою міміки почуття страху, радості, суму, злості та здивування. Наголосити дітям, що потрібно бути уважним до своїх почуттів та до почуттів інших. Якщо комусь сумно чи погано, потрібно йому допомогти. Якщо вам радісно та весело, поділіться радістю зі своїми друзями. Адже коли люди добрі, веселі, вони роблять тільки добрі справи, нікому не шкодять, нікого не ображають.

Вправа «Дзеркало»

Мета: розвиток емоційної сфери.

Діти дивляться на себе у дзеркало (або у маленькі люстерка) та показують різні емоції за допомогою міміки. Психологу треба зробити висновок, як усім приємно дивитися, коли діти веселі та усміхнені.

Слухання музики

Мета: створення психологічного розвантаження, розвиток емоційної сфери.

Дітям пропонується послухати уривки мелодій, вони повинні розповісти, що вони відчувають. Слухати потрібно лежачи або зручно сидючи із заплющеними очима.

Мелодії для слухання:

- Бетховен «Місячна соната» — спокій, сум;
- Брамс «Колискова» — спокій;
- Шопен «Мазурка» — радість;
- Штраус «Вальси» — радість, піднесений настрій.

Малювання пальчиками «Веселі колобки»

Мета: виховання доброзичливості.

Діти за допомогою пальчиків повинні розмалювати колобок, щоб вони були усміхненими (на жовтих кругах намалювати очі, ніс, посмішку).

Підсумок заняття

Психолог пропонує пригадати емоції.

Прощання

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 7

Тема. ЕМОЦІЇ

Мета: закріплювати вміння дітей розуміти емоції, передавати свій емоційний стан за допомогою міміки та жестів, виховувати оптимістичний погляд на життя та доброзичливість, почуття єдності.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, фотографії дітей з різними емоціями, музичний супровід.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі виражають вітання як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про емоції.

Гра «Знайди пару»

Діти отримують невеличкі зображення малюків, що виявляють різні емоційні стани. Вони повинні знайти відповідну велику картинку з таким самим зображенням, що є в них. Психолог також пропонує дітям відтворити зображені емоції.

Психолог робить висновок, що почуття бувають різні, вони допомагають нам розуміти настрій інших людей. Дуже приємно спілкуватись з веселими та усміхненими людьми. Потрібно намагатись бути веселим, усміхненим, привітним та добрим.

Музична вправа «Запрошення на танок»

Мета: виховання почуття єдності, доброзичливості.

Дітям пропонується потанцювати під веселу, бадьору музику, але не забувати, що партнери мають бути ввічливими, вихованими, вміти запрошувати та дякувати за танок.

Вправа «Зморшки»

Мета: розвиток емоційної сфери.

Діти показують різні емоції за допомогою мімічних м'язів обличчя: злість, радість, сум, здивування, захоплення, біль.

Казкотерапія

Мета: розвиток емоційної сфери, виховання почуття єдності.

Дітям пропонується пригадати казку «Курочка Ряба» та інсценувати її. Психолог нагадує, що діти повинні правильно показати почуття героїв казки.

Підсумок заняття

Психолог закріплює знання дітей про емоції, їх значення.

Прощання

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої у особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 8

Тема. РИСИ ХАРАКТЕРУ

Мета: вчити дітей розуміти поняття «добрий», «привітний», «лагідний», розвивати вміння слухати одне одного, виховувати доброзичливість, чемність.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки, великий конструктор.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання. Вправа «Посмішка по колу»

Мета: виховання доброзичливості, привітності.

Діти стоять у колі. Спочатку повертаються праворуч, а потім ліворуч, по черзі вклоняються одне одному з доброю посмішкою на обличчі.

Вправа «Назви лагідно сусіда»

Мета: виховання привітності.

Діти по черзі, а потім разом називають імена одне одного у лагідній формі.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про риси характеру людей, виховання чемності, привітності, доброзичливості.

Показ сюжетних малюнків та бесіда про такі риси людей, як чемність, доброта, лагідність. Вивчення правил доброти та чемності:

- допомагати слабким та хворим, маленьким та старим, тим, хто потрапив у біду;
- вибачати помилки іншим;
- не бути жадібним;
- не заздрити;
- жаліти інших;
- бути завжди привітним, вітатись під час зустрічі, дякувати за допомогу, подарунок;
- не вередувати, не бурчати.

Психолог підводить дітей до думки, що від того, як ти ставишся до людей, залежить ставлення людей до тебе.

Вправа «Зустріч»

Мета: виховання привітності, чемності.

Діти ходять по кімнаті. Психолог розповідає про різні частини доби. Малята повинні правильно виконувати дії, які відповідають поведінці людей у певний час: вітаються, прощаються, грають, сплять і т. ін.

Наприклад: «Настав ранок. Діти прийшли до дитячого садка і зустрілися, весело привітали одне одного». Діти вітаються.

Психолог закріплює форми вітання та прощання: «Добрий день, добрий ранок, доброго дня, добрий вечір, привіт, вітаю, до побачення, на все добре, будьте здорові, надобраніч».

Етюд «Лагідність»

Мета: психологічне розвантаження, виховання лагідності.

Діти лагідно гладять уявне курчатко у своїх долонях, ніжно дмухають на нього, розмовляють, пригортають до себе, ставлять на землю, дають йому поїсти (бажано виконувати рухи під спокійну музику).

Конструювання «Будка для песика» (колективна робота)

Мета: виховання доброзичливості, взаємодопомоги.

Дітям пропонується збудувати з великого конструктора будку для песика Сірка, якому будку зруйнував сильний вітер і дощ. Песик у біді і просить допомоги у дітей. А допомагати тим, хто в біді, — це добра справа.

Підсумок заняття

Психолог закріплює правила доброти й чемності.

Прощання

Тримаючись за руки, діти бажають одне одному: «Усім, усім — на все добре!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої у особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 9**Тема. РИСИ ХАРАКТЕРУ**

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти такі поняття, як «чесний», «вихований», розвивати самооцінку дітей, виховувати добропорядність та повагу до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки, музичний супровід.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім — по черзі пальчиками на руках промовляючи при цьому різні вітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про риси характеру, виховання чесності, добропорядності.

Бесіда про чесність, слухняність. Розгляд сюжетних малюнків. Вивчення правил чесної та слухняної поведінки:

- будь чесним, говори правду;
- умій вибачатись;
- пообіцяв — зроби;
- поважай та слухай своїх рідних, вихователів.

Психолог підводить дітей до висновку: дуже добре, коли діти чесні та слухняні, адже дорослі хочуть допомогти дітям стати добрими, чесними, розумними, вчать, як правильно треба щось зробити. Це буде корисно для всіх: і для дорослих, і для дітей та їхнього здоров'я.

Гра «День — ніч»

Мета: психологічне розвантаження.

За командою психолога діти виконують різні рухи. Якщо «день» — стрибають, кричать, бігають, якщо «ніч» — присідають, заплющують очі, не рухаються.

Вправа «Правда — неправда»

Мета: закріплення знань про риси характеру, правильну поведінку людей.

Психолог зачитує твердження, а діти говорять, чи вони правдиві, чи неправдиві.

- Сашко весь час галасує, бігає, не сидить на місці. Від його лементу у мами розболілась голова. Сашко вихований хлопчик — це правда чи неправда?
- Оленка допомогла бабусі прибрати та помити посуд. Вона нагодувала маленького котика Мурчика. Оленка слухняна і добра — це правда чи неправда?
- Сергійко весь час каже неправду. Йому перестали вірити і мама, і тато, і друзі. Сергійко правильно поводить себе — це правда чи неправда?

Підсумок заняття

Повторення правил чесної та слухняної поведінки.

Прощання

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 10**Тема. ДРУЖБА**

Мета: вчити дітей розуміти такі поняття, як «дружба», «друг», виховувати доброзичливість, чуйність, розвивати почуття гумору.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім — по черзі пальчиками на руках, промовляючи при цьому різні привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Гра «Впізнай за голосом»

Мета: виховання доброзичливості.

Одна дитина стає в середину кола. Їй зав'язують очі хустинкою. Діти по черзі лагідно називають її ім'я, а вона повинна за голосом впізнати, хто назвав її ім'я.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про дружбу.

Бесіда про дружбу. Пояснення понять «друг», «дружба». Вивчення правил хороших друзів:

- нікого не ображай;
- будь добрим;
- не будь жадібним;
- допомагай іншим;
- будь привітним та веселим.

Психолог підводить дітей до висновку: якщо ти будеш виконувати ці правила, то в тебе будуть справжні друзі, які поважатимуть тебе й любитимуть.

Гра «Хворий друг»

Мета: виховання чуйності, доброзичливості.

Одна дитина зображує «хвору» дитину, решта дітей — це друзі, що прийшли відвідати товариша і мають його пожаліти, розвеселити за допомогою міміки та жестів, рухів, приємних, лагідних слів.

Вивчення вірша «Друзі»

Мета: психологічне розвантаження, виховання доброзичливості). Діти стають парами, обличчям одне до одного.

Я — твій друг!	(Показують на себе.)
Ти — мій друг!	(Показують на друга.)
І навколо — друзі!	(Розводять руками.)
В мене ніс,	(Торкаються своїх носиків.)
І в тебе ніс,	(Легенько торкаються носика друга.)
Плеснемо в долоні.	(Плескають у долоньки.)
В мене щічки,	(Погладжують свої щічки.)
В тебе щічки,	(Легенько гладять щічки друга.)
Гарні та гладенькі!	
Я — твій друг!	(Показують на себе.)
Ти — мій друг!	(Показують на друга.)
Друзі веселенькі!	(Вернуться за руки, повільно кружляють.)

Підсумок заняття

Психолог пропонує дітям повторити правила хороших друзів та вірш «Друзі».

Прощання

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої у особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 11**Тема. СПІЛКУВАННЯ**

Мета: вчити дітей розуміти мову жестів та міміки, розвивати увагу, виховувати доброзичливість, повагу до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім — по черзі пальчиками на руках, промовляючи різні форми привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Гра «Чарівний стілець»

Мета: розвиток уваги, виховання доброзичливості.

Діти утворюють коло, в центрі якого стоїть стілець. Психолог пояснює дітям, що стілець чарівний, він може дарувати людям хороші якості, а погані забирати. Для того щоб це побачити, дітям потрібно дивитися одне на одного чарівними очима. Діти йдуть по колу і промовляють:

Хто у нас сьогодні найкрасивіший?
Хто у нас сьогодні найщасливіший?
Олю, Олю поспішай!
На стілець ось цей сідай!

Дитина сідає на стілець, а всі діти говорять їй щось приємне і добре. І так на стілець по черзі сідають всі діти.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про правильне, приємне спілкування, його значення для людей.

Розповідь психолога про гарний настрій та приємні почуття людини, коли їй говорять добрі слова, поважають її, вміють вислухати. Велике значення мають посмішка, усміхнене обличчя, добрий погляд очей.

Вправа «Дзеркало»

Мета: розвиток емоційної сфери.

Психолог показує різні психічні стани за допомогою міміки і жестів, а діти за ним їх відтворюють, ніби дивляться у дзеркало. Психолог наголошує, що дуже приємно бачити і розмовляти з добрими та вихованими дітьми, які посміхаються, які уважні та чуйні.

Повторення вірша «Друзі»

Я — твій друг!	<i>(Показують на себе.)</i>
Ти — мій друг!	<i>(Показують на друга.)</i>
І навколо — друзі!	<i>(Розводять руками.)</i>
В мене ніс,	<i>(Торкаються своїх носиків.)</i>
І в тебе ніс,	<i>(Легенько торкаються носика друга.)</i>
Плеснемо в долоні.	<i>(Плескають у долоньки.)</i>
В мене щічки,	<i>(Погладжують свої щічки.)</i>
В тебе щічки,	<i>(Легенько гладять щічки друга.)</i>
Гарні та гладенькі!	
Я — твій друг!	<i>(Показують на себе.)</i>
Ти — мій друг!	<i>(Показують на друга.)</i>
Друзі веселенькі!	<i>(Беруться за руки, повільно кружляють.)</i>

Підсумок заняття

Психолог закріплює знання дітей про те, як правильно спілкуватися одне з одним.

Прощання

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 12

Тема. СВІТ ГРИ

Мета: створити позитивний комфорт, продовжувати розвивати навички спілкування, групової взаємодії, виховувати почуття єдності, поваги та доброзичливого ставлення до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних настроїв, різнокольорові кружечки, іграшки, розрізані картинки, великий конструктор.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім — по черзі пальчиками на руках, промовляючи різні форми привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Гра «Веселі сусіди»

Мета: створення позитивного настрою, виховання почуття єдності та доброзичливості.

По колу розташовані стільці, на кожному з яких є кружечок певного кольору. Під музичний супровід діти вітаються одне з одним, танцюють, плескають у долоні (в центрі кола). Коли зупиняється музика, діти отримують по одному кружечку певного кольору. Вони повинні швидко знайти стілець з кружечком, який за кольором

відповідає їхньому кружечку, та сісти на нього — це їхні «будиночки». Далі знов грає музика, діти зустрічаються в центрі кола (повторити 3–4 рази).

Психолог стежить за ходом гри, наголошує про дотримання правил гри, про повагу та доброзичливість дітей одне до одного (не ображати, не штовхатись, не заважати...).

Гра «Що зникло?»

Мета: розвиток пам'яті.

Психолог звертає увагу дітей на ряд іграшок, які стоять на столі. Діти запам'ятовують їх, потім заплющують очі, в цей час психолог ховає одну іграшку. Малюки повинні пригадати, якої іграшки не стало.

Гра «Склади картинку»

Мета: розвиток навичок спілкування, виховання поваги одне до одного.

Діти поділяються на пари. Кожна пара отримує розрізану на 4 частини картинку. За сигналом психолога діти складають картинку. Психолог відмічає дітей, які першими виконали завдання.

Конструювання «Місто веселих друзів» (колективна робота)

Мета: розвиток навичок доброзичливого спілкування.

Психолог пропонує дітям збудувати місто, в якому живуть вони — веселі друзі. Це місто красиве, яскраве, з високими і маленькими будинками.

Підсумок заняття

Психолог наголошує на тому, як було всім добре, коли діти гарно грались, не заважаючи і не ображаючи одне одного.

Прощання

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 13

Тема. СВИТ ГРИ

Мета: продовжувати розвивати навички спілкування, групової взаємодії, розвивати кінестетичне сприймання, пам'ять, уяву, виховувати повагу та доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, мішечок, різноманітні предмети, рахівні палички, аркуші паперу, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім — по черзі пальчиками на руках, промовляючи різні привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Гра «Чарівний мішечок»

Мета: розвиток кінестетичного сприймання, пам'яті, уяви.

Психолог пропонує дітям розглянути предмети на столі, потім предмети ховаються у мішечок. Завдання дітей — впізнати за дотиком, який предмет потрапив до рук.

Гра «Веселі звірятка»

Мета: розвиток групової взаємодії, виховання доброзичливості.

За сигналом психолога діти перетворюються на веселих звірятток, виконують різні рухи:

- жабки — стрибають;
- ведмедики — повільно ходять;
- лисички — ходять на носочках;
- метелики — махають плавно руками.

Психолог наголошує, що гратись потрібно за правилами, не заважаючи, не штовхаючись, бути уважним та доброзичливим.

Гра «Знайди, що змінилося»

Мета: розвиток пам'яті.

Психолог на столику викладає з рахівних паличок різні зображення предметів (сонечко, сніжинка, ялинка, будиночок). Потім малюкам пропонується відвернутись, а психолог щось змінює у зображеннях. Діти знаходять відмінність та виправляють її.

Малювання «Загадкові кружечки»

Мета: розвиток уяви.

Кожна дитина отримує аркуш паперу, на якому зображений кружечок. Дітям необхідно, щоб кружечок ожив, а для цього потрібно

домалювати певні елементи (ротик, ніс, очі, промінці, смужечки). Одна дитина зображує окремий предмет: сонечко, колобка, м'ячик, повітряну кульку, хлопчика.

Підсумок заняття

Психолог хвалить дітей за те, що вони гарно грались, поважали одне одного, нікого не ображали.

Прощання

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 14

Тема. СІМ'Я

Мета: збагачувати знання дітей про сім'ю, сімейні стосунки, виховувати шанобливе ставлення та любов до рідних.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки про сім'ю, ляльки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їх настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій у особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти спочатку вітаються, торкаючись долоньками одне одного, потім по черзі пальчиками на руках, промовляючи різні привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!».

Гра «Назви імена батьків»

Мета: закріплення знань про імена рідних.

Діти стоять у колі, по черзі передають м'яча один одному. Та дитина, яка отримала м'яча, називає імена своїх батьків.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про родину.

Бесіда про сім'ю, розгляд сюжетних малюнків, фотографій про сім'ю. Пояснення дітям, що потрібно поважати і любити своїх

рідних, піклуватись про них, допомагати їм. Тоді в сім'ї буде злагода, спокій, всі почуватимуться щасливими, радісними, здоровими.

Етюд «Лагідність»

Мета: закріплення знань про батьків, виховання поваги до рідних, лагідності.

Діти отримують ляльки. Вони стають мамами і татами. Під спокійну музику діти показують, як потрібно оберігати, піклуватися про дитину (притискають ляльку до грудей, заколисують, пестять, посміхаються до неї та ін.).

Вивчення вірша про родину (з виконанням рухів для розвитку дрібної моторики).

Руки стиснуті у кулачки, почергово розтискати пальчики, починаючи з великого.

Цей пальчик — дідусь,
Цей пальчик — бабуся,
Цей пальчик — татусь,
Цей пальчик — мамуся.
Ну, а цей пальчик — я!
От, і вся моя рідня!

Підсумок заняття

Психолог закріплює знання дітей про сім'ю.

Прощання

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 15

Тема. ОДИН ВДОМА

Мета: вчити дітей правил безпечної поведінки вдома, розвивати пам'ять, логічне мислення, виховувати уважність.

Обладнання: піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки, предметні картинки із зображенням побутових та електроприладів.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Назви і розкажи»

Мета: формування знань про безпечне поводження вдома.

Діти розглядають зображення електричних приладів: праски, телевізора, пилососа, радіо, магнітофона, настільної лампи, а також зображення сірників, ліків, гострих предметів (виделка, ніж, голка), термометра. Кожна дитина називає певну картинку і розповідає, для чого потрібний даний предмет людям.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про безпечне поводження вдома.

Бесіда про безпечну поведінку вдома. Вивчення правил поведінки вдома:

- не вмикати електричні прилади;
- не гратись сірниками;
- не відкривати і не вживати ліків, шампунів, мийних засобів;
- не гратись термометром;
- не гратись ножем, ножицями, голкою, виделкою.

Пояснення небезпечності даних предметів, наслідків неправильного з ними поводження.

Гра «Відшукай»

Мета: формування знань про безпечне поводження вдома.

Дітям пропонується знайти на малюнку ті предмети, які можна брати до рук, гратися з ними.

Гра «Вогонь — наш друг, вогонь — наш ворог»

Мета: формування знань про безпечне поводження з вогнем.

Діти розглядають сюжетні малюнки і дають відповіді, де вогонь — друг, а де ворог.

- Друг — багаття, яке люди розводять для приготування їжі, вогонь газової плити, вогонь у печі і т. ін.
- Ворог — пожежа у будинку, лісі, блискавка, яка потрапила у дерево, і т. ін.

Підсумок заняття

Психолог повторює з дітьми правила безпечної поведінки вдома.

Прощання

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 16**Тема. ДИТЯЧИЙ САДОК**

Мета: вчити дітей розуміти поняття «ввічливий», «чемний», вчити взаємного спілкування, спільної гри, розвивати пам'ять, виховувати доброзичливе ставлення та повагу до працівників дитячого садка.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, іграшки.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Якої іграшки не стало?»

Мета: розвиток пам'яті.

Діти розглядають та запам'ятовують іграшки, які стоять на столі. Потім відвертаються, психолог в цей час ховає одну іграшку. Малюнки повинні пригадати, якої іграшки не стало.

Хвилинка здоров'я

Мета: розвиток навичок привітного спілкування, виховання поваги до працівників дитячого садка.

Бесіда про дитячий садок: «Садочок привітний. Радо зустрічає своїх вихованців. У ньому багато великих та світлих приміщень: групові кімнати, спальні, коридори, музична та фізкультурна зали. У садочку працюють вихователі, завідувача, методист, психолог, медсестра, кухарі, помічники вихователів. Вони дуже люблять дітей і піклуються про них, про їхнє здоров'я, настрої, про те щоб усі діти були здоровими і щасливими».

Психолог наголошує: щоб усі гарно почувалися у дитячому садку, потрібно дотримуватись певних правил поведінки:

- бути ввічливим, чемним;
- бути добрим, нікого не ображати;
- поважати інших;
- слухати дорослих;
- допомагати іншим;
- пробачати інших.

Психоемоційний етюд «Дитячий садок»

Мета: психологічне розвантаження, виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі. Психолог розповідає про життя дітей у дитячому садку, а малята показують описані дії своїми рухами, жестами, мімікою.

Наприклад: «Вранці діти зустрілися і радо привітались одне до одного...» — діти вітаються, вклоняються, беруться за руки.

«...Після обіду діти відпочивають...» — діти лягають на підлогу, «сплять» і т. ін.

Повторення вірша «Друзі»

Я — твій друг!	<i>(Показують на себе.)</i>
Ти — мій друг!	<i>(Показують на друга.)</i>
І навколо — друзі!	<i>(Розводять руками.)</i>
В мене ніс,	<i>(Торкаються своїх носиків.)</i>
І в тебе ніс,	<i>(Легенько торкаються носика друга.)</i>
Плеснемо в долоні.	<i>(Плескають у долоньки.)</i>
В мене щічки,	<i>(Погладжують свої щічки.)</i>
В тебе щічки,	<i>(Легенько гладять щічки друга.)</i>
Гарні та гладенькі!	
Я — твій друг!	<i>(Показують на себе.)</i>
Ти — мій друг!	<i>(Показують на друга.)</i>
Друзі веселенькі!	<i>(Беруться за руки, повільно кружляють.)</i>

Підсумок заняття

Психолог повторює з дітьми правила гарної поведінки в дитячому садку, пояснює значення гарної поведінки для дітей та дорослих, для їхнього здоров'я.

Прощання

Діти торкаються своїми долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої у особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 17

Тема. УКРАЇНА

Мета: вчити дітей розуміти поняття «батьківщина», збагачувати знання про рідну землю, природу, малу Батьківщину (рідне селище, вулиця), розвивати пам'ять, виховувати любов до рідної землі.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, м'яч, мелодія таночка «Гопака», аркуші паперу, готові деталі візерунка рушника з кольорового паперу, клей, пензлі.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Пригадай»

Мета: розвиток пам'яті.

Діти стоять у колі. Психолог кидає м'яч, а діти по черзі називають тварин, птахів, рослини, які є в Україні. Якщо виникають труднощі, то називає психолог, діти повторюють за ним.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про рідну землю.

Бесіда про рідну землю, селище, вулицю. Психолог розповідає про красу та значення рідної землі, природи. Розкриває поняття «батьківщина», наголошує на тому, що люди найкраще почувуються на Батьківщині, де завжди на них чекають рідні, друзі, знайомі, рідний будинок, вулиця. На рідній землі почувашся спокійно, захищено, тебе розуміють і поважають.

Психолог закріплює з дітьми назви країни, селища, вулиць.

Танок «Гопак»

Мета: психологічне розвантаження, виховання доброзичливості.

Діти запрошують одне одного потанцювати, запам'ятовують назву національного танцю.

Аплікація «Рушничок» (колективна робота)

Мета: розвиток уяви, групової взаємодії, поваги одне до одного.

Дітям пропонується викласти візерунок на рушничку, психолог приклеює деталі візерунка.

Підсумок заняття

Психолог закріплює поняття «Батьківщина», а також назву країни, селища, вулиці.

Прощання

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 18**Тема. РІДНА ПРИРОДА**

Мета: закріплювати та збагачувати знання дітей про тваринний та рослинний світ України, розвивати вміння зображувати тварин за допомогою міміки, жестів, рухів, виховувати дбайливе ставлення до природи.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, паперові годівнички для птахів, сюжетні малюнки.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої у особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Пригадай»

Мета: розвиток пам'яті.

Діти стоять у колі. Психолог кидає м'яч, а діти по черзі називають тварин, птахів, рослини, які є в Україні. Якщо виникають труднощі, то називає психолог, діти повторюють за ним.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про рідну природу, її значення для людей, виховання дбайливого ставлення до неї.

Розповідь психолога про користь тваринного і рослинного світу для людей, його красу та розмаїття, дбайливе ставлення до природи.

Розгляд сюжетних малюнків, пояснення дітям правил правильного поводження на природі.

Гра «Покажи»

Мета: розвиток емоційної сфери, психологічне розвантаження.

Діти за допомогою міміки, голосу, жестів та рухів показують, як рухаються ведмедики, зайчики, лисички, метелики, хрущики, жабки, журавлики та ін.

Малювання «Прикрась годівничку»

Мета: виховання дбайливого ставлення до природи.

Кожна дитина отримує готову годівничку для птахів, яку вона повинна прикрасити візерунком.

Психолог пояснює дітям, для чого потрібні годівнички, розповідає, яку їжу вживають птахи. Після закінчення роботи діти отримують завдання: на прогулянці розвісити годівнички на гілках дерев або кущів, наповнити їх кормом.

Підсумок заняття

Психолог закріплює знання дітей про рідну природу.

Прощання

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої у особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 19**Тема. ВУЛИЦЯ**

Мета: збагачувати знання дітей про вуличний рух та правила безпеки на вулиці, розвивати спостережливість, мислення, виховувати уважність, організованість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, предметні картинки (іграшки).

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Автомобілі»

Мета: формування знань про транспорт та його значення.

Психолог показує предметні картинки (або іграшки) із зображенням основних видів наземного транспорту: вантажний і легковий автомобілі, автобус, машина «швидкої допомоги», пожежна машина. Діти їх називають, розповідають, для чого їх використовують люди.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про безпеку вуличного руху.

Бесіда про правила вуличного руху. Розгляд ілюстрацій із зображенням вуличного руху. Вивчення правил безпеки на вулиці. Пояснення дітям, що вулиці не потрібно боятись, головне — знати та дотримуватись правил вуличного руху.

Гра «Світлофор»

Мета: формування знань про світлофор, розвиток уважності, пам'яті.

Психолог пояснює, що означають кольори світлофора. Потім показує червоний кружечок — діти повинні стояти, не рухатись; жовтий — взятись за руки, чекати; зелений — переходити через імпровізовану вулицю (повторити 3–4 рази).

Конструювання «Вулиця» (колективна робота)

Мета: закріплення знань про безпечний вуличний рух, виховання організованості.

Діти за допомогою конструктора викладають широку вулицю, потім показують, як повинні рухатись автомобілі та пішоходи, обігрують вуличний рух.

Підсумок заняття

Психолог пропонує дітям повторити правила вуличного руху.

Прощання

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 20**Тема. ГРОМАДСЬКІ МІСЦЯ**

Мета: вчити дітей правильно поводитись у громадських місцях, розвивати пам'ять, збагачувати словник, виховувати чемність, доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, іграшки, музичний супровід, м'ячик.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Магазин іграшок»

Мета: розвиток навичок чемного спілкування.

Психолог — продавець, діти — покупці. Кожна дитина купує в магазині іграшку. Їй потрібно бути чемним, доброзичливим покупцем (вітається, дякує, посміхається).

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про правильне поведіння в громадських місцях.

Вивчення правил гарної поведінки в транспорті, магазині, парку. Пояснення дітям наслідків такої поведінки. (Якщо ти чемний, тоді і люди будуть з тобою чемними, доброзичливими, всі будуть отримувати задоволення від спілкування з тобою, а це дуже гарно впливає на самопочуття: ти матимеш гарний, піднесений, веселий настрій.)

Етюд «Запрошення на танок»

Мета: розвиток приємного спілкування, виховання поваги один до одного.

Діти уявляють себе на святі у парку. Звучить приємна мелодія, хлопчики вітають дівчаток та запрошують на танок. Діти танцюють, посміхаються одне до одного, потім дякують за танок.

Гра «Можна чи не можна?»

Мета: закріплення знань про правильне поведіння в громадських місцях.

Діти сидять у колі. Психолог котить по черзі до кожної дитини м'ячик і ставить запитання (по одному), а дитина повинна відповісти, можна так чинити чи не можна.

Запитання:

- Я піду у парк і почну кричати на весь голос. Можна так чинити чи не можна?
- Я їхала в автобусі. Біля мене стояла старенька бабуся. Я не хотіла звільняти для неї місця: хай собі стоїть...
- Я прийшла в магазин, чомно привіталась з продавцем, посмінулась та попросила допомогти вибрати подарунок...
- Я прийшла в садочок і ні з ким не привіталась. Весь день ні до кого не промовляла і не посміхалась...
- Я прийшла до лікарні, сіла на лавку і тихо чекала виклику до лікаря... і т. ін.

Підсумок заняття

Психолог пропонує дітям повторити правила поведінки у громадських місцях.

Щоденник настрою

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Прощання

Побажання дітям міцного здоров'я.

Корекційно-розвивальні заняття із збереження та зміцнення психологічного здоров'я дітей 4–5 року життя

Тематика занять (середня група)

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. Моє тіло | 15. Спілкування |
| 2. Моє тіло | 16. Світ гри |
| 3. Харчування | 17. Світ гри |
| 4. Харчування | 18. Сім'я |
| 5. Режим | 19. Один вдома |
| 6. Фізкультура, спорт | 20. Один вдома |
| 7. Емоції | 21. Дитячий садок |
| 8. Емоції | 22. Україна |
| 9. Емоції | 23. Мої права |
| 10. Риси характеру | 24. Рідна природа |
| 11. Риси характеру | 25. Вулиця |
| 12. Риси характеру. Настрій | 26. Вулиця |
| 13. Дружба | 27. Громадські місця |
| 14. Спілкування | 28. Громадські місця |

№ з/п	Тема заняття	Сфера	Лінії розвитку						
			Емоційно-ціннісний	Соціально-моральний	Фізичний	Пізнавальний	Мовленнєвий	Креативний	Художньо-естетичний
1	Моє тіло	Я сам	+	+		+	+		+
2	Моє тіло	Я сам	+	+		+	+	+	+
3	Харчування	Я сам	+	+	+	+			+
4	Харчування	Я сам	+	+	+	+	+		+
5	Режим	Я сам	+	+	+	+	+		+
6	Фізкультура, спорт	Я сам	+	+	+	+	+		+
7	Емоції	Я сам	+	+		+			+
8	Емоції	Я сам	+	+		+	+	+	
9	Емоції	Я сам	+	+		+	+	+	+
10	Риси характеру	Люди	+	+	+	+	+	+	
11	Риси характеру	Люди	+	+	+	+	+		
12	Риси характеру. Настрій	Люди	+	+		+	+		+
13	Дружба	Люди	+	+	+	+	+		
14	Спілкування	Люди	+	+	+	+	+		
15	Спілкування	Люди	+	+	+	+	+		
16	Світ гри	Люди	+	+	+	+	+		+
17	Світ гри	Люди	+	+	+	+	+		
18	Сім'я	Люди	+	+	+	+	+	+	
19	Один вдома	Люди	+	+		+	+		
20	Один вдома	Люди	+	+		+	+		

№ з/п	Тема заняття	Сфера	Лінії розвитку						
			Емоційно-ціннісний	Соціально-моральний	Фізичний	Пізнавальний	Мовленнєвий	Креативний	Художньо-естетичний
21	Дитячий садок	Культура	+	+	+	+	+		+
22	Україна	Культура	+	+	+	+	+	+	+
23	Мої права	Люди	+	+		+	+	+	+
24	Рідна природа	Природа	+	+	+	+			+
25	Вулиця	Люди	+	+	+	+	+	+	+
26	Вулиця	Люди	+	+	+	+	+	+	+
27	Громадські місця	Культура	+	+	+	+	+	+	+
28	Громадські місця	Культура	+	+		+	+	+	

«+» — позначення тих ліній розвитку дітей, які розкриваються на даному занятті.

Заняття № 1

Тема. МОЄ ТІЛО

Мета: створити психологічний комфорт, збагачувати знання дітей про будову тіла та догляд за ним, розвивати логічне мислення, уяву, виховувати доброзичливість, підвищувати самооцінку дітей.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних настроїв, ілюстрації із зображенням людини, музичний супровід, сюжетні малюнки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, промовляючи до своїх сусідів «Вітаю». Потім кожна дитина стає в центр кола, називає своє ім'я, решта дітей його повторюють.

Хвилинка здоров'я

Мета: збагачення знань дітей про будову тіла та догляд за ним.

Бесіда про тіло людини. Розгляд ілюстрацій із зображенням людини та її обличчя.

Діти відповідають на запитання психолога:

— Що ви бачите на малюнках?

— З чого складається наше тіло?

— Для чого потрібна людині голова, руки, ноги?

— Для чого потрібні очі, вуха, зуби?

Психолог. Для того щоб гарно бачити, чути, рухатись, потрібно доглядати за своїм тілом: вмиватися, митися, чистити зуби, вухка, їсти корисну їжу та відпочивати вдень та вночі, а також займатися спортом, робити гімнастику, загартовуватись.

Гра «Око бачить, вухо чує, ніс сприймає, рот смакує»

Мета: закріплення знань про органи чуття та їх функцію.

Кожна дитина отримує зображення певного органу чуття людини. Потім із загальної кількості предметних картинок вона повинна знайти відповідні предмети, які відчуває даний чуттєвий орган.

Наприклад: вухо — магнітофон, радіо, спів пташки.

око — телевізор, фотографія, краєвид і т. ін.

Слухання музики (Шопен «Ноктюрн соль-мінор»).

Мета: психологічне розвантаження, розвиток уяви.

Діти слухають релаксаційну музику, лежачи на підлозі, й заплющивши очі. Потім розповідають про те, які звуки чули їхні вухка, що вони відчували.

Гра «Хто правильно робить, а хто ні?»

Мета: закріплення знань про догляд за тілом, розвиток логічного мислення.

Діти розглядають сюжетні малюнки, на яких зображені діти, які доглядають за собою, а також діти, які не піклуються про своє здоров'я. Діти розповідають, хто на малюнку правильно доглядає за своїм тілом, а хто ні, які наслідки правильного і неправильного догляду.

Підсумок

Психолог запитує дітей, чому потрібно доглядати за собою, як потрібно це робити. Наголошує, що коли у нас здорове тіло, тоді маємо гарний настрій.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки, стоячи у колі, легко похитують ними, промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 2**Тема. МОЄ ТІЛО**

Мета: продовжувати закріплювати знання дітей про будову тіла та догляд за ним, розуміти користь правильного догляду, розвивати спостережливість, саморегуляцію, уяву, виховувати доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, предметні зображення одягу, папір, деталі для аплікації, клей, пензлики, серветки.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, промовляючи до своїх сусідів «Вітаю». Потім кожна дитина стає в центр кола, називає своє ім'я, інші діти його повторюють.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про будову тіла та догляд за ним.

Бесіда про тіло людини, його будову, догляд за ним. Пояснення психолога про те, що потрібно правильно підбирати одяг, стежити за ним, користуватись гребінцем, носовою хустинкою.

Гра «Розкажи»

Мета: закріплення знань про одяг, доцільність його використання, розвиток мислення.

Кожна дитина отримує предметну картинку, на якій зображений предмет одягу. Вона повинна розказати, для чого ми використовує-

мо даний предмет одягу. Психолог наголошує на тому, що одяг повинен бути завжди охайним.

Гра «Запам'ятай друга»

Мета: розвиток спостережливості, виховання доброзичливості.

Діти стають парами, запам'ятовують зовнішній вигляд одне одного, потім заплющують очі. У цей час психолог щось змінює в одязі дітей. Малята повинні назвати, що змінилося.

Аплікація «Носова хустинка»

Мета: розвиток уяви, саморегуляції.

Кожна дитина отримує аркуш паперу квадратної форми та прикрашає свою хустинку деталями візерунка.

Підсумок заняття

Психолог наголошує, що коли ми здорові, то в нас чудовий настрій, з'являються сили для добрих справ.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки і, стоячи у колі, легко похитують ними та промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 3**Тема. ХАРЧУВАННЯ**

Мета: продовжувати формувати поняття про правильне харчування, створити умови для психологічного комфорту, розвивати логічне мислення, уяву, виховувати доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетний малюнок, ілюстрації із зображенням продуктів харчування, музичний супровід.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, промовляючи до своїх сусідів: «Вітаю». Потім кожна дитина стає в центр кола, називає своє ім'я, інші діти його повторюють.

Гра «Хто що їсть?»

Мета: розвиток логічного мислення.

Діти розглядають сюжетний малюнок та визначають, яку їжу вживають звірята. Кожна дитина розповідає про одну тварину.

Хвилинка здоров'я

Мета: розширення знань про продукти харчування, їх користь.

Розгляд ілюстрацій із зображенням корисних та шкідливих продуктів харчування. Психолог розповідає про користь та шкоду певних продуктів харчування. Наголошує, що для здоров'я потрібно вживати продукти, які багаті на вітаміни, а також молочні та м'ясні продукти.

Етюд «Яблунька» (Звучить «Місячна соната» Бетховена.)

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти сидять на підлозі, опустивши голови, руками обхопивши коліна: вони — «насінінки з яблочки», які посадили в землю. Починають проростати невеличкі пагони яблуньок — діти потихеньку підводяться, розправляють плечі, руки, ноги. Яблуньки вирости великі, рясно вкрилися цвітом — діти підводять руки вгору, легенько ними хитають зі сторони в сторону. На гілочках яблуньок з'явилося багато яблочок, усі гарні, соковиті, великі, пригинають гілочки до землі своєю вагою — діти опускають руки-«гілочки» до землі, нахилиються. Яблука попадали на землю, а всередині яблук знову дозріли насінини — діти сідають на підлогу, повертаючись до пози, яка була на початку етюд (повторити 1–2 рази).

Малювання «Овочі та фрукти»

Мета: розвиток уяви.

Діти малюють по одному овочу або фрукту, розповідають про його користь.

Підсумок заняття

Психолог пояснює дітям, що тільки правильне харчування забезпечує нам повноцінне здоров'я, гарний настрій, самопочуття.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки, стоячи у колі, легко похитують ними й промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 4**Тема. ХАРЧУВАННЯ**

Мета: продовжувати формувати поняття про правильне харчування, правила особистої гігієни під час харчування, розвивати пам'ять, виховувати чемність, доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, предметні картинки (овочі, фрукти), іграшковий посуд, серветки.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, промовляють до своїх сусідів: «Вітаю». Потім кожна дитина стає в центр кола, називає своє ім'я, інші діти його повторюють.

Гра «Хто це любить?»

Мета: розвиток пам'яті, логічного мислення, мовлення.

Психолог показує зображення овочів та фруктів, а діти розповідають, якого вони кольору, де ростуть.

Психоемоційний етюд «Яблунька»

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти сидять на підлозі, опустивши голови, руками обхопивши коліна: вони — «насінінки з яблочки», які посадили в землю. Починають проростати невеличкі пагони яблуньок — діти потихеньку підводяться, розправляють плечі, руки, ноги. Яблуньки вирости великі, рясно вкрилися цвітом — діти підводять руки вгору, легенько ними хитають зі сторони в сторону. На гілочках яблуньок з'явилося багато яблочок, усі гарні, соковиті, великі, гнуть гілочки до землі своєю вагою — діти опускають руки-«гілочки» до землі,

нахиляються. Яблука попадали на землю, а всередині яблук знову дозріли насінини — діти сідають на підлогу, повертаючись до пози, яка була на початку етюд (повторити 1–2 рази).

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про правильне харчування та правила поведінки за столом.

Бесіда з дітьми про корисні продукти харчування та правила поведінки за столом, особисту гігієну.

Сюжетно-рольова гра «Сім'я»

Мета: закріплення знань про правила особистої гігієни, виховання чемності, доброзичливості.

Діти граються, показують, як вечеряє сім'я. «Мама» повинна приготувати вечерю, «діти» та «батько» допомагають сервірувати стіл, розставляють посуд на столі, гарно складають серветки. «Батьки» повинні простежити, щоб «діти» помили руки перед їжею. Всі члени сім'ї мають поводитися чемно, виховано.

Підсумок заняття

Психолог разом із дітьми пригадає продукти харчування, які приносять користь нашому здоров'ю, а також правила поведінки за столом.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки, стоячи у колі, легко похитують ними і промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 5

Тема. РЕЖИМ

Мета: вчити дітей розуміти доцільність правильного розпорядку дня, розкрити поняття «режим», формувати знання про правильний спосіб життя, розвивати вміння контролювати себе, свої вчинки.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, предметні картинки із зображенням засобів особистої гігієни.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котикки» — труться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі виражають вітання як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Що робити?»

Мета: збагачення знань про режим.

Психолог називає частину доби, а діти за допомогою міміки та жестів, рухів показують, що можна робити в даний час.

Наприклад: ранок — вставати з ліжка, робити ранкову гімнастику, вмиватись, чистити зуби, снідати, йти до дитячого садка.

Вивчення вірша «Ранок» (з відповідними рухами)

Мета: створення оптимістичного настрою.

Сонечко прокинулось, *(Очі заплющені, руки піднімаються вгору.)*

В різні боки повернулось, *(Очі розплющені, вираз подиву.)*

Потім весело всміхнулось, *(Посмішка)*

Кругом себе повернулось. *(Повертають голову вправо-вліво.)*

Стали квіти оживати, *(Видих: Ах!)*

Пташки весело співати, *(Губи трубочкою: тьох, тьох, тьох.)*

Діти стали танцювати, *(Танцюють.)*

Любе сонечко вітати.

Хвилинка здоров'я

Мета: розширення знань дітей про режим та його значення для здоров'я дітей, формування знань про правильний спосіб життя.

Діти відповідають на запитання психолога.

— Що ви робите вранці, ввечері, вдень?

— Коли ви спите?

— Чому потрібно спати їсти?

— Як ви почуваетесь, коли гарно відпочинете? Поспите? Пограєтесь на свіжому повітрі? Поїсте корисну їжу?

Психолог підводить дітей до висновку, що дотримання правильного розпорядку дня — режиму — приносить користь нашому

здоров'ю. Люди почуваються добре, вони здорові, сповнені сил, радісні та щасливі.

Гра «Коли це потрібно?»

Мета: закріплення знань про предмети особистої гігієни.

Діти отримують предметні картинки із зображенням предметів особистої гігієни. Вони повинні назвати їх та розповісти, коли вони ними користуються.

Підсумок заняття

Психолог нагадує дітям про важливість дотримання режиму, його значення для здоров'я людей.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки, стоячи у колі, легко похитують ними, промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 6

Тема. ФІЗКУЛЬТУРА, СПОРТ

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти поняття «фізкультура», «спорт», розуміти доцільність фізичного виховання, розвивати спритність, виховувати самоповагу.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних настроїв, предметні картинки із зображенням спортивного інвентарю, інших предметів, музичний супровід, сюжетні ілюстрації із зображенням спортсменів, фарби, аркуші паперу.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» —

труться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі виражають вітання як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Повторення вірша «Ранок»

Сонечко прокинулось, (Очі заплющені, руки піднімаються вгору.)
В різні боки повернулось, (Очі розплющені, вираз подиву.)
Потім весело всміхнулось, (Посмішка)
Кругом себе повернулось. (Повертають голову вправо-вліво.)
Стали квіти оживати, (Видих: Ах!)
Пташки весело співати, (Губи трубочкою: тьох, тьох, тьох.)
Діти стали танцювати, (Танцюють.)
Любе сонечко вітати.

Мета: закріплення знань дітей про спорт, фізкультуру та їх значення для здоров'я людей.

Бесіда про спорт, фізкультуру, спортсменів. Використання сюжетних ілюстрацій із зображенням атлетів. Звернути увагу дітей на красу тіла здорової, фізично розвиненої людини, силу її рук, ніг. Зробити висновок, що заняття спортом, фізичними вправами сповнюють наше тіло силою та здоров'ям, а також забезпечують гарне самопочуття, добрий настрій.

Гра «Що допомагає бути сильним?»

Мета: закріплення знань про спортивний інвентар.

Діти відшукують серед предметних зображень різних речей зображення спортивного інвентарю (м'яч, скакалка, гири, гантелі). Пояснення психолога про призначення кожного предмета.

Психоемоційний етюд «Спортсмени»

Мета: забезпечення бадьорого настрою, психоемоційного розвантаження.

Під бадьору музику (Чайковський «Шоста симфонія» 3 частина, Бетховен «Увертюра Едмонд») діти за командою перетворюються на штангістів, плавців, бігунів, імітуючи їхні рухи (деякі рухи пропонується виконувати стоячи або лежачи).

Малювання «М'яч»

Мета: розвиток розуміння користі фізичного розвитку, виховання самоповаги.

Діти малюють м'яч, розфарбовують його, розповідають, як з ним будуть гратись. Психолог підводить до висновку, що м'яч часто використовується в спортивних іграх, на заняттях з фізкультури.

Підсумок заняття

Психолог наголошує дітям, що заняття спортом, фізичними вправами дарують людям здоров'я, силу, гарний настрій.

Прощання

Мета: розвиток поваги до інших.

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажано бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 7**Тема. ЕМОЦІЇ**

Мета: створити емоційний комфорт, продовжувати вчити дітей розуміти свій емоційний стан, розвивати почуття емпатії, виховувати доброзичливе ставлення до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, дзеркало або маленькі люстерка, музичний супровід, фарби, аркуші паперу.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі виражають вітання як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Вправа «Дзеркало»

Мета: вчити дітей розуміти свої емоції.

Діти дивляться на себе у дзеркало (або маленькі люстерка) та виявляють різні емоції за допомогою міміки. Психолог робить висновки про те, як приємно дивитись на дітей, коли вони привітні та усміхнені.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про емоції, їх розуміння, розвиток емпатії.

Розгляд піктограм. Пригадування почуттів, які відображають піктограми. Відтворення за допомогою міміки почуття страху, радості, суму, злості та здивування. Наголосити дітям, що потрібно бути уважним до своїх почуттів та до почуттів інших. Якщо комусь сумно чи погано, потрібно йому допомогти. Якщо вам радісно та весело, можна поділитися радістю зі своїми друзями. Адже коли люди добрі, веселі, вони роблять тільки добрі справи, нікому не шкодять, нікого не ображають.

Слухання музики

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту, розвиток емоційної чутливості.

Дітям пропонується послухати уривки мелодій, вони повинні розповісти, що вони відчують. Слухати потрібно лежачи або зручно сидючи із заплющеними очима.

Мелодії для слухання:

- Бетховен «Місячна соната» — спокій, сум;
- Брамс «Колискова» — спокій;
- Шопен «Мазурка» — радість;
- Штраус «Вальси» — радість, піднесений настрій.

Малювання пальчиками «Веселі колобки»

Мета: виховання доброзичливого ставлення до інших.

Діти за допомогою пальчиків повинні намалювати усміхнених колобоків. Потім їм пропонується обмінятися малюнками з друзями.

Підсумок заняття

Пригадування емоцій. Психолог розповідає дітям про те, що вони набагато приємніші і щасливіші, коли вони усміхнені, з добрим поглядом, в доброму настрої.

Прощання

Мета: розвиток поваги до інших.

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажано бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 8

Тема. ЕМОЦІЇ

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти свої емоції та емоції інших, вчити володіти своєю поведінкою, виховувати доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних настроїв, предметні картинки із зображенням котиків та мишок з різними емоціями (попарно), серія малюнків про неслухняного хлопчика.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі виражають вітання як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Котики і мишки»

Мета: закріплення знань про емоційні стани.

Кожна дитина отримує одне зображення котика. Вона повинна знайти мишку, схожу на котика (з зображенням такої самої емоції) та пояснити, що відчувають зображені звірята.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про негативні емоції.

Бесіда про негативні почуття (гнів, злість, страх, сум). Діти розповідають про те, коли їм буває страшно, сумно, коли вони сердяться, говорять, що вони відчувають в даних випадках. Психолог робить висновок, що від негативних почуттів страждають самі діти, їхнє здоров'я, а крім того, це шкодить людям, які їх оточують: рідним, друзям, працівникам дитячого садка. Тому потрібно вчитись керувати своєю поведінкою.

Вправа «Я спокійний»

Мета: розвиток самовладання.

Психолог пояснює, що коли діти сердяться, то можна заспокоїтись, виконуючи такі рухи:

- сильно обхопити себе руками за плечі або лікті і подумати про себе, що ти стримана сильна людина;

- заплющити очі і порахувати до 10;
- якщо є можливість, побігати, покричати або голосно поспівати.

Складання оповідання за серією малюнків

Мета: закріплення знань про збереження власного здоров'я.

Діти роздивляються малюнки із зображенням хлопчика, який пізньої години дивився жахливі фільми, а потім захворів, почав боїтись, не міг спокійно спати. Психолог робить висновок про те, що страшні фільми дивитись не корисно, оскільки можна дуже злякатись, і це погіршить здоров'я.

Підсумок заняття

Пригадування емоцій. Психолог розповідає дітям про те, що вони набагато приємніші і щасливіші, коли вони усміхнені, з добрим поглядом, в доброму настрої.

Прощання

Мета: розвиток поваги до інших.

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 9

Тема. ЕМОЦІЇ

Мета: продовжувати закріплювати вміння дітей розуміти емоції, передавати свій емоційний стан за допомогою міміки та жестів, виховувати оптимістичний погляд на життя та доброзичливість, почуття єдності.

Обладнання: піктограми емоційних станів, фотографії дітей з різними емоціями, музичні записи.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі виражають вітання, як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Знайди пару»

Мета: закріплення знань про емоції.

Діти отримують невеличкі ілюстрації із зображенням дітей, що виявляють різні емоційні стани. Вони повинні знайти відповідну велику картинку з таким зображенням, що є в них. Психолог також пропонує дітям відтворити зображені емоції. Психолог робить висновок, що почуття бувають різні, вони допомагають нам розуміти настрій інших людей. Дуже приємно спілкуватись з веселими та усміхненими людьми. Потрібно намагатись бути веселим, усміхненим, привітним та добрим.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про позитивні емоції та їх значення.

Бесіда про позитивні емоції, їх користь для здоров'я дітей та оточуючих.

Гра «Хворий друг»

Мета: виховання емпатії та доброзичливості.

Одна дитина або психолог виконують роль «хворого» друга, решта прийшли його відвідати. Друзі намагаються розвеселити хворого, поліпшити настрій.

Музична вправа «Запрошення на танок»

Мета: створення оптимістичного настрою, виховання доброзичливості.

Дітям пропонується потанцювати під веселу, бадьору музику, але не забувати, що партнери повинні бути ввічливими, вихованими, вміти запрошувати та дякувати за танок.

Казкотерапія

Мета: виховання емоційної чутливості, розвиток почуття єдності.

Дітям пропонується пригадати казку «Рукавичка» та інсценувати її разом з психологом. Психолог нагадує, що діти мають правильно відтворити почуття героїв казки.

Підсумок заняття

Пригадування емоцій. Психолог розповідає дітям про те, що вони набагато приємніші і щасливіші, коли вони усміхнені, з добрим поглядом, у доброму настрої.

Прощання

Мета: розвиток поваги до інших.

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 10**Тема. РИСИ ХАРАКТЕРУ**

Мета: вчити дітей розуміти поняття «добрий», «привітний», «лагідний», розвивати вміння слухати одне одного, виховувати доброзичливість, чемність.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки, великий конструктор.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання. Вправа «Посмішка по колу»

Мета: виховання доброзичливості, привітності.

Діти стоять у колі. Спочатку повертаються праворуч, а потім ліворуч, по черзі вклоняються одне одному з доброю посмішкою на обличчі.

Вправа «Назви лагідно сусіда»

Мета: виховання привітності.

Діти по черзі, а потім усі разом називають імена одне одного в пестливій формі.

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань дітей про доброту, чемність, лагідність.

Показ сюжетних малюнків та бесіда про такі якості людей, як чемність, доброта, лагідність. Вивчення правил доброти та чемності:

- допомагати слабким та хворим, маленьким та старим, тим, хто потрапив у біду;

- вибачати помилки іншим;
- не бути жадібним;
- не заздрити;
- жаліти інших;
- бути завжди привітним, вітатись під час зустрічі, дякувати за допомогу, подарунок;
- не вередувати, не бурчати.

Підсумок. Психолог підводить дітей до думки: як ти ставишся до людей, так само люди ставитимуться до тебе.

Вправа «Зустріч»

Мета: розвивати вміння бути уважним одне до одного, доброзичливість.

Діти ходять по кімнаті. Психолог розповідає про різні частини доби. Малята повинні правильно виконувати дії, які відповідають поведінці людей у певний час: вітаються, прощаються, граються, сплять і т. ін. *Наприклад:* «Настав ранок. Діти прийшли до дитячого садка і зустрілися, весело привітали одне одного». Діти вітаються.

Психолог закріплює з дітьми форми вітання та прощання:

- Добрий день.
- Добрий ранок.
- Доброго дня.
- Добрий вечір.
- Привіт.
- Вітаю.
- До побачення.
- На все добре.
- Будьте здорові.
- Надобраніч.

Етюд «Лагідність»

Мета: психоемоційне розвантаження.

Діти лагідно гладять уявне курчатко у своїх долонях, ніжно дмухають на нього, розмовляють, пригортають до себе, ставлять на землю, дають йому поїсти (бажано виконувати рухи під спокійну музику).

Конструювання «Будинок для друзів» (колективна робота)

Мета: розвивати почуття єдності, доброзичливості.

Діти зводять будинок, допомагаючи одне одному, дякуючи за допомогу, відчуття задоволення від спільної роботи.

Підсумок заняття

Психолог закріплює з дітьми правила доброти і чемності.

Прощання

Тримаючись за руки, діти бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 11

Тема. РИСИ ХАРАКТЕРУ

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти такі поняття, як «чесний», «вихований», розвивати самооцінку дітей, виховувати добропорядність та повагу до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки, музичний супровід.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту, виховання поваги до інших.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім — по черзі пальчиками на руках, промовляючи при цьому різні форми привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Хвилинка здоров'я

Мета: навчати дітей розуміти поняття «чесний», «вихований».

Бесіда про чесність, слухняність. Розгляд сюжетних малюнків. Вивчення правил чесної та слухняної поведінки:

- будь чесним, говори правду;
- умій вибачатись;
- пообіцяв — зроби;
- поважай та слухай своїх рідних, вихователів.

Психолог робить висновок: дуже добре, коли діти чесні та слухняні, адже дорослі хочуть допомогти дітям стати добрими, чесними, розумними, вчать, як правильно треба щось зробити. Це буде корисно для всіх: і для дорослих, і для дітей і для їх здоров'я.

Гра «День — ніч»

Мета: психологічне розвантаження.

За командою психолога діти виконують різні рухи. Якщо «день» — стрибають, кричать, бігають, якщо «ніч» — присідають, заплющують очі, не рухаються.

Вправа «Правда — неправда»

Мета: закріплення знань про слухняність, вихованість, чесність.

Психолог зачитує твердження, а діти говорять, правдиві чи неправдиві вони.

- Петрусь весь час каже неправду. Йому перестали вірити і мама, і тато, і друзі. Петрусь правильно поводить себе — це правда чи неправда?
- Максимко весь час галасує, бігає, не сидить на місці. Від його лементу у мами розболілась голова. Максимко вихований хлопчик — це правда чи неправда?
- Катруся допомогла бабусі прибрати та помити посуд. Вона нагодувала маленького котика Мурчика. Катруся слухняна і добра — це правда чи неправда?

Підсумок заняття

Психолог закріплює знання дітей про чесність та слухняність, добропорядність та повагу до інших; повторює правила чесної та слухняної поведінки.

Прощання

Мета: виховання поваги до інших, психоемоційного комфорту.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 12**Тема. РИСИ ХАРАКТЕРУ. НАСТРІЙ**

Мета: вчити дітей розуміти свій настрій, поведінку та настрої інших людей, їх наслідки, виховувати добропорядність та повагу до інших, оптимізм.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, предметні картинки із зображенням тварин, паперові пелюстки, фломастери, олівці, музичний супровід.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту, виховання поваги до інших.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім — по черзі пальчиками на руках, промовляючи при цьому різні форми привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Гра «Хто який?»

Мета: закріплення знань про риси характеру.

Діти дивляться предметні картинки із зображенням тварин. Психолог називає певну рису, а діти розповідають, кому ця риса найбільше відповідає.

Наприклад: працююча — бджола, хитра — лисиця, вірний — пес, незграбний — ведмідь, повільна — черепаха, мудра — сова, витривалий — верблюд.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про характер, настрої, вплив поведінки людини, її настрою на здоров'я.

Бесіда про залежність настрою від рис характеру, поведінки людей. Коли людина добра, чемна, чесна, поважає інших, вона гарно почувається, і люди від спілкування з нею отримують задоволення, вони мають добрий настрій. Діти відповідають на запитання психолога:

- Що таке настрій?
- Як можна зрозуміти настрій іншої людини?
- Як поводить себе сумна людина?
- Як поводить себе весела людина?
- На що схожий твій настрій?

Слухання музики

Мета: створення психоемоційного комфорту, розвиток емоційної чутливості.

Психолог робить наголос на тому, що музика теж має свій настрій, вона також може покращувати настрій, заспокоювати й підбадьорювати.

Малювання «Квітка настрою»

Мета: вчити розуміти свій настрій, виховувати оптимістичний погляд на життя.

Діти отримують по одній пелюсточці. Вони повинні розфарбувати її в такий колір, який на даний час відображає їхній настрій (нагадати дітям, що яскраві світлі кольори відображають гарний настрій, а темні, тьмяні — поганий). Психолог наголошує на те, що веселий настрій допомагає сприймати все навколо в яскравих, теплих кольорах, люди тоді веселі та добрі.

Підсумок заняття

Психолог закріплює знання дітей про риси характеру, настроїв, значення поведінки та настрою для здоров'я людей.

Прощання

Мета: виховання поваги до інших, психоемоційного комфорту.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 13**Тема. ДРУЖБА**

Мета: вчити дітей розуміти такі поняття, як «дружба», «друг», виховувати доброзичливість, чуйність, розвивати почуття гумору.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, серія сюжетних малюнків про пригоди друзів.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту, виховання поваги до інших.

Діти спочатку вітаються, торкаючись долоньками одне одного, потім по черзі пальчиками на руках, промовляючи при цьому різні форми привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Гра «Впізнай за голосом»

Мета: виховання доброзичливості, чуйності.

Одна дитина стає в середину кола. Їй зав'язують хустинкою очі. Діти по черзі лагідно називають її ім'я, а вона повинна за голосом впізнати, хто його назвав.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про дружбу, виховання доброзичливості, чуйності.

Бесіда про дружбу. Пояснення понять «друг», «дружба». Розгляд серії сюжетних малюнків про пригоду, яка трапилась із друзями. Діти відповідають на запитання (за сюжетом малюнків).

Вивчення правил добрих друзів:

- нікого не ображай;
- будь добрим;
- не будь жадібним;
- допомагай іншим;
- будь привітним та веселим.

Психолог робить висновок: якщо ти виконуватимеш ці правила, то в тебе будуть справжні друзі, які тебе поважатимуть і любитимуть.

Вправа «Компліменти»

Мета: виховання доброзичливості, чуйності, почуття гумору.

Діти одне одному говорять компліменти.

Вивчення вірша «Друзі»

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту.

Діти стають парами, обличчям одне до одного.

Я — твій друг!	(Показують на себе.)
Ти — мій друг!	(Показують на друга.)
І навколо — друзі!	(Розводять руками.)
В мене ніс,	(Торкаються своїх носиків.)
І в тебе ніс,	(Легенько торкаються носика друга.)
Плеснемо в долоні.	(Плескають у долоньки.)
В мене щічки,	(Погладжують свої щічки.)
В тебе щічки,	(Легенько гладять щічки друга.)
Гарні та гладенькі!	
Я — твій друг!	(Показують на себе.)
Ти — мій друг!	(Показують на друга.)
Друзі веселенькі!	(Беруться за руки, повільно кружляють.)

Підсумок заняття

Психолог пропонує дітям повторити правила добрих друзів та вірш «Друзі».

Прощання

Мета: виховання поваги до інших, психоемоційного комфорту.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 14**Тема. СПІЛКУВАННЯ**

Мета: вчити дітей розуміти мову жестів та міміки, розвивати увагу, виховувати доброзичливість, повагу до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту, виховання поваги до інших.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім — по черзі пальчиками на руках, промовляючи при цьому різні форми привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Гра «Чарівний стілець»

Мета: виховання доброзичливості, поваги до інших.

Діти створюють коло, в центрі якого стоїть стілець. Психолог пояснює дітям, що стілець чарівний, він може дарувати людям гарні якості, а погані забирати. Для того щоб це побачити, дітям потрібно дивитися одне на одного «чарівними» очима. Діти йдуть по колу і промовляють:

Хто у нас сьогодні найкрасивіший?
Хто у нас сьогодні найщасливіший?
Олю, Олю, поспішай!
На стілець ось цей сідай!

Дитина сідає на стілець, а всі діти говорять їй щось приємне і добре. Так на стілець по черзі сідають всі діти.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про компліменти, добрі почуття.

Розповідь психолога про гарний настрій та приємні почуття людини, коли їй говорять добрі слова, поважають її, вміють вислухати. Велике значення мають посмішка, усміхнене обличчя, добрий погляд очей.

Гра «Дерева, тварини, посуд...»

Мета: розвиток уваги.

Психолог по черзі кидає м'ячик дітям, які стоять у колі, та називає узагальнююче слово якоїсь групи предметів. Діти повинні у відповідь назвати один предмет чи істоту, які входять до даної групи.

Наприклад: дерева — береза, ялина, дуб, каштан і т. д.

тварини — заєць, лисиця, лев...

Також можна використати такі узагальнюючі слова, як «транспорт», «меблі», «одяг» і так далі.

Повторення вірша «Друзі»

Я — твій друг!	(Показують на себе.)
Ти — мій друг!	(Показують на друга.)
І навколо — друзі!	(Розводять руками.)
В мене ніс,	(Торкаються своїх носиків.)
І в тебе ніс,	(Легенько торкаються носика друга.)
Плеснемо в долоні.	(Плескають у долоньки.)
В мене щічки,	(Погладжують свої щічки.)
В тебе щічки,	(Легенько гладять щічки друга.)
Гарні та гладенькі!	
Я — твій друг!	(Показують на себе.)
Ти — мій друг!	(Показують на друга.)
Друзі веселенькі!	(Беруться за руки, повільно кружляють.)

Підсумок заняття

Психолог закріплює знання дітей про те, як правильно спілкуватися одне з одним.

Прощання

Мета: виховання поваги до інших, психоемоційного комфорту.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 15**Тема. СПІЛКУВАННЯ**

Мета: продовжувати вчити дітей спілкуватись, дотримуючись правил гарного спілкування, розвивати орієнтацію в просторі, пам'ять, виховувати уважність та повагу одне до одного.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних настроїв, графічні малюнки лабіринту.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту, виховання поваги до інших.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім — по черзі пальчиками на руках, промовляючи при цьому різні форми привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Гра «Запам'ятай своє місце»

Мета: розвиток пам'яті, орієнтації в просторі, дотримання правил гарного спілкування.

Кожна дитина займає певне місце, запам'ятовує його. Потім діти зустрічаються в центрі кімнати, утворюють коло, беруться за руки, водять хоровод. За сигналом психолога вони повинні швидко повернутись на свої місця.

Хвилинка здоров'я. Гра «Дзеркало»

Мета: вчити дітей розуміти свої емоції.

Діти дивляться на себе у дзеркало (або маленькі люстерка) та передають різні емоції за допомогою міміки. Психолог робить висновок про те, що завжди приємно спілкуватись з людьми, які чемні, привітні, усміхнені.

Гра «Буває чи не буває»

Мета: розвиток уваги, пам'яті.

На початку гри важливо наголосити на тому, що завжди, коли люди спілкуються, вони повинні бути уважними, розуміти, чи правильні вони чують слова, речення.

Діти відповідають на запитання психолога:

- Буває так чи не буває, коли у воді живуть пташки?
- Коли по небу літають собаки?
- Коли люди ходять по землі?
- Коли котики в'ють гнізда на деревах?
- Коли школярі ходять до школи?

Малювання «Доріжка до будинку»

Мета: розвиток уваги, виховання доброзичливості, взаємодопомоги.

Кожна дитина отримує графічне зображення лабіринту. Вона повинна знайти правильну доріжку до будинку та розфарбувати малюнок. Дітям пропонується допомогти своєму сусіду швидше знайти правильну доріжку.

Підсумок заняття

Психолог закріплює у дітей знання правил гарного спілкування.

Прощання

Мета: виховання поваги до інших, сприяння відчуттю психоемоційного комфорту.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої у особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 16**Тема. СВІТ ГРИ**

Мета: створити позитивний комфорт, продовжувати розвивати навички спілкування, групової взаємодії, розвивати зорову та слухову пам'ять, увагу, логічне та аналітичне мислення, виховувати почуття єдності, поваги та доброзичливого ставлення до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних настроїв, різнокольорові кружечки, предметні картинки, попарні графічні зображення предметів з відмінностями, квітка, музичний супровід.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту, виховання поваги до інших.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім — по черзі пальчиками на руках, промовляючи при цьому різні форми привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Вправа «Знайди відмінності»

Мета: розвиток зорової пам'яті.

Кожна дитина отримує парні зображення предмета. Вона має знайти відмінності між зображеннями.

Гра «Компліменти»

Мета: створення позитивного комфорту, розвиток навичок спілкування, виховання доброзичливого ставлення до інших.

Діти стоять у колі. Малята по черзі передають квітку одне одному і говорять компліменти. Психологу бажано вчити дітей говорити компліменти не про зовнішній вигляд, а про людські моральні якості вихованців.

Гра «Продовж рядок»

Мета: розвиток слухової пам'яті, логічного мислення.

Психолог називає перших три слова, а дитина продовжує тематичний ряд:

- сорока, ластівка, горобець...
- стіл, шафа, диван...
- заєць, лисичка, ведмідь...
- морква, огірок, картопля...

Психолог стежить за ходом гри, наголошує на дотриманні правил гри, поважному та доброзичливому ставленні дітей одне до одного (не ображати, не штовхатись, не заважати, вміти вислухати).

Психоемоційний етюд «Біля моря»

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти під приємну музику виконують різні рухи:

- лежать на підлозі, заплющують очі — загоряють;
- підводять руки вгору, розплющують очі, сідають, посміхаються — їхні руки лагідно гріє сонечко;

- руки зімкнули у вигляді замочка на рівні грудей, починають ними коливати — хвилі в морі;
- діти встають, тримають схрещеними долоні, починають їх піднімати над головою, опускати вправо, вліво — летять чайки над морем;
- діти знову лягають на підлогу, посміхаються, заплющують очі — відпочивають на теплом піску.

Гра «Що в кого є?»

Мета: розвиток аналітичного мислення.

Дітям роздаються конверти з чотирма предметними картинками (зображення різних предметів, істот). Психолог говорить певну узагальнюючу назву, а діти повинні підняти картинки із зображенням тих предметів, які належать до цієї групи. *Наприклад*, меблі — стіл, стілець, ліжка і т. ін.

Гра «Кричалки»

Мета: розвиток пам'яті.

Психолог розповідає правила гри: червоний кружечок означає мовчати, не рухатись; жовтий — поплескати в долоні; зелений — кричати, тупотіти ногами. Потім діти виконують рухи відповідно до показаного кружечка.

Підсумок заняття

Психолог наголошує на тому, як було всім добре, коли діти гарно грались, не заважаючи і не ображаючи одне одного.

Прощання

Мета: виховання поваги до інших, психоемоційного комфорту.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 17**Тема. СВІТ ГРИ**

Мета: продовжувати розвивати навички спілкування, групової взаємодії, розвивати кінестетичне сприймання, зорову пам'ять, логічне мислення, уяву, виховувати повагу та доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, графічні предметні зображення, розрізні картинки, хустинки, олівці.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту, виховання поваги до інших.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне до одного, потім по черзі пальчиками на руках, промовляючи при цьому різні форми привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Гра «Чого не стало?»

Мета: розвиток зорової пам'яті.

Дітям пропонується розглянути два предметних малюнки і знайти відмінності між ними.

Вправа «Складання розрізних картинок»

Мета: розвиток пам'яті, уяви, логічного мислення.

Кожна дитина отримує розрізану картинку, яку вона повинна швидко скласти.

Відгадування загадок

Мета: розвиток логічного мислення.

Діти відгадують загадки, дають відповідь, чому обрали саме таку відгадку, а не іншу.

Психоемоційний етюд «Біля моря»

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту.

Діти під приємну музику виконують різні рухи:

- лежать на підлозі, заплющують очі — загоряють;
- підводять руки вгору, розплющують очі, сідають, посміхаються — їхні руки лагідно гріє сонечко;
- руки зімкнули у вигляді замочка на рівні грудей, починають ними коливати — хвилі в морі;
- діти встають, тримають схрещеними долоні, починають їх піднімати над головою, опускати вправо, вліво — летять чайки над морем;
- діти знову лягають на підлогу, посміхаються, заплющують очі — відпочивають на теплому піску.

Гра «Поводир»

Мета: розвиток кінестетичного сприймання, виховання доброчливості та поваги одне до одного.

Діти поділяються на пари. Одній дитині зав'язують хустинкою очі, а інша буде її поводитирем. Поводир акуратно проводить свого підопічного, долаючи перешкоди (обвести навколо різних розташованих предметів — іграшок, стільців). Потім діти міняються ролями. Психолог наголошує на тому, що потрібно бути чуйними, допомагати своїм друзям, особливо хворим.

Вправа «Знайди і обведи»

Мета: розвиток пам'яті та дрібної моторики рук.

Дітям пропонується на малюнку знайти левеняток (або інших тваринок) та обвести їх червоним олівцем, а песиків (або інших тваринок) — зеленим, а потім розфарбувати малюнки.

Підсумок заняття

Психолог хвалить дітей за те, що вони гарно грались, допомагали одне одному, нікого не ображали.

Прощання

Мета: виховання поваги до інших, психоемоційного комфорту.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 18**Тема. СІМ'Я**

Мета: продовжувати збагачувати знання дітей про сім'ю, вчити складати розповідь про сімейні стосунки, виховувати шанобливе ставлення та любов до рідних.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки про сім'ю, ляльки, музичний супровід.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту, виховання поваги до інших.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім по черзі пальчиками на руках, промовляючи при цьому різні форми привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Гра «Назви імена батьків»

Мета: закріплення знань дітей про сім'ю.

Діти стоять у колі, по черзі передають м'яча один одному. Та дитина, яка отримала м'яча, називає імена своїх батьків.

Гра «Закінчи речення»

Мета: закріплення знань про сім'ю, виховання поваги та любові до своїх близьких.

Діти повинні по черзі закінчити такі речення:

- Я називаю маму...
- Я називаю тата...
- Я називаю бабусю...
- Я називаю дідуся...
- Я називаю сестричку...
- Я називаю братика...
- Я люблю сімейне свято...
- Батьки мене хвалитимуть, коли...
- Мама буде щаслива, коли...
- Тато буде радий, якщо...

Якщо дітям буде важко, на допомогу приходять психолог.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про сім'ю, виховання поваги та любові до своїх близьких.

Бесіда про сім'ю, розгляд сюжетних малюнків про сім'ю. Пояснення дітям, що потрібно поважати і любити своїх рідних, піклуватись про них, допомагати їм. Лише тоді в сім'ї буде злагода, спокій, всі почуватимуться щасливими, радісними, здоровими. Складання колективної розповіді. Діти розглядають сюжетний малюнок про відпочинок сім'ї на природі, вигадують імена дітям та батькам, розповідають про те, чим кожен займається, який настрій у дітей та дорослих.

Вивчення вірша про родину (з виконанням рухів для розвитку дрібної моторики)

Руки стиснуті у кулачки, слід по чергово розтискати пальчики, починаючи з великого.

Цей пальчик — дідусь,
Цей пальчик — бабуся,
Цей пальчик — татусь,
Цей пальчик — мамуся.
Ну, а цей пальчик — я!
От і вся моя рідня!

Гра «Дерево роду»

Мета: закріплення знань про родину.

Діти за відповідною схемою розташовують зображення різних членів сім'ї. Психолог пояснює, чому завжди поважались бабусі та дідуся, батьки на Україні, які сімейні традиції шануються у нашій країні.

Підсумок заняття

Повторення вірша про родину.

Прощання

Мета: виховання поваги до інших, психоемоційного комфорту.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 19**Тема. ОДИН ВДОМА**

Мета: вчити дітей правил безпечної поведінки вдома, розвивати пам'ять, логічне мислення, виховувати уважність.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки, предметні картинки.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: забезпечення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Небезпечні предмети»

Мета: закріплення знань дітей про правила безпечної поведінки вдома.

Діти розглядають малюнок та відшукують предмети, які можуть завдати шкоди, якщо неправильно з ними поводитись.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про правила безпечної поведінки.

Бесіда про безпечну поведінку вдома. Вивчення правил поведінки вдома:

- не вмикати електричні прилади;
- не гратись сірниками;
- не відкривати і не вживати ліків, шампунів, мийних засобів;
- не гратись термометром;
- не гратись ножем, ножицями, голкою, виделкою.

Психолог пояснює небезпечність даних предметів, наслідки неправильного поводження з ними.

Гра «Вогонь — наш друг, вогонь — наш ворог»

Мета: закріплення знань дітей про правила безпечної поведінки з вогнем.

Діти розглядають сюжетні малюнки і дають відповіді, де вогонь — друг, а де — ворог.

- Друг — багаття, яке люди розводять люди для приготування їжі, вогонь газової плити, вогонь у печі і т. ін.
- Ворог — пожежа у будинку, лісі, блискавка, яка потрапила у дерево, і т. ін.

Гра «Так чи ні?»

Мета: закріплення знань дітей про правила безпечної поведінки.

Діти слухають ствердження, які їм говорить психолог, та відповідають, можна так чинити чи ні.

- Потрібно взяти ножиці та помахати перед очима свого друга, який прийшов до тебе в гості.
- Коли вживаєш їжу, потрібно обережно та охайно користуватись виделкою.
- Після того як тобі виміряли температуру тіла, потрібно віддати термометр дорослим.
- Можна погратись у веселу гру: взяти сірники та запалити вогнище посеред кімнати.
- Якщо побачиш на столику бабусині ліки, обов'язково потрібно їх відкрити та випити.

Вивчення правил першої допомоги в разі виникнення небезпечних ситуацій

- Якщо спалахнув електроприлад, слід негайно вийти з кімнати й повідомити про це дорослих.
- Якщо виникла пожежа, слід негайно покинути кімнату, прикрити носика мокрою хустинкою, рушником, вивести менших дітей та негайно повідомити про пожежу дорослим.
- Якщо відчули біль у животі чи болить голова, руки, ноги, слід негайно повідомити про це дорослим, прилягти на ліжку і чекати лікаря.
- Якщо розбився термометр, у жодному разі не можна брати його до рук, не прибирати, а швидко вийти з кімнати та покликати дорослих.
- Якщо ви поранилися, слід промити рану водою, перев'язати її або прикласти рушника. Негайно повідомити дорослим, що трапилося.

Підсумок заняття

Психолог наголошує на тому, що потрібно бути уважним, завжди берегти своє здоров'я, адже здорова дитина завжди весела, вона радує своїх батьків, рідних, близьких та вихователів.

Прощання

Мета: виховання поваги до інших, забезпечення психоемоційного комфорту.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 20**Тема. ОДИН ВДОМА**

Мета: продовжувати вчити дітей безпечно проводити час вдома, розвивати спостережливість, логічне мислення, пам'ять, виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки, предметні картинки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Знайди правильно»

Мета: закріплення знань дітей про правила безпечної поведінки.

Діти повинні знайти серед великої кількості предметних картинок лише ті зображення предметів, з якими можна гратися або працювати, не зашкоджуючи своєму здоров'ю.

Хвилинка здоров'я

Мета: повторення правил безпечного поводження вдома.

Правила поведінки вдома:

- не вмикати електричні прилади;
- не гратись сірниками;
- не відкривати і не вживати ліків, шампунів, мийних засобів;
- не гратись термометром;
- не гратись ножем, ножицями, голкою, виделкою.

Розповідь психолога про поведінку дітей вдома, коли прийшов незнайомец (не відчиняти двері, сказати про те, що вдома є батьки, попередити, що зараз приїде міліція), а також про правильний вибір ігор у домашніх умовах (гратися в кімнаті, не відчиняти вікон, не гратися на балконі, не вилазити на підвіконня, ігри повинні бути тихими, спокійними, щоб нікому не заважати).

Розігрування проблемної ситуації

Мета: закріплення знань дітей про правила безпечної поведінки вдома.

Психолог виконує роль незнайомої людини, яка хоче потрапити в чужу квартиру, а діти імітують правильну поведінку в такій ситуації.

Розгляд сюжетних малюнків про сім'ю

Мета: виховання поваги до рідних, бажання допомогти дорослим.

Бесіда про правильне поводження з маленькими братиками, сестричками, про допомогу батькам, дідусям та бабусям. Пояснення дітям наслідків дбайливого ставлення одне до одного в кожній

сім'ї, позитивного впливу такого ставлення на самопочуття, здоров'я людей.

Малювання «Улюблена іграшка»

Мета: закріплення знань дітей про правила безпечної поведінки.

Дітям пропонується намалювати іграшку, з якою безпечно гратись.

Прощання

Мета: виховання поваги до інших, психоемоційного комфорту.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 21**Тема. ДИТЯЧИЙ САДОК**

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти поняття «ввічливий», «чемний», вчити взаємного спілкування, спільної гри, розвивати пам'ять, виховувати доброзичливе ставлення та повагу до працівників дитячого садка.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, музичний супровід, великий аркуш паперу, олівці, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Дитячий садок»

Мета: розвиток пам'яті.

Психолог називає приміщення дитячого садка, а діти повинні пригадати, що в даному приміщенні знаходиться.

Наприклад: фізкультурна зала — обручі, м'ячі, палиці, лавки тощо.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про дитячий садок та про поведінку в ньому, виховання поваги до працівників дитячого садка.

Бесіда про дитячий садок: «Садочок у нас привітний. Радо зустрічає своїх вихованців. У ньому багато великих та світлих приміщень: групові кімнати, спальні, коридори, музична та фізкультурна зали. У садочку працюють вихователі, завідувача, методист, психолог, медсестра, кухарі, помічники вихователів. Вони дуже люблять дітей і піклуються про них, про їхні здоров'я, настрої, про те, щоб усі діти були здоровими і щасливими».

Психолог наголошує: щоб усі гарно почувалися у дитячому садку, потрібно дотримуватись певних правил поведінки:

- бути ввічливим, чемним;
- бути добрим, нікого не ображати;
- поважати інших;
- слухати дорослих;
- допомагати іншим;
- пробачати інших.

Гра «Хто за ким стоїть?»

Мета: розвиток пам'яті, виховання доброзичливості.

Діти стоять одне за одним. Одна дитина запам'ятовує порядок розташування інших дітей, потім відвертається та називає, хто за ким стоїть. Якщо дитина називає правильно своїх друзів, то діти плескають у долоні, якщо ні — тупотять ногами. Потім всі діти по черзі пригадують своїх друзів.

Психоемоційний етюд «Дитячий садок»

Мета: психологічне розвантаження, закріплення знань про режим у дитячому садку.

Діти стоять у колі. Звучить приємна музика. Психолог розповідає про життя дітей у дитячому садку, а малята відтворюють описані дії своїми рухами, жестами, мімікою.

Наприклад: «Вранці діти зустрілися і радо привітались одне до одного...» — діти вітаються, вклоняються, беруться за руки.

«...Після обіду діти відпочивають...» — діти лягають на підлогу, удають, ніби сплять тощо.

Повторення вірша «Друзі»

Я — твій друг! (Показують на себе.)
 Ти — мій друг! (Показують на друга.)
 І навколо — друзі! (Розводять руками.)

В мене ніс,	(Торкаються своїх носиків.)
І в тебе ніс,	(Легенько торкаються носика друга.)
Плеснемо в долоні.	(Плескають у долоньки.)
В мене щічки,	(Погладжують свої щічки.)
В тебе щічки,	(Легенько гладять щічки друга.)
Гарні та гладенькі!	
Я — твій друг!	(Показують на себе.)
Ти — мій друг!	(Показують на друга.)
Друзі веселенькі!	(Беруться за руки, повільно кружляють.)

Колективне малювання «Наш дитячий садок»

Мета: виховання поваги до працівників дитячого садка, доброзичливого ставлення одне до одного.

На великому аркуші паперу діти разом з психологом малюють свій дитячий садок. Психолог нагадує про те, що людей слід малювати з усміхненими обличчями.

Підсумок заняття

Психолог повторює з дітьми правила гарної поведінки в дитячому садку, пояснює значення гарної поведінки для дітей та дорослих, для їх здоров'я.

Прощання

Мета: виховання поваги до інших, забезпечення психоемоційного комфорту.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 22

Тема. УКРАЇНА

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти поняття «батьківщина», збагачувати знання про рідну землю, береги, природу, малу Батьківщину (рідне селище, вулиця), розвивати пам'ять, виховувати любов до рідної землі.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, м'яч, мелодія таночка «Гопак», аркуші паперу, готові деталі візерунка рушника з кольорового паперу, клей, пензлі, серветки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Пригадай»

Мета: розвиток пам'яті.

Діти стоять у колі. Психолог кидає м'яч, а діти по черзі називають тварин, птахів, рослини, які є на Україні. Якщо виникають труднощі, то різні слова називає психолог, а діти повторюють за ним.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про Батьківщину, виховання любові до рідної землі.

Бесіда про рідну землю, селище, вулицю. Психолог розповідає про красу та значення рідної землі, природи. Розкриває поняття «*Батьківщина*», «*обереги*», наголошує на тому, що люди найкраще почувуються на рідній землі — Батьківщині, де завжди на них чекають рідні, друзі, знайомі, рідний будинок, вулиця. На рідній землі почуватися спокійно, захищено, тебе розуміють і поважають.

Закріплення назви країни, селища, вулиць.

Танок «Гопак»

Мета: психологічне розвантаження.

Діти запрошують одне одного потанцювати, запам'ятовують назву національного танцю.

Вивчення правил поведінки справжніх українців:

- любити та шанувати свою Батьківщину;
- знати та поважати українські традиції;
- з повагою ставитись до українських оберегів.

Аплікація «Рушничок»

Мета: закріплення знань про оберег — рушник.

Дітям пропонується наклеїти готові деталі візерунка на рушничку (індивідуальна робота).

Підсумок заняття

Психолог закріплює з дітьми поняття «Батьківщина», а також назву країни, селища, вулиці.

Прощання

Мета: виховання поваги до інших, психоемоційного комфорту.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 23**Тема. МОЇ ПРАВА**

Мета: ознайомити дітей з їх правами (за Конвенцією ООН), вчити знаходити спільне й відмінне в людях, виховувати взаєморозуміння, повагу до інших, самоповагу.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, символічні зображення прав дитини, аркуші паперу у формі сердечок, олівці, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Подивись на друга»

Мета: вчити знаходити спільне та відмінне.

Діти стають парами, починають пильно роздивлятися свого напарника. Спочатку діти називають спільне, що є між ними (очі, волосся, рот, посмішка, руки, ноги і тому подібне). Після цього називають, що є відмінного (колір шкіри, волосся, очей).

Гра «Доповни речення»

Мета: виховання поваги одне до одного.

Психолог починає розповідати про кожну дитину, а діти доповнюють його, пояснюють, чому так можна сказати про дану дитину:

- Оленка скромна, бо...

- Іванко ввічливий, бо...
- Марійка чесна, бо...
- Петрусь доброзичливий, бо...
- Сашко розумний, бо...
- Галинка добра, бо...
- Катруся справжня подруга, бо...

Хвилинка здоров'я

Мета: формування знань про права дітей.

Психолог наголошує на тому, що ми такі різні, по-різному себе поводимо, але у кожного з нас є серце, душа, почуття. Ми дуже любимо, коли нас поважають, люблять, слухають, на нас звертають увагу. У нас у всіх є однакові бажання: ми хочемо тепла та любові, хочемо бути здоровими та щасливими, хочемо мати друзів, час для гарного відпочинку, гри, коли ж потрібна допомога, то ми хочемо її отримати. Особливо на це заслуговують маленькі діти. Ось тому дорослі повинні оберігати дітей та їх права. Проте діти також повинні оберігати свої права та права інших дітей, бути хорошими друзями, вихованими малятами.

Гра «Я маю право»

Мета: формування знань про права дитини.

Психолог показує ілюстрації — емблеми про права дітей. Діти мають розказати, що вони означають (якщо не можуть, тоді пояснює психолог), запам'ятати їх. При повторному показі символічних малюнків діти повинні назвати, яке право на них зображено.

Малювання «Подарунок другу»

Мета: виховання поваги одне до одного, доброзичливості.

Кожна дитина на своєму паперовому сердечку малює предмет, який би вона хотіла подарувати своєму другові. Після закінчення роботи, діти обмінюються сердечками-подарунками.

Підсумок заняття

Психолог повторює з дітьми їх права.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки і, стоячи у колі, легко похитують ними, промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 24

Тема. РІДНА ПРИРОДА

Мета: закріплювати та збагачувати знання дітей про тваринний та рослинний світ України, розвивати вміння зображувати тварин за допомогою міміки, жестів, рухів, виховувати дбайливе ставлення до природи.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, паперові годівнички для птахів, сюжетні та предметні малюнки, різнокольорові кружечки, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Пригадай»

Мета: розвиток пам'яті.

Діти стоять у колі. Психолог кидає м'яч, а діти по черзі називають тварин, птахів, рослини, які є на Україні. Якщо виникають труднощі, то називає психолог, діти повторюють за ним.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про природу України, виховання дбайливого ставлення до неї.

Розповідь психолога про користь тваринного й рослинного світу для людей, його красу та розмаїття, дбайливе ставлення до природи. Розгляд сюжетних малюнків, пояснення дітям правил правильного поводження на природі. Пояснення дітям про те, що природа заспокійливо діє на здоров'я людей. Люди, які побували у гарному, чудовому лісі, відчуваються щасливими, спокійними, дужими та радісними.

Гра «Покажи»

Мета: розвиток емоційного світу.

Діти за допомогою міміки, голосу, жестів та рухів показують, як рухаються ведмедики, зайчики, лисички, метелики, хрущики, жабки, журавлики та ін.

Гра «Зоологічне лото»

Мета: закріплення знань про тварин.

Діти отримують картки із зображенням тварин (4–6 зображень) та різнокольорові кружечки. Психолог називає тварин, а діти повинні накрити зображення названих тварин кружечками. Виграє той, хто правильно виконав завдання.

Малювання «Прикрась годівничку»

Мета: виховання дбайливого ставлення до природи.

Кожна дитина отримує готову годівничку для птахів, яку вона повинна прикрасити візерунком.

Психолог пояснює дітям, для чого потрібні годівнички, розповідає, яку їжу вживають птахи. Після закінчення роботи діти отримують завдання: на прогулянці розвісити годівнички на гілках дерев або кущів, наповнити їх кормом.

Підсумок заняття

Психолог нагадує дітям про те, що природа навколо нас потребує захисту, дбайливого ставлення. Тільки тоді ми будемо жити серед красивої природи, чути прекрасний спів пташок, милуватись красою квітів та дерев, дихати чистим свіжим повітрям.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки, стоячи у колі, легко похитують ними, промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 25**Тема. ВУЛИЦЯ**

Мета: збагачувати знання дітей про вуличний рух та правила безпеки на вулиці, розвивати спостережливість, мислення, виховувати уважність, організованість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, предметні картинки (іграшки).

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: запезпечення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Автомобілі»

Мета: збагачення знань про транспорт.

Психолог показує предметні картинки (або іграшки) із зображенням основних видів наземного транспорту: вантажний і легковий автомобілі, автобус, машина «швидкої допомоги», пожежна машина. Діти їх називають, розповідають, для чого їх використовують люди.

Хвилинка здоров'я

Мета: збагачення знань про правила безпечного руху.

Бесіда про правила вуличного руху. Розгляд ілюстрацій із зображенням вуличного руху. Психолог розповідає про правила безпечного поведіння на вулиці:

- потрібно завжди бути уважним;
- не гратись на забруднених територіях, біля будівництва, близько до проїжджої частини дороги, на тротуарі;
- завжди звертати увагу на ями, незакриті люки;
- гратись потрібно у дозволених місцях: на спортивних та дитячих майданчиках;
- коли йдеш гратись на вулицю, про це потрібно сказати батькам та повідомити їм, де ти будеш гратись і з ким;
- гратись потрібно з друзями або із знайомими дітьми;
- ніколи не підходити до незнайомих людей, виконувати їх доручення;
- завжди треба знати та пам'ятати свою домашню адресу.

Психолог робить висновок, що коли проводиш дозвілля на свіжому повітрі, у колі друзів, тоді це корисно впливає на здоров'я, на самопочуття. Після такої гри діти отримують задоволення та мають чудовий настрій, а батьки спокійні за своїх дітей.

Гра «Світлофор»

Мета: збагачення знань про світлофор та його значення.

Психолог пояснює, що означають кольори світлофора. Потім показує червоний кружечок — діти повинні стояти, не рухатись; жовтий — взятись за руки, чекати; зелений — переходити через імпровізовану вулицю (повторити 3–4 рази).

Конструювання «Вулиця» (колективна робота)

Мета: закріплення знань про вуличний рух, розвиток мислення, спостережливості.

Діти за допомогою конструктора викладають широку вулицю, потім показують, як повинні рухатись автомобілі та пішоходи, обігрують вуличний рух.

Підсумок заняття

Психолог повторює правила вуличного руху та безпечного поведіння на вулиці.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки і, стоячи у колі, легко похитують ними, промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 26**Тема. ВУЛИЦЯ**

Мета: продовжувати закріплювати знання дітей про безпечне поведіння на вулиці, особливо в зоні несприятливих погодних та екологічних умов, розвивати уміння орієнтуватися у просторі, саморегуляцію, виховувати уважність, самооцінку.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, музичний супровід, сюжетні малюнки, графічні зображення.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Сонечко і дощик»

Мета: розвиток саморегуляції, орієнтування у просторі, уважності).

Коли психолог називає слово «сонечко» — діти весело бігають, стрибають, танцюють, а коли слово «дощик» — ховаються у свої «будиночки» (сідають на свої стільці).

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про правила безпечного поведіння на вулиці.

Бесіда про погодні умови та екологію, розгляд сюжетних малюнків, пейзажів з рідними природними явищами. Психолог розповідає про те, як потрібно поводитися під час зливи, грози, бурі, смерчів, а також на радіаційно забрудненій території. Особливу увагу потрібно звернути на особисту гігієну та спостережливість, уважність дітей.

Психолог робить висновок, що правильне поведіння та правильний догляд за собою завжди корисні для здоров'я та захищають людей.

Слухання музики

Мета: психологічне розвантаження, закріплення знань про природні явища.

Діти слухають музику, лежачи на підлозі. Потім розповідають про те, що вони відчували. Психолог запитує, чи не нагадує музика їм якесь природне явище (дощ, буря, гроза і тому подібне). Діти відповідають.

Графічне завдання «Дощик»

Діти повинні за зразком домалювати дощик.

Підсумок заняття

Закріплення знань про правила безпечного поведіння в зоні стихійних лих, несприятливих погодних умов.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки і, стоячи у колі, легко похитують ними, промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 27**Тема. ГРОМАДСЬКІ МІСЦЯ**

Мета: продовжувати вчити дітей правильно поводитись у громадських місцях, розвивати пам'ять, збагачувати словник, виховувати чемність, доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, іграшки, музичний супровід, м'ячик, великий аркуш паперу, фарби, олівці, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Магазин іграшок»

Мета: закріплення знань про правила поведінки в громадських місцях.

Психолог — продавець, діти — покупці. Кожна дитина купує в магазині іграшку. Їй потрібно бути чемним, доброзичливим покупцем (вітається, дякує, посміхається).

Хвилинка здоров'я

Мета: вивчення правил гарної поведінки в транспорті, магазині, парку.

Пояснення дітям наслідків такої поведінки. (Якщо ти чемний, тоді і люди будуть з тобою чемними, доброзичливими, всі будуть отримувати задоволення від спілкування з тобою, а це дуже гарно впливає на самопочуття: настрої гарний, піднесений, веселий.)

Етюд «Запрошення на танок»

Мета: психологічне розвантаження, виховання чемності, доброзичливості.

Діти уявляють себе на святі у парку. Звучить приємна мелодія, хлопчики вітають дівчаток та запрошують на танок. Діти танцюють, посміхаються одне до одного, потім дякують за танок.

Гра «Можна чи не можна?»

Мета: закріплення знань про правила поведінки в громадських місцях.

Діти сидять у колі. Психолог котить по черзі м'ячик до кожної дитини і ставить запитання (по одному), а дитина повинна відповісти, можна так чинити чи ні.

Запитання:

- Я іду у парк і почну кричати на весь голос. Можна так чинити чи не можна?

- Я їхала в автобусі. Біля мене стояла старенька бабуся. Я не хотіла звільняти для неї місця — хай собі стоїть...
- Я прийшла до магазину, чемно привіталась з продавцем, посмінулась та попросила допомогти купити подарунок...
- Я прийшла в садочок і ні з ким не привіталась. Весь день ні до кого не промовляла і не посміхалась...
- Я прийшла до лікарні, сіла на лавку і тихо чекала на виклик до лікаря... і т. ін.

Колективне малювання «Парк»

Мета: виховання доброзичливості.

На великому аркуші паперу кожна дитина малює свій елемент малюнка (дерево, квіти, людина, іграшки). Психолог допомагає малювати, звертає увагу на веселі кольори. Якщо діти малюють людей, то в них на обличчі повинна бути посмішка.

Підсумок заняття

Психолог повторює з дітьми правила поведінки у громадських місцях.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки і, стоячи у колі, легко похитують ними, промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 28

Тема. ГРОМАДСЬКІ МІСЦЯ

Мета: продовжувати вчити дітей правильного поведіння в громадських місцях, розвивати пам'ять, виховувати чемність, доброзичливість та повагу до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, музичний супровід, сюжетні малюнки, олівці, фломастери, паперові пелюсточки до квітки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Моє селище (місто)»

Мета: закріплення знань про правила поведінки в громадських місцях.

Психолог запитує дітей, де в нашому рідному місті (селищі) можна купити хліб, одяг, ліки. Надіслати телеграму? Погратись на свіжому повітрі? Підлікуватись? Діти називають місця рідного селища, пригадують, як потрібно поводитися в таких місцях.

Ігрові ситуації «А як би вчинив ти?»

Мета: закріплення знань про правила поведінки в громадських місцях.

Психолог просить дітей допомогти Незнайкові в таких ситуаціях:

- Незнайко сидить в автобусі і з цікавості роздивляється будинки. В автобус заходить жінка з маленькою дитиною на руках. Як треба вчинити?
- Незнайко зустрів на вулиці свою подружку Ольгу-першокласницю. Вона йшла з магазину та несла важку сумку. А як би вчинив ти?
- На перехресті стоїть бабуся. Вона погано бачить, всього боїться, не знає, як перейти вулицю. Як би ти вчинив?
- Незнайко йшов вулицею і побачив, як двоє хлопчиків викидають папірці та інше сміття просто на тротуар. А як би вчинив ти?

Вивчення вірша Н. Гордіюк «Посмішка»

Мета: розвиток пам'яті, виховання доброзичливості, чемності.

Я всміхаюсь сонечку:

«Здрастуй, золоте!»

Я всміхаюсь квіточці:

«Хай вона цвіте».

Я всміхаюсь дощику:

«Лий, мов із відра».

Друзям я всміхаюся,

Зичу їм добра!

Гра «Чарівна квіточка»

Мета: розвиток мислення, виховання доброзичливості.

Психолог пропонує дітям поміркувати над тим, як можна покращити життя людям, щоб вони завжди були здоровими та веселими,

як зберегти любов та шану між людьми, як охоронити наші парки та ліси. Діти продовжують такі речення:

- Якби я був чарівником, то я...
- Як би я мав багато грошей, то я...
- Якби я став дорослим, то...
- Якби я був татом, то я...
- Якби я стала мамою, то я...

Кожну відповідь психолог записує на паперовій пелюсточці, яку дитина повинна розфарбувати веселими кольорами. Після цього діти викладають квіточку, в центрі якої знаходиться піктограма веселої настрою.

Підсумок заняття

Психолог пропонує дітям повторити вірш «Посмішка».

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Прощання

Побажання щастя і добра, міцного здоров'я.

Корекційно-розвивальні заняття зі збереження та зміцнення психологічного здоров'я дітей 5–6 року життя**Тематика занять (старша група)**

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. Моє тіло | 16. Світ гри |
| 2. Моє тіло | 17. Світ гри |
| 3. Харчування | 18. Сім'я |
| 4. Харчування | 19. Один вдома |
| 5. Режим | 20. Один вдома |
| 6. Фізкультура, спорт | 21. Дитячий садок |
| 7. Емоції | 22. Україна |
| 8. Емоції | 23. Мої права |
| 9. Емоції | 24. Рідна природа |
| 10. Риси характеру | 25. Вулиця |
| 11. Риси характеру | 26. Вулиця |
| 12. Риси характеру. Настрій | 27. Громадські місця |
| 13. Дружба | 28. Громадські місця |
| 14. Спілкування | 29. Школа |
| 15. Спілкування | 30. Школа |

№ з/п	Тема заняття	Сфера	Лінії розвитку						
			Емоційно-ціннісний	Соціально-моральний	Фізичний	Пізнавальний	Мовленнєвий	Креативний	Художньо-естетичний
1	Моє тіло	Я сам	+	+		+	+	+	+
2	Моє тіло	Я сам	+	+		+	+		+
3	Харчування	Я сам	+	+	+	+	+	+	+
4	Харчування	Я сам	+	+	+	+	+		+
5	Режим	Я сам	+	+	+	+	+		
6	Фізкультура, спорт	Я сам	+	+	+	+	+		+
7	Емоції	Я сам	+	+		+			+
8	Емоції	Я сам	+	+		+	+	+	
9	Емоції	Я сам	+	+	+	+	+	+	+
10	Риси характеру	Люди	+	+	+	+	+	+	
11	Риси характеру	Люди	+	+	+	+	+		
12	Риси характеру. Настрій	Люди	+	+		+	+		+
13	Дружба	Люди	+	+	+	+	+	+	
14	Спілкування	Люди	+	+	+	+	+		
15	Спілкування	Люди	+	+	+	+	+	+	
16	Світ гри	Люди	+	+	+	+	+	+	+
17	Світ гри	Люди	+	+	+	+	+		
18	Сім'я	Люди	+	+	+	+	+	+	
19	Один вдома	Люди	+	+		+	+		
20	Один вдома	Люди	+	+		+	+		+
21	Дитячий садок	Культура	+	+	+	+	+	+	+
22	Україна	Культура	+	+	+	+	+	+	+

№ з/п	Тема заняття	Сфера	Лінії розвитку						
			Емоційно-ціннісний	Соціально-моральний	Фізичний	Пізнавальний	Мовленнєвий	Креативний	Художньо-естетичний
23	Мої права	Люди	+	+		+	+	+	+
24	Рідна природа	Природа	+	+	+	+			+
25	Вулиця	Люди	+	+	+	+	+	+	
26	Вулиця	Люди	+	+	+	+	+	+	+
27	Громадські місця	Культура	+	+	+	+	+	+	+
28	Громадські місця	Культура	+	+		+	+	+	
29	Школа	Культура	+	+	+	+	+		
30	Школа	Культура	+	+		+	+	+	+

«+» — позначення тих ліній розвитку дітей, які розкриваються на даному занятті.

Заняття № 1

Тема. МОЄ ТІЛО

Мета: створити умови для психологічного комфорту, встановлення дружніх стосунків між дітьми, продовжувати збагачувати знання дітей про будову тіла та догляд за ним, розвивати логічне мислення, увагу, виховувати доброзичливість, підвищувати самооцінку дітей.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних настроїв, ілюстрації із зображенням людини, сюжетні малюнки, музичний супровід, аркуші паперу, олівці, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання. Знайомство

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, промовляючи до своїх сусідів «Вітаю». Потім кожна дитина стає в центр кола, називає своє ім'я, інші діти його повторюють.

Хвилинка здоров'я

Мета: збагачення знань дітей про будову тіла та догляд за ним.

Бесіда про тіло людини. Розгляд ілюстрацій із зображенням людини та її обличчя.

Діти відповідають на запитання психолога:

- Що ви бачите на малюнках?
- З чого складається наше тіло?
- Для чого потрібна людині голова, руки, ноги?
- Для чого потрібні очі, вуха, зуби?

Психолог. Для того щоб гарно бачити, чути, рухатись, потрібно доглядати за своїм тілом: вмиватися, митися, чистити зуби, вушка, їсти корисну їжу та відпочивати вдень та вночі, а також займатися спортом, робити гімнастику, загартовуватись.

Гра «Хто правильно робить, а хто ні?»

Мета: розвиток логічного мислення.

Діти розглядають сюжетні малюнки, на яких зображені діти, які доглядають за собою, а також діти, які не піклуються про своє здоров'я. Діти розповідають, хто на малюнку правильно доглядає за своїм тілом, а хто ні, які наслідки правильного і неправильного догляду.

Слухання музики (Шопен «Ноктюрн соль-мінор»)

Діти слухають релаксаційну музику, лежачи на підлозі, заплющивши очі. Потім розповідають, які звуки чули їхні вушка, що вони відчували.

Малювання «Я — красивий»

Мета: розвиток уяви.

Діти зображують себе веселими, здоровими. Якщо виникають труднощі, допомагає психолог.

Підсумок

Психолог запитує дітей, чому потрібно доглядати за собою, як потрібно це робити. Наголошує на тому, що коли здорове тіло, тоді у нас гарний настрій.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки і, стоячи у колі, легко похитують ними, промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 2**Тема. МОЄ ТІЛО**

Мета: продовжувати закріплювати знання дітей про будову тіла та догляд за ним, розуміти його користь, розвивати спостережливість, увагу, зорову пам'ять, виховувати доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, паперові рушнички з різноманітними візерунками (попарно), предметні картинки, розрізані паперові носові хустинки.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання. Знайомство

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, промовляючи до своїх сусідів «Вітаю». Потім кожна дитина стає в центр кола, називає своє ім'я, решта дітей його повторюють.

Гра «Око бачить, вухо чує, ніс сприймає, рот смакує»

Мета: закріплення знань про будову тіла.

Кожна дитина отримує зображення певного органа чуття людини. Потім із загальної кількості предметних картинок вона повинна знайти відповідні предмети, які відчуває або сприймає даний чуттєвий орган.

Наприклад: вухо — магнітофон, радіо, спів пташки...

око — телевизор, фотографія, краєвид і т. ін.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про будову тіла та догляд за ним.

Бесіда про тіло людини, його будову, догляд за ним. Пояснення психолога про те, що потрібно правильно підбирати одяг, доглядати за ним, користуватись гребінцем, носовою хустинкою.

Гра «Знайди пару»

Мета: розвиток уваги та зорової пам'яті.

Серед різноманітних (але дуже схожих) паперових рушничків діти повинні знайти їхні пари. Пояснити, як ними користуватися.

Гра «Запам'ятай вигляд друга»

Мета: розвиток спостережливості, зорової пам'яті та доброзичливості.

Діти стають парами, запам'ятовують зовнішній вигляд одне одного, потім заплющують очі. У цей час психолог щось змінює в одязі дітей. Малята повинні назвати, що змінилося.

Гра «Носова хустинка»

Мета: розвиток уваги, закріплення знань про догляд за собою.

Кожна дитина отримує частинки, з яких потрібно скласти носову хустинку та пояснити, для чого вона потрібна.

Підсумок заняття

Психолог наголошує на тому, що коли ми здорові, то в нас прекрасний настрій, з'являються сили для добрих справ.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки і, стоячи у колі, легко похитують ними, промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 3**Тема. ХАРЧУВАННЯ**

Мета: продовжувати формувати поняття про правильне харчування, а також власні смакові вподобання, створити умови для психологічного комфорту, розвивати увагу, виховувати повагу до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, ілюстрації із зображенням продуктів харчування, музичний супровід, фрукти та овочі (або муляжі), аркуші паперу, олівці, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання. Знайомство

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, промовляючи до своїх сусідів «Вітаю». Потім кожна дитина стає в центр кола, називає своє ім'я, інші діти його повторюють.

Гра «Чарівний мішечок»

Мета: розвиток уваги.

Діти за дотиком повинні впізнати овочі або фрукти, які, сховані в «чарівному» мішечку, потрапили до їхніх рук.

Хвилинка здоров'я

Мета: збагачення знань про правильне харчування.

Розгляд ілюстрацій із зображенням корисних та шкідливих продуктів харчування. Психолог розповідає про користь та шкоду певних продуктів харчування. Наголошує на тому, що для здоров'я потрібно вживати продукти, які багаті на вітаміни, а також молочні та м'ясні продукти.

Етюд «Яблунька» (Бетховен «Місячна соната»)

Мета: забезпечення психологічного комфорту.

Діти сидять на підлозі, опутивши голови, руками обхопивши коліна, — так вони уособлюють «насінинки з яблуньки», які посадили в землю. Починають проростати невеличкі пагони яблуньок — діти потихеньку підводяться, розправляють плечі, руки, ноги. Яблуньки вирости великі, ясно вкрилися цвітом — діти піднімають руки вгору, легенько ними хитають в сторони. На яблуньках з'явилося багато яблук на гілочках, вони гарні, соковиті, великі, згинають гілочки дотолу — діти опускають руки-«гілочки» до землі, нахиляються. Яблука попадали на землю, а всередині яблук знову дозріли насінини — діти сідають на підлогу, набуваючи пози, яка була на початку етюду (повторити 1–2 рази).

Гра «Найсмачніша страва»

Мета: розвиток уваги.

Психолог пропонує дітям уявити, що вони їдять свою улюблену страву. Вони повинні описати смак цієї страви, але не називати її. Всі інші діти відгадують назву цієї страви.

Малювання «Наші улюблені страви»

Мета: розвиток уваги, закріплення знань про правильне харчування.

Діти малюють свої улюблені страви, потім розповідають, чим корисна дана страва.

Підсумок заняття

Психолог наголошує дітям, що корисне з продуктів харчування, а що ні для нашого здоров'я. Також нагадує дітям, що корисна їжа — запорука гарного самопочуття, доброго та веселого настрою.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки і, стоячи у колі, легко похитують ними, промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 4**Тема. ХАРЧУВАННЯ**

Мета: забезпечувати психологічний комфорт, продовжувати формувати поняття про правильне харчування, правила особистої гігієни під час харчування, розвивати пам'ять, логічне мислення, уяву, виховувати чемність.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, предметні картинки із зображенням посуду, знарядь праці, іграшок, меблів, іграшковий посуд, серветки, графічні зображення фруктів та овочів, олівці, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання. Знайомство

Мета: забезпечення психологічного комфорту.

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, промовляючи до своїх сусідів «Вітаю». Потім кожна дитина стає в центр кола, називає своє ім'я, інші діти його повторюють.

Гра «Знайди предмети посуду та розкажи»

Мета: розвиток логічного та наочно-образного мислення.

Серед предметних картинок діти повинні знайти зображення посуду, а зайві картинки відкласти. Потім пояснюють свій вибір, а також розповідають, для чого потрібен даний посуд.

Психоемоційний етюд «Яблунька»

Мета: створення психологічного комфорту.

Діти сидять на підлозі, опустивши голови, руками обхопивши коліна. Вони — «насінінки з яблочки», які посадили в землю. Починають проростати невеличкі пагони яблуньок — діти потихеньку підводяться, розправляють плечі, руки, ноги. Яблуньки вирости великі, рясно вкрилися цвітом — діти піднімають руки вгору, легенько ними хитають в сторони. На яблуньках з'явилося багато яблочки на гілочках, вони гарні, соковиті, великі, згинають гілочки дотолу — діти опускають руки «гілочки» до землі, нахиляються. Яблука попадали на землю, а всередині яблук знову дозріли насінини — діти сідають на підлогу, повертаючись до пози, яка була на початку етюдю (повторити 1–2 рази).

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про правильне харчування.

Бесіда з дітьми про корисні продукти харчування та правила поведінки за столом, особисту гігієну.

Сюжетно-рольова гра «Сім'я»

Мета: розвиток культурно-гігієнічних навичок, виховання чемності, доброзичливості.

Дітям пропонується зобразити сім'ю, яка сідає до столу обідати. «Батьки» повинні простежити, щоб «діти» помили руки перед їжею, допомогли «мамі» сервірувати стіл. Всі члени сім'ї повинні поводитися чемно, виховано.

Малювання «Фрукти»

Мета: розвиток пам'яті та уяви.

Діти повинні розфарбувати графічні зображення фруктів та овочів.

Підсумок заняття

Психолог наголошує на тому, що корисне з продуктів харчування для нашого здоров'я, а що ні. Також нагадує дітям, що корисна їжа — це запорука гарного самопочуття, доброго та веселого настрою.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки і, стоячи у колі, легко похитують ними, промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 5

Тема. РЕЖИМ

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти поняття «режим», доцільність правильного розпорядку дня, формувати знання про правильний спосіб життя, розвивати вміння контролювати себе, свої вчинки.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, предметні картинки із зображенням засобів особистої гігієни.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: розвиток доброзичливих стосунків між дітьми.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів як люди, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котик» — труться плечами по черзі із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Бесіда про режим

Мета: закріплення знань про розпорядок дня.

Дітям пропонується розглянути ілюстрації із зображенням людей у різні часи доби, розказати, що вони роблять.

Рухлива гімнастика

Мета: забезпечення рухової активності.

Вправи:

«Силачі»

Вправа виконується стоячи, руки розведені в сторони та зігнуті в ліктях, пальці затиснуті в кулачки. Дітям пропонується розтиснути пальці, а потім знову їх стиснути в кулачки, сильно притискаючи пальці до долонь. Повторити декілька разів, потрусити руками, даючи їм розслабитись. Потім знову повторити серію стискань.

«Здуваємо м'яч»

Дітям пропонується набрати повні легені повітря, руками показуючи, якого великого м'яча вони надули. Потім повільно випускаємо повітря через рот, промовляючи звук [с] та показуючи, як вони з силою здувають м'яч. Головне — не поспішати, а якнайдовше здувати м'яч.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про режим та користь від його дотримання.

Діти відповідають на запитання психолога:

- Що ви робите вранці, ввечері, вдень?
- Коли ви спите?
- Чому потрібно спати, їсти?
- Як ви почуваетесь, коли гарно відпочинете? Поспите? Пограєтесь на свіжому повітрі? Скуштуєте корисну їжу?

Психолог робить висновок, що правильний розпорядок дня — режим приносить користь нашому здоров'ю. Люди почувуються добре, вони здорові, повні сил, радісні та щасливі.

Гра «Коли це потрібно?»

Мета: закріплення знань про режимні моменти та догляд за собою.

Діти отримують предметні картинки із зображенням предметів особистої гігієни. Вони повинні назвати їх та розповісти, коли вони ними користуються.

Підсумок заняття

Психолог нагадує дітям про те, що для власного здоров'я потрібно дотримуватись режиму, адже здоровий сон, вчасне та правильне харчування, прогулянка на повітрі, цікаві ігри та заняття, догляд за власним тілом — все це приносить користь нашому здоров'ю, робить нас сильними, здоровими, веселими, радісними.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти беруться за руки і, стоячи у колі, легко похитують ними, промовляють: «Усім, усім до побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 6

Тема. ФІЗКУЛЬТУРА, СПОРТ

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти поняття «спортсмени», «фізкультура», «спорт», розуміти доцільність фізичного виховання, розвивати спритність, виховувати бажання займатись фізичними вправами, самоповагу.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних настроїв, предметні картинки із зображенням спортивного інвентарю, інших предметів, музичний супровід, сюжетні ілюстрації із зображенням спортсменів, ножиці, кольоровий папір, клей, аркуші паперу, серветки, пензлики для клею.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: розвиток доброзичливих стосунків між дітьми.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Рухлива гімнастика

Мета: забезпечення рухової активності.

Вправи:

«Силачі»

Вправа виконується стоячи, руки розведені в сторони та зігнуті в ліктях, пальці затиснуті в кулачки. Дітям пропонується розтиснути пальці, а потім знову стиснути в кулачки, сильно притискаючи пальці до долонь. Повторити декілька разів, потрусити руками, даючи їм розслабитись. Потім знову повторити серію стискань.

«Здуваемо м'яч»

Дітям пропонується набрати повні легені повітря, руками показуючи, якого великого м'яча вони надули. Потім повільно випускаємо повітря через рот, промовляючи звук [с] та показуючи, як вони із силою здувають м'яча. Головне — не поспішати, а якнайдовше здувати м'яч.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про спорт та його користь.

Бесіда про спорт, фізкультуру, спортсменів. Використання сюжетних ілюстрацій із зображенням атлетів. Звернути увагу дітей на красу тіла здорової, фізично розвиненої людини, силу її рук, ніг. Запитати дітей, яких відомих спортсменів вони знають, чи хочуть вони бути схожими на них та чому. Зробити висновок, що заняття

спортом, фізичними вправами дають нашому тілу силу та здоров'я, а також забезпечують гарне самопочуття, добрий настрій.

Гра «Пригадай»

Мета: закріплення знань про спортивний інвентар та спортивні ігри, фізичні вправи.

Психолог показує по черзі дітям спортивний інвентар, а діти повинні назвати, як можна його використати (у якійсь грі чи під час виконання якоїсь вправи).

Психоемоційний етюд «Спортсмени»

Мета: забезпечення психологічного розвантаження, позитивно-емоційного стану.

Під бадьору музику (Чайковський «Шоста симфонія» 3 частина, Бетховен «Увертюра Едмонд») діти за командою перетворюються на штангістів, плавців, бігунів, імітуючи їхні рухи (деякі рухи пропонується виконувати стоячи або лежачи).

Гра «Спорт»

Мета: закріплення та розширення знань дітей про види спорту.

Психолог показує малюнки із зображенням спортсменів, а діти повинні розказати, яким видом спорту вони займаються.

Аплікація «М'яч»

Мета: закріплення знань про спортивні ігри, в яких використовується м'яч.

Діти виготовляють з різнокольорового паперу м'яч, прикрашають його, розповідають, як з ним будуть гратись. Психолог підводить до висновку, що м'яч часто використовується в спортивних іграх, на заняттях з фізкультури.

Підсумок заняття

Психолог уточнює важливість заняття спортом, фізичною культурою для здоров'я, гарного самопочуття.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 7

Тема. ЕМОЦІЇ

Мета: забезпечити емоційний комфорт, умови для дружніх взаємин, продовжувати вчити дітей розуміти свій емоційний стан та емоційний стан інших, розвивати почуття емпатії, спостережливість, виховувати доброзичливе ставлення до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, дзеркало або маленькі люстерка, фотографії дітей, музичний супровід, фарби, аркуші паперу.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: розвиток доброзичливих стосунків між дітьми.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться плечами по черзі із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Вправа «Дзеркало»

Мета: розвиток мімічних м'язів.

Діти дивляться на себе у дзеркало (або маленькі люстерка) та показують різні емоції за допомогою міміки. Психолог робить висновки про те, як приємно дивитись на дітей, коли вони привітні та усміхнені.

Гра «Знайди пару»

Мета: розвиток вміння розпізнавати емоції.

Діти отримують фотографії різних малюків. Вони повинні розкласти їх попарно, відповідно до зображених емоцій (веселий — веселий, сумний — сумний, злий — злий, здивований — здивований).

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про емоції, їх значення для людей.

Розгляд піктограм. Пригадування почуттів, які відображають піктограми. Показ за допомогою міміки почуття страху, радості, суму, злості та здивування. Наголосити дітям, що потрібно бути уважним до своїх почуттів та до почуттів інших. Якщо комусь сумно чи

погано, потрібно йому допомогти. Якщо вам радісно та весело, поділіться радістю зі своїми друзями. Адже коли люди добрі, веселі, вони роблять тільки добрі справи, нікому не шкодять, нікого не ображають.

Слухання музики

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Дітям пропонується послухати уривки мелодій, вони повинні розповісти про свої відчуття. Слухати потрібно лежачи або зручно сидячи із заплющеними очима.

Мелодії для слухання:

- Бетховен «Місячна соната» — спокій, сум;
- Брамс «Колискова» — спокій;
- Шопен «Мазурка» — радість;
- Штраус «Вальси» — радість, піднесений настрій.

Малювання пальчиками «Веселі діти»

Мета: закріплення знань про емоції, позитивний психоемоційний стан.

Діти за допомогою пальчиків повинні намалювати усміхнені обличчя дітей.

Підсумок заняття

Пригадування емоцій. Розповідь психолога про значення емоцій для людей, для розуміння одне одного.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 8

Тема. ЕМОЦІЇ

Мета: створювати психоемоційний комфорт, продовжувати вчити дітей розуміти свої емоції та емоції інших, розвивати саморегуляцію дітей.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних настроїв, предметні картинки із зображенням дітей, що виражають різні емоційні стани, серія малюнків про неслухняних дітей, аркуші паперу, фломастери, олівці.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: розвиток доброзичливих стосунків між дітьми.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «*Вітаю*» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Знайди пару»

Мета: розвиток вміння розпізнавати емоції.

Діти отримують фотографії різних дітей. Вони повинні розкласифікувати їх попарно, відповідно до зображених емоцій (веселий — веселий, сумний — сумний, злий — злий, здивований — здивований).

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про емоції, їх значення для людей.

Бесіда про негативні почуття (гнів, злість, страх, сум). Діти розповідають про свої відчуття у випадках, коли їм буває страшно, сумно, коли вони сердяться. Психолог робить висновок, що від негативних почуттів страждають самі діти, їхнє здоров'я, а також це шкодить людям, які їх оточують: рідним, друзям, працівникам дитячого садка. Тому потрібно вчитись керувати своєю поведінкою.

Вправа «Я спокійний»

Мета: розвиток вміння володіти собою.

Психолог пояснює, що коли діти сердяться, то можна заспокоїтись, виконуючи такі рухи:

- сильно обхопити себе руками за плечі або лікті і подумати про себе, що ти стримана сильна людина;
- заплющити очі й полічити до 10;
- якщо є можливість, побігати, покричати або голосно поспівати.

Складання оповідання за серією малюнків

Мета: закріплення знань про страхи, їхній вплив на здоров'я.

Діти розглядають малюнки із зображенням дітей, які не слухаються, сваряться, не діляться іграшками, потім розповідають про них, описують їхні вчинки. Психолог пропонує їм поміркувати та розповісти, як правильно потрібно поводитись, щоб не зашкодити власному здоров'ю та здоров'ю інших.

Малювання «Мій страх»

Мета: закріплення знань про страхи та способи боротьби з ними.

Діти малюють те, що їх лякає, розповідають про свій страх, а потім свої малюнки рвуть на дрібні клаптики паперу, викидають у сміття.

Підсумок заняття

Психолог розповідає про значення емоцій для людей, для розуміння одне одного. Пропонує дітям пригадати види емоцій.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 9

Тема. ЕМОЦІЇ

Мета: розвивати емоційну сферу дітей, продовжувати закріплювати вміння дітей розуміти емоції, передавати свій емоційний стан за допомогою міміки та жестів, виховувати оптимістичний погляд на життя та доброзичливість, почуття єдності.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, фотографії дітей, що виражають різні емоції, музичний супровід.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: розвиток доброзичливих стосунків між дітьми.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — тругуться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — спинами.

Гра «Покажи»

Мета: закріплення знань про емоції та їх значення для людей.

Кожна дитина отримує зображення дитини з певним емоційним настроєм. Вона повинна показати цей настрій за допомогою міміки, а інші діти мають його відгадати.

Психолог робить висновок, що почуття бувають різні, вони допомагають нам розуміти настрій інших людей. Дуже приємно спілкуватись з веселими та усміхненими людьми. Багато намагались бути веселим, усміхненим, привітним та добрим.

Вправа «Азбука настрою»

Мета: закріплення знань про емоції, розвиток вміння розуміти інших.

Кожна дитина отримує зображення дитини, у якої на обличчі відтворено певні емоції. Вона повинна придумати та розказати, що могло трапитись з даною дитиною.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про позитивні емоції, виховання оптимістичного погляду на життя.

Бесіда про позитивні емоції, їх користь для здоров'я дітей та оточуючих. Психолог пояснює дітям, що усміхнені, добрі люди мають багато друзів, мають гарне самопочуття.

Гра «Хворий друг»

Мета: розвиток доброзичливості, почуття єдності.

Одна дитина або психолог виконують роль «хворого» друга, решта прийшли його провідати. Друзі намагаються його розвеселити, покращити настрій.

Музична вправа «Запрошення на танок»

Мета: психологічне розвантаження, виховання доброзичливості.

Дітям пропонується потанцювати під веселу, бадьору музику, але не слід забувати, що партнери повинні бути ввічливими, вихованими, вміти запрошувати та дякувати за танок.

Казкотерапія

Мета: розвиток емоційної сфери, виховання доброзичливості та почуття єдності.

Дітям пропонується пригадати казку «Ріпка» та інсценувати її разом із психологом. Психолог нагадує, що діти повинні правильно показати почуття героїв казки.

Підсумок заняття

Розповідь психолога про значення емоцій для людей, для розуміння одне одного.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 10**Тема. РИСИ ХАРАКТЕРУ**

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти поняття «добрий», «чемний», «лагідний», розвивати вміння поважати та слухати одне одного, виховувати доброзичливість, чемність.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки, іграшки, великий конструктор.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: зняття емоційного напруження, виховання доброзичливості.

Вправа «Посмішка по колу»

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, посміхаючись та промовляючи до своїх сусідів «Вітаю».

Вправа «Назви лагідно сусіда»

Мета: виховання доброзичливості, чемності.

Діти по черзі, а потім разом називають імена одне одного в лагідній формі.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про доброту, чемність.

Показ сюжетних малюнків та бесіда про такі риси людей, як чемність, доброта, лагідність.

Вивчення правил доброти та чемності:

- допомагати слабким та хворим, маленьким та старим, тим, хто потрапив у біду;
- пробачати помилки іншим;
- не бути жадібним;
- не заздрити;
- жаліти інших;
- бути завжди привітним, вітатись під час зустрічі, дякувати за допомогу, подарунок;
- не вередувати, не бурчати.

Психолог підводить дітей до думки: від того, як ти ставишся до людей, залежить ставлення людей до тебе.

Гра «Магазин»

Мета: виховання доброзичливості, чемності, вміння слухати одне одного.

Дітям пропонується бути покупцями, а психолог — продавець іграшок. Діти повинні бути чемними, вітатись з продавцем, правильно звертатись до нього, дякувати за покупку, бути вихованими у черзі.

У ході гри закріплюються форми вітання та прощання: «Добрий день», «Добрий ранок», «Доброго дня», «До побачення», «На все добре», «Будьте здорові».

Етюд «Лагідність»

Мета: виховання доброзичливості.

Діти лагідно гладять уявне кошенятко у своїх долонях, ніжно дмухають на нього, розмовляють, пригортають до себе, ставлять на землю, дають йому поїсти (бажано виконувати рухи під спокійну музику).

Конструювання «Будка для песика» (колективна робота)

Мета: виховання доброзичливості, почуття єдності, вміння слухати одне одного.

Діти зводять будку для песика, допомагаючи одне одному, дякуючи за допомогу, отримують задоволення від спільної роботи.

Підсумок заняття

Психолог закріплює з дітьми правила доброти і чемності, про які говорилося на занятті.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості, почуття єдності.

Тримаючись за руки, діти бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 11**Тема. РИСИ ХАРАКТЕРУ**

Мета: створити психоемоційний комфорт, продовжувати вчити дітей розуміти такі поняття, як «чесний», «вихований», розвивати навички взаємодії, самооцінку дітей, виховувати добропорядність та повагу до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки, аркуші паперу, олівці, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: зняття емоційного напруження, виховання доброзичливості.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім — по черзі пальчиками на руках, промовляючи при цьому різні форми привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про чесність, добропорядність.

Бесіда про чесність, слухняність. Розгляд сюжетних малюнків. Вивчення правил чесною та слухняною поведінки:

- будь чесним, говори правду;
- умій вибачатись;
- пообіцяв — зроби;
- поважай та слухай своїх рідних, вихователів.

Психолог робить висновок: дуже добре, коли діти чесні та слухняні, адже дорослі хочуть допомогти дітям стати добрими, чесними, розумними, вчать, як правильно треба щось зробити. Це буде корисно для всіх: і для дорослих, і для дітей та їх здоров'я.

Гра «Якщо ти добропорядна людина, то повинен...»

Мета: закріплення знань про порядність.

Психолог ставить запитання, а діти відповідають «так» чи «ні»:

- Допомогати мамі мити посуд?
- Робити комусь зле, якщо ніхто не бачить?
- Не вмиватися?
- Берегти та охороняти природу?
- Шанувати працю інших людей?
- Галасувати, коли хтось відпочиває?
- Берегти своє здоров'я?
- Бути вихованим, стриманим?
- Обманювати, вихвалитися?
- Не слухати батьків та вихователів?
- Допомогати друзям у біді?
- Усе вдома перекидати?

Гра «Перетворення»

Мета: психологічне розвантаження.

Діти слухають психолога, який читає вірші, та показують рухами, жестами, мімікою, голосом те, про що йдеться у віршах.

Я іду, як грізний лев.
Я пливу великою хмарою.
Зайцем полохливим стрибаю
І як гордий півень співаю.

Це я гудзик пришиваю,
П'ю гаряче молоко,
А малесеньке курчатко
Все співає: «Ко-ко-ко».

Гра «Навпаки»

Мета: розвиток логічного мислення.

Діти повинні пригадати антоніми до таких слів:

- чорний — ...;
- злий — ...;
- поганий — ...;
- війна — ...;
- сумний — ...;
- ніч — ...;
- темно —

Малюнок удвох

Мета: виховання поваги одне до одного.

Діти поділяються на пари. Кожна пара домовляється намалювати малюнок з будь-якої тематики. Малюнок виконується удвох на одному аркуші паперу.

Підсумок заняття

Психолог пропонує дітям згадати правила чесною та слухняною поведінки, про які говорилося на занятті.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Психолог пропонує дітям доторкнутися долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і побажати: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 12

Тема. РИСИ ХАРАКТЕРУ. НАСТРІЙ

Мета: створити умови для психоемоційного комфорту та дружніх взаємин, вчити дітей розуміти свій настрій, поведінку та настрій інших людей, їхні наслідки, виховувати добропорядність та повагу до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні картини із зображенням дітей, графічні зображення недомальованих предметів, фломастери, олівці.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: зняття емоційного напруження, виховання доброзичливості.

Діти вітаються, спочатку торкаючись долоньками одне одного, потім — по черзі пальчиками на руках, промовляючи різні форми привітання: «Добрий день!», «Привіт!», «Добрий ранок!», «Вітаю!»

Гра «Впізнай настрій»

Мета: закріплення знань дітей про риси характеру.

Дітям пропонується розглянути сюжетні малюнки, де зображені діти, що перебувають у різних емоційних станах. Діти повинні назвати, який настрій мають зображені діти, пояснити, чому вони так вважають.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про риси характеру, розвивати вміння розуміти поведінку та настрій інших людей, виховувати добропорядність.

Бесіда про залежність настрою від рис характеру, поведінки людей. Коли людина добра, чемна, чесна, поважає інших, вона гарно почувається і люди від спілкування з нею отримують задоволення, в них з'являється гарний настрій.

Діти відповідають на такі запитання:

- Що таке настрій?
- Як можна зрозуміти настрій іншої людини?
- Як себе поводить сумна людина?
- Як поводить себе весела людина?
- На що схожий твій настрій?

Слухання музики

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Дітям пропонується послухати уривки мелодій, вони повинні розповісти про свої відчуття. Слухати потрібно лежачи або зручно сидючи із заплющеними очима.

Мелодії для слухання:

- Бетховен «Місячна соната» — спокій, сум;
- Брамс «Колискова» — спокій;
- Шопен «Мазурка» — радість;
- Штраус «Вальси» — радість, піднесений настрій.

Психолог наголошує дітям, що музика теж має свій настрій, може покращити настрій, заспокоювати і підбадьорювати.

Гра «Розвесели друга»

Мета: розвиток вміння розуміти настрій інших людей.

Одна дитина або психолог зображують сумного друга, всі інші повинні розвеселити його, покращити йому настрій (за допомогою міміки, жестів, лагідних слів).

Вправа «Домалюй»

Мета: розвиток уваги.

Діти знаходять помилки художника та виправляють їх.

Підсумок заняття

Психолог закріплює знання дітей про риси характеру, а також настрій, поведінку людей. Наголошує дітям, що дуже важливо бути добропорядним, чуйним, уважним до інших людей, до їхнього настрою, розуміти їхню поведінку. Психолог нагадує дітям, що потрібно чинити так, щоб це не зашкодило здоров'ю інших людей, а також власному здоров'ю.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 13**Тема. ДРУЖБА**

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти такі поняття, як «дружба», «друг», розвивати кінестетичне сприйняття, уважність, почуття гумору, виховувати доброзичливість, чуйність

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, серія сюжетних малюнків.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: зняття емоційного напруження, виховання доброзичливості.

Вправа «Посмішка по колу»

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, посміхаючись та промовляючи до своїх сусідів «Вітаю».

Гра «Впізнай друга»

Мета: виховання доброзичливості.

На початку гри психолог пропонує дітям запам'ятати зовнішній вигляд одне одного. Потім одна дитина стає в середину кола. Їй зав'язують очі хустинкою. Діти по черзі підходять до неї, а вона повинна їх впізнати за дотиком.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про дружбу, виховання почуття гумору.

Бесіда про дружбу. Пояснення понять «друг», «дружба». Розгляд серії сюжетних малюнків про пригоду, яка трапилась із дітьми (бажано використовувати серію малюнків, де події можна сприймати з гумором). Діти відповідають на запитання (за сюжетом малюнків).

Вивчення правил гарних друзів:

- нікого не ображай;
- будь добрим;
- не будь жадібним;
- допомагай іншим;
- будь привітним та веселим.

Психолог робить висновок: якщо ти будеш виконувати ці правила, то в тебе будуть справжні друзі, які будуть тебе поважати й любити.

Вправа «Компліменти»

Мета: виховання доброзичливості, чуйності.

Діти говорять одне одному компліменти.

Вивчення вірша «Друзі»

Мета: психологічне розвантаження, виховання почуття гумору, доброзичливості.

Діти стають парами, обличчям одне до одного.

Я — твій друг!	<i>(Показують на себе.)</i>
Ти — мій друг!	<i>(Показують на друга.)</i>
І навколо — друзі!	<i>(Розводять руками.)</i>
В мене ніс	<i>(Торкаються своїх носиків.)</i>
І в тебе ніс,	<i>(Легенько торкаються носика друга.)</i>
Плеснемо в долоні.	<i>(Плескають у долоньки.)</i>
В мене щічки,	<i>(Погладжують свої щічки.)</i>
В тебе щічки,	<i>(Легенько гладять щічки друга.)</i>
Гарні та гладенькі!	
Я — твій друг!	<i>(Показують на себе.)</i>
Ти — мій друг!	<i>(Показують на друга.)</i>
Друзі веселенькі!	<i>(Беруться за руки, повільно кружляють.)</i>

Гра «Вгадай»

Мета: виховання чуйності, доброзичливості.

Діти повинні дати відповідь на таке запитання: «Вгадайте, що подобається у вашому сусідові його мамі». Діти вголос роблять припущення, потім вибирають найкращі якості, які були названі.

Підсумок заняття

Психолог пропонує дітям згадати правила хороших друзів та вірша «Друзі».

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 14

Тема. СПІЛКУВАННЯ

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти мову жестів та міміки, розвивати уяву, вербальну пам'ять, логічне мислення, виробляти вміння класифікувати предмети, виховувати доброзичливість, повагу до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, олівці, фломастери, графічні зображення геометричних фігур.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: зняття емоційного напруження, виховання доброзичливості.

Вправа «Посмішка по колу»

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, посміхаючись та промовляючи до своїх сусідів «Вітаю».

Гра «Новенький»

Мета: розвивати ініціативність та доброзичливість.

Дітям пропонується уявити, що до них у групу прийшла новенька дитина. Вона всього соромиться, мовчить, не грається. Завдання для дітей: потоваришувати з нею. Психолог виконує роль «новенької дитини», а діти показують, як можна з нею розпочати спілкування.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про культуру спілкування та емоції.

Психолог розповідає про гарний настрій та приємні почуття людини, коли їй говорять добрі слова, поважають її, вмюють вислухати. Велике значення мають посмішка, усміхнене обличчя, добрий погляд, уважність.

Гра «Меблі, транспорт, одяг...»

Мета: розвиток вмінь класифікувати предмети.

Психолог по черзі кидає м'ячик дітям, які стоять у колі, та називає узагальнююче слово якоїсь групи предметів. Діти повинні у відповідь назвати один предмет чи істоту, які входять до даної групи.

Наприклад:

- меблі — диван, шафа, крісло;
- транспорт — автомобіль, літак, потяг;
- одяг — капелюх, сорочка, шкарпетки...

Також можна використати такі узагальнюючі слова, як «тварини», «рослини», «продукти харчування».

Гра «Запам'ятай та розфарбуй»

Мета: розвиток вербальної пам'яті.

Діти отримують графічні зображення геометричних фігур та виконують завдання за інструкцією: «Квадрати розфарбувати зеленим кольором, кружечки — червоним, овали — синім».

Підсумок заняття

Психолог закріплює з дітьми знання про те, як правильно спілкуватись одне з одним.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 15**Тема. СПІЛКУВАННЯ**

Мета: продовжувати вчити дітей приємно спілкуватись, розвивати орієнтацію в просторі, слухову та зорову пам'ять, невербальне спілкування, логічне мислення, виховувати уважність та повагу одне до одного.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, музичний супровід, конструктор.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: зняття емоційного напруження, виховання доброзичливості.

Вправа «Посмішка по колу»

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, посміхаючись та промовляючи до своїх сусідів «Вітаю».

Гра «Знайди своє місце»

Мета: розвиток вміння орієнтуватись у просторі, слухової пам'яті.

Психолог називає кожній дитині, де вона повинна стояти після виголошення команди «Знайди своє місце». Потім діти зустрічаються в центрі кімнати, утворюють коло, беруться за руки, водять хоровод. За командою психолога вони повинні швидко стати на свої місця.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про культуру спілкування та емоції.

Розповідь психолога про те, як приємно спілкуватись з добрими, усміхненими людьми, які вмюють вислухати, зрозуміти одне одного.

Гра «Дзеркало». Вправа «Дзеркало»

Мета: розвиток мімічних м'язів.

Діти дивляться на себе у дзеркало (або маленькі люстерка) та виявляють різні емоції за допомогою міміки. Психолог робить висновок про те, як приємно дивитись на дітей, коли вони привітні та усміхнені.

Гра «Розкажи»

Мета: розвиток невербального спілкування.

Психолог запитує дітей, як можна пройти до школи, лікарні, аптеки, пошти, базару. Діти розповідають, допомагаючи собі жестами та мімікою, щоб було зрозуміло.

Гра «Веселі мавпочки»

Мета: психологічне розвантаження.

Під веселу музику діти повторюють рухи за дорослим, удаючи «веселих мавпочок».

Гра «Навпаки»

Мета: розвиток логічного мислення.

Діти пригадують антоніми до поданих слів:

білий — ...

світлий — ...

мокрый — ...

товстий — ...

довгий — ...

старий — ...

високий — ...

сумний — ...

широкий — ...

солодкий — ...

теплый — ...

злий — ...

Конструювання «Будинки»

Мета: вдосконалення вмінь дітей правильно спілкуватись, виховання поваги одне до одного.

Діти поділяються на пари, домовляються, який будинок зводитимуть, працюють разом, поважаючи та не ображаючи одне одного.

Підсумок заняття

Психолог з дітьми закріплює знання про те, як правильно спілкуватись одне з одним.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 16**Тема. СВІТ ГРИ**

Мета: створити позитивний комфорт та умови для дружніх взаємин, продовжувати розвивати навички спілкування, групової взаємодії, розвивати зорову та слухову пам'ять, увагу, логічне мислення, виховувати почуття єдності, поваги та доброзичливого ставлення до інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, пазли, різнокольорові кружечки, квітка, графічні зображення предметів, музичний супровід.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: зняття емоційного напруження, виховання доброзичливості.

Вправа «Посмішка по колу»

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, посміхаючись та промовляючи до своїх сусідів «Вітаю».

Гра «Компліменти»

Мета: створення комфортних умов, розвиток навичок спілкування.

Діти стоять у колі. Малята по черзі передають квітку одне одному і говорять компліменти. Психологу бажано вчити дітей говорити компліменти не про зовнішній вигляд, а про моральні якості вихованців.

Гра «Назви одним словом»

Мета: розвиток логічного мислення.

Психолог називає три назви предметів чи істот, які належать до якоїсь однієї групи, а діти по черзі повинні їх назвати узагальнюючим словом. *Наприклад:*

- сорока, ластівка, горобець... (птахи);
- стіл, шафа, диван... (меблі);
- заєць, лисичка, ведмідь... (тварини);
- морква, огірок, картопля... (овочі).

Психолог стежить за ходом гри, наголошує на дотриманні правил гри, говорить про необхідність поважного та доброзичливого

ставлення дітей одне до одного (не ображати, не заважати, вмiти вислухати).

Психоемоційний етюд «Біля моря»

Мета: психологічне розвантаження, розвиток почуття єдності, доброзичливості.

Діти під приємну музику виконують різні рухи:

- лежать на підлозі, заплющують очі — загоряють;
- підводять руки вгору, розплющують очі, сідають, посміхаються — їхні руки лагідно гріє сонечко;
- руки зімкнули у вигляді замочка на рівні грудей, починають ними коливати — хвилі в морі;
- діти підводяться, тримають схрещеними долоні, починають їх піднімати над головою, опускати вправо, вліво — летять чайки над морем;
- діти знову лягають на підлогу, посміхаються, заплющують очі — відпочивають на теплому піску.

Гра «Складемо разом»

Мета: розвиток дружніх стосунків.

Діти поділяються на пари. Кожна пара отримує пазли, які вона повинна скласти разом. Психолог стежить, як діти працюють разом, чи поважають одне одного, не заважають іншим.

Гра «Кричалки»

Мета: розвиток уважності, психологічне розвантаження.

Психолог повідомляє правила гри: червоний кружечок означає мовчати, не рухатись; жовтий — поплескати в долоні; зелений — кричати, тупотіти ногами. Потім діти виконують рухи відповідно до показаного кружечка.

Підсумок заняття

Психолог наголошує, як було всім добре, коли діти гарно грались, не заважаючи і не ображаючи одне одного.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 17

Тема. СВІТ ГРИ

Мета: створити умови для відчуття психоемоційного комфорту та дружніх взаємин, продовжувати розвивати навички спілкування, розвивати кінестетичне сприймання, зорову пам'ять, логічне мислення, уяву, виховувати повагу та доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, предметні картинки, розрізні картинки, хустинки, олівці.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: зняття емоційного напруження, виховання доброзичливості.

Вправа «Посмішка по колу»

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, посміхаючись та промовляючи до своїх сусідів «Вітаю».

Гра «Запам'ятай малюнок»

Мета: розвиток зорової пам'яті.

Дітям пропонується розглянути малюнок із предметними зображеннями та запам'ятати його. Потім малюнок закривається, а діти пригадують, що було на ньому зображено.

Вправа «Складання розрізних картинок, пазлів»

Мета: розвиток логічного мислення.

Кожна дитина отримує розрізану картинку, яку вона повинна швидко скласти з частинок та придумати до неї назву.

Гра «Назви одним словом»

Мета: розвиток вміння класифікувати предмети.

Кожна дитина отримує предметні зображення. Вона повинна їх назвати та класифікувати.

Психоемоційний етюд «Біля моря»

Мета: психологічне розвантаження, розвиток почуття єдності, доброзичливості.

Діти під приємну музику виконують різні рухи:

- лежать на підлозі, заплющують очі — загоряють;
- підводять руки вгору, розплющують очі, сідають, посміхаються — їхні руки лагідно гріє сонечко;

- руки зімкнули у вигляді замочка на рівні грудей, починають ними коливати — хвилі в морі;
- діти підводяться, тримають схрещеними долоні, починають їх піднімати над головою, опускати вправо, вліво — летять чайки над морем;
- діти знову лягають на підлогу, посміхаються, заплющують очі — відпочивають на теплому піску.

Гра «Поводир»

Мета: розвиток групової взаємодії, кінестетичного сприймання.

Діти поділяються на пари. Одній дитині зав'язують хустинкою очі, а інша буде її поводитирем. Поводир акуратно проводить свого підопічного, долаючи перешкоди (обвести навколо різних розташованих предметів — іграшки, стільці). Потім діти обмінюються ролями. Психологу слід наголосити, що потрібно бути чуйними, допомагати своїм друзям, особливо хворим.

Підсумок заняття

Психолог хвалить дітей за те, що вони гарно грались, допомагали одне одному, нікого не ображали.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти торкаються долоньками долоньок сусідів, які стоять поруч у колі, і бажають: «Усім, усім на все добре!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 18

Тема. СІМ'Я

Мета: продовжувати збагачувати знання дітей про родину, вчити складати розповідь про сімейні стосунки, виховувати шанобливе ставлення та любов до рідних.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки із зображенням сім'ї, м'яч.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Вітання

Мета: розвиток доброзичливого ставлення одне до одного.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечами із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Назви себе та імена батьків»

Мета: закріплення знань дітей про рідних.

Діти стоять у колі, по черзі передають м'яча одне одному. Та дитина, яка отримала м'яча, називає повне своє ім'я та імена своїх батьків.

Гра «Розкажи про свою сім'ю»

Мета: закріплення знань дітей про сім'ю, сімейні стосунки, виховання любові та поваги до рідних.

Діти сидять у колі. По черзі передають м'ячик одне одному. Та дитина, яка отримала м'яч, розповідає про свою родину (сім'я дружна, весела, працьовита, спортивна, всі поважають одне одного, люблять, доглядають).

Хвилинка здоров'я

Мета: розширення знань дітей про сім'ю, сімейні стосунки, виховання поваги до рідних.

Бесіда про сім'ю, розгляд сюжетних малюнків із зображенням сім'ї. Пояснення дітям, що потрібно поважати і любити своїх рідних, піклуватись про них, допомагати їм. Тоді в сім'ї буде злагода, спокій, всі почуватимуться себе щасливими, радісними, здоровими.

Складання колективної розповіді. Діти розглядають сюжетний малюнок про відпочинок сім'ї на природі, придумують імена дітям та батькам, розповідають про те, чим кожний займається, який настрій у дітей та дорослих.

Психоемоційний етюд «Бабусі та дідусі»

Мета: виховання поваги до старших, розвиток рухливої активності.

Психолог пропонує дітям зобразити «дідусів» та «бабусь» за допомогою виразних рухів (ходьба зі згорбленою спиною, голова нахилена вперед, кроки маленькі, повільні, обличчя замислене, втомлене або сумне).

Гра «Дерево роду»

Мета: закріплення знань дітей про сімейні стосунки.

Діти за відповідною схемою розташовують зображення різних членів сім'ї. Психолог пояснює, чому в Україні завжди поважались батьки, бабусі та дідусі, на та які сімейні традиції шануються.

Підсумок заняття

Психолог робить висновок, що добре тому, в кого є дружня сім'я, яка завжди підтримає й допоможе. Рідні люди завжди тебе зрозуміють, пожаліють, покращать настрої. Повторення вірша про родину.

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Заняття № 19**Тема. ОДИН ВДОМА**

Мета: продовжувати вчити дітей правил безпечної поведінки вдома, розвивати пам'ять, логічне мислення, виховувати уважність.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти вітаються як «тваринки». Торкаються одне одного боками, спинами, кивають головою.

Гра «Небезпечні предмети»

Мета: закріплення знань про небезпечні предмети.

Діти розглядають сюжетні малюнки, де зображені діти, які неправильно поведуться вдома. Психолог пропонує дітям розповісти, як потрібно поводитись, щоб зберегти своє здоров'я.

Хвилинка здоров'я

Мета: продовження навчання дітей правил безпечної поведінки, закріплення знань про них.

Повторення правил поведінки вдома:

- не вмикати електричні прилади;
- не гратись сірниками;
- не відкривати і не вживати ліків, шампунів, мийних засобів;
- не гратись термометром;
- не гратись ножом, ножицями, голкою, виделкою.

Гра «Вогонь — наш друг, вогонь — наш ворог»

Мета: закріплення знань про небезпечні предмети, явища та безпечну поведінку людини.

Діти розглядають сюжетні малюнки і дають відповіді, де вогонь — друг, а де ворог.

- Друг — багаття, яке розводять люди для приготування їжі, вогонь газової плити, вогонь у печі і т. ін.
- Ворог — пожежа у будинку, лісі, блискавка, яка потрапила у дерево, і т. ін.

Гра «Так чи ні?»

Мета: закріплення знань про безпечну поведінку, розвиток логічного мислення.

Діти слухають твердження, які їм говорить психолог, та відповідають, чи можна так чинити, чи ні:

- потрібно взяти голку та погратися нею;
- коли вживаєш їжу, потрібно обережно та охайно користуватись виделкою;
- термометром не можна гратися;
- можна погратись у веселу гру: взяти сірники та запалити вогнище посеред кімнати;
- якщо побачиш на столику бабусині ліки, обов'язково потрібно їх відкрити та випити.

Повторення правил першої допомоги у разі виникнення небезпечних ситуацій

Мета: закріплення знань про правила поведінки в небезпечних ситуаціях, розвиток пам'яті.

Правила першої допомоги

- 1) Якщо спалахнув електроприлад, слід негайно вийти з кімнати і повідомити про це дорослих.
- 2) Якщо виникла пожежа, треба негайно вийти з кімнати, прикрити носика мокрою хустинкою, рушником, вивести менших дітей та негайно повідомити про пожежу дорослим.
- 3) Якщо відчули біль у животі чи болить голова, руки, ноги, негайно повідомте про це дорослим. Потім слід прилягти на ліжко і чекати на лікаря.
- 4) Якщо розбився термометр, не можна брати його до рук чи прибирати, а швидко вийти з кімнати та покликати дорослих.
- 5) Якщо ви поранилися, ушкоджене місце слід промити водою, перев'язати або прикласти рушника. Негайно повідомте дорослих, що трапилося.

Підсумок заняття

Психолог наголошує на тому, що потрібно бути уважним, завжди берегти своє здоров'я, адже здорова дитина завжди весела, радує своїх батьків, рідних, близьких та вихователів.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки й легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 20**Тема. ОДИН ВДОМА**

Мета: продовжувати вчити дітей безпечно проводити час вдома, розвивати спостережливість, логічне мислення, пам'ять, виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, сюжетні малюнки, предметні картинки.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: розвиток доброзичливості одне до одного.

Діти стоять у колі й спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечима із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Знайди правильно»

Мета: закріплення знань про небезпечні предмети.

Діти повинні знайти серед великої кількості предметних картинок лише ті зображення предметів, з якими можна гратися або працювати, не завдаючи шкоди своєму здоров'ю.

Хвилинка здоров'я

Мета: розширення знань про безпечне поведіння вдома, виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Повторення правил безпечного поводження вдома:

- не вмикати електричні прилади;
- не гратись сірниками;
- не відкривати і не вживати ліків, шампунів, мийних засобів;
- не гратись термометром;
- не гратись ножом, ножицями, голкою, виделкою.

Розповідь психолога про поведінку дітей вдома, коли прийшов незнайомец (не відчиняти двері, сказати про те, що вдома є батьки і дитина викличе міліцію), а також про правильний вибір ігор у домашніх умовах (гратися в кімнаті, не відкривати вікон, не гратися на балконі, не вилазити на підвіконня, гратися тихо й спокійно, щоб нікому не заважати своїм шумом).

Розігрування проблемної ситуації

Мета: закріплення знань про правила безпечної поведінки вдома.

Психолог виконує роль незнайомої людини, яка хоче потрапити в чужу квартиру, а діти показують, як слід поводитись у такій ситуації.

Розгляд сюжетних малюнків про сім'ю

Мета: розширення знань про безпечне поведіння вдома, виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я рідних, близьких.

Бесіда про правильне поведіння з маленькими братиками, сестричками, про допомогу батькам, дідусям та бабусям. Пояснення

дітям наслідків дбайливого ставлення одне до одного в кожній сім'ї, впливу такого ставлення на самопочуття, здоров'я людей.

Малювання «Ми вміємо гарно гратися»

Мета: закріплення знань дітей про безпечні іграшки, розвиток логічного мислення, пам'яті. Діти малюють, як вони вміють гарно та безпечно гратися.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки й легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої у особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 21

Тема. ДИТЯЧИЙ САДОК

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти поняття «ввічливий», «вихований», вчити взаємного спілкування, спільної гри, розвивати емоційну сферу, пам'ять, виховувати доброзичливе ставлення та повагу до працівників дитячого садка.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, музичний супровід, великий аркуш паперу, олівці, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: розвиток доброзичливості одне до одного.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечима із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Покажи»

Мета: розвиток невербального спілкування.

Психолог називає дітям будь-яке приміщення дитячого садка, а діти повинні показати за допомогою міміки та жестів, що можна в ньому робити.

Наприклад: фізкультурний зал — стрибати, бігати, робити вправи і таке інше.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про дитячий садок, виховання поваги до працівників ДНЗ.

Бесіда про дитячий садок. Психолог запитує дітей, як називається дитячий садок, їх група, чи подобається їм у дитячому садку.

Щоб усі гарно почувалися у дитячому садку, наголошує психолог, потрібно дотримуватись певних правил поведінки:

- бути ввічливим, чемним;
- бути добрим, нікого не ображати;
- поважати інших;
- слухати дорослих;
- допомагати іншим;
- пробачати інших.

Сюжетно-рольова гра «Дитячий садок»

Мета: закріплення знань про дитячий садок.

Психолог пропонує дітям погратись у гру, стежить за дотриманням правил гри та правильним виконанням ролей дітьми.

Повторення вірша «Друзі»

Мета: створення психоемоційного комфорту.

Діти стають парами, обличчям одне до одного.

Я — твій друг!	<i>(Показують на себе.)</i>
Ти — мій друг!	<i>(Показують на друга.)</i>
І навколо — друзі!	<i>(Розводять руками.)</i>
В мене ніс	<i>(Торкаються своїх носиків.)</i>
І в тебе ніс,	<i>(Легенько торкаються носика друга.)</i>
Плеснемо в долоні.	<i>(Плескають у долоньки.)</i>
В мене щічки,	<i>(Погладжують свої щічки.)</i>
В тебе щічки,	<i>(Легенько гладять щічки друга.)</i>
Гарні та гладенькі!	
Я — твій друг!	<i>(Показують на себе.)</i>
Ти — мій друг!	<i>(Показують на друга.)</i>
Друзі веселенькі!	<i>(Беруться за руки, повільно кружляють.)</i>

Психолог пояснює, що в садочку діти знаходять своїх перших друзів, яких потрібно поважати та берегти.

Колективне малювання «Наш дитячий садок»

Мета: розвиток спільної взаємодії.

На великому аркуші паперу діти разом з психологом малюють свій дитячий садок. Психолог нагадує дітям, що слід малювати дітей з усміхненими обличчями.

Підсумок заняття

Психолог з дітьми повторює правила гарної поведінки в дитячому садку, пояснює значення гарної поведінки для дітей та дорослих, для їх здоров'я.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки й легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 22**Тема. УКРАЇНА**

Мета: продовжувати вчити дітей розуміти поняття «Батьківщина», «українці», збагачувати знання про рідну землю, береги, природу, батьківщину (рідне селище, вулиця), розвивати пам'ять, виховувати любов до рідної землі.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, м'яч, ілюстрації до українських казок, мелодія таночка «Гопак», великий аркуш паперу, готові деталі візерунка рушника з кольорового паперу, клей, пензлі, серветки.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: розвиток доброзичливості одне до одного.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечима із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Три слова»

Мета: закріплення знань про природу України, розвиток пам'яті.

Діти стоять у колі. Психолог кидає м'яч, а діти по черзі називають три назви тварин, птахів, овочів, фруктів, які є в Україні. Якщо виникають труднощі, то називає психолог, діти повторюють за ним.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про Батьківщину, рідне місто, береги, українські казки, виховання любові до рідної землі).

Бесіда про рідну землю, селище, вулицю. Психолог розповідає про красу та значення рідної землі, природи. Розкриває поняття «батьківщина», «береги», наголошує на тому, що люди найкраще почувалися на Батьківщині, де завжди на них чекають рідні, друзі, знайомі, рідний будинок, вулиця. На рідній землі почувашся спокійно, захищено, тут тебе розуміють і поважають. Закріплення назви країни, селища, вулиць.

Психолог звертає увагу на те, що наш народ завжди славився своїми красивими піснями, танцями, казками, які передавались з покоління в покоління.

Гра «З якої казки герої?»

Мета: розвиток пам'яті, закріплення знань про українські народні казки.

Діти розглядають ілюстрації до відомих українських казок, називають героїв та назву казки, пригадують, чого навчає дана казка.

Танок «Гопак»

Мета: психологічне розвантаження, закріплення знань про національний танок.

Діти запрошують одне одного потанцювати, запам'ятовують назву національного танцю.

Повторення правил поведінки справжніх українців

Мета: виховання любові до рідного краю:

- любити та шанувати свою Батьківщину;
- знати та поважати українські традиції;
- з повагою ставитись до українських оберегів.

Аплікація «Рушничок» (колективна робота)

Мета: закріплення знань про український оберіг — рушник. Дітям пропонується наклеїти готові деталі візерунка на великому паперовому рушничкові.

Підсумок заняття

Психолог закріплює з дітьми поняття «батьківщина», а також назву країни, селища, вулиці.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки й легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажано бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 23**Тема. МОЇ ПРАВА**

Мета: продовжувати ознайомлювати дітей з їхніми правами (за Конвенцією ООН), вчити знаходити спільне й відмінне в людях, розвивати емоційну сферу, виховувати взаєморозуміння, повагу до інших, самоповагу.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, символічні зображення прав дитини, аркуші паперу у формі сердечок, олівці, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: розвиток доброзичливого ставлення одне до одного.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечима із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Я найбільше люблю...»

Мета: виховання поваги одне до одного, самоповаги.

Психолог запитує кожну дитину, що вона любить, а діти відповідають, використовуючи міміку, жести. Решта дітей відгадують.

Психолог робить висновок: любити можна щось однакове, а щось — різне, але кожен має право вибирати, мати свободу вибору.

Гра «Подивись на друга»

Мета: знаходження спільного та відмінного.

Діти стають парами, починають пильно роздивлятися свого напарника. Спочатку вони називають спільне, що є між ними (очі, волосся, рот, посмішка, руки, ноги і тому подібне). Після цього називають, що є відмінного (колір шкіри, волосся, очей).

Психолог робить висновок: ми можемо бути схожими, а можемо відрізнятись одне від одного, але кожен з нас заслуговує на повагу.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про їх права, виховання взаємопорозуміння.

Психолог наголошує на тому, що ми такі різні, по-різному поведимося, але в кожного у нас є серце, душа, почуття. Ми дуже любимо, коли нас поважають, слухають, на нас звертають увагу. У всіх нас є однакові бажання: ми хочемо тепла та любові, хочемо бути здоровими та щасливими, хочемо мати друзів, час для гарного відпочинку, гри. Коли ж нас потрібна допомога, ми також хочемо її отримати. Особливо на це заслуговують маленькі діти. Ось тому дорослі повинні оберігати дітей та їхні права. Проте діти також повинні оберігати свої права та права інших дітей, бути добрими друзями, вихованими малятами.

Гра «Я маю право»

Мета: закріплення знань дітей про їхні права, виховання самоповаги.

Психолог показує ілюстрації — емблеми із зображенням прав дітей. Діти повинні розказати, що вони означають (якщо не можуть, тоді пояснює психолог), запам'ятати їх. Під час повторного показу символічних малюнків діти повинні назвати, яке право на них зображено.

Малювання «Подарунок другу»

Мета: виховання поваги та доброзичливості.

Кожна дитина на своєму паперовому сердечку малює предмет, який би вона хотіла подарувати своєму другові. По завершенні роботи діти обмінюються сердечками-подарунками. Психолог стежить,

щоб кожна дитина отримала подарунок. Він сам також може намалювати подарунок (подарунки) та подарувати їх дітям.

Підсумок заняття

Психолог пропонує повторити права дітей за допомогою ілюстрацій.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки й легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 24

Тема. РІДНА ПРИРОДА

Мета: продовжувати закріплювати та збагачувати знання дітей про тваринний та рослинний світ України, розвивати пам'ять, логічне мислення, саморегуляцію, вміння зображувати тварин за допомогою міміки, жестів, рухів, виховувати дбайливе ставлення до природи.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, м'яч, ілюстрація із зображенням життя мешканців лісу, різнокольорові кружечки, графічні зображення тварин, фломастери.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: розвиток доброзичливості одне до одного.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечима із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Пригадай»

Мета: закріплення знань про природу України, розвиток пам'яті.

Діти стоять у колі. Психолог кидає м'яч, а діти по черзі називають тварин, птахів, рослини, які є в Україні. Для ускладнення можна запропонувати дітям називати по два або три представника флори і фауни України.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення та збагачення знань про природу України, виховання дбайливого ставлення до живого.

Діти розповідають про тварин та рослин, яких вони знають. Психолог запитує їх, чи доглядали вони коли-небудь за якоюсь тваринкою чи рослиною. Розгляд сюжетних малюнків, пояснення дітям правил правильного поводження на природі. Пояснення дітям, що природа заспокійливо діє на здоров'я людей. Люди, які побували у гарному, чудовому лісі, почуваються щасливими, спокійними, дужими та радісними.

Гра «Життя в лісі»

Мета: закріплення знань про тварин.

Діти розглядають велику ілюстрацію із зображенням різних тварин української фауни. Потім психолог дає завдання кожній дитині знайти певну тварину та накрити її зображення кружечком.

Гра «Покажи»

Мета: розвиток міміки, жестів, пам'яті.

Діти за допомогою міміки, голосу, жестів та рухів показують, як рухаються ведмедики, зайчики, лисички, метелики, хрущики, жабки, журавлики та ін.

Відгадування загадок про тварин та рослин

Мета: розвиток пам'яті, логічного мислення.

Графічне завдання «Домалюй»

Діти обводять зображення тварин та розфарбовують їх.

Підсумок заняття

Психолог нагадує дітям, що навколишнє середовище дає нам багато корисного, особливо для нашого здоров'я. Тому природу потрібно охороняти, дбайливо до неї ставитись.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки, легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 25**Тема. ВУЛИЦЯ**

Мета: продовжувати збагачувати знання дітей про вуличний рух та правила безпеки на вулиці, розвивати пам'ять, спостережливість, орієнтацію в просторі, мислення, виховувати уважність, організованість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, предметні картинки, ілюстрації із зображенням вуличного руху, великий аркуш паперу, фломастери, олівці.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: розвиток доброзичливого ставлення одне до одного.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечима із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Транспорт»

Мета: збагачення знань про транспорт.

Психолог показує предметні картинки із зображенням основних видів транспорту: потяг, літак, корабель, велосипед, метро, човен, автобус, ракета та ін. Діти їх називають, розповідають, до якого виду транспорту вони належать та для чого їх використовують люди.

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про вуличний рух, розвиток мислення, спостережливості.

Бесіда про правила вуличного руху. Розгляд ілюстрацій із зображенням вуличного руху. Повторення правил безпеки на вулиці.

Пояснення дітям, що вулиці не потрібно боятись, головне — знати та дотримуватись правил вуличного руху, а також знати, як поводитись в різних місцях.

Психологу слід зробити висновок: коли гарно проводиш час на свіжому повітрі, у колі друзів, граючись в безпечні ігри, тоді це корисно впливає на здоров'я, на самопочуття. Після таких ігор діти отримують задоволення та мають прекрасний настрій, а батьки спокійні за своїх малят.

Гра «Світлофор»

Мета: розвиток орієнтації в просторі, уважності.

Психолог пояснює, що означають кольори світлофора. Потім показує червоний кружечок — діти повинні стояти, не рухатись; жовтий — взятись за руки, чекати; зелений — переходити через імпровізовану вулицю (повторити 3–4 рази).

Малювання «Вулиця» (колективна робота)

Мета: розвиток мислення, виховання організованості.

Діти на великому аркуші паперу малюють вулицю, транспорт, пішоходів, потім розповідають, як повинні рухатись автомобілі та пішоходи.

Підсумок заняття

Психолог пропонує дітям повторити правила вуличного руху та безпечного поведіння на вулиці.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки й легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 26**Тема. ВУЛИЦЯ**

Мета: продовжувати закріплювати знання дітей про безпечне поведіння на вулиці, особливо в зоні несприятливих погодних та екологічних умов, розвивати уміння орієнтуватися у просторі, логічного мислення, виховувати уважність, самооцінку.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, рахівні палички, музичний супровід, сюжетні малюнки, аркуші паперу, фарби, пензлі, серветки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: розвиток доброзичливості один до одного.

Діти стоять у колі, спочатку вітаються до своїх сусідів, промовляючи «Вітаю» та посміхаючись, потім вітаються як «котики» — труться по черзі плечима із сусідом з правого боку, потім з лівого. Далі вітаються як «собачки» — торкаються ніжками, потім як «ведмедики» — труться спинами.

Гра «Сонце та гроза»

Мета: закріплення знань про погоду, розвиток орієнтації в просторі).

Коли психолог називає слово «сонце» — діти весело бігають, стрибають, танцюють, а коли чують слово «гроза» — ховаються у свої «будиночки» (сідають на свої стільці).

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань про поведінку на вулиці в різні погодні умови, виховання самооцінки.

Бесіда про погодні умови та екологію, розгляд сюжетних малюнків, пейзажів з різними природними явищами. Діти розповідають про те, як потрібно поводитися під час зливи, грози, бурі, смерчів, а також на радіаційно забрудненій території. Психолог особливу увагу звертає на особисту гігієну та спостережливість, уважність дітей.

Психологу слід зробити висновок, що правильне поводження та правильний догляд за собою завжди корисно впливають та захищають здоров'я людей.

Гра «Склади розповідь»

Мета: розвиток логічного мислення.

Діти викладають різні об'єкти з рахівних паличок (будинок, дерево, сонечко, травичка, куцики, дитина, блискавка) та складають невеличку розповідь про пригоди друзів, які потрапили під дощ. Кожна дитина складає одне речення по черзі — так виходить спільна розповідь, яку психолог завершує оптимістичним фіналом.

Слухання музики

Мета: психологічне розвантаження, закріплення знань про погоду.

Діти слухають музику, лежачи на підлозі. Потім розповідають про те, що вони відчували. Психолог запитує, чи не нагадає їм музика якесь природне явище (дощ, буря, гроза і тому подібне). Діти відповідають.

Малювання «Веселка» (індивідуальна робота)

Психолог пропонує дітям намалювати веселку.

Підсумок заняття

Психолог наголошує дітям, що погода буває несприятливою. Потрібно завчасно помічати зміни погодних умов та відповідно до них поводитися, щоб не нашкодити власному здоров'ю.

Прощання

Мета: виховання доброзичливості.

Діти стоять у колі, тримаються за руки й легенько ними похитують, промовляючи: «Усім, усім бажаємо бути здоровими! До побачення!»

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 27

Тема. ГРОМАДСЬКІ МІСЦЯ

Мета: продовжувати вчити дітей культури поведінки в громадських місцях, розвивати пам'ять, логічне та асоціативне мислення, збагачувати словник, виховувати чемність, доброзичливість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, коробочки з-під ліків, музичний супровід, м'ячик, великий конструктор, іграшки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: зняття емоційного напруження, виховання доброзичливості.

Вправа «Посмішка по колу». Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, посміхаючись та промовляючи до своїх сусідів «Вітаю».

Гра «Аптека»

Мета: збагачення словника, виховання чемності, вихованості.

Психолог виконує роль продавця, діти — покупців. Кожна дитина купує в аптеці ліки, виконуючи правила чемного поведіння у громадських місцях (вітається, дякує, посміхається, пояснює свій вибір товару).

Хвилинка здоров'я

Мета: закріплення знань дітей про правильну поведінку в громадських місцях, виховання чемності.

Вивчення правил культурної поведінки в транспорті, магазині, парку. Пояснення дітям наслідків такої поведінки: якщо ти чемний, тоді й люди будуть з тобою чемними, доброзичливими, всі будуть отримувати задоволення від спілкування з тобою, а це дуже гарно впливає на самопочуття (настрій гарний, піднесений, веселий).

Етюд «Запрошення на танок»

Мета: психологічне розвантаження, виховання ввічливості, доброзичливості.

Діти уявляють себе на святі у парку. Звучить приємна мелодія, хлопчики вітають дівчаток та запрошують на танок. Діти танцюють, посміхаються одне до одного, потім дякують за танок.

Гра «Можна чи не можна?»

Мета: закріплення знань про правила поведінки в громадських місцях, розвиток логічного мислення.

Діти сидять у колі. Психолог котить м'ячик по черзі до кожної дитини і ставить запитання (по одному), а дитина повинна відповісти, можна так чинити чи ні.

Запитання:

- Василько прийшов у парк та почав забирати у діток іграшки. Можна так чинити чи ні?
- Світланка сиділа в автобусі та голосно розмовляла по телефону з мамою...
- Сергійко зайшов до аптеки, чемно привітався до продавця та попросив ліків від застуди...
- Марійка прийшла в гості до своєї подружки Ані. Вона ні з ким не привіталась та не захотіла гуляти, навіть розмовляти...

- Петрик зайшов до магазину та побачив велику чергу. Він чемно привітався, запитав, за ким займати чергу, та спокійно став чекати...

Гра «Асоціації»

Мета: розвиток асоціативного мислення, пам'яті.

Психолог називає слово, а діти по черзі також називають слова, які за значенням відповідають почутому.

Наприклад:

- парк — дерева, птахи, діти, каруселі...;
- аптека — продавець, ліки, касир...;
- тролейбус — люди, контролер, сидіння, вікно, квиток... .

Конструювання «Парк» (колективна робота)

Мета: виховання доброзичливості.

За допомогою конструктора та іграшок діти будують парк, показують, як слід поводитися в парку.

Підсумок заняття

Психолог пропонує дітям повторити правила поведінки у громадських місцях.

Прощання

Побажання дітям міцного здоров'я.

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 28**Тема. ГРОМАДСЬКІ МІСЦЯ**

Мета: продовжувати вчити дітей правильного поведіння в громадських місцях, закріпити знання про рідне місто, розвивати пам'ять, виховувати чемність, доброзичливість та повагу до інших.

Обладнання: музичний супровід, сюжетні малюнки, олівці, фло-мастери, паперові пелюсточки до квітки.

ХІД ЗАНЯТТЯ**Щоденник настрою**

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: зняття емоційного напруження, виховання доброзичливості.

Вправа «Посмішка по колу». Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, посміхаючись та промовляючи до своїх сусідів «Вітаю».

Гра «Моє селище (місто)»

Мета: закріплення знань про рідне місто, повторення правил правильного поведіння в громадських містах, розвиток пам'яті.

Психолог запитує дітей, де в нашому рідному місті (селищі) можна купити хліб, одяг, ліки. Надіслати телеграму? Погратись на свіжому повітрі? Підлікуватись? Діти називають місця рідного міста (селища), пригадують, як потрібно поводитися в таких місцях.

Ігрові ситуації «А як би вчинив ти?»

Мета: закріплення знань про поведінку в громадських місцях.

Психолог просить дітей допомогти Незнайкові в таких ситуаціях:

- Незнайко сидить в автобусі й роздивляється будинки. В автобус заходить жінка з маленькою дитиною на руках. Як треба вчинити?
- Незнайко зустрів на вулиці свою подружку Олю-першокласницю. Вона йшла з магазину та несла важку сумку. Як би вчинив ти?
- На перехресті стоїть бабуся. Вона погано бачить, всього боїться, не знає, як перейти вулицю. Як би ти вчинив?
- Незнайко йшов вулицею і побачив, як двоє хлопчиків викидають папірці та інше сміття просто на тротуар. Як би вчинив ти?

Гра «Склади речення»

Мета: розвиток пам'яті.

Дітям пропонується скласти речення, в якому обов'язково повинна бути пара слів з пропонованих нижче:

- мама, магазин;
- хлопчик, парк;
- бабуся автобус;
- школярі, бібліотека;
- діти, подвір'я.

Слухання вірша Л. Вознюк «Сонячні слова»

Мета: виховання чемності, доброзичливості, поваги до інших.

До смаку усім сніданок
З привітанням «Добрий ранок!»
Щиро скажеш ти «Привіт!» —
Усміхнеться цілий світ.

Слово «дякую», мій друже,
Свідчить, що ти гречний дуже.
«Вибачте» — магічне слово,
Скрасить ввічливу розмову.
Якщо дружиш ти з «будь ласка»,
То життя неначе казка.
Щоб призначити побачення,
Кажем друзям: «До побачення!»
Ну а щоб зустрітись завтра,
Ми прощаємось: «До завтра!»
«На добраніч!» у розмові
Сни дарує кольорові.
Всім за ці слова сердечні
Будуть люди щиро вдячні.

Після читання вірша дітям пропонується пригадати ввічливі форми привітання, подяки, звертання.

Гра «Чарівна квіточка»

Мета: виховання доброзичливості, поваги до інших.

Психолог пропонує дітям поміркувати над тим, як можна покращити життя людям, щоб вони завжди були здоровими та веселими, як зберегти любов та шану між людьми, як зберегти наші парки та ліси. Діти продовжують такі речення:

- Якби я був лікарем, то я...
- Якби я був учителем, то я...
- Як би я був будівельником, то я...
- Якби я став дорослим, то...
- Якби я був школярем, то я...
- Якби я був президентом України, то я...

Кожну відповідь психолог записує на паперовій пелюсточці, яку дитина повинна розфарбувати веселими кольорами. Після цього діти викладають квіточку, в центрі якої знаходиться піктограма веселого настрою.

Підсумок заняття

Психолог пропонує дітям пригадати ввічливі форми привітання, подяки, звертання.

Прощання

Побажання щастя і добра, міцного здоров'я.

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 29

Тема. ШКОЛА

Мета: готувати дітей до навчання в школі, вчити розуміти шкільне життя, розвивати емоційну сферу, пам'ять, мислення, саморегуляцію, виховувати бажання вчитись, повагу до інших, самоповагу, самовпевненість.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних настроїв, предметні малюнки, графічні зображення предметів.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: зняття емоційного напруження, виховання доброзичливості.

Вправа «Посмішка по колу»

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, посміхаючись та промовляючи до своїх сусідів «Вітаю».

Гра «Лісова школа»

Мета: формування знань про шкільне життя.

Психолог розповідає дітям про те, як у лісовій школі поведуться звірята. Діти повинні сказати, правильно вони роблять чи ні.

- Зайченятко уважно слухало вчителя та гризло морквинку.
- У лисички зламалась ручка, якою вона писала у зошиті красиві літери, і вона тихенько попросила запасну ручку у сусіда.
- Білочка тихо під партою гралася горішками.
- Ведмежатку було важко сидіти на маленькому стільчику, і він підняв лапку, щоб попросити дозволу пересісти на більший стілець.

Хвилинка здоров'я

Мета: розширення знань дітей про школу, правила поведінки в школі.

Бесіда про школу. Ознайомлення з правилами справжніх школярів.

Школяру слід:

- бути уважним;
- бути ввічливим, вихованим;
- завжди виконувати завдання;

- поважати інших;
- бути охайним, берегти книжки і шкільне приладдя.

Психолог наголошує, що правильна поведінка буде корисною для здоров'я дітей та вчителів.

Гра «У школі»

Мета: розвиток емоційної сфери, уваги, мислення.

Коли психолог називає слово «урок» — діти тихо сидять за столом, вирівнявши спини, коли говорить слово «перерва» — діти стрибають, бігають, ходять, розмовляють (не штовхаючи та не ображаючи одне одного).

Графічне завдання «Домалюй»

Мета: розвиток саморегуляції.

Діти повинні обвести контури предметів (тваринок, рослин тощо) та розфарбувати малюнок.

Підсумок заняття

Психолог пропонує дітям повторити правила поведінки в школі.

Прощання

Діти стоять у колі, беруться за руки та бажають одне одному щастя, здоров'я та добра.

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Заняття № 30

Тема. ШКОЛА

Мета: продовжувати готувати дітей до школи, закріпити знання дітей про правильну поведінку в школі, розвивати увагу, пам'ять, мислення, виховувати повагу до інших та бажання вчитись.

Обладнання: щоденники настрою, піктограми емоційних станів, однакові малюнки з певними відмінностями у зображенні, предметні малюнки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій на початку заняття. Психолог відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей.

Привітання

Мета: зняття емоційного напруження, виховання доброзичливості.

Вправа «Посмішка по колу»

Діти стоять у колі, повертаються праворуч, потім ліворуч, посміхаючись та промовляючи до своїх сусідів «Вітаю».

Гра «Хто що робить?»

Мета: розвиток емоційної сфери, пам'яті.

Діти показують жестами, рухами та мімікою те, що може робити учитель та учні.

Гра «Знайди п'ять відмінностей»

Мета: розвиток уваги, пам'яті.

Діти отримують парні малюнки, на яких потрібно знайти п'ять відмінностей.

Хвилинка здоров'я. Повторення правил правильного поведіння в школі.

Школяру слід:

- бути уважним;
- бути ввічливим, вихованим;
- завжди виконувати завдання;
- поважати інших;
- бути охайним, берегти книжки і шкільне приладдя.

Гра «Голосні звуки»

Мета: розвиток уваги, мислення.

Діти розглядають предметні малюнки та називають назви тих предметів, які починаються на голосний звук.

Колективне малювання «Наша школа»

Мета: закріплення знань про школу, виховання поваги до вчителів, бажання вчитись.

Підсумок заняття

Психолог пропонує дітям повторити правила правильного поведіння в школі.

Щоденник настрою

Мета: діагностика психоемоційного стану.

Діти показують ті піктограми, які відображають їхній настрій на даний момент. Психолог відмічає ці настрої в особистих щоденниках дітей. Це дозволяє звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

Прощання

Побажання щастя, здоров'я, успіхів у навчанні.

Розділ III СЕМІНАРИ-ПРАКТИКУМИ ДЛЯ ПЕДПРАЦІВНИКІВ

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ

План

- I. Вправа «Імена»
- II. Вступне слово (доповідь психолога)
- III. Словникова робота
- IV. Ділова гра «Настрій»
- V. Портрет психологічно здорової дитини
- VI. Вправи психологічного розвантаження.
- VII. Розв'язування кросворда «Психологічний»
- VIII. Пам'ятка афоризмів
- IX. Вправа «Подяка»

*Здорова людина не та, яка не має проблем,
а та, яка вміє дати їм раду.*

Н. Пезешкіан

ХІД ПРОВЕДЕННЯ**I. Вправа «Імена»**

Кожний учасник семінару представляє своє ім'я — називає його та придумує 2–3 означення свого імені, які починаються з першої літери імені (Тетяна — трудолюбива, тендітна, таємнича і т. ін.).

II. Вступне слово (доповідь психолога)

У сучасному суспільстві, де щороку посилюються вимоги до маленької особистості, де відбуваються зміни життєвих догм, такі короткочасні стани, як тривожність, агресивність, замкнутість, перетворюються на стійкі. Не кожна дитина здатна впоратись з такими вимогами, і це провокує до постійності негативних станів, які суттєво впливають на здоров'я кожного.

Серед багатьох факторів, від яких залежить майбутнє держави, одним із найголовніших є стан здоров'я її громадян. Зв'язок між

здоров'ям і поведінкою людини є очевидним і водночас дуже складним. Поведінка людини формується з дитинства під впливом оточення (батьки, родина, однолітки, дитячий садок, школа, ЗМІ тощо) як свідомо, так і несвідомо — на основі емоційного сприйняття (*схема № 1*). Поведінка, пов'язана зі здоров'ям, є невід'ємною частиною стилю життя людини.

Виховання психологічно грамотних та здорових людей, які вміють вивчати самих себе, розвивають свою особистість, піклуються про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей, слід розпочинати якнайшвидше, ще в перші роки життя дитини.

Окрім батьківського виховання, в даному випадку велику допомогу надає дошкільний заклад, одним із завдань якого є створення умов, що гарантують формування та зміцнення здоров'я вихованців.

Традиційно компоненти здоров'я поділяють на такі:

- психічне здоров'я,
- соціальне здоров'я,
- фізичне здоров'я.

Деякі науковці також визначають ще один компонент — духовне здоров'я.

Як одну зі складових здоров'я людини в цілому виділяють психологічне здоров'я. Воно є необхідною передумовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, психологічне здоров'я є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, з другого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом всього життя.

Залежно від адаптації людини в соціальному середовищі визначають три *рівні психологічного здоров'я*:

- креативний (високий);
- адаптивний (середній);
- дезадаптивний (низький).

Якщо ми говоримо про дітей дошкільного віку, основними показниками сформованості психологічного здоров'я є процес адаптації під час вступу до дошкільного закладу, рівень розвитку комунікативних навичок, рівень позитивної мотивації до соціально важливої для даного віку діяльності, відсутність відхилень у поведінці.

Потрібно зазначити, що неможливо працювати над зміцненням та формуванням лише однієї складової здоров'я. Людина може бути здоровою тільки за наявності всіх компонентів здоров'я. Досягти цього можна шляхом виховання у людини відповідної культури —

культури здорового способу життя, а формування цієї культури починається з дитинства.

Діти дуже довірливі, легко піддаються впливу, нав'юванню. Якщо дитину весь час залякувати хворобами та нещастями, то ми не розвинемо в неї бажання бути здоровою, а викличемо страх. Дитина повинна рости з усвідомленням, що від її навичок та розумної поведінки залежить її здоров'я та здоров'я людей, які її оточують.

Можливість формування правильного ставлення до здоров'я та його збереження залежить від потреб дитини. Педагоги та психологи можуть вплинути на формування потреб та їх задоволення, а значить, і на стан і розвиток здоров'я дитини. Це можливо за наявності таких умов, які задовольняють потребу дитини в індивідуальному емоційно-ціннісному супроводі розвитку його особистості, що базується на увазі до дитини, визнанні її потреб, конструктивному спілкуванні, успішності в діяльності, повазі, підтримці, співпраці, активності та самостійності.

Педагогічна стратегія повинна сприяти самостійному виробленню відповідної мотивації дитини на основі отриманих знань та досвіду. Завдяки їй створюється стійка мотивація до вибору здорового способу життя, потім створюється валеологічність та самоконтролююча активність у формуванні власного здоров'я.

Навколо дітей з раннього дитинства необхідно створювати таке навчально-виховне середовище, яке насичене атрибутами, символами, знаннями, ритуалами та звичаями валеологічного характеру. Це призведе до формування потреби вести здоровий спосіб життя, до усвідомленої охорони свого здоров'я та здоров'я навколишніх людей, до оволодіння необхідними для цього практичними навичками та вміннями. А такий досвід покоління стає позитивним набуттям нації, держави, невід'ємною частиною життя людей.

III. Словникова робота

Психіка — здатність мозку відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та образів. Здорові психіка — це та, яка ефективно відповідає на стимули середовища усвідомленими і неусвідомленими реакціями.

Психічне здоров'я — сукупність установок, якостей і функціональних здібностей, які дозволяють індивіду адаптуватись до середовища.

Психологічне здоров'я — це важлива складова соціального самопочуття людини та її життєвих сил. Психологічне здоров'я пов'язане з особливостями особистості, що включає в себе всі аспекти внутрішнього світу людини і засоби його зовнішніх проявів. Показниками

сформованості психологічного здоров'я у дошкільника є рівень адаптації до дошкільного закладу, рівень розвитку комунікативних навичок, позитивна активність та відсутність відхилень у поведінці.

IV. Ділова гра «Настрій»

Один із учасників семінару зображує сумну, засмучену дитину, яка усамітнено сидить у кутку кімнати. Ще один учасник удає вихователя, решта — дітей, які граються. Вихователь повинен знайти правильний підхід до сумної дитини, залучити всіх дітей до спілкування, щоб розвеселити сумну дитину, покращити їй настрій, щоб вона відчула себе комфортно та впевнено.

Підсумок гри: учасники називають можливі варіанти правильного підходу до виховання дітей у даному випадку.

V. Портрет психологічно здорової дитини

Усі учасники поділяються на 3–4 групи. Кожна група повинна написати якості, риси характеру та поведінки психологічно здорової дитини. Потім відповіді порівнюються та доповнюються.

Орієнтовний перелік відповідей:

- здоровий зовнішній вигляд, комфортність;
- позитивна емоційна стабільність, оптимізм;
- уважність до себе, самозбереження, розуміння причинно-наслідкових зв'язків;
- увага та повага до інших тощо.

VI. Вправи психологічного розвантаження

Учасникам семінару пропонується виконати вправи психологічного розвантаження, які рекомендується використовувати для дітей дошкільного віку.

Вправа «Я спокійний»

Психолог пояснює, що коли діти сердяться, то можна заспокоїтись, виконуючи такі рухи:

- сильно обхопити себе руками за плечі або лікті і подумати про себе, що ти стримана сильна людина;
- заплющити очі і порахувати до 10;
- якщо є можливість, побігати, покричати або голосно поспівати.

Етюд «Яблунька» (музика Бетховена «Місячна соната»)

Діти сидять на підлозі, опустивши голови, руками обхопивши коліна: вони — «насінінки з яблочки», які посадили в землю. Починають проростати невеличкі пагони яблуньок — діти потихеньку підводяться, розправляють плечі, руки, ноги. Яблуньки вирости великі, рясно вкрилися цвітом — діти підводять руки вгору, легенько ними хитають зі сторони в сторону. На яблуньках з'явилося

багато яблочки, яблука гарні, соковиті, великі, гнуть гілочки додолу — діти опускають руки-«гілочки» до землі, нахиляються. Яблука падали на землю, а в середині яблук знову дозріли насінини — діти сідають на підлогу, повертаючись до пози, яка була на початку етюду (повторити 1–2 рази).

Виконання рухів з проговоренням вірша «Ранок»

Сонечко прокинулось, (Очі заплющені, руки піднімаються вгору.)
 В різні боки повернулось, (Очі відкриті, вираз подиву.)
 Потім весело всміхнулось, (Посмішка)
 Кругом себе повернулось. (Повертають голову вправо-вліво)
 Стали квіти оживати, (Видих — Ах!)
 Пташки весело співати, (Губи трубочкою — тьох, тьох, тьох.)
 Діти стали танцювати, (Танцюють.)
 Любе сонечко вітати.

Психоемоційний етюд «Спортсмени»

Під бадьору музику (Чайковський «Шоста симфонія» 3 частина, Бетховен «Увертюра Едмонд») діти за командою перетворюються на штангістів, плавців, бігунів, імітуючи їхні рухи (деякі рухи пропонується виконувати стоячи або лежачи).

Етюд «Лагідність»

Діти лагідно гладять уявне курчатко у своїх долонях, ніжно дмухають на нього, розмовляють, пригортають до себе, ставлять на землю, дають йому поїсти (бажано виконувати рухи під спокійну музику).

Психоемоційний етюд «Біля моря»

Діти під приємну музику виконують різні рухи:

- лежать на підлозі, заплющують очі — загоряють;
- піднімають руки вгору, розплющують очі, сідають, посміхаються — їхні руки лагідно гріє сонечко;
- руки зімкнули у вигляді замочка на рівні грудей, починають ними коливати — хвилі в морі;
- діти підводяться, тримають схрещеними долоні, починають їх піднімати над головою, опускати вправо-вліво — летять чайки над морем;
- діти знову лягають на підлогу, посміхаються, заплющують очі — відпочивають на теплому піску.

Етюд «Запрошення на танок»

Діти уявляють себе на святі у парку. Звучить приємна мелодія, хлопчики вітаються до дівчаток та запрошують на танок. Діти танцюють, посміхаються одне до одного, потім дякують за танок.

VII. Розв'язування кросворда «Психологічний»

Робота в підгрупах. Той, хто перший розгадає ключове слово, повинен за допомогою жесту показати його.

Кросворд «Психологічний»

1b																		
2																		
3																		
4	с												а					
5d																		

Ключове слово:

а	б	с	д
---	---	---	---

Запитання:

1. Риса особистості, здатність її спілкуватися з іншими людьми, товариськість.
2. Процес звикання до нових умов існування.
3. Стабільний стан впевненості в собі, у свої власних силах, віра в прекрасне майбутнє.
4. Сумно (антонім).
5. Східна гімнастика, яка допомагає психологічно розвантажитись, заспокоїтись.

Відповіді:

1. Комунікабельність.
2. Адаптація.
3. Оптимізм.
4. Весело.
5. Йога.

Ключове слово: окей.

VIII. Пам'ятка афоризмів

Кожен учасник семінару отримує пам'ятку на згадку.

Пам'ятка афоризмів

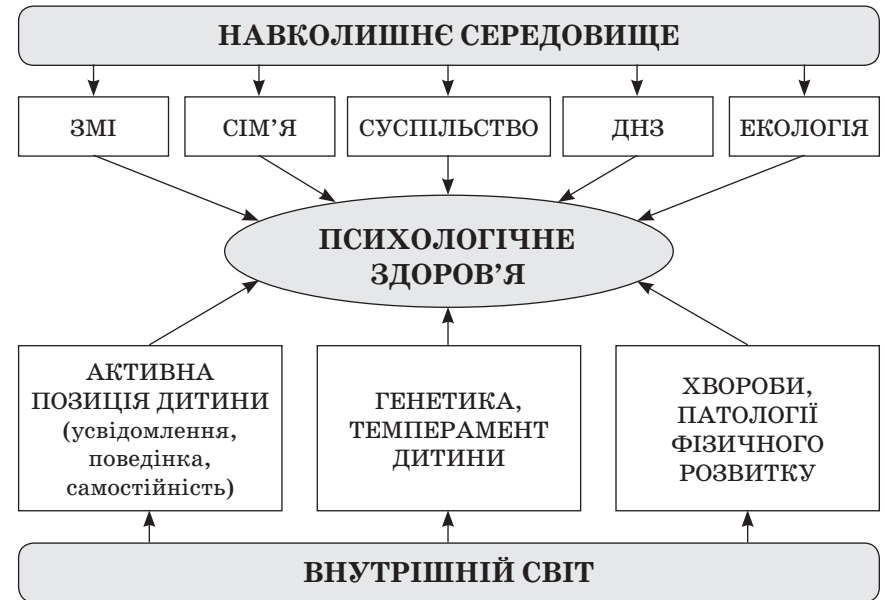
- Хто вміє володіти собою, той може керувати людьми.
- Хто все має, той нічим не насолоджується.
- Найкращий спосіб підбадьорити себе — це підбадьорити когось.
- Щоб добре думати — потрібно добре жити.
- Нехай не вистачає сил, але бажання можна похвалити.
- Сміх — це сонце: воно проганяє зиму з людського обличчя.

- Якщо не бігаєш, поки здоровий, доведеться побігати, коли захворієш.
- Якщо ви хочете, щоб життя посміхалося вам, подаруйте йому свій гарний настрій.

IX. Вправа «Подяка»

Учасники семінару по колу передають одне одному слова подяки за співпрацю, підтримку та розуміння.

Схема № 1



ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ У ДИТЯЧОМУ КОЛЕКТИВІ

План

- I. Вправа «12 місяців»
- II. Теоретичний аспект психологічного комфорту
- III. Ділова гра «Ключові слова»
- IV. Дискусія
- V. Розв'язання проблемних ситуацій
- VI. Поради, рекомендації психолога
- VII. Гра «Чарівний глечик»

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

I. Вправа «12 місяців»

Мета: налаштування на співпрацю, забезпечення психологічного комфорту, створення команд. Учасники семінару-практикуму стають у коло та по черзі розповідають про свого сусіда, який стоїть праворуч: на який місяць він схожий, чому він так вважає. Потім місяці утворюють команди: «Літо», «Весна», «Осінь», «Зима».

II. Теоретичний аспект психологічного комфорту в дитячому колективі (за матеріалами Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»)

Вступ дитини до дошкільного закладу — важлива подія в житті малюка, що знаменує новий етап розвитку, пов'язаний із входженням у широкий соціум, адаптацією до нових умов життя, освоєнням правил поведінки у групі. Дитина перебуває в колективі однолітків, з якими може себе порівняти, разом пограти, потоваришувати. Завдяки цьому формується почуття належності до дитячого співтовариства, яким дошкільник дорожить і в якому прагне перебувати. Він поводить себе самостійніше, ніж удома, звільняється від зосередженні на собі та своїх проблемах, навчається узгоджувати власні інтереси з інтересами інших дітей, домовлятися, поступатися, доводити власну думку, виявляти гнучкість та самоповагу. Дитина отримує задоволення від спільних ігор, розваг, свят, змагань, апробує свої можливості, визначається зі статусом у групі однолітків, усвідомлює, які якості сприяють її авторитету серед товаришів. Вона залучається до систематичних занять, розширюються її уявлення про світ, удосконалюються розумова та практична діяльність. Пріоритети освіти дошкільника — соціальна компетентність, практична вмілість, збалансований фізичний, розумовий, вольовий та морально-духовний розвиток.

Вразливим місцем подекуди залишається недостатня збалансованість соціалізації з індивідуалізацією, певний дефіцит особистісного спілкування дорослого з кожною дитиною. Усередненість вимог вихователя до різних дітей, обмеженість прав дошкільника на вибір, відсутність особистого часу та можливості розпоряджатися собою на власний розсуд, жорстка регламентація життєдіяльності, розподіл по групах лише за паспортним віком (без урахування віку біологічного, психологічного та соціального), переважання жіночої моделі організації життя орієнтують дитяче буття на шкільну модель.

Варто приділити увагу таким *напрямам педагогічної діяльності:*

- здійснення індивідуального підходу до розвитку, виховання і навчання дошкільника;

- врахування його життєвого досвіду;
- віра в його можливості, підтримка дитини;
- розширення ступеня свободи дитини;
- зменшення регламентації.

Перший практичний блок — вправи на зняття напруження в дитячому колективі, встановлення доброзичливого ставлення одне до одного, підвищення рівня самооцінки дітей. Ці вправи пропонується провести з учасниками семінару для кращого ознайомлення та подальшого використання в роботі з дітьми.

Вправа «Ти хороший»

Учасники стоять у колі. Кожний учасник говорить приємні слова, компліменти своєму сусіду, який стоїть ліворуч, при цьому лагідно погладжує його долоні, плечі.

Вправа «Мрійники»

Учасникам семінару пропонується по черзі закінчити такі речення:

- Якби я була квіткою, то я була б...
- Якби я була деревом, то я була б...
- Якби я була б тваринкою, то я була б...
- Якби я була б пташкою, то я була б...
- Якби я була б фруктом, то я була б...

Вправа «Я можу, я хочу, я буду»

Учасникам пропонується по черзі закінчити такі речення:

- «Я можу...»
- «Я хочу...»
- «Я буду...»

Під час проведення даної вправи з дітьми потрібно вчити їх впевнено розповідати про себе, свої вміння, бажання, мрії.

III. Ділова гра «Ключові слова»

Мета: забезпечення розуміння педагогами тлумачення ключових слів до теми семінару-практикуму.

Матеріал: чотири паперових тюльпани з текстом, що розкривають поняття, чотири стеблини з назвами понять.

ХІД ГРИ

Кожній команді пропонується уважно прочитати текст на тюльпані та прикріпити квітку до стеблини з назвою поняття, про яке написано на тюльпані.

Наприклад:



Ключові слова:

Колектив — вищий рівень розвитку і функціонування соціальної групи. Відзначається єдністю ідейних, організаційних, ділових і міжособистісних стосунків.

Комфорт — сукупність побутових зручностей і вигод. У психології означає для індивіда зручність, приємність його перебування і життєдіяльності у соціальній групі.

Комунікація — фундаментальна ознака людської культури, яка полягає в інтенсивному взаємодіюванні людей на основі обміну різного роду інформацією.

Психологічний клімат — сукупність внутрішніх умов, які забезпечують у процесі розвитку і життєдіяльності групи, колективу позитивну перспективу як для групи в цілому, так і для кожного члена групи.

IV. Дискусія

Кожна команда отримує питання, що стосується теми семінару-практикуму, на яке вона повинна дати аргументовану відповідь.

Наприкінці дискусії формується єдине колективне розв'язання проблеми, вироблення рекомендацій, які пропонується зобразити графічно у вигляді сонця (квітки, дерева тощо).

Питання для дискусії:

- Чи забезпечується психологічний комфорт у дитячому садку на даний момент?
- Яким повинен бути психологічний комфорт у дитячих колективах в ідеалі?
- Чому насправді важко забезпечити повноцінний психологічний комфорт у дитячому колективі?
- Що необхідно зробити, щоб усунути причини психологічного дискомфорту в дошкільній установі?

Колективне рішення щодо ресурсів для створення відповідного психологічного комфорту в дитячих колективах:



Орієнтовні пропозиції:

- позитивне спілкування з дітьми;
- індивідуальний та диференційований підхід до кожної дитини;
- проведення свят, розваг, дозвіль, днів народжень, сюрпризні моменти;
- самостійний особистий час для дітей;
- проведення ігор та вправ на психологічне розвантаження;
- створення належних умов для прояву дитячої позитивної емоційної чутливості, креативності, ініціативи;
- розвиток почуття гумору, оптимістичного погляду на життя;
- тісна співпраця із сім'єю тощо.

Другий практичний блок — ігри на розвиток емоційної культури дошкільників. Ці ігри пропонується провести з учасниками семінару для кращого ознайомлення та подальшого використання їх у роботі з дітьми.

Гра «Піктограми»

Учасникам гри пропонується розглянути піктограми, які символізують собою різні емоційні стани: сум, радість, гнів, здивування,

страх, розповісти про те, коли вони відчувають ці стани, а також показати, які зараз емоції вони відчувають. Можна запропонувати педпрацівникам використовувати дану гру щодня та занотовувати результати опитування дітей в окремі щоденники настрою, що дозволить простежити за настроєм дитини в певний відрізок часу (протягом дня, протягом місяця тощо) та правильно підібрати методи та форми роботи з проблемними дітьми.

Гра «Подарунок другу»

Учасники гри стоять у колі. Кожний учасник по черзі повертається до свого сусіда праворуч та дарує йому уявний подарунок, який показує за допомогою міміки та жестів. Той, кому дарують, повинен здогадатись, що це за подарунок.

Гра «Розвесели друга»

Один учасник гри зображує ображеного, сумного друга, всі інші по черзі повинні його розвеселити спочатку за допомогою міміки та жестів, потім — за допомогою приємних слів, компліментів, обіймів.

V. Розв'язання проблемних ситуацій

Кожна команда отримує текст, у якому описана проблемна ситуація, що заважає психологічному комфорту дітей. Учасники команд повинні дати практичні поради щодо розв'язання даної проблеми.

- Оленка та Оксанка тримаються за іграшковий поїзд, кожен тягне його до себе. Ще мить — і вибухне сварка. Як вчинити вихователю в даній ситуації?
- Ранковий час у групі. Сергійко з ранку мовчазний, дратівливий, не вітається з вихователем та дітьми. Куди зникла його привітність? Чим може йому зарадити дорослий?
- Маринка грається з новою гарною лялькою, лагідно до неї промовляє, хоче покласти в ліжко, але в цей час вихователь кличе всіх дітей мити руки та сідати за стіл обідати. Дівчинка починає плакати, адже ще не встигла погратися з лялькою. Які дії вихователя?
- Діти сідають до столу снідати. Максим побачив, що в його сусіда Миколки тарілка з іншим візерунком, ніж у нього. Максим почав вередувати, сказав вихователю, що він не буде їсти зі своєї тарілки, а хоче їсти з Миколчиної тарілки, яка йому більше сподобалась. Як вчинити у даній ситуації дорослому?

Команди розповідають про розв'язання даних ситуацій, допомагають одна одній порадами, що якнайкраще зможуть допомогти вихователям зберегти психологічний комфорт в дитячому колективі.

Третій практичний блок — ігри на розвиток рухової активності та інтелектуальної сфери дошкільників. Ці ігри пропонується провести з учасниками семінару для кращого ознайомлення та подальшого використання в роботі з дітьми.

Гра «Асоціації»

Учасники гри стоять у колі. Перший учасник називає будь-яке слово та кидає м'яч іншому учаснику, який, у свою чергу, повинен назвати слово, що асоціюється у нього з почутим словом. Потім м'яч кидається іншому учаснику гри. М'яч може кидатися хаотично або по колу, головне, щоб кожен учасник взяв участь у грі. *Наприклад:* сонце — тепло — мама — усмішка — радість — свято — друзі — подарунки — весело тощо.

Гра «Довге — коротке»

Учасники гри сидять у колі. Перший учасник називає слово, яке має багато складів, другий учасник — коротке слово, третій учасник — довге слово і так далі по черзі. *Наприклад:* піраміда — дуб — автобус — джміль тощо.

Гра «Фанти»

Учасникам гри пропонується взяти в кошику один фант та виконати завдання, яке в ньому написано. Коли дану гру проводить вихователь із дітьми, то в даному випадку дорослий зачитує фанти по черзі, а діти їх виконують та допомагають одне одному.

Орієнтовні завдання для фантів:

- назви 5 дерев;
- назви 5 квітів;
- назви 5 імен хлопчиків;
- назви 5 імен дівчаток;
- назви місяці осені;
- назви місяці літа;
- назви 5 тваринок тощо.

Залежно від віку та можливостей дитини завдання можуть варіюватись.

VI. Поради, рекомендації психолога

Крім проведення відповідних ігор та вправ, які допомагають створювати психологічний комфорт кожної дитини у групі, вихователям не потрібно забувати про використання:

- *музичних творів*, які можуть або активізувати дітей, або психологічно розвантажувати;
- *творів живопису* — правильно підібрані картини справляють позитивний психофізіологічний вплив на дітей;

- *творів художньої та народознавчої літератури* — художнє слово вміє зацікавити, пояснити, розвеселити, замислитись;
- *театру* — театралізовані події завжди приваблюють дітей, а ще вони самі — чудові актори;
- *спілкування з природою* — рідний красивий краєвид заспокійливо діє на психіку дітей, вчить спостерігати за життям природи, помічати її красу, оберігати її;
- *фізичних вправ, дихальних гімнастик, гімнастик для розвитку дрібної моторики рук* — гарний спосіб для зняття нервового напруження та налаштування на активну діяльність.

А головне — дорослі повинні бути взірцем для дітей: чуйними, привітними, веселими та дотепними, знаходити час для спілкування з кожною дитиною, бути оптимістами.

VII. Гра «Чарівний глечик»

Учасникам семінару-практикуму пропонується дістати по одному папірцю з чарівного глечика (вази, мішечка), який підкаже їм, що на них чекає сьогодні або що їм потрібно зробити найближчим часом. Бажано таких папірців виготовити для себе якнайбільше та діставати їх по одному кожного ранку. Ці побажання чарівним чином впливають на настрої людей, підбадьорюють їх, надають впевненості.

Побажання:

- Тобі сьогодні особливо пощастить!
- Життя готує тобі приємний сюрприз!
- Все складається для тебе найкращим чином!
- Настав час зробити те, що ти постійно відкладаєш!
- Сьогодні твій день, щастя тобі!
- Сьогодні Фортуна з тобою разом!
- Ти готова зробити найважливіший крок у своєму житті!
- Пам'ятай: ти народилася, щоб бути щасливою!
- Сьогодні очікуй прибутку!
- Люби себе такою, яка ти є, — неповторною!
- Пам'ятай, що ти кохана!
- Потурбуйся про здоров'я свого тіла!
- Зроби собі подарунок, ти на нього заслужила!
- Вищі сили оберігають тебе!
- У тебе є все, щоб насолоджуватись життям!
- Все, що потрібно тобі, легко приходить до тебе!
- Всі твої бажання та мрії реалізуються, повір у це!
- Сьогодні з тобою разом спокій та радість!
- Сьогодні щасливий день!

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДПРАЦІВНИКІВ

План

- I. Вправа «Привітання»
- II. Вправа «Прийняття»
- III. Теоретичний аспект теми семінару (доповідь психолога)
- IV. Складання таблиці «Негативні чинники здоров'я»
- V. Вправа «Колесо життя»
- VI. Тест «Чи загрожує вам нервовий зрив?»
- VII. Колажі: «Ні — негативу!», «Так — позитиву!»
- VIII. Поради щодо збереження психологічного здоров'я
- IX. «Тест для дорослих і дітей «Мандрівка»
- X. Притча про мандарина
- XI. Вправа «Телеграма»

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

I. Вправа «Привітання»

Мета: згуртування колективу, створення психоемоційного контакту.

Учасники семінару стоять у колі та по черзі вітаються із сусідом праворуч, а потім — ліворуч. Привітання промовляються лагідно, з посмішкою, з нахилом голови.

II. Вправа «Прийняття»

Кожний учасник семінару стає в центр кола, заплющує очі, а всі інші без слів підтримують його, лагідно торкаються, гладять, обнімають. Потім всі учасники розповідають про свої почуття, роблячи висновок, як приємно відчувати підтримку одне одного.

III. Теоретичний аспект теми семінару (доповідь психолога)

Здоров'я нації сьогодні — показник цивілізованості держави, який відбиває рівень соціально-економічного розвитку суспільства. Згідно з резолюцією ООН від 1997 року здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності й ефективності всіх сфер господарської діяльності. У міжнародному спілкуванні загальноприйнятим є визначення здоров'я, що це — стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, відсутність хвороб або фізичних вад.

Сучасне життя з його численними труднощами як економічного, так і психологічного характеру вимагає від представника будь-якої професії напруження всіх його моральних і фізичних сил.

Представники педагогічної праці перебувають у найбільш складній ситуації: вони витримують неймовірні навантаження у зв'язку з тим, що їхня праця навіть у стабільні часи відрізняється високим емоційним напруженням та насиченістю стресами. Негативні психологічні стани педагогів знижують ефективність виховання та навчання дітей, підвищують конфліктність у стосунках з вихованцями, батьками, колегами, спричиняють виникнення й закріплення в структурі характеру і професійних якостях негативних рис, руйнують психічне здоров'я.

Збереження психологічного і фізичного благополуччя педагога є необхідною умовою підвищення якості освітнього процесу загалом, а також підвищення якості життя кожного педпрацівника зокрема.

IV. Складання таблиці «Негативні чинники психологічного здоров'я»

Усі учасники разом складають таблицю негативних чинників здоров'я, знаходять причину їх виникнення та шляхи їх усунення.

Негативні чинники	Хто винен	Як виправити
Високий рівень відповідальності, високі вимоги, тривожність та невпевненість у власних силах	Професійні обов'язки	Набувати досвіду, здійснювати самоосвіту, підтримка завідуючою, колегами, допомога психолога
Фізична та психічна перевтома	Професійні обов'язки	Правильно розподіляти свої сили, знаходити час для перепочинку, звертатись по допомогу до фахівців
Непередбачувані ситуації	Діти, батьки, вихователі	Тримати тісний контакт з дітьми, батьками, колегами, розвивати свою комунікативність, мати культуру спілкування
Соціально-економічна незахищеність педагога, підробіток	Держава	Стежити за власним здоров'ям, режимом, мати час для відпочинку, розподіляти обов'язки між членами родини

V. Вправа «Колесо життя»

Педпрацівники отримують зображення 4-х переплечених осей: *екологічна — соціальна, професійна — духовна, психологічна — фізична, інтелектуальна — емоційна*. Центр переплетення будемо вважати відправною точкою для відліку, а кінці осей — це 100 % -ий результат. Кожна вісь символізує певні сфери життя людини: екологічна (*недбалий / дбайливий*), соціальна (*самотній / несамотній*), професійна (*незадоволений / задоволений*), духовна (*неактивний / активний*), психологічна (*неадаптований / адаптований*), фізична (*нездоровий / здоровий*), інтелектуальна (*самовдоволений / допитливий*), емоційна (*нестійкий / стійкий*). Якщо педагог відчуває свій рівень здоров'я на 50 %, тоді він на відрізку, який позначає фізичну сферу, ставить позначку посередині відрізка. Так само потрібно проставити позначки на всіх відрізках. Після цього пропонується з'єднати всі позначки на осях. В ідеалі повинен вийти круг — «колесо життя». Якщо десь з'явилися нерівності поверхні колеса, то на це потрібно звернути увагу — саме ця сфера потребує правильного підходу. Щоб прожити життя гармонійно, потрібно рівномірно розвивати всі аспекти здоров'я.

VI. Тест «Чи загрожує вам нервовий зрив?»

- Чи складно вам звертатись до когось із проханням по допомогу?
 - Так, завжди — 3 бали;
 - дуже часто — 2 бали;
 - дуже рідко — 1 бал;
 - ніколи — 0 балів.
- Чи думаєте ви про свої проблеми у вільний час?
 - Дуже часто — 4 бали;
 - часто — 3 бали;
 - іноді — 2 бали;
 - дуже рідко — 1 бал;
 - ніколи — 0 балів.
- Якщо ви бачите, що людині щось не вдається, чи відчуваєте бажання зробити це замість неї?
 - Дуже часто — 4 бали;
 - часто — 3 бали;
 - іноді — 2 бали;
 - дуже рідко — 1 бал;
 - ніколи — 0 балів.
- Чи довго ви переймаєтеся через неприємності?
 - Дуже часто — 4 бали;

- б) часто — 3 бали;
в) іноді — 2 бали;
г) дуже рідко — 1 бал;
д) ніколи — 0 балів.
5. Скільки часу ви приділяєте собі ввечері?
а) Більш ніж три години — 0 балів;
б) одну–дві години — 1 бал;
в) більше години — 2 бали;
г) ні хвилини — 0 балів.
6. Якщо вам щось пояснюють із зайвими подробицями, чи маєте звичку перебивати?
а) Так, завжди — 4 бали;
б) часто — 3 бали;
в) залежно від обставин — 2 бали;
г) рідко — 1 бал;
д) ні — 0 балів.
7. Чи завжди ви поспішаєте?
а) Так, постійно — 4 бали;
б) часто поспішаю — 3 бали;
в) поспішаю як усі, іноді — 2 бали;
г) поспішаю лише у виняткових ситуаціях — 1 бал;
д) ніколи — 0 балів.
8. Чи складно вам відмовитись від смачної їжі?
а) Так, завжди — 4 бали;
б) часто — 3 бали;
в) іноді — 2 бали;
г) дуже рідко — 1 бал;
д) ніколи — 0 балів.
9. Чи доводиться вам мати кілька справ одночасно?
а) Так, завжди — 4 бали;
б) часто — 3 бали;
в) іноді — 2 бали;
г) зрідка — 1 бал;
д) ніколи — 0 балів.
10. Чи трапляється так, що під час розмови ви думаєте геть про інше?
а) Дуже часто — 4 бали;
б) часто — 3 бали;
в) трапляється — 2 бали;

- г) дуже рідко — 1 бал;
д) ніколи — 0 балів.
11. Чи не здається іноді вам, що люди говорять про нудні, марні речі?
а) Дуже часто — 4 бали;
б) часто — 3 бали;
в) іноді — 2 бали;
г) зрідка — 1 бал;
д) ніколи — 0 балів.
12. Чи нервуєте ви, коли стоїте в черзі?
а) Дуже часто — 4 бали;
б) часто — 3 бали;
в) іноді — 2 бали;
г) зрідка — 1 бал;
д) ніколи — 0 балів.
13. Чи полюбляєте ви давати поради?
а) Дуже часто — 4 бали;
б) часто — 3 бали;
в) іноді — 2 бали;
г) зрідка — 1 бал;
д) ніколи — 0 балів.
14. Чи довго ви сумніваєтесь перед прийняттям рішення?
а) Дуже часто — 4 бали;
б) часто — 3 бали;
в) іноді — 2 бали;
г) зрідка — 1 бал;
д) ніколи — 0 балів.
15. У якому темпі ви розмовляєте?
а) Скоромовкою — 3 бали;
б) швидко — 2 бали;
в) спокійно — 1 бал;
г) уповільнено — 0 балів.

Інтерпретація результатів тесту

Від 41 до 60 балів. Нервовий зрив для вас — реальна можливість, зверніть увагу на своє здоров'я. Подібна нервовість може бути наслідком авітамінозу, загальної перевтоми.

Від 20 до 40 балів. Намагайтеся ставитися до життя спокійніше, не сприймайте дрібні невдачі як життєву драму. Ви здатні контро-

лювати себе самі, спокійно аналізуйте те, що відбувається у вашому житті.

До 19 балів. Вам вдається зберігати спокій і рівновагу. Намагайтеся і надалі уникати надмірних хвилювань.

0 балів. Мабуть, такий результат неможливий для вас, бо він характеризує безініціативну та нудну людину.

VII. Колажі: «Ні — негативу!», «Так — позитиву!»

Учасники семінару поділяються на дві групи. Одна група створює колаж (із вирізаних ілюстрацій з журналів, газет), на якому зображені чинники, що причиняють погіршення психологічного здоров'я педагогів (ці зображення після наклеювання перекреслюються за допомогою червоного маркера або червоного скотчу), інша група створює колаж, на якому зображені позитивні чинники гарного настрою та здоров'я.

VIII. Поради щодо збереження психологічного здоров'я

Дихальна гімнастика

Глибоке дихання

Зробіть глибокий вдих, випинаючи живіт вперед, поки не відчуєте участі у процесі діафрагми. Тепер трохи повільніше видихуйте повітря до втягування живота всередину. При цьому уявляйте, що ви вдихаєте цілющий кисень — здоров'я, спокій, а видихаєте непотрібне організму — хворобливість і хвилювання.

Дихання «ха»

Станьте, ноги поставте нарізно. Повільно піднімайте обидві руки над головою, зробіть глибокий вдих і затримайте дихання на 5–10 секунд (можна рахувати до 10–20). Після цього, різко опускаючи руки вниз, нахиліться вперед і видихніть максимум повітря із звуком «ха».

Виконайте цю вправу декілька разів, після цього ви відчуєте, що хвилювання зменшилось, з'явилась впевненість у собі.

Вправа на зняття тремтіння рук

Станьте прямо, ноги поставте нарізно, різко видихніть. Піднімаючи руки вперед долонями догори, зробіть повільний, але повний вдих і затримайте дихання. Стисніть пальці в кулаки. Швидко наблизивши їх до плечей і начебто долаючи опір, з помітним зусиллям розправте руки. Потім з видихом опустіть руки та розслабте їх, нахилившись уперед.

Ця вправа знімає тремтіння рук, викликає впевненість у собі.

Фізичні навантаження

Ученими доведено, що найкращими засобами для зняття нервового напруження є фізичні навантаження — фізична культура та фізична праця. Отже, поки у вас поганий настрій, ідіть на спортмайданчик, грайте у футбол, волейбол, теніс. Добре знімає психологічне напруження робота на городі, в саду. Та особливо дієвим засобом зняття нервового напруження є аеробіка, яка поєднує ритми людини і рухів.

Домашній затишок,

спілкування з домашніми улюбленицями, хобі

Якщо вам дуже важко і здається, що й жити не хочеться, ідіть додому. Вдома буде легше, особливо якщо у вас є домашні улюбленці: кішка, собака, акваріумні рибки, папужка. Поспілкуйтесь з ними, це допоможе зняти нервову напруженість. Добрими помічниками є також кімнатні рослини, за якими ви любите доглядати. У кризовий період гарно заспокоює улюблене заняття: вишивання, в'язання, шиття, плетіння.

Мистецтво

Заспокоїти свої нерви та просто відпочити допоможе відвідування музеїв, виставок живопису, театру, концертів. Помітний вплив на психіку людини має також художнє слово. Зменшенню психологічного напруження сприяє читання цікавої книги. Якщо у вас є улюблені кінофільми, то влаштуйте собі їх перегляд, зручно вмотившись на дивані.

Гумор, сміх

З давніх-давен відомо, що посмішка, сміх, жарт, гумор знімають напруження. Тому, коли у вас поганий настрій, прочитайте гумореску, відвідайте цирк, подивіться кінокомедію.

Кольоротерапія

На початку ХХ століття російський вчений Ф. Шмідт писав, що колір сам по собі, незалежно від предмета, якому він властивий, здійснює на глядача певний психофізіологічний вплив.

Добре заспокоюють нервову систему зелений і жовто-зелений та зелено-голубий кольори. Добре, коли вдома стіни пофарбовані у ці кольори, або ж достатньо просто подивитись на якусь річ, яка має заспокійливі кольори, — і нервову напруженість поступово зменшиться.

Спілкування з природою

Природа дивує своєю симетрією, різними варіантами пропорцій. Краплина роси чи сніжинка світиться і блищить на сонці, створюючи

явище веселкового саява. Дзвінки весняні струмки, серпанок, краплини ранкової роси, тихий вітерець, шелест листя, степовий чи лісовий аромат — все це має великий вплив на людину, особливо дітей.

Природа заспокоює нервову систему і робить людину добрішою.

Отже, коли у вас поганий настрій, ви дуже втомлені, відпочиньте серед природи.

Музикотерапія

Людам здавна відомо про цілющі властивості музики. У наш час музика широко використовується в лікуванні нервової системи.

Проти головного болю, емоційного напруження використовуються такі музичні твори:

- Л. ван Бетховен «Фіделіо»;
- В. А. Моцарт «Дон Жуан»;
- Ф. Ліст «Угорська рапсодія № 1»;
- Д. Хачатурян. Сюїта «Маскарад»;
- Дж. Гершвін «Американець у Парижі».

Для зняття гіпертонії та напруженості:

- Й. С. Бах «Ре-мінор» для скрипки;
- Б. Барток «Соната для фортепіано»;
- А. Брукмер. Месса «Мі-мінор»;
- Й. С. Бах «Кантата № 21»;
- Б. Барток «Квартет № 5».

Для загального тону, поліпшення самопочуття:

- Л. ван Бетховен. Увертюра «Егмонт»;
- П. Чайковський. Шоста симфонія, 3-тя частина;
- Ф. Ліст «Угорська рапсодія № 2».

Проти безсоння:

- Ф. Сібеліус «Сумний вальс»;
- П. Чайковський «Баркарола», «Осіньна пісня», «Сентиментальний вальс»;
- К. Глюк «Мелодія»;
- Ф. Шуберт «Аве Марія», «Серенада»;
- К. Сен-Санс «Лебідь».

При негативних психічних станах:

- Р. Вагнер «Пісня вечірніх зірок» з опери «Тангайзер»;
- В. Белліні. Увертюра до опери «Норма»;
- К. Дебюссі «Море», «Місячне світло»;
- Ф. Мендельсон-Бартольд «Блискуче капрічіо».

При депресивних станах:

- Л. ван Бетховен. Симфонічна увертюра «Егмонт»;
- Ж. Бізе. Сюїта з опери «Кармен»;
- К. Дебюссі «Іверія»;
- Й. Гайдн «Створення світу».

При значній психічній та соматичній втомі:

- Й. С. Бах «Кавова кантата»;
- Б. Бріттен «Пітер Граймо»;
- М. де Фалья «Ночі в садах Іспанії»;
- Г. Гендель «Музика на воді».

У стані тривожності:

- Ф. Шопен «Прелюдії»;
- І. Штраус. Вальси;
- Ф. Шуберт «Веселі пісні»;
- Дж. Верді. Мелодійні арії з опер.

Сила дерев

У перші століття нової ери в Північній Європі жили племена друїдів, які вважали, що наше здоров'я тісно пов'язане з деревами. Кожна людина, на їхню думку, мала своє дерево. Ще з тих часів до сьогодні зберігся так званий календар друзів, що пов'язував дію окремого дерева із днем народження людини.

Жерці друїдів вважали, що потрібно знайти своє дерево (краще, коли воно буде рости в безлюдному місці), злегка доторкнутись до нього і розповісти йому про свої радощі і горе, надії і сподівання. Коли ви відчуєте полегшення, заспокоєння, то періодично приходьте до цього дерева по допомогу.

Якщо ви не знайшли свого дерева, тоді вам допоможуть дерева батьків. Притуліться до дерева — і вам стане краще.

Січень: 1 — яблуна, 2–11 (ялиця), 12–24 (в'яз), 25–31 (кипарис).

Лютий: 1–3 (кипарис), 4–8 (тополя), 9–18 (кедр), 19–29 (сосна).

Березень: 1–10 (верба), 11–20 (липа), 21 (дуб), 22–31 (лісовий горіх).

Квітень: 1–10 (горобина), 11–20 (клен), 21–30 (грецький горіх).

Травень: 1–14 (жасмин), 15–24 (каштан), 25–31 (ясен).

Червень: 1–3 (ясен), 4–13 (граб), 14–23 (інжир), 24 (береза), 25–30 (яблуна).

Липень: 1–4 (яблуна), 5–14 (ялиця), 15–25 (в'яз), 26–31 (кипарис).

Серпень: 1–4 (кипарис), 5–13 (тополя), 14–23 (кедр), 24–31 (сосна).

Вересень: 1–2 (лісовий горіх), 3–12 (верба), 13–22 (липа), 23 (маслина), 24–30 (лісовий горіх).

Жовтень: 1–3 (лісовий горіх), 4–13 (горобина), 14–23 (клен), 24–31 (грецький горіх).

Листопад: 1–2 (грецький горіх), 3–11 (жасмин), 12–21 (каштан), 22–30 (ясен).

Грудень: 1 (ясен), 2–11 (граб), 12–20 (інжир), 21–22 (бук), 23–31 (яблуна).

Масажи

Дуже корисними є точкові масажи. Знаючи антистресові точки та натискаючи на них, можна покращити свій позитивний психоемоційний стан. Для зняття головного болю потрібно натискати на точки, які знаходяться у впадинах скронь, розміщені на рівні верхнього краю вушної раковини на 1–1,5 см вперед від неї. Якщо біль у потиличній частині голови, масажують всю нижню потиличну частину від вух до потилиці. У разі головного болю в лобній частині ефективним може бути натискання точки між бровами і носом.

Дуже дієвим є масаж кисті руки горіхом або двома горіхами, масаж кисті рук олівцем.

Вироблення самовладнання

- Думайте про щось добре, відкидайте погані думки. Наспівуйте улюблені пісні, мелодії.
- Перетворіть негативне на позитивне або на жарт.
- Щоранку, піднімаючись з ліжка, думайте про щось хороше, посміхніться, нагадайте собі, що все буде добре, а ви чарівні і прекрасні, у вас чудовий настрій.
- Якщо негативні емоції захопили вас під час спілкування, то зробіть паузу, помовчіть кілька хвилин, порахуйте до 10, вийдіть з приміщення, займіться іншим видом діяльності: переберіть папери на столі, поговоріть зі своїми колегами на нейтральні теми, підійдіть до вікна та подивіться в нього, розгляньте вуличний рух, небо, дерева, порадійте погоді, сонцю.
- Майте друга або друзів, яким ви можете поскаржитись, які вас зрозуміють та підтримають.
- Навчіться позитивно мислити. Позитивне мислення, оптимізм — це запорука здоров'я та благополуччя.

Режим та харчування

Правильно плануйте свій режим протягом доби. Вчені помітили, що ті люди, які завчасно планують свою діяльність, набагато більше забезпечені від негативних стресових ситуацій. Хто не вміє правильно розпоряджатись власним часом, стає його заручником. Таким людям здається, що час невпинно та швидко спливає, а справи залишаються незакінченими. Це їх надзвичайно дратує, тягарем лягає на плечі. Особливе місце відводьте відпочинку та сну. Сон повинен бути спокійний, не менше 7–8 годин. Перед сном можна приготувати заспокійливу ванну з аромамаслами.

Харчування також повинно бути виваженим, правильним, збалансованим. Особливу увагу потрібно приділяти вживанню вітаміну Е, який є у картоплі, кукурудзі, сої, моркві, ожині, волоських горіхах.

Дуже корисним є антистресовий чай. Двома склянками окропу слід запарити в термосі траву собачої кропиви і звіробою (по 1 ч. л.) та м'яти, материнки і череди (по 2 ч. л.). Після настоювання (4–6 годин) процідити і пити по 0,5 склянки під час стресу та перед сном.

При стресі та перевтомі корисно на ніч випити склянку води, в якій розчинено 1–2 ложки меду.

Кожному учаснику семінару також дарується пам'ятка про збереження здоров'я

Пам'ятка про здоров'я

- Визначте для себе головні життєві цілі й зосередьте зусилля на досягненні їх.
- Не нехуйте спілкуванням.
- Зробіть кроки для усунення причин напруження.
- Використовуйте короткі паузи (хвилини очікування, вимушеної бездіяльності) для розслаблення.
- Подбайте про психотерапевтичний вплив середовища, що вас оточує (кольорова гама).
- Обговорюйте з близькими людьми свої проблеми.
- Навчіться слухати, щоб розуміти співрозмовника.
- Знайдіть резерви часу.
- Відпочивайте разом із сім'єю.
- Знайдіть місце для гумору та сміху у вашому житті.
- Музика — це теж психотерапія.
- Фізичні вправи знімають нервову напруженість.

- На деякий час змініть вид діяльності (позитивні емоції від приємного заняття витісняють сум).

ІХ. Тест для дорослих та дітей «Мандрівка»

Правила проведення: запропонуйте дитині або дорослому уявити, як вони мандрують певним маршрутом. Відповіді бажано записати.

- Ти прямуєш лісом. Який цей ліс? Яка погода? З ким ти?
- Ти виходиш на галявину та бачиш джерельце. Яке воно? Ти до нього підійдеш? Будеш пити з нього?
- Раптом на галявину вискакує звір. Який він? Що він робить? А що робиш ти?
- Ти йдеш далі. Дорогою потрапляєш на берег річки. Яка вона? Ти будеш перебиратись на інший берег чи залишишся на цьому березі? Якщо будеш перебиратись, то яким чином?
- Ти опинився на другій стороні (або залишився на цій) та натрапив на будинок. Який цей будинок?
- Ти заходиш до будинку. Подивись навколо та розкажи про нього. До якої кімнати зайшов спочатку? Які є ще кімнати? Ти підеш в підвал чи на горище? Розкажи про них. Що там лежить або хто там живе?
- Ти виходиш з дому з іншої сторони та йдеш стежкою. Попереду тебе — паркан. Ти намагатимешся потрапити на інший бік? Якщо так, то яким чином?
- Ти довго йшов і нарешті потрапив на берег моря. Над морем літають чайки. Далеко вони чи близько? Як вони поведуться?
- У морі ти бачиш корабель. Який він? Як далеко від берега? Ти будеш до нього добиратись?

Інтерпретація символів

Ліс. Символізує те, як людина сприймає саме життя та свій рух по ньому. Зверніть увагу на сам ліс — наскільки людині комфортно в ньому, світло, цікаво.

Джерельце. Це сприйняття всього нового, що приносить нам життя. Якщо людина бачить брудне джерело, то вона не звикла чекати від життя радості та милості...

Звір. Це те, як людина бачить інших людей. Хто першим іде на контакт — людина чи тварина? Чи вони ігнорують одне одного? Так ви зможете проаналізувати відносини між людиною та соціумом.

Річка і паркан. Це символи перешкод. Як людина їх сприймає? Чи хоче їх здолати або буде здаватися, зупиниться на місці?

Будинок. Це символ сім'ї. Який цей будинок: чистий, затишний чи брудний, захаращений? Важливо, на яку деталь людина звертає увагу: дах з дірками, відкриті чи закриті вхідні двері. Якщо під час опису кімнат якась кімната не згадується взагалі, це значить, що якась сфера життя чи якась людина підсвідомо ігнорується. Горище — це знання, навички та вміння. Добре, коли воно уявляється акуратним, де все розкладено по полицях. Якщо ж там живуть веселі коти або добрі птахи, це свідчить про розвиток уяви та фантазії. Якщо горище захаращене, то це означає, що в голові наявне «сміття». Підвал — це підсвідомість. Якщо людина залюбки «лізе» у підвал та із задоволенням там знаходиться — то, найімовірніше, підсвідомі страхи її не дуже тривожать.

Чайки на морі. Це родичі. Подивіться, яка в них поведінка, де вони.

Корабель. Це заповітна мрія. Якщо ви його бачите ясно та чітко — це означає, що ви знаєте, чого хочете. А якщо корабель розбитий, то це явна ознака розчарування. Ще гірше, якщо людина говорить про корабель із сумом або відразу описує перешкоди — немає човна, щоб дістатися, немає бажання до нього плисти і т. ін. — це свідчить про те, що людина не вірить у власні сили.

Х. Притча про мандарина

Колись у Давньому Китаї жив розумний, але пихатий мандарин. І він вважав себе розумнішим і хитрішим за всіх. Але одного разу його прислуга доповіла, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Ох і розсердився ж мандарин, що хтось вважає цього мудреця розумнішим за нього. І велів він привести до нього мудреця. А сам вирішив його обдурити: «Візьму метелика у долоні, заховаю його за спину і запитаю, який метелик у мене в долонях — живий чи мертвий? І коли мудрець скаже, що живий, то я його стисну у долонях, щоб він загинув, а якщо скаже, що мертвий, я розкрию долоні та випущу метелика на волю». Ось і настав день зустрічі мандарина та мудреця. У великій залі зібралось багато людей, всім хотілося подивитись на інтелектуальний двобій. До зали ввійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина та сказав, що дасть відповідь на будь-яке запитання.

Мандарин вчинив так, як задумав. Заховав метелика за спину у своїх долонях та спитав у мудреця: «Який метелик у мене в руках — живий чи мертвий?». Мудрець подумав трохи, посміхнувся та й відповів: «Все у твоїх руках»... І збентежений мандарин випустив метелика з долонь.

Тому і ми, коли думаємо про своє здоров'я, повинні весь час пам'ятати, що все в наших руках.

ХІ. Вправа «Телеграма»

Кожному учаснику семінару пропонується написати коротеньку телеграму про семінар та його значення (що було важливим? чого навчилися? що сподобалось? що залишилось незрозумілим? і т. ін.).

Розділ IV КОНСУЛЬТАЦІЇ, ПОРАДИ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ ТА БАТЬКІВ

ДІТИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Як свідчить практика передових європейських країн, більшість дітей з особливостями психофізичного розвитку може навчатись та виховуватись у навчальних закладах загального типу за умови відповідної системи навчально-виховної роботи.

Навчання та виховання зазначеної категорії дітей передбачає використання особистісно-орієнтованих підходів у навчально-виховному процесі, застосування індивідуальних, групових форм роботи, враховуючи негативний вплив різних видів розладів і хвороб на процес навчання. Пріоритетними напрямками роботи є сприяння соціальному, емоційному та пізнавальному розвитку кожної дитини, з тим щоб вона відчувала себе неповторним, повноцінним учасником суспільного життя.

Життя серед дітей допомагає таким дітям адаптуватись до нормальних життєвих ситуацій, позбутися почуття ізольованості, відчуження. З іншого боку, діти, які їх оточують, дорослі вчаться спілкуватися та працювати разом, завдяки чому формується почуття відповідальності за товаришів, які потребують не лише допомоги, а насамперед — прийняття та визнання. Адже в людей з особливими потребами і їхніх родичів однією з головних проблем є те, що суспільство не приймає цих людей, не розуміє їх, а інколи й боїться.

Навчання та виховання дітей з особливими потребами базується на таких засадах:

- доступність усіх форм навчання й освітніх послуг;
- індивідуалізація та адаптація навчальних програм з урахуванням потреб і можливостей дитини;
- поєднання традиційних та інноваційних підходів до розвитку дитини;
- створення сприятливих умов для соціалізації, самовизначення та самореалізації дітей.

Дана робота проводиться за такими напрямками:

1. Психологічна діагностика дітей (психолог).
 2. Підбір методів та прийомів навчання та виховання (педпрацівники, психолог).
 3. Підтримка батьків (педпрацівники, психолог).
 4. Корекційна та розвивальна (індивідуальна робота, проведення занять) (педпрацівники, психолог) робота з дітьми
- Правильно спланована та систематично проведена навчально-виховна робота забезпечить захист прав кожної дитини, а особливо дитини з обмеженими можливостями на здобуття якісної освіти.

ГРА ТА ІГРАШКИ

Усі діти мають спільну характерну рису — вроджений потяг до гри. Переоцінити значення гри в житті дитини важко. У народі кажуть: «Де гра — там і радість».

Відомий психолог Л. Виготський зазначав, що наукові поняття не засвоюються і не заучуються дитиною, а виникають і складаються шляхом величезного напруження її власної думки. Саме тому одним із шляхів, який веде до прискорення процесу пізнання, є використання розвивальних ігор у різних видах діяльності дошкільників.

Нерідко буває так, що дитина має багато іграшок, але вона не грається ними. Іграшки вже себе вичерпали, набридли дитині. Готова іграшка не може дати тривалого інтелектуального навантаження для розуму. У цьому плані доречними і цікавими є будівельні матеріали, башточки, мозаїки, пазли тощо. Ці ігри довше слугують дітям, але й вони мають обмежені розвивальні властивості. І саме тут постає питання: а які ж ігри потрібні для успішного творчого розвитку? Перш за все розвивальні, метою яких є розвиток психічних пізнавальних процесів дитини. З-поміж характерних особливостей розвивальних ігор виділяють такі:

- гра являє собою комплекс завдань, які дитина виконує за допомогою картинок, кубиків, цеглинок, квадратиків, іграшок;
- завдання мають вигляд моделі, площинного малюнка, креслення, письмової чи усної інструкції;
- гра будується за принципом «від простого до складного»;
- більшість розвивальних ігор не вичерпується запропонованими завданнями, а дозволяє дітям, батькам, педагогам складати нові варіанти завдань, вигадувати нові ігри;
- дана гра допомагає малюкові розвиватись самостійно відповідно до його здібностей.

Завдяки проведенню таких ігор відбувається не тільки творчий розвиток дитини, а й формується впевненість у власних здібностях, підвищується рівень самооцінки, з'являються позитивні емоції (радість, зацікавленість, захоплення, задоволення). Розвивальні ігри несуть із собою атмосферу вільної та радісної творчості. Граючись у ці ігри, батьки та педагоги навчаються поважати особистість дитини, не заважати їй розмірковувати і приймати рішення самостійно, не виконувати за неї те, що вона може зробити сама.

Приклади розвивальних ігор за віком

Молодший дошкільний вік (молодша група)

«Що може котитися, а що ні?» (геометричні фігури), «Який колір зник?» (знання кольорів), «Знайди пару?» (за кольором), «Збір урожаю?», «Одягнемо ляльок» (величина предметів), «Чарівна торбинка» (слухова та зорова пам'ять), «Що змінилося» (зорова пам'ять), «Подорож містом» (образне мислення), «Крамниця» (класифікація) та інші

Молодший дошкільний вік (середня група)

«Назви три предмети» (класифікація), «Придумаємо загадку» (образне мислення, уява), «Сова» (увага), «Хто за ким?» (зорова пам'ять), «Повтори речення» (слухова пам'ять), «Чарівна торбинка» (геометричні фігури), «Буває чи не буває?» (логічне мислення) та інші.

Старший дошкільний вік (старша група)

«Найкращий колір» (знання кольорів), «Вгадай за смаком» (сприйняття), «Хто краще чує?» (фонематичний слух), «Пари картинок» (зорова пам'ять), «Склади фігури» (зорова та слухова пам'ять), «Склади речення» (мислення, фантазія), «Так — ні» (логічне мислення), «Назви одним словом» (класифікація), «Навіщо і чому» (логічне мислення, загальна ерудиція) та інші.

Батькам та педагогам потрібно не забувати про ще один суттєвий момент — підбір іграшок. Це дуже важливо, тому що неправильно підібрані іграшки можуть негативно впливати на розвиток дитини.

Психологи та педіатри вважають, що надмір та різнобарвність іграшок може призвести до строкатості й нестійкості почуттів, поверховості й мінливості симпатій. Краще дати дитині кілька іграшок, а інші заховати, щоб вона про них трохи забула, а потім сприйняла їх як нові. З-поміж загальних вимог стосовно дозування іграшок виділяють правило: чим менша дитина, тим менше іграшок повинно бути в полі її зору.

Ляльки й тваринки — це ідеальні друзі, які все розуміють і не пам'ятають зла. Ляльки, герої казок повинні обов'язково нести в собі

моральну характеристику. Улюблена іграшка має навчати дитину добра, здатності ідентифікуватися з лялькою, природою, іншими людьми.

На жаль, багато батьків, вибираючи ляльки (а також інші іграшки), керуються їхнім зовнішнім виглядом: яскравістю фарб, привабливістю, модою, а також власними уподобаннями. Однак кожна лялька має свій образ, свою моральну характеристику. Розповсюджені зараз ляльки Барбі — це перш за все образ жінки, яка може бути дружиною, коханкою, матір'ю. Про неї не потрібно піклуватися, її не потрібно годувати, заколисувати, її не потрібно виховувати. Її потрібно лише одягати так, щоб вона подобалась чоловікам. Традиційна гра в «дочки-матері» зорієнтована на відпрацювання навичок майбутнього материнства, а яка з Барбі дочка?

Є й інші іграшки — агресивні. Монстри, монстрики, чудовиська — збірні образи, які концентрують у собі щось таємниче й загрознає. Якщо ці образи привабливі для дитини (а в них, як правило, привабливе пов'язане із добром), то добром у цьому випадку стає щось таємниче і загрознає. Краще підбирати іграшки так, щоб позитивне створювало у дитини правильні, не розмиті уявлення про добро й зло. Саме ці чіткі уявлення дають можливість правильно орієнтуватися у світі.

Головний принцип, яким потрібно керуватися, полягає в тому, що все повинне бути корисним, а не шкодити. Ігри та іграшки — не виняток.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ У ДІТЕЙ

Харчування — це одна із найважливіших функцій, яка забезпечує життєдіяльність нашого організму. Процес харчування у людини поряд з біологічною функцією виконує також соціальні, психологічні функції. Їжа може бути формою спілкування, джерелом позитивних емоцій, засобом відсторонення від власних проблем. Розрізняють декілька видів їжі за психологічним фоном, який їжа формує:

- їжа, яка дає почуття впевненості і захищеності (молоко);
- їжа, яка дає почуття фізичної сили і міці (м'ясо);
- їжа, яка підкреслює високий соціальний статус (кав'яр та червона ікра);
- їжа дорослих, яка заборонена для дітей (кава, вино).

Виникнення харчових розладів пов'язане не тільки з органічними, але й із психологічними, соціальними факторами, самі ж харчові розлади відносять до психосоматичних.

У дошкільному віці підвищений або знижений апетит дитини психологи більш за все пов'язують з дисгармонійними сімейними стосунками, неправильною поведінкою батьків, їх неправильним уявленням про здорове харчування. Часто батьки, діти яких страждають порушенням харчової поведінки, не можуть правильно організувати режим харчування дитини. Помилкою також може бути неправильне використання продуктів харчування, які не відповідають віку дитини, догодовування в проміжках часу між основними прийомами їжі, надмірне вживання солодощів. Батьки іноді не враховують фізіологічних можливостей дітей, пропонуючи їм надмірну кількість харчів. Процес харчування може бути пов'язаний із негативними емоціями (конфлікт між мамою (татом) та дитиною, обмеження свободи дитини, вимагання ідеальної чистоти, ультиматуми, погрози). Знизити апетит дитини може критика батьків на її адресу за обіднім столом. Діти можуть відмовитись від харчування через пригнічений стан. У багатьох випадках відмова від їжі є для дитини засобом привертання уваги до себе батьків та близьких.

Неадекватне виховання батьками, які нехтують дитиною або схильні до гіперопіки, постійно все забороняють або все дозволяють, не вчить дитину адекватно реагувати на внутрішні стимули голоду і насичення їжею, тому уявлення про здорове тіло не може у неї розвиватись.

Конфлікти між мамою (татом) та дитиною можуть також сприяти розвитку ожиріння. Нерідко діти починають вживати велику кількість їжі в тому випадку, якщо вони відчують себе кинутими, якщо їм недостатньо любові, тепла. У даному випадку їжа є джерелом позитивних емоцій. Діти переїдають, схильні до надмірної ваги або страждають від ожиріння саме в тих сім'ях, де відсутня культура харчування, правильне уявлення про здорове харчування. Дуже часто дітей примушують з'їдати все, апелюючи до того, що не можна викидати харчі. Пізніше для багатьох дітей переїдання стає звичкою.

Правила здорового харчування:

- звертайте увагу не тільки на знижений апетит дитини, а й на підвищений;
- намагайтесь знайти причину такого апетиту, пов'язати її з особливостями взаємодії батьків та дітей;
- не забувайте та враховуйте смакові переваги дитини;
- під час вибору місця для харчування дитини важливо створити сприятливу обстановку, забезпечити помірний контроль за прийомом їжі, врахувати потреби дитини, надати їй можливість проявити самостійність, свободу;

- будьте послідовні, батьки повинні висувати однакові вимоги до процесу харчування дитини, але їх має бути обмежена кількість;
- не використовуйте їжу як винагороду (або покарання). Батьки купують дитині солодощі (чи інші привабливі продукти), щоб примусити дитину поводитися так, як цього хочуть вони, а дитина дуже швидко починає розуміти, що криками, істериками, плачем вона майже завжди може розраховувати на отримання солодощів;
- будьте в міру вимогливі, лагідні, спокійні, пояснюйте дитині значення здорового харчування, будьте для неї прикладом, уникайте емоційної дистанції з дитиною, живіть її життям, інтересами, не допускайте неприйняття та байдужості.

НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї. ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ

Раніше нам так здавалося, що так званих благополучних сімей у нас значно більше, ніж сімей алкоголіків, ледарів та просто неосвічених людей з брутальною поведінкою, яким притаманне насильство щодо дітей. Ми змалку засвоїли істину, що «сміття з дому виносити не можна», а це означало повне замовчування тих трагедій, які розгорталися за зачиненими сімейними дверима. Іноді ми чуємо: «Як це могло статися? Адже цей хлопчик з благополучної сім'ї?» А він з великою вірогідністю був свідком домашнього насильства — чи приниження, чи ігнорування, чи навіть побиття матері, брата і т. ін. Може, і сам ставав жертвою насильства, не спроможний був захистити ні себе, ні матір, не міг ні з ким поговорити про свій біль.

Сьогодні ми вже добре знаємо про існування такого ганебного та досить, на жаль, поширеного явища, як насильство в сім'ї. В Україні навіть прийнято Закон «Про попередження насильства в сім'ї».

За статистикою, 75 % потерпілих від домашнього насильства в сім'ї є діти.

Відомий польський спеціаліст з попередження домашнього насилля Ліс Аларкон дає таке визначення насильства:

Насильство — це дії, що чинить (-ять) одна (або декілька) особа (осіб), які характеризуються такими ознаками: здійснюються свідомо і спрямовані на досягнення певної мети, завдають шкоди (фізичної, моральної, матеріальної тощо) іншій особі; порушують права і свободи людини; той, хто здійснює насилля, має значні переваги (адміністративні, фізичні, психологічні тощо), що робить неможливим ефективний захист жертви насилля.

Психологічне насильство:

- використання лайливих слів, крику, образ, які негативно впливають на самооцінку партнера;
- образливі жести або дії, примус до принизливих дій;
- прояв грубоств стосовно рідних або друзів партнера;
- завдання шкоди домашнім тваринам, до яких емоційно прив'язаний партнер (жертва);
- знищення, пошкодження або приховування особистих речей;
- груба критика вчинків, думок, почуттів;
- ставлення як до слуги;
- обмеження свободи дій і пересування;
- контроль і обмеження можливості спілкування з рідними або друзями, переслідування;
- погрози (фізичного насильства, розповісти про особисті справи, секрети тощо);
- ігнорування, нехтування дитини, відсутність доброзичливої атмосфери;
- втягування у з'ясування стосунків, шантаж;
- недостатнє задоволення потреб в їжі, одязі, освіті, медичній допомозі;
- недостатнє забезпечення дитині необхідної підтримки, уваги, прихильності.

Вербальне або словесне насильство: здійснюється, коли доколяють за кожний вчинок, критикують особистість або принижують грубою лайкою. Емоційне насильство може здійснюватись без слів — за допомогою міміки, поз, поглядів.

Фізичне насильство: будь-яка насильницька поведінка, яка може проявлятися у вигляді ляпасів, скубань, укусів, штовхань, ударів, подрапин, опіків, задушень, грубих хапань, відкидань убік або на підлогу, кидання предметів у жертву, позбавлення їжі або пиття тощо.

Сексуальне насильство: зазіхання на статеву недоторканість жертви.

Економічне насильство:

- позбавлення або обмеження можливості користуватися і розпоряджатися власними грошовими коштами;
- позбавлення можливості користуватися власним або спільним майном;
- завдання шкоди або знищення майна партнера (жертви).

Найбільш типовими наслідками такої ситуації стають такі *скарги батьків чи педагогів на поведінку дітей:*

- бійки;

- конфлікти з оточенням;
- низький рівень навчальної діяльності;
- замкнутість;
- підвищена агресивність;
- похмурий, сумний настрій;
- депресія;
- тривожність, страхи;
- нестійкість емоційної системи.

Жорстокість щодо дітей виникає з різних причин:

- якщо дорослі мають негативні моральні якості;
- якщо вони не задоволені своїм життям;
- як результат конфліктів у сім'ї;
- як психічне захворювання батьків та інших кривдників.

Наслідки домашнього насильства:



Шляхи запобігання

Коли дитина поводиться агресивно:

- з'ясуйте причину агресії;
- навчайте дитину висловлювати свої почуття і потреби відкрито. Традиційно ми привчаємо дітей стримувати свій гнів та агресивність. І коли ці почуття виникають, дитина навчається їх ховати, відчуваючи сором, провину;
- установіть чіткі та незмінні межі поведінки, переконайтеся, що дитина розуміє: ворожі, агресивні дії неприпустимі ніколи;
- пам'ятайте, що ваші дії для дитини — основний взірць для наслідування.

Коли дитина стала свідком проявів насильства в сім'ї:

- допоможіть дитині поділитися своїми почуттями з кимсь із дорослих, сприяйте тому, аби вона не замикалась у собі;
- обговоріть ситуацію, її причини, можливі наслідки;
- допоможіть їй зрозуміти, що в тому, що батьки сваряться, немає її вини;
- якщо не впораєтесь самі — звертайтеся до психолога.

НАСИЛЛЯ В ДИТЯЧОМУ САДКУ. ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ

Не секрет, що витоки так званої «дідівщини» або знуцання над іншими людьми, ведуть до дошкільного дитинства. Приблизно до 5 років, діти, які відвідують дошкільні установи, іноді проходять справжню школу виживання, яка включає у собі агресивну поведінку окремих дітей, бійки, ненормативну лексику, образи та прізвиська, шкоду і насильне відбирання іграшок і особистих речей, провокації, погрози і т. ін. Це може призвести до того, що на зміну достатньо доброзичливим стосункам між дітьми приходиться напружений інтерес до ровесників, зосереджене та ревниве спостереження за ними. При цьому успіхи ровесника іноді засмучують, ображають, а його помилки, навпаки, радують.

Саме в 5-річному віці діти можуть інтенсивно заздрити одноліткам, зачепити їх, змагатися з ними та демонстративно підкреслювати власну перевагу. Гострота емоцій може набувати форм плачу, яскраво вираженої агресивності, образливості чи сором'язливості.

Потрібно відмітити, що подібне зустрічається, на щастя, не масово і характерне тільки для деяких дітей, які іноді можуть об'єднуватися в групки. Спочатку ситуації нападів можуть набувати форми провокацій, а потім трансформуватися у фізичне або психологічне насилля. Фізичне насильство включає в собі бійки, відбирання особистих речей, психологічне (моральне) — вигадання прізвиськ, глузування, залякування, ненормативна лексики, погрози, плітки, а також соціальне нехтування: бойкот, відчуження. Дівчатка більше схильні до вербальної агресії і соціального знехтування, хлопчики — до фізичного насильства.

Причинами дитячої агресії можуть бути:

1. Бажання самоствердитися (демонстрація свого лідерства).
2. Допустима поведінка (дитина проявляє агресію, яку вчасно не зупиняють, і це згодом стає дозволеним засобом розв'язання проблем у групі дітей).

3. Сім'я, в якій дитина піддається фізичному, вербальному, психологічному насильству, або ситуація, коли подібне насилля дитина спостерігає стосовно до когось із членів сім'ї. Сюди також належить конфліктна сімейна ситуація — поява вітчима, мачухи, нового члена сім'ї або, навпаки, втрата близької людини, байдуже ставлення або гіперопіка дитини, підвищені вимоги, недружня сімейна атмосфера.
4. Девіантна поведінка оточуючих людей, вплив засобів масової інформації, які пропагують культ насилля, переповненість груп дитячого закладу, складні стосунки дитини з вихователями або однолітками.

Ситуація насилля за своєю природою і своїми наслідками є травматичною, оскільки виснажує всіх: і активних учасників (агресори), і пасивних (жертви, спостерігачі). У групі, де знущання і приниження трапляються часто, практично всі діти відрізняються підвищеною тривожністю, невпевненістю в собі, заниженою самооцінкою, проблемами у спілкуванні, ігровій та навчальній діяльності.

На жаль, достатньо типовими для життя ДНЗ стали педагогічна байдужість, ігнорування, невтручання дорослих. Часто дитяче насильство взагалі не розглядається як проблема. Багато педагогів обмежуються усними зауваженнями або силою свого авторитету просто придушують насильство.

Втручання дорослих у даному випадку необхідне, адже «агресор» почне сприймати подібні ситуації як свою перемогу, а інші діти здобувають негативний досвід стосунків у колективі. Часто дорослі карають всіх учасників ситуації без ретельного розбору ситуації. У такому випадку дитина-жертва не розуміє, чому її карають на рівні з дитиною, яка її образила, відчуває несправедливість, образу, натомість діти-агресори святкують перемогу і, відчуваючи свою безкарність, ніби отримують своєрідний дозвіл і надалі так діяти.

Іноді самі вихователі можуть стати причиною дитячої агресії, оскільки насміхаються над дітьми, ображаючи їх словесно в присутності інших дітей, принижуючи їх гідність, грубо критикуючи їхню поведінку, почуття, думки, звинувачують в усіх проблемах. Все це форми психологічного і словесного насильства. Потрібно пам'ятати, що в колективі повинні домінувати цінності толерантності та ненасилля.

Рекомендації педпрацівникам

Працювати над проблемою насилля необхідно від самих його проявів у дитячому колективі. По-перше, потрібно пояснити всім

дітям правила дозволеної поведінки, також було б добре обговорити їх з дітьми, пояснити наслідки забороненої поведінки. Педагог повинен бути посередником між конфліктуючими сторонами, явно віддаючи перевагу дітям, які обрали ненасильницькі засоби розв'язання конфліктів. Потрібно звернути увагу на роботу з різними учасниками конфлікту по «гарячих слідах» — пояснення, аналіз поведінки, рефлексивне осмислення поведінки з дітьми, вибір спільної стратегії, яка спрямована на примирення, узгодження дій. Після цього вихователь має певний час здійснювати контроль за учасниками конфлікту.

Всі педагоги, персонал дитячого закладу мають бути взірцем правильної поведінки. Важливою є також робота з батьками на рівні проведення бесід, пояснень, рекомендацій та порад, консультацій (за допомогою психолога). Таким чином, втручання педагогічного спрямування буде ефективно в разі узгодженої діяльності всіх суб'єктів і на всіх рівнях: навчального закладу в цілому, дитячої групи й на особистому рівні.

ДІТИ ЕМІГРАНТІВ

Проблема української трудової міграції є надзвичайно актуальною сьогодні. Найсумніше те, що масштаби цієї проблеми зростають. На даний час не існує статистики щодо кількості українських трудових емігрантів, їх навіть не тисячі, їх — мільйони. Люди з болем у серці залишають домівки та йдуть за кордон, щоб мати змогу прогодувати родину, вивчити дитину чи придбати власне житло, тому що рідна держава, на превеликий жаль, нездатна забезпечити їх роботою. Сюди також можна віднести і батьків-вахтовиків, які теж на певний час залишають власні оселі. Та головна проблема полягає в тому, що вдома насамперед залишаються діти, які, попри навіть найкращий догляд бабусь і дідусів, відчувають себе покинутими та самотніми. Звідси і починаються проблеми: пропуски занять без поважних причин, зниження успішності у навчальній діяльності, агресивна та неспокійна поведінка, вживання алкоголю, наркотиків, куріння, бродяжництво.

Та іноді виявляються й позитивні зміни. Діти стають більш самостійними, відповідальними, більше цінують і поважають батьків. І все ж передбачити ситуацію неможливо. Чи здатні ми вберегти сьогодні наших дітей?

Поради психолога:

- Прийміть рішення про від'їзд разом з дитиною. Це допоможе їй зрозуміти, що ви їдете через необхідність та заради її майбутнього.
- Підготуйте дитину психологічно до вашого від'їзду, щоб їй не здавалось, що ви її кидаєте.
- Проінформуйте заздалегідь близьких та родичів про від'їзд, щоб забезпечити належний догляд за дитиною.
- Повідомте педагогів про вашу тимчасову відсутність, а також дайте їм свій контактний телефон.
- Переконайтесь, що під час вашої відсутності умови проживання та харчування дитини будуть задовільними.
- Регулярно підтримуйте зв'язок із дитиною. Домовтеся про дні, коли ви будете телефонувати, і дотримуйтесь визначених термінів.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІК — ТОЧКА ВІДЛІКУ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОНЦЕПЦІЇ РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКА (за матеріалами О. Кононко — Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі»)

Вік — своєрідний ключ для розв'язання багатьох проблем педагогічної практики. Існує тісний зв'язок між віком і розвитком як процесом прогресивних якісно-кількісних змін організму. Цілковита тотожність, відповідність стадій фізичного, психічного, соціального розвитку та вікової шкали є ілюзорною. Характеризуючи вік конкретного дошкільника, співвідносимо генетично задане, соціально набуте та самостійно досягнуте ним. Їх поєднання в різних дітей одного віку не однаково.

Отже, вік дитини не можна повністю визначити обсягом часу. Звідси — відносне значення календарного віку дитини. У дитини процес дозрівання організму ще не гарантує розвитку її особистості. Хоча кількість прожитих років безпосередньо не визначає розвиток дошкільника, проте вік набуває значення як фактор часу. Чим інтенсивніша діяльність самої дитини, тим швидше вона розвивається.

Зміст кожного вікового періоду залежить від конкретних умов життя, суспільних змін, які впливають на розвиток дітей — прискорюють або уповільнюють його, змінюють вікові межі.

Що розкриває кожний період розвитку дитини		
Соціальна ситуація розвитку	Провідна діяльність	Новоутворення свідомості та особистості
Особливе поєднання внутрішніх процесів розвитку і зовнішніх умов, які зумовлюють динаміку розвитку та появу в кінці періоду своєрідних новоутворень	Певний вид віково-нормативної діяльності, від якої залежить розвиток дитини. Перехід від однієї провідної діяльності до іншої означає зміну вікового періоду	Провідна діяльність впливає на розвиток особистості, сприяє прояву характерних саме для цього вікового етапу новоутворень свідомості, якісних особливостей

Відповідно до цього основними критеріями вікової періодизації в Базовій програмі розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» виступили: соціальна ситуація розвитку, провідна діяльність та новоутворення особистості.

Педагог фіксує досягнення розвитку кожної дитини не щороку, а в кінці вікового періоду, який триває два–три роки. Цим самим відводиться більше часу на збагачення дитиною своїх потенційних сил та їх повноцінну реалізацію.

На відміну від хронологічного віку, який виражає тривалість існування дитини з моменту її народження, психологічний вік означає певний ступінь розвитку, обумовлений закономірностями формування організму, суб'єкта діяльності та особистості.

Вживаючи поняття «вікова група», маємо на увазі умовну групу дошкільників, сформовану за якоюсь ознакою певного віку (найчастіше — за паспортною). У складі кожної групи може бути кілька підгруп, залежно від того, які виховні й навчальні цілі ставимо. Щоб реалізувати їх, потрібні індивідуальний та диференційований підходи.

Вихователь має розуміти: коли йдеться про провідну діяльність та її значення для розвитку дошкільника, це не виключає водночас здійснення розвитку в інших напрямках. Життя дитини в кожний період часу багатогранне, а види діяльності, завдяки яким воно формується й набуває значення, різноманітні.

ЯК БЕРЕГТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я (ПОРАДИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ)

- Більше спілкуйтеся, не замикайтесь у собі.
- Будьте гарним співрозмовником, вмійте слухати та розуміти інших.

- Обговорюйте з близькими людьми свої проблеми.
- Знаходьте час для відпочинку з сім'єю.
- Поставте перед собою головні цілі та зосередьте свої зусилля на їх досягненні.
- Уникайте сварок, напруження.
- Знаходьте час для психологічного розвантаження — послухайте спокійну музику, почитайте улюблену книгу, подивіться веселу комедію.
- Подбайте про психотерапевтичний вплив середовища, що вас оточує (кольорова гама).
- Знайдіть місце для гумору та сміху у вашому житті.
- Фізичні вправи знімають нервові напруження.
- Допоможе зміна діяльності, коли позитивні емоції від приємного заняття витісняють сум.

Розділ V ХУДОЖНЄ СЛОВО

ПРО ДРУГА

Твій друг тобі віддасть усе:
І свій квиток на карусель,
І цвях, і гудзик, і літак,
Та не за щось, а просто так...

І ти нічого не жалій —
Ніколи і нітрохи!
І навіть м'яч футбольний свій
Віддай, як друг попросить.

І посміхнеться друг тобі —
Аж схочеться співати.
І ти подумаєш тоді:
«Як гарно — дарувати!..»

А. Костецький

СОНЕЧКОВА МАМА

Вмиває кішка кошенят.
Вмиває кізка
Козенят.
Сестричку меншу
З милом
Щоранку
Мама мие.
І чистим
Сонечко встає
Щодня
З-за небокраю!
Мабуть,
І в нього мама є —
Бо хто ж його вмиває?..

А. Костецький

ОХ, ЦЕ МИЛО!..

І хто ж це
Мило вигадав?!
Кому від нього
Вигода?

У вухах
Залишається,
Коли Грицько
Вмивається!..

О. Височанський

ГРАЛАСЯ В ДОЛОНЕЧКИ

— Де ти завозилася?
— Де ти забруднилася?
— Я в калюжі з сонечком
Гралася в долонечки.

Г. Бойко

ПУСТОТЛИВІ ПОРОСЯТА

Після дощукі в калюжі,
До ковтьоби небайдужі,
Барложились поросята.
— Вас тепер і не впізнати,—
Скрекотала білобока
На шовковиці сорока —
В чорних масках, мов пірати,—
Не вгавала скрекотати.—
Білий пісок, ніжки й спина
Почорніли, як вуглина.
Ох, кортить же мені взнати,
Що на те вам скаже мати.
Пустотливі поросята
Подивились брат на брата:
— Ми насправді бруднуваті,
Та не варто сумувати.
Узяли мачули й мило
І гайда усі щосили
На піщаний берег річки
Мити ніжки, спинки й щічки.
Не засмутять любу ньеньку —
Знову будуть чепурненькі.

Г. Горovий

ЯСЯ Й ПОЛУНИЧКИ

Яся любить полунички,
У яких червоні личка,
І тому бабусю кличе:
— Бабцю, йдім до полуничок!
Мовить лагідно бабуся:
— Рано йти іще, Янусю.
Ще зелені полунички,
Недостиглі, невеличкі.

Але Яся не зважає,
Бабцю просить, умовляє,
Обнімає і цілує.
— Я їх,— каже,— помалюю!
Н. Степула

НЕНАЖЕРА

Ненажерливий товстун
на вечерю з'їв кавун.
З'їв із вишнями пиріг
і голодний спати ліг.
О. Майборода

АЛЛО!

Знову літечко прийшло,
Знову їдемо в село.
Гей, дідусю і бабусю,
Зустрічайте нас,
Алло!
Хай стрічають у селі
Ячмені і картоплі,
Гречка, соняхи, ожина,
І порічки, і малина,
Полуниця запашна,
Вишні, сливи і черешні,
Мак, цибуля і, нарешті,
Лопухи та бузина.
Хай стрічають у селі
Козенята і кролі,
Каченята і курчата,
Кошенята, цуценята,
Ластів'ята і джмелі.
Знову літечко прийшло,
Знову їдемо в село.
Гей, дідусю і бабусю,
Зустрічайте нас,
Алло!
О. Палійчук

НАЙКРАЩА МАМА

У котика Мурчика — мама кицюня,
В цапочка рогатого — мама козуня,
В лошати маленького — мама конячка,
А в цуцика, всім це відомо, — собачка.
У кожного з них мама тільки одна,
І в цілому світі найкраща вона.
О. Кротюк

ПРОСТО!

Дуже легко
 Й дуже просто
 Перегнати
 Тата
 Зростом!
 Та щоб схожим
 Стать
 На тата,
 Треба ще
 Й розумним
 Стати.

А. Костецький

ДВА СОНЕЧКА

Ще сонце не встало,
 Ще тільки сіріє —
 Мене від світанку
 Два сонечка гріють.
 Два сонечка ясні
 Від ранку до ночі —
 Це дивляться тепло
 Бабусині очі.
 Вже сонце схилилось,
 Пташки сплять у гаї,
 Засну — наді мною ж
 Два сонечка сяють.
 Два сонечка ясні
 Від ранку до ночі —
 Два сонечка красні,
 Бабусині очі.

Б. Данилович

СОНЯЧНІ СЛОВА

До смаку усім сніданок
 З привітанням «Добрий ранок!»
 Щиро скажеш ти «Привіт!» —
 Усміхнеться цілий світ.
 Слово «дякую», мій друже,
 Свідчить, що ти гречний дуже.
 «Вибачте» — магічне слово,
 Скрасить ввічливу розмову.
 Якщо дружиш ти з «будь ласка»,
 То життя неначе казка.
 Щоб призначити побачення,
 Кажем друзям: «До побачення!»

Ну а щоб зустрітись завтра,
 Ми прощаємось: «До завтра!»
 «На добраніч!» у розмові
 Сні дарує кольорові.
 Всім за ці слова сердечні
 Будуть люди щиро вдячні.
 Л. Вознюк

СКАЧЕМ

Встали прямо,
 Руки в боки,
 Скачем: скоки, скоки,
 Скоки.
 На одній нозі,
 На двох.
 Притомились, сіли,
 Ох-х!
 Посиділи, відпочили,
 Знову сили появились,
 Тож сидіти не змогли
 І стрибати почали.
 На одній нозі,
 На двох,
 Скачем, скачем, скачем,
 Ох-х!

Л. Савчук

СЕКРЕТ

Що зробити,
 Щоб удвічі
 Видався торт
 Смачнішим?
 Що зробити,
 Щоб удвічі
 Кожен день
 Для вас
 Побільшав?
 Щоб і радості,
 І щастя
 Вам було —
 Аж ніде діти?
 А немає тут
 Секрету:
 Треба
 З другом
 Поділитись!

А. Костецький

ПРО ДРУЗІВ

Навчали нас матусі,
Як в радості рости.
За все миліші друзі —
Їх треба берегти.

Як вишеньки у цвіті,
Щасливі ми в гурті.
Ми добрі й працьовиті,
Мов бджілки золоті.

Із дому вирушаєм —
Нам сонечко сія.
До друзів поспішаєм
І ми, і ти, і я!

А без друзів жодна справа
Не цікава, не цікава,
І цукерка не смачна,
Навіть пісенька сумна.

Н. Кир'ян

ПОСАДИ ДЕРЕВЦЕ

Щоб квітла Україна
Із сонцем,
З вітерцем,
Кожнісінька родина
Саджає деревце.

Той вишеньку,
Той яблуньку,
Той дуб, а той горіх.
Для того щоб прикрасити
Свій батьківський поріг.

У донечки, у сина
Калинонька росте.
Матуся Україна
Всім дякує за те.

За вишеньку,
За яблуньку,
За сосну, за дубок
І за такий пахучий
Віночок із гілок.

Н. Кир'ян

ЗАЦВІЛА В ДОЛИНІ
ЧЕРВОНА КАЛИНА

Зацвіла в долині
Червона калина,
Ніби засміялась
Дівчина-дитина.
Любо, любо стало,
Пташечка зраділа
І защебетала.
Почула дівчина,
І в білій свитині
З біленької хати
Вийшла погуляти
У гай на долину.

Т. Шевченко

ДО ДІТОЧОК

Годі, діточки, вам спати!
Час давно вже вам вставати!
Гляньте: сонечко сміється,
В небі жайворонок в'ється,
В'ється, радісно співає, —
Він весну вам сповіщає!
А весна, та чарівниця,
Щиро вам несе гостинця,
Пташка, рибка, звір на волі,
Божа пілка, квітка в полі, —
Всі весною оживають,
Весну красну прославляють.

О. Пчілка

НАЧИСТИЛА КАРТОПЕЛЬКИ

Начистила картопельки,
Сама й накришила
І цибульку,
Й морквиночку...
Потім засмачила.
Кипи, супе,
Вибулькочуй,
Густий та пахучий!
Баба тільки наглядає
Та онуку учить:
— Отак, рибко.
Отак, яско.

Треба все уміти:
І читати, і писати,
І страву варити.

Д. Куровський

Загадки

- Сама не їсть, а людей годує. (*Ложка*)
 - По снігу бігли пси,
Позадирали догори носи. (*Лижі, санчата*)
 - Влітку в шубі,
А взимку — голе. (*Дерево*)
 - Жовте, соковите,
На кісточку одіте. (*Абрикос*)
 - Синє, соковите,
На кісточку одіте. (*Слива*)
 - Я в городі виростаю,
А коли я дозріваю
Варять з мене томат,
В борщ кладуть
І так їдять. (*Помідор*)
 - Червона, солодка, духмяна,
Росте низько,
До землі близько. (*Полуниця*)
 - Я із неба до землі
Промені пускаю,
Всіх на світі я люблю,
Теплом зігриваю. (*Сонце*)
 - Хто руки мие, вмивається,
Той ним витирається. (*Рушник*)
 - В полі ріс я, колосився,
На стеблині уродився.
А тепер мене ви ріжете
Й на здоров'я смачно їжете. (*Хліб*)
 - Я кругленьке, червоненьке,
Всередині я біленьке.
Хто мене скуштує —
Гарно посмакує. (*Яблуко*)

- Круглий, як куля,
Зелений, як трава,
Червоний, як кров,
Солодкий, як мед. (*Кавун*)
- Сидить Марушка, у семи кожухах.
Хто її роздягає, той сльози проливає. (*Цибуля*)
- Хоч буваю часто битий,
Але зовсім несердитий.
Я стрибаю, веселюся...
Чи вгадаєте, як звуся? (*М'яч*)
- Кінь залізний,
А резиною підкований. (*Автомобіль*)
- Без ніг, а ходить. (*Годинник*)
- З зубами, а не кусається. (*Гребінець*)
- Що у світі найбагатше? (*Земля*)
- Що мовчить, а розуму вчить? (*Книжка*)
- Що то за гість, що тепло їсть? (*Мороз*)
 - Чорна корова всіх людей поборолала,
А білий віл всіх людей підвів. (*Ніч, день*)
 - Два кільця, два кінця,
А посередині цвях. (*Ножиці*)
- Що сходить без насіння? (*Сонце*)
 - Завжди в роті,
А не проковтнеш. (*Язик*)

Прислів'я

- Шануй батька й неньку, буде тобі скрізь гарненько
- В здоровім тілі — здоровий дух.
- Багато спати — добра не мати.
- З курми лягай — з півнями вставай.
- Живи як треба — і лікаря не треба.
- Будь-яка надмірність здоров'ю шкодить.
- Гарний настрій — половина здоров'я.
- Здорові батьки — запорука здоров'я дітей.
- Неробство — мати всіх бід.
- Цікава робота — кращий відпочинок.
- Шануй людей — і тебе шануватимуть.
- Добре слово, неначе сад квітне.
- Слово не стріла, а ранисть глибоко.

- Друг в біді допоможе.
- Слово — не горобець, вилетить, не впіймаєш.
- Праця годує, а лінь марнує.
- Що посієш, те й збереш.
- Заздрість здоров'я з'їсть.
- Бачить чуже під лісом, а не бачить свого під носом.
- Умів узяти — уміє віддавати.

Лічилочки

- На городі бараболя,
Кабачки,
Буряки,
Редька, морква, огірки,
Пастернак,
Повний мак.
А ми кошечка візьмем
Та повненький наберем.
Хто піде,
Той візьме.
- Котилася торба
З високого горба,
А в тій торбі
Хліб-паляниця,
З ким хочеш,
З тим поділися.
- Раз, два, три, чотири,
Мене грамоти учили:
І читать, і писать,
І на конику скакать.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Молодший дошкільний вік
(четвертий і п'ятий роки життя)

Основні лінії розвитку	
Завдання фізичного розвитку	<ul style="list-style-type: none"> • Ознайомлювати дитину з чинниками здоров'я; • формувати практичні вміння дбати про власне здоров'я, фізичний гарт, безпеку свого організму; • розширювати елементарні уявлення про будову людського тіла
Завдання соціально-морального розвитку	<ul style="list-style-type: none"> • Формувати навички організованої поведінки вдома, на вулиці, в дошкільному закладі, громадських місцях, догляду за обличчям, волоссям, тілом; • навчати бути уважним до дорослого та його звернень; • вітатися, прощатися, вибачатися; • дякувати за надану допомогу та увагу; • виховувати прагнення стримано поводитися; • відчувати межу припустимої поведінки, дотримувати належну дистанцію в стосунках з різними людьми
Завдання пізнавального розвитку	<ul style="list-style-type: none"> • Сприяти розвитку пізнавальної активності дитини в різних сферах життєдіяльності; • збагачувати досвід використання сенсорних еталонів; • виробляти звичку покладатися на власний досвід у разі виникнення різних проблем; • навчати виділяти загальні ознаки предметів, об'єктів, людей; • розуміти найпростіші причинні зв'язки між явищами
Завдання мовленнєвого розвитку	<ul style="list-style-type: none"> • Навчати слухати та розуміти казки, інструкції до гри, пропонувати заучувати напам'ять невеликі вірші; • розвивати фонематичний слух; • щоденно поповнювати та активізувати лексичний запас дітей з різних сфер життєдіяльності: «Природа», «Культура», «Люди», «Я сам»

Основні лінії розвитку	
Завдання художньо-естетичного розвитку	<ul style="list-style-type: none"> • Заохочувати до експериментування та створення простих образів фарбами, олівцями, фломастерами, матеріалами, що використовуються у нетрадиційних техніках; • розвивати емоційну чутливість; • долучати до споглядання краси природи, різноманітних форм і кольорів предметного та соціального довкілля; • виховувати здатність дивуватися, радіти, захоплюватися; • розвивати практичну умілість, вправність
Завдання емоційно-ціннісного розвитку	<ul style="list-style-type: none"> • Збагачувати досвід самостійних виборів, надання переваг, прийняття елементарних рішень та прояву найпростіших форм відповідальності за них перед іншими; • вправляти в умінні розпорядитися собою; • виховувати культуру прояву почуттів
Завдання креативного розвитку	<ul style="list-style-type: none"> • Виховувати потребу і готовність виявляти елементи творчості в різних видах праці та умовах організації діяльності; • надавати дитині реальну можливість досліджувати, експериментувати, вигадувати, виявляти творчу ініціативу

ДОДАТОК 2

Старший дошкільний вік
(п'ятий і шостий роки життя)

Основні лінії розвитку	
Завдання фізичного розвитку	<ul style="list-style-type: none"> Збагачувати знання дітей про власний організм та здоров'я; формувані потребу дбати про своє здоров'я та здоров'я людей, що навколо; виховувати звичку доводити розпочату справу до кінця; долати труднощі на шляху до мети
Завдання соціально-морального розвитку	<ul style="list-style-type: none"> Створювати сприятливі умови для становлення соціальної компетентності дитини; розвивати в неї соціальні емоції та мотиви (співчуття, співрадість, бажання допомогти); вчити пристосовуватись до незвичних вимог, конструктивно впливати на людей, відстоювати власні інтереси; виховувати потребу в спілкуванні з однолітками, формувати комунікативні вміння; вчити розуміти інших та рахуватися з чужою точкою зору; бути справедливим, уникати конфліктів
Завдання пізнавального розвитку	<ul style="list-style-type: none"> Розвивати пізнавальні здібності дитини, здатність аналізувати, робити умовиводи, узагальнення, висувати припущення, обґрунтовувати власну думку, формулювати оцінні судження; навчати спостерігати за явищами та об'єктами природи, передбачати позитивні та негативні наслідки свого втручання в її світ; залучати до культури минулого та сучасності свого народу, культур інших народів; підтримувати інтерес до свого «Я»
Завдання мовленнєвого розвитку	<ul style="list-style-type: none"> Створювати сприятливі умови для опанування дошкільником лексичним багатством української мови; розвивати інтенсивність, глибину, тривалість мовленнєвого дихання; удосконалювати орфоепічну літературну вимову

Основні лінії розвитку	
Завдання художньо-естетичного розвитку	<ul style="list-style-type: none"> Розвивати спостережливість, уміння бачити характерні естетичні ознаки навколишніх об'єктів, порівнювати їх; розвивати здібності до образотворчої діяльності, уяву та творчість; формувати особистісну позицію при сприйнятті творів образотворчого мистецтва і в процесі творення; заохочувати до дизайнерської діяльності з упорядкування та декоративного оформлення інтер'єру
Завдання емоційно-ціннісного розвитку	<ul style="list-style-type: none"> Збагачувати внутрішній світ дитини позитивними емоціями, насичувати життя дитини приємними враженнями, коригувати форми прояву негативних переживань; створювати позитивний психологічний клімат; розширювати та поглиблювати уявлення дитини про людські переживання, моральні, пізнавальні, естетичні почуття; виховувати бажання бути приємною людям
Завдання креативного розвитку	<ul style="list-style-type: none"> Збагачувати практичний і теоретичний досвід дитини, надавати їй можливість самовизначатися та виявляти творчу ініціативу, здійснювати самостійні вибори, приймати рішення, варіювати зміст та форму виконання завдання, заохочувати до досліджень та експериментувань; виховувати потребу в нових враженнях

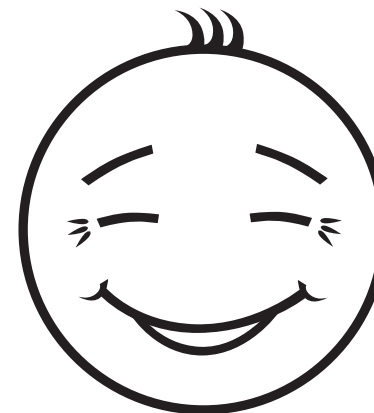
ДОДАТОК 3

Схеми-моделі до теми «ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»

Для кращого засвоєння матеріалу з даної теми можна використувати схеми-моделі, за допомогою яких діти розуміють та роблять правильний вибір щодо дотримання правил збереження та зміцнення власного здоров'я. Крім того, за допомогою схем-моделей у дітей розвивається логічне мислення, пам'ять, увага, відбувається розвиток мовлення. Дані схеми-моделі можна використувати як на заняттях (на початку для пояснення теми занять або в кінці заняття для закріплення отриманих знань), так і в повсякденному житті (під час бесід, складання розповідей, інших занять).

Що корисне для здоров'я?

Піктограми емоцій

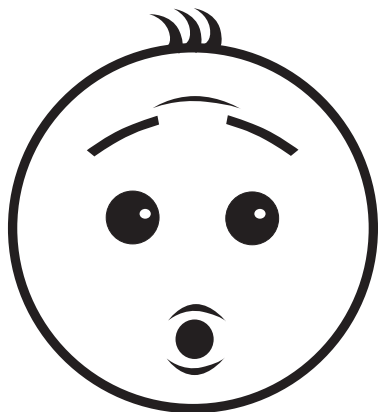


емоція радості



емоція суму

Що корисне для здоров'я?



емоція здивування



емоція страху

Що корисне для здоров'я?

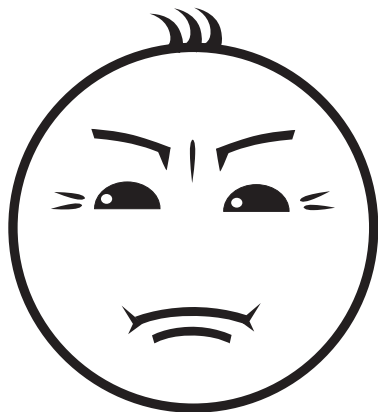


емоція злості

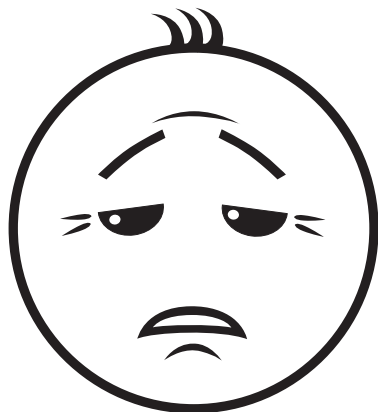


емоція провини та сорому

Що корисне для здоров'я?



емоція заздрості



емоція образи

Що корисне для здоров'я?

Доглядати за тілом чи бути брудним?

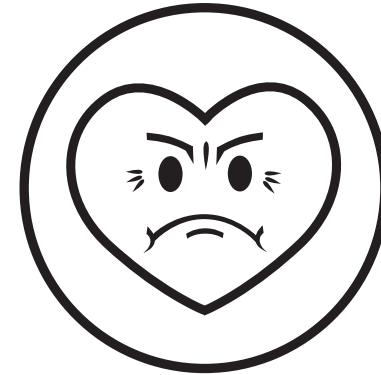
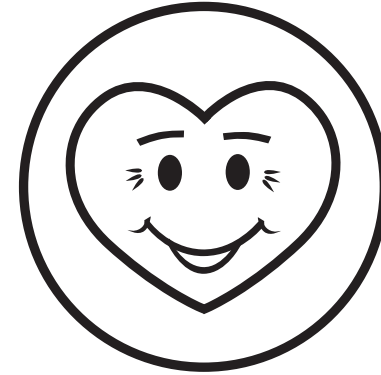


Що корисне для здоров'я?

Мати друзів чи ні з ким не спілкуватись, не мати друзів?

**Що корисне для здоров'я?**

Мати добре серце чи бути злим?



Що корисне для здоров'я?

Вживати корисні для здоров'я продукти чи шкідливі?

**Що корисне для здоров'я?**

Дотримуватись гігієни харчування чи ні?



Що корисне для здоров'я?

Лежати весь час на дивані чи гратись на свіжому повітрі?

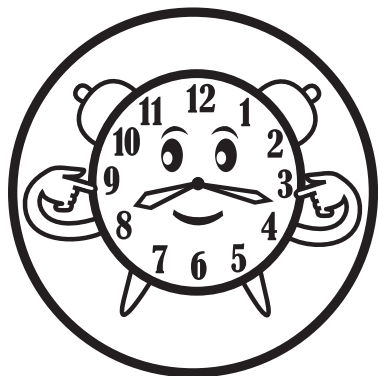
**Що корисне для здоров'я?**

Займатися спортом чи хворіти?



Що корисне для здоров'я?

Дотримуватись режиму дня чи ні?



ЛІТЕРАТУРА

1. Базова програма розвитку дошкільника «Я у Світі».
2. Декларація прав дитини.
3. Конвенція ООН про права дитини.
4. Бебеза Л. Розвиток комунікативних умінь і навичок педагогів // Психолог. Бібліотека. — К.: Шкільний світ. — 2005. — С. 52.
5. Божко Л. Орієнтир — здоровий спосіб життя // Психолог. — 2008. — № 18. — С. 1–2.
6. Бондаровська В. Психологічні аспекти використання комп'ютера // Психолог. — 2005. — № 25. — 62 с.
7. Бондарчук В. Психологічний погляд на імідж учителя // Психолог. — 2009. — № 3–4, вкладка.
8. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн // Шлях освіти. — 2000. — № 1. — С. 19.
9. Войтенко Н. Афоризмотерапія у психологічному консультуванні // Психолог. — 2007. — № 33. — С. 23–32.
10. Главник О. П. Виховуємо дитину разом // Психологічна газета. — 2005. — № 23. — С. 26–27.
11. Гордіюк Н. Комплексний вплив на аналізатори через збагачення словника української мови // Дефектолог. — 2008. — № 5. — С. 23–24.
12. Гречаник Ю. В. Психологічні проблеми харчування дітей // Психолог в дитячому саду. — 2008. — № 1. — С. 68–85.
13. Гуменюк Г. Внутрішній світ дитини і стрес // Довкілля. — 2008. — № 1. — С. 20–22.
14. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я // Дошкільне виховання. — 2008. — № 9. — С. 3–4.
15. Євтушенко О. Українські мігранти ризикують майбутнім // Товаріш. — 2007. — № 117.
16. З досвіду роботи ДНЗ № 3 «Дзвіночок» м. Харкова // Бібліотечка вихователя дитячого садка. — 2005. — № 15–16. — С. 70–73.
17. Захарова Н. Ігрові техніки на допомогу адаптації // Палітра педагога. — 2004. — № 4. — С. 11–12.
18. Ількова С. М. Розвиток пізнавальної сфери старших дошкільнят // Психологічна газета. — 2008. — № 3. — С. 24–28.

19. *Кадушкіна О.* Діти і засоби масової інформації // Ребенок в детском саду. — 2007. — № 2. — С. 116–118.
20. *Калініна С.* Комунікативна культура молодших школярів // Психолог. — 2008. — № 40. — С. 31.
21. *Карєпова Т., Жуковін І.* Програма формування культури здорового способу життя у дошкільників «Наша традиція — бути здоровими!» // Психолог в детском саду. — 2006. — № 3. — С. 52–80.
22. *Клепцова К.* Де починається «дідівщина»? // Дошкольное воспитание. — 2007. — № 10. — С. 22–25.
23. *Коган І.* Гра та іграшки // Психолог. — 2007. — С. 68–85.
24. *Комісарова С. М.* Комунікативна компетентність вчителя // Психологічна газета. — 2006. — № 22. — С. 8–12.
25. *Корнєєва Т.* Психічне здоров'я дошкільника і телебачення // Ребенок в детском саду. — 2006. — № 3. — С. 84–87.
26. *Лещенко Л.* Комп'ютерна залежність у дітей: виникнення і запобігання // Психолог, 2007. — № 18–19. — С. 45–51.
27. *Луценко І.* Психолого-педагогічний супровід дитини з особливими потребами // Психолог. — 2005. — № 40. — С. 19–23.
28. *Маяковська О., Пінковська Т.* Практичні навички спілкування дорослих для збереження гідності дитини // Психолог. — 2007. — № 2. — С. 9.
29. *Мельник Ю., Вєтрова Ю.* Робота психолога з педагогічним колективом // Психологічна газета. — 2007. — № 12. — С. 26.
30. *Мельник Ю., Шаргородська С.* Надання допомоги дітям-жертвам насильства // Психологічна газета. — 2007. — № 8. — С. 13–15.
31. *Метелиця О.* Етикет вчителя як важливий фактор успішної діяльності // Психолог. — 2008. — № 1. — С. 13–14.
32. *Мирнінко І.* Прагнення до гармонії // Психологічна газета. — 2007. — № 5. — 31 с.
33. *Михайленко М.* У згоді зі світом і з собою // Психолог. Вкладка. — 2006. — 18 с.
34. *Мочаліна В.* Арт-терапія на уроках мистецтва // Психолог. — 2008. — № 9. — С. 31–32.
35. *Мусатенко Н.* Профілактика професійного згорання // Психолог. — 2008. — № 40. — С. 12.
36. *Нечипорук Н. І., Томей О. П.* Розвивальні ігри для дошкільників. — Х.: Основа, 2007. — 191 с.
37. *Павленко Л.* Дидактичні ігри // Психолог. — 2002. — № 41. — С. 17–19.
38. *Перевіряємо знання дошкільника. Тести. Серія «Улюблені зошити».* — Х.: Ранок. — 84 с.

39. *Прищєпа Т. І.* Психологічна освіта педпрацівників в ДНЗ // Психолог. — 2004. — № 41. — С. 6–16.
40. *Прищєпа Т. І.* Соціалізація дошкільників // Психолог. — 2007. — № 31–32. — С. 31–46.
41. *Професія педагог* // Дошкольное воспитание. — 2008. — № 1. — С. 111–113.
42. *Розгон О.* 10 способів навчитися любити себе.
43. *Селіванова Л.* Психологічна компетентність педагога // Психолог. — 2008. — № 40. — С. 35–36.
44. *Стреж Л.* Адаптація дітей раннього віку до умов ДНЗ // Психолог. — 2007. — № 43. — С. 10–11.
45. *Ткаченко Т. А.* Найди і обведи. Альбом вправ на розвиток уваги у дітей звадами мови — М., 2007. — 64 с.
46. *Федорчук В.* Комунікативна компетентність педагога // Психолог. Бібліотека. — 2007. — С. 23–24.
47. *Цапко Л. Т.* Інтерактивні форми методичної роботи з педагогами ДНЗ // Бібліотечка вихователя дитячого садка. — 2009. — № 9. — С. 106–109.
48. *Шахненко В.* Азбука здоров'я молодшого школяра // Посібник для вчителя 1–4 класів. — К., 1998. — С. 141–151.
49. *Шишкіна О.* Психологічна небезпека — чи можна вберегти від неї дитину? // Дошкільне виховання. — 2004. — № 6. — С. 10.

Навчальне видання

Серія «Психологія виховання»

Психологічне здоров'я дошкільників

Укладач ПРИЩЕПА Тетяна Іванівна

Головний редактор *Н. Ф. Юрченко*

Технічний редактор *О. В. Лебедєва*

Коректор *О. М. Журенко*

Підписано до друку 18.12.2009. Формат 60×90/16. Папір газетний.

Друк офсет. Гарнітура Ньютон. Ум. друк. арк. 15,0.

Замовлення № 9–12/25–05.

ТОВ «Видавнича група “Основа”»
61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66

тел. (057) 731–96–33

e-mail: office@osnova.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 2911 від 25.07.2007 р.