



## Представление педагогического опыта

### Тема: «Музыкально-игровой тренинг как технология формирования начальной социальной компетенции обучающихся дошкольного возраста»

Музыкальный руководитель первой квалификационной категории Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 76 комбинированного вида» - Музаферова Елена Олеговна.

Образование: ГОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева». Квалификация по диплому: Учитель музыки. Специальность «Музыкальное образование»,

### Обоснование актуальности и перспективности педагогического опыта

В настоящее время, в процессе развития дошкольного образования особенно актуальным стал вопрос социально-коммуникативного развития дошкольников. Современные дети с трудом усваивают нравственные нормы, они более капризны, агрессивны, застенчивы, манипулируют родителями, испытывают трудности в общении и взаимодействии со взрослыми и сверстниками, что обусловлено комплексом социально-психологических проблем.

Ребенок, как утверждал Л. С. Выготский, является социальным существом с самого момента рождения. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент, для формирования у ребенка основ коллективистских качеств, а также гуманного отношения к другим людям. В ФГОС дается направление на «создание условий развития ребенка,

открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками» [1].

Социально-коммуникативное развитие — это непрерывный процесс, который позволяет стать ребенку активным, энергичным, социально-значимым членом современного общества. Если у ребенка хорошо развита познавательная активность, он умеет строить взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, тогда ему легче адаптироваться в новом коллективе, он быстрее усваивает вновь вводимые навыки общения. Поэтому уже в процессе дошкольного развития целесообразно развивать у обучающихся коммуникативные способности, обеспечивающие эффективность его общения в современном мире с другими людьми [4].

Несформированность данных навыков негативно влияет на дальнейшую социализацию ребенка в обществе.

Социализация детей дошкольного возраста, приобщение их к традициям семьи, социокультурным нормам, стремительно развивающемуся обществу происходит, прежде всего, через игровую деятельность. Безусловно, музыкально-игровая деятельность, является весомым средством развития у детей дошкольного возраста эмоциональной отзывчивости, созданием комфортной психологической обстановки, общения со сверстниками и с обществом в целом.

Проведя проблемный анализ на период 2020-2021 учебного года, по результатам наблюдений за детьми дошкольного возраста по методике Ю.Я. Киселева, Л. М. Шипициной на музыкальных занятиях было выявлено следующее.

1. Неумение детей взаимодействовать в совместной деятельности – 41%

2. Недостаточность культуры общения как со сверстниками, так и со взрослыми – 39%

3. Недостаточность эмоциональных проявлений (отсутствие отзывчивости, яркости эмоциональных реакций) – 43%

Таким образом, актуальность моего педагогического опыта обусловлена потребностью и необходимостью в подборе и использовании музыкально-игрового тренинга для развития коммуникативных навыков и социальной активности обучающихся дошкольного возраста.

По моим предположениям, действенным и организующим средством воздействия на формирование начальной социальной компетенции у детей дошкольного возраста являются музыкальные игры и упражнения, которые способствуют развитию:

- эмпатии, сочувствия к партнеру;
- эмоциональной выразительности невербальных средств общения;
- умения распознавать эмоциональные переживания и состояние окружающих;
- умения эстетически воспринимать действительность, приобретать социальный опыт;

- раскрепощенности, уверенности в себе.

Эффективность музыкально-игрового тренинга, заключается в том, что он создает главное условие для развития дружеских взаимоотношений между детьми — эмоционально-положительную атмосферу, где каждый должен не только проявлять свое творчество, но сотрудничать, создавать образ, следуя правилам игры, считаясь с мнением коллектива. Это помогает заслужить доверие, найти взаимопонимание между участниками действий. Такая работа помогает детям радоваться музыке, вместе преодолевать трудности, совместно идти по пути творческого развития [3].

### **Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.**

Необходимость организации и проведения музыкально-игровых тренингов в дошкольной образовательной организации «Детский сад №76 комбинированного вида» возникла не случайно. Многолетний педагогический опыт работы музыкальным руководителем показывает, что для современных детей совместная работа музыкального руководителя и обучающихся эффективно способствует социально-коммуникативному развитию детей дошкольного возраста.

**Целью** моего педагогического опыта является формирование начальной социальной компетенции обучающихся дошкольного возраста.

С учетом актуальности проблемы были поставлены следующие **задачи**:

- развивать музыкальные и актерские способности, фантазию, коммуникативные навыки, навыки самоконтроля;
- создавать оптимальные условия для ранней социализации дошкольников;
- воспитывать доброжелательные отношения между детьми, обогащать способы их игрового взаимодействия;
- способствовать «сглаживанию» эмоционально-волевых акцентов детского поведения (гиперактивность, агрессивность, застенчивость, повышенная тревожность).

### **Теоретическая база опыта.**

Современное образование указывает, что человек является основной ценностью в развивающемся мире. Поэтому в педагогике все больший интерес вызывает формирование компетенции, основная цель которой состоит в формировании личности, способной в постоянно меняющихся условиях современной жизни действовать адекватно, брать на себя ответственность, применять по назначению полученные знания и опыт в новых условиях, ориентироваться на социально-нравственные ценности.

Исследователями А. П. Журавлевым, А. К. Марковой, Л. А. Петровской, Н. Ф. Талызиной, Б. И. Хасаном, Р. К. Шакуровым, А. И. Щербаковым компетентность рассматривается в узком и широком смысле в разных областях. Раскрытию понятия и сущности социальной

компетентности посвящены работы таких авторов, как Г. Э.Белицкая, Н. И. Белоцерковец, А. В. Брушлинский, Е. В. Коблянская, Л.В. Коломийченко, С.Н. Краснокутская, А.Б. Кулин, В.Н. Куницына, О.П. Николаев, У.Пффингстен, К. Рубин, Л. РоузКрэспор, В.В. Цветков и др. Проблеме формирования компетентности дошкольников посвящены работы педагогов и психологов. Работы С.А. Козловой, Л.В. Коломийченко, Л.В. Моисеевой, С.Л. Новоселовой, Р.Б. Стеркиной, которые содержат большой теоретический и практический материал, способствующий реализации задач по формированию социальной компетентности дошкольников на этапах дошкольного образования. В соответствии с ФГОС ДОО одним из направлений развития и образования детей является социально-компетентностное развитие, ориентированное на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе [7].

Несмотря на то, что все перечисленные авторы подчеркивают музыкальный тренинг как важную составляющую компетенции детей дошкольного возраста, как эффективное средство развития социально-коммуникативных навыков у дошкольников.

**Научная новизна** педагогического опыта заключается в следующем:

МАДОУ «Детский сад №76 комбинированного вида», создаёт все необходимые условия для полноценного, творческого развития ребёнка-дошкольника. В своей работе стараюсь создавать оригинальные формы организации совместной деятельности музыкального руководителя и дошкольников, а именно использование музыкально-игрового тренинга, что позволяет в доступной игровой форме способствовать развитию конструктивного межличностного общения, коммуникативных навыков дошкольников.

Музыкально-игровой тренинг направлен на совместную деятельность музыкального руководителя и обучающихся в процессе художественно-эстетического развития. Он представляет собой картотеку музыкальных игровых упражнений, логически связанных и выстроенных в определенном порядке, направленных на решение конкретных поставленных задач.

Построение, наполняемость и продолжительность музыкально-игрового тренинга меняется в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями обучающихся, их возможностями и способностями.

Упражнения музыкально-игрового тренинга включают в себя следующие модули:

- Коммуникативно – релаксирующие, они направлены на снятие тревожности, умственного и эмоционального напряжения обучающихся;
- Моторно – двигательные упражнения развивают моторику и координацию движений детей;
- Музыкально – речевые упражнения обеспечивают совершенствование речевых конструкций;
- Имитационно – моделирующие упражнения способствуют воспроизведению реальных и условных ситуаций выразительными средствами;
- Коммуникативно – тактильные упражнения направлены на развитие сенсорного восприятия, коммуникативных умений.

Так в 2019 году детский сад включился в работу по внедрению в педагогический процесс инновационной игровой технологии по успешной социализации ребенка дошкольного возраста.

Войдя в творческую группу педагогов дошкольной образовательной организации по реализации инновационных целей и задач в плане работы на тему: «Формирование социальных компетенций детей дошкольного возраста при использовании современных технологий» (приказ № 01-02/125 от 27.05.2019 года) Заместителя начальника Управления образования Администрации городского округа Саранск, целью которого является поиск универсальных методов и технологий по формированию социальной компетентности детей дошкольного возраста через использование современных инновационных технологий: ТРИЗ, игровые, проектные и видео кейсы технологии», присоединилась к участию в данном инновационном проекте. Мною был разработан проект на тему: «Музыкально-игровой тренинг как технология формирования начальной социальной компетенции обучающихся дошкольного возраста», который объединяет музыку с другими видами деятельности и таким образом способствует всестороннему развитию дошкольника.

**Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.**

Технологию работы музыкально-игрового тренинга можно разделить на два этапа: конструирование и проведение.

В процессе конструирования музыкальный руководитель устанавливает, для какой группы дошкольников предназначены упражнения, количество обучающихся, участвующих в тренинге, оценивает степень сформированности того или иного умения. Так же музыкальный руководитель определяет цель музыкально-игрового тренинга, его наполняемость и структуру (последовательность и объем упражнений).

Музыкально-игровой тренинг я провожу в 3 основных этапа, последовательно сменяющих друг друга:

- организационный этап, которому отвожу 3-5 минут в процессе проведения занятия;
- основной этап или игровой этап, на проведение которого уходит 10-15 минут;

- заключительный этап, который не превышает 5 минут основного времени.

На организационном этапе использую коммуникативно – тактильные и музыкально – речевые упражнения («Давай познакомимся», «Снежный ком», «Мое имя», «Давай поздороваемся» и др.). Дети должны найти себе партнера визуально, показать ему свое дружелюбие и нацелится на совместный контакт. Все музыкальные движения сопровождаются простыми действиями, танцевальными – прыжки, подскоки, притопы и т.д. Обязательным элементом таких упражнений является тактильный контакт: дети выполняют хлопки в ладоши, совершают рукопожатия, кружатся в парах и т.д.

В игровой этап включаю моторно – двигательные и имитационно – моделирующие упражнения («Зайчик», «Колобок», «Бревнышко», «Письмо в воздухе», «Гуси и гусята», «Дождик» и др.). Эти упражнения немного усложняются танцевальными движениями, могут взаимодействовать две пары (в зависимости от возраста обучающихся).

На заключительном этапе провожу коммуникативно – релаксирующие упражнения («Полет птичек», «Солнышко», «Поплавок в океане» и др.). Важной составляющей любого музыкально-игрового упражнения является рефлексия, то есть осмысление своей работы, своих чувств, своего настроения, поведения и результата работы. Грамотно выстроенный заключительный этап, посредством использования коммуникативно-релаксирующих упражнений, позволяет детям сознательно выполнять упражнения и контролировать свое поведение.

Таким образом, такие игры развивают у обучающихся необходимые качества в современном мире: инициативность, эмпатию, раскрепощенность, коммуникабельность.

Подобранную картотеку упражнений музыкально-игрового тренинга можно посмотреть в Приложении 2.

Используемые упражнения направлены на развитие коммуникативных навыков, эмоциональности, творческих способностей, самостоятельности, повышение познавательной активности. Подобранный материал позволяет поддерживать интерес детей на протяжении всего времени деятельности.

#### **Анализ результативности.**

Реализация данного педагогического опыта в МАДОУ «Детский сад №76 комбинированного вида» позволила получить следующие результаты: у обучающихся развивается фантазия, коммуникативные навыки, навыки самоконтроля; сформированы доброжелательные отношения между детьми, прослеживаются этапы самоконтроля в процессе игровой деятельности; меньше проявляется агрессивность, застенчивость, повышенная тревожность.

Таким образом, часть музыкально-игровых тренингов внедрена в практику работы дошкольной образовательной организации и используется педагогами в процессе педагогической деятельности с детьми; наблюдается положительная динамика в развитии музыкальных способностей дошкольников, дети активно проявляют фантазию и актерские способности; воспитатели групп отмечают минимизацию конфликтных ситуаций на

группах в межличностном общении воспитанников, что свидетельствует о положительной динамике развития коммуникативных навыков и навыков самоконтроля; активно вовлечена родительская общественность в работу по формированию у дошкольников доброжелательного отношения друг к другу и взрослым.

Опыт работы по реализации педагогического проекта «Музыкально-игровой тренинг как технология формирования начальной социальной компетенции обучающихся дошкольного возраста» был представлен в форме:

- презентации данного опыта работы на педагогическом совете №5 (протокол №5, от 31.05.2021г.)

- открытого мероприятия (музыкально-игрового тренинга) для слушателей курсов повышения квалификации городского семинара, на базе МАДОУ «Детский сад №76 комбинированного вида».

#### **Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Данный материал может быть рекомендован к использованию в практике работы дошкольных образовательных учреждений. Представленный опыт соответствует критериям передового педагогического опыта, так как ему присуща актуальность, результативность.

Изучив технологию использования музыкально-игровых упражнений, дополнила их авторским материалом, картотекой игр. Своими наработками поделилась, выступив с докладом на городском семинаре «Современные технологии реализации ФГОС дошкольного образования».

Инновационный проект был презентован на педагогическом совете и рекомендован педагогам для использования в педагогическом процессе с детьми дошкольного возраста.

### Список литературы

1. Арефьева, О. М. Особенности формирования коммуникативных универсальных учебных умений младших школьников / О. М. Арефьева // Начальная школа плюс до и после. – 2012. – № 2. – С. 70-78
2. Бабаева, Т. И. Образовательная область Социализация. Методический комплекс программы «Детство» / Т. И. Бабаева, Т. А. Березина, Л. С. Римашевская. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 256 с.
3. Буренина, А. И. Музыкальное воспитание детей раннего возраста: современный взгляд / А. И. Буренина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2018. – № 6. – С. 102-107
4. Каратаева, Н. И. Музыкальный салон как эффективная форма музыкального образования детей дошкольного возраста / Н. И. Каратаева, И. В. Москвина // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 10. – С. 51-55
5. Клыченко, А. А. Применение музыкально-ритмических игр и упражнений на занятиях ритмикой как эффективное средство развития социально-коммуникативных навыков у детей с 5 до 7 лет / А. А. Клыченко // Дошкольная педагогика. – 2018. – № 3. – С. 16-19
6. Митина, О. Ю. Авторские подвижные игры под музыку / О. Ю. Митина // Дошкольная педагогика. – 2018. – № 3. – С. 65-66
7. Мозуль, Е. Л. Музыкальные игры в режимных моментах и самостоятельной деятельности детей / Е. Л. Мозуль // Ребенок в детском саду. – 2019. – №12. – С. 65-68
8. Шкуричева, Н. А. Взаимодействие младших школьников как средство развития коммуникативной компетентности / Н. А. Шкуричева // Начальная школа. – 2011. – № 11. – С. 4-10



## **Упражнения музыкально-игрового тренинга**

### **Коммуникативно – релаксирующие упражнения**

Упражнение «Путанка»

Цель: игра на сплочение коллектива, развивать умения двигаться, держась за руки.

Число участников: 4-8 человек плюс один.

Ход: Водящий отворачивается. Участники, стоя в кругу и взявшись за руки, начинают путаться между собой, образуя живой клубок. Задача водящего – распутать этот клубок не разрывая рук.

Упражнение «Комплимент»

Цель: воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, закреплять навыки перебрасывания и ловли мяча.

Ход: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу.

Количество человек в обоих кругах одинаковое. Участники, стоящие напротив, говорят друг другу комплименты, перебрасывая друг другу мяч. Затем по команде ведущего внутренний круг сдвигается (по часовой стрелке, партнеры меняются. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Упражнение «Давайте познакомимся»

Цель: учить обращаться друг к другу по имени, учить перекатывать мяч друг другу.

Ход: Дети стоят в кругу. Один из участников встает в центр круга и по очереди перекатывает мяч каждому, называя ребенка по имени. Секрет общения: называй друга по имени, и он будет обращаться к тебе так же.

Упражнение «Живые куклы»

Цель: развивать умение взаимодействовать в паре со сверстниками, закреплять навыки основных развивающих упражнений.

Ход: Дети разбиваются на пары. Один - хозяин, а другой – кукла. Кукла будет что-то просить, а хозяин выполнять ее просьбы и заботиться о ней (присесть, наклониться, подпрыгнуть и т. д.)

Упражнение «Дракон»

Цель: учить действовать коллективно, передвигаться в колонне, держась за плечи.

Ход: Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний – «хвост дракона». «Голова» должна

дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватит «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в роли «хвоста» и в роли «головы».

### **Музыкально – речевые упражнения**

Упражнение «Здравствуйте, ладошки»

- Здравствуйте, ладошки! - хлоп, хлоп, хлоп!
- Здравствуйте, ножки - топ, топ, топ!
- Здравствуйте, щечки - плюх, плюх, плюх!
- Пухленькие щечки - плюх, плюх, плюх!
- Здравствуйте, губки - чмок, чмок, чмок! (поцелуйчики)
- Здравствуйте, зубки - чок, чок, чок! (стучат зубками)
- Здравствуй наш носик - пип, пип, пип! (нажимают на носик)
- Здравствуйте малышки — всем привет!

Упражнение «Рыбка» (выполняется сидя на ковре или за столом в кругу) Рыбка, рыбка, - 2 раза стучим перед собой палочками Вот - передаем соседу справа Червяк - берем другую палочку, переданную соседом слева. Откуси, хоть -2 раза стучим перед собой палочками Чуточку - передаем соседу справа; затем берем другую палочку, переданную соседом слева Не проси - 2 раза стучим перед собой палочками Меня рыбак - передаем соседу справа берем другую палочку, переданную соседом слева Попадусь - 2 раза стучим перед собой палочками На удочку -передаем соседу справа берем другую палочку, переданную соседом слева Повторить все движения в левую сторону. Затем повторить в 2 раза быстрее, т. е. удар и передача на каждую четверть. -Не хочет рыбка ловиться, отправляемся дальше Игра с палочками «НОЖКИ» Ножки, ножки, вы шагали? Мы шагали, мы шагали! - ритмичные удары палочками по полу Ножки, ножки, вы бежали? Мы бежали, мы бежали! - ритмичные удары в темпе бега Ножки, ножки, вы стучали? Мы стучали, мы стучали! - удары свободными концом палочки об пол Ножки, ножки, вы плясали? Мы плясали, мы плясали! - удары палочкой крест на крест Ножки, ножки, вы устали? Мы устали, мы устали! - удары лежащих палочек друг о друга Ножки, ножки, отдыхали? Отдыхали, отдыхал! - движения палочек в ритме перед собой, без звука. И опять всё начинали! - ритмичные удары по полу

### **Имитационно – моделирующие упражнения**

Упражнение «Полет птицы»

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых

красивых - лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. *Поднимите подбородок вверх.* Да, именно такая шея у лебедя! *Выпрямите спинку, расправьте плечики.* Вы прекрасны, такая шея у лебедя! *Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы.* Вдох - выдох. После вдоха говорите про себя: «Я - лебедь» - потом выдохните. Вдох: - «Я - лебедь» - выдох (3 раза}. Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

*Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох - выдох (3 раза). Вдох - выдох... Можно свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох - выдох... (3 раза).*

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!... Вдох - выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже.... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди.... И вот ноги легко коснулись земли.... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

#### Упражнение «Очищение от тревог»

Милый друг, согласись, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. *(Пауза.)* Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. *(Пауза.)* Мы вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О – ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. *Глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 секунды) - выдох (подождать 3 секунды) - повторить 3 раза.* Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью *(пауза)*. Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй, - правда, ведь, он стал легче?... Ты идешь по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. *(Пауза.)* Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с

удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. *(Пауза.)* Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! *(Пауза.)*

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Тыходишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... *(Пауза.)* Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел. *(Пауза.)* Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и поделишься им со своими родными, друзьями, знакомыми. *(Пауза не более 30 секунд.)* Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться - ты дома, и мы все тебя очень любим...

### Упражнение «Поплавок в океане»

Назначение: используется, когда клиент чувствует напряжение или когда ему необходимо контролировать себя, и он боится, что «выйдет из-под контроля»

Психолог читает текст, используя определенный тон, модуляцию, интонацию и темп голоса (можно использовать магнитофонную запись).

«Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане...

У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел...

Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны...

Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания...

Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас...

Послушайте, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...»

Далее в течение 5-7 минут клиент слушает музыку, погруженный в свои мысли, фантазируя с направленным взглядом на пузырьковую трубу.

Психолог отключает аудиосистему и просит клиента описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время сеанса. — Сеанс окончен.

### Упражнение «Маяк»

Назначение: упражнение «Маяк» хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя незащищенным, уязвимым, «покинутым».

Психолог читает текст, используя определенный тон, модуляцию, интонацию и темп голоса (можно использовать магнитофонную запись):

«Представьте маленький скалистый остров вдали от континента...

На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк...

Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове...

Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас...

Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов...

Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу...

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, — света, который никогда не гаснет...»

Далее в течение 5-7 минут клиент слушает музыку, погруженный в свои мысли, фантазирование, с направленным взглядом на пузырьковую трубу.

Психолог отключает аудиосистему и просит клиента описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время сеанса. Сеанс окончен.

### **Коммуникативно – тактильные упражнения**

#### Упражнение «Утро»

Медвежата сладко спят (*Дети прислоняются к спинкам стульев или опускают головы на сложенные на столе руки, закрывают глаза*)

И расслабленно сопят. (*Спокойно и глубоко дышат*)

Солнце глянуло в окошко,

Все зажмурились немножко. (*Крепко зажмуривают глаза*)

- Медвежата, хватит спать, (*широко открывают глаза*)

Вам давно пора вставать. (*встают со своих мест*)

Медвежата все проснулись,

Потянулись, улыбнулись. (*с напряжением тянут руки вверх, опускают, растягивают губы в улыбке*)

Любят мишки чистоту.

Умываться все бегут. (*шагают на месте*)

Кран, откройся, (*имитируют движение руки при открывании крана*)

Нос, умойся, (*продельывают поглаживающие вращательные движения указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз с обеих сторон*)

Мойтесь сразу оба глаза, (*выполняют круговые массирующие движения по векам*)

Лоб и щеки, (*разглаживают лоб от центра к вискам, растирают щеки*)

Мойся, шейка, *(растирают шею, поворачивая голову вправо-влево)*  
Ручки, мойтесь хорошенько. *(растирают руки)*  
Словно щеткой, язычком  
Чистить зубки мы начнем. *(артикуляционное упражнение "Почистим зубки")*  
Принюхались медвежата: *(делают полный медленный вдох через нос, задерживают воздух на 2 с, медленно выдыхают через рот)*  
Что-то пахнет непонятно. *(повторяют упражнение 3-5 раз)*  
Очень вкусно. Это мед!  
Мама к завтраку нас ждет. *(салятся на стульчики)*  
Медвежата мед лакали, *(выполняют лакательные движения языком, рот держат открытым)*  
Потом губки облизали. *(артикуляционное упражнение "Вкусное варенье")*  
Лижут с нёба сладкий мед  
Язычком назад-вперед, *(артикуляционное упражнение "Маляр")*  
Язычок не отпускают,  
Кверху сильно прижимают. *(артикуляционное упражнение "Грибок")*  
Надо чай горячий пить,  
Но сначала остудить. *(кистью руки изображают чашечку)*  
Медвежата, не ленитесь,  
Сперва подуйте, *(делают вдох носом, выдох через рот, губы вытягивают трубочкой, воздушную струю направляют на "чашечку" в руке)*  
Потом попейте, *(имитируют "питьё" из "чашечки")*  
А после улыбнитесь. *(артикуляционное упражнение "Улыбочка")*  
Завтрак съеден, медвежата шалят,  
Как будто индюшата. *(выполняют быстрые движения языком вперед-назад)*  
Друг друга подразнили  
И к занятиям приступили.

#### Упражнение «Играем с песком»

Песочек в руки набираем, *(дети выполняют захватывающее движение руками (вдох))*  
Пальцы крепко мы сжимаем,  
Чтоб песок не высыпался,  
Чтоб в руках у нас остался. *(крепко сжимают кулаки)*  
Пальцы разжимаем,  
Песочек высыпаем. *(медленно разжимают пальцы рук (выдох))*  
Стряхнули с рук песок. *(потряхивают руками)*  
Устали ручки. Ох! *(кладут расслабленные руки на колени)*

#### Упражнение «Муравей»

Муравей залез на ножку, *(дети вытягивают ноги вперед (глубокий вдох))*  
Мы посмотрим, где же он, *(тянут стопу на себя, задерживают дыхание, смотрят на ногу)*  
Мы стряхнем скорее крошку *(потряхивают ногой (выдох))*  
И немного отдохнем. *(расслабляются)*

### Упражнение «Солнце и тучка»

За тучку солнышко зашло,  
Стало зябко и свежо. *(дети съёживаются, обнимая себя за плечи)*  
Солнце вышло из-за тучки,  
Мы теперь расслабим ручки. *(расслабляют плечи, расслабляются)*

### Упражнение «У моря»

В море теплая вода, *(дети выполняют волнообразные движения руками)*  
Дети все пришли сюда. *(шагают на месте)*  
Брызги в стороны летят, *(выполняют движения руками вверх-вниз)*  
Поплескаться каждый рад,  
Рад и порезвиться,  
Рад и понырять *(ставят руки перед грудью, кистями выполняют синхронные волнообразные движения вперед)*  
И под ярким солнышком *(салятся на стулья)*  
Спокойно загорать. *(ложатся на ковер)*  
Подбородок вверх подняли, *(поднимают голову, делают глубокий вдох)*  
Подбородок загорает. *(делают глубокий выдох, повторяют вдох-выдох 3-5 раз)*  
Ротик шире открываем, *(артикуляционное упражнение "Окошко")*  
Язычок наш загорает. *(артикуляционное упражнение "Блинчик")*  
Летит жучок - укушу язычок. *(дети прячут язык в глубь рта, рот открыт, движение повторяется 3-4 раза)*  
Жучка прогнали,  
Спокойно подышали. *(закрывают рот, совершают спокойные дыхательные движения)*  
Пчела летела и на носик села. *(напрягают, морщат губы и нос)*  
Ой, спугнули, улетает,  
Губки, носик расслабляем. *(расслабляют мышцы лица)*  
Бабочки летели и на брови сели.  
Брови наши, как качели,  
Бабочек качать хотели. *(поднимают и опускают брови)*  
Все долго лежали и загорали, *(спокойно лежат)*  
Потом потянулись, *(потягиваются)*  
И встали.

### Упражнение «Ракушка»

В море мы нашли ракушку. *(дети складывают ладони лодочкой)*  
Мы ее приложим к ушку, *(прикладывают ладонь к правому уху, наклоняют голову к правому плечу)*  
И морозною зимой *(прикладывают ладонь к левому уху)*  
Будем слушать мы прибой. *(наклоняют голову влево)*

### Упражнение «Черепашка»

Вот гуляет черепаха, *(дети опускают плечи, подбородок тянут вперед и вверх)*  
Прячет голову от страха. *(с напряжением поднимают плечи, подбородок прижимают к груди)*

Упражнение «Ежик»

Жа-жа-жа – мы нашли в лесу ежа. *(слегка касаясь пальцами, провести по лбу)*

Жу-жу-жу – подошли мы к ежу. *(слегка касаясь пальцами, провести по щекам)*

Ужа-ужа-ужа – впереди большая лужа. *(приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырёк и растереть лоб движениями в стороны - вместе)*

Жок-жок-жок – надень, ёжик, сапожок. *(кулачками массировать крылья носа)*