

**Психолого-методический комплекс  
игровой терапии для детей и взрослых.  
«Игра длиною в жизнь»**

**5. «На пороге школы» Интерактивная игра, реализуемая в социальных сетях  
Интернета в одноименных группах «Вконтакте» и «Facebook».**

Программа «На пороге школы» является комплексом специально разработанных игр и упражнений, направленных на развитие эмоционального интеллекта, волевой и личностной сфер, развитие социальной компетентности, коммуникативных навыков.

**Цель программы :** в игровой форме подготовить детей и родителей к школе.

**Задачи**

- Развитие эмоциональной сферы – знакомство с миром эмоций. Формирование позитивного отношения к жизни, закрепление положительных эмоций.
- Развитие волевой сферы – произвольности и саморегуляции, обучение приемам релаксации.
- Развитие личностной сферы – формированию адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.
- Развитие коммуникативных навыков, сплочение детского коллектива.
- Развитие социальной компетентности (отношение к другому человеку, способность понять его потребности, заметить изменения настроения, выбирать адекватные способы общения и взаимодействия).
- Развитие познавательных и психических процессов – восприятия, внимания, воображения, памяти.
- Развитие творческих способностей.

**Содержание программы**

Содержание программы строится на методах арттерапии (визуальные виды искусства), сказкотерапии, песочной, танцевально-двигательной терапии, игротерапии, куклотерапии.

**Особенности методики обучения**

- основным принципом программы является психологическое сопровождение детей в условиях некритичного гуманного отношения к внутреннему миру каждого ребенка;
- расширение возможностей ребенка с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития;
- системность подачи материала;
- цикличность построения занятий;
- доступность;

- развивающий и воспитательный характер учебного материала.

***Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:***

1. Организационный этап

- Создание эмоционального настроения в группе;

2. Мотивационный этап

- Сообщение темы занятий, выяснение исходного уровня знаний детей по данной теме.

3. Практический этап

- подача новой информации на основе имеющихся данных по данной теме.

4. Рефлексивный этап

- обобщение полученных знаний;
- подведение итогов занятия.

**Формы работы с детьми:** групповые занятия.

**Работа с родителями** детей – участников программы:

в рамках этой формы работы родителей ориентируют на создание условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений и навыков, полученных детьми на занятиях и реализации их в повседневной жизни. Задаются домашние задания для совместного выполнения.

Комплектация групп и **продолжительность занятий** зависит от возраста.

<b>Возраст</b>	<b>Число детей в группе</b>	<b>Время занятий</b>
6-7 лет	10 человек	30 минут

Построение программы ориентировано на удовлетворение ведущей потребности, свойственной конкретному периоду детства, и основано на развитии ведущего психического процесса или сферы психики.

В частности: 6-7 лет – личностная сфера, волевая сфера.

Периодичность проведения занятий -1 раз в неделю.

### **Условия реализации программы**

Необходимым условием для качественного осуществления программы является создание развивающего предметного пространства.

Учебно – методические материалы, необходимые для реализации программы:

- технические средства (музыкальный центр, коллекция музыкальных произведений различного стиля, характера и настроения на дисках или mp-3 носителе);
- дидактические пособия (иллюстрации, дидактических карточек, методическая литература, игрушки, костюмы, атрибуты);
- дидактические пособия и наглядный материал, изготовленные педагогом;
- художественные материалы для изобразительности: краски (гуашь, акварель), карандаши, фломастеры, восковые мелки, пастель, кисти разных размеров, губки, ватные палочки и т.д.)

Дополнительные материалы к проекту «Игра длиною в жизнь».  
Грабенко Т.М., Клиндухов С.В., Моргунова Л.Р., Самсонова О.В.

- пластилин, цветные камушки, цветной песок и др.
- коврики для релаксации;
- песочница (стенки и дно голубого цветы);
- коллекция миниатюрных фигурок.

### **Форма проведения итогового мероприятия**

Совместное занятие детей и родителей, во время которого родители проводят время вместе с ребенком, играют с ним, тем самым находясь на территории его интересов. Совместное занятие является своеобразным «мастер-классом» для родителей, так как на них психолог показывает новые средства и способы общения с детьми, формируется культура общения, и все это естественным образом переносится за пределы группы, в реальную жизнь.

### **Описание планируемых результатов.**

активное развитие всех психических процессов (восприятие, внимание, мышление, память, воображение, речь); расширение представлений об эмоциях (условно позитивных и условно негативных); снятие мнимых, неадекватных страхов; формирование навыков распознавания и управления эмоциями; формирование навыков адекватного общения и взаимодействия; формирование позитивного мышления; формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе и в своих силах; развитие коммуникативных навыков и сплочение детского коллектива

Апробация и реализация программы проходит на базе развивающих центров, центров сопровождения семьи и ребенка, в семьях граждан страны и странах ближайшего зарубежья и освещается в открытых группах соц сетей с одноименным названием

**Содержание модуля - в приложении 5.**

## **Приложение 5**

### **Игры, развивающие внимание и интерес**

#### **«Внимание к себе»**

На пути есть и преграды,  
Неустройства, перевал,  
На пути бывает трудно,  
Но спасенье есть – привал.

Как понять, что нужен отдых,  
Как понять, что ты устал,  
Как принять, что ты «не сдюжишь»,  
Крикнуть вовремя: «Привал!»

Как собраться перед боем,  
Как унять в коленках дрожь,  
Как расправить плечи гордо  
И явить свою всю мощь?

Поделюсь, мой друг, секретом  
Он, поверь мне, очень прост.  
Надо тут остановиться  
Сесть, прилечь, задать вопрос.

Вопрос сей задаем к себе:  
«Что сейчас так нужно мне?  
Может капельку покоя,  
Или кружку молока?»

*Слушаем, что скажет тело,-  
Оно мудрое, друзья!*

Вдох глубокий – дышим носом,  
Выдыхаем долго ртом  
Слушаем себя при этом,  
Тело для вниманья – дом!

И с закрытыми глазами  
Проследи ты за щеками,  
Лбом, затылком и бровями  
«Как они себя ведут?»

Напряженно иль спокойно,  
Вахту все свою несут?»

Это право интересно,  
Увлекательно, полезно  
Где вниманье - там тепло,  
Там спасенье, там – легко.

Разогрел ты, друг, вниманьем  
Умную голову свою,  
Позаботься и о теле,  
Верь тому, что говорю!

Вдох - глубокий,  
выдох - длинный,  
Это, братец, не забудь!  
И твое вниманье в теле  
Продолжает славный путь.

Слушай ты, как шея «дышит»,

Плечи как твои «живут»,  
Грудь что «просит», руки,  
Ноги - вдалеке опять тебя зовут?

Вот такое, друг, внимание,  
И волшебное и просто,  
Поднимает настроение,  
Лечит, без врачей, легко!

Если ты, мой друг сердечный,  
Станешь, это применять,  
Я, уверена, что вскоре  
Будешь ты сильнее втрое

*И тебя уж не сломать!*

### **Уважаемые путешественники!**

Когда мы шествуем отважно, и долго находимся в пути, или трудимся над чем-то упорно и натужно, то очень важно себя не загнать, чтоб не обессилить и не потерять спокойствие.

Поэтому вовремя, при первых признаках раздражения, или усталости, необходимо начать внимательно прислушиваться к себе.

Для этого:

- Занять удобное положение.
- Глубоко вдохнуть, направив свой вдох в центр тела.
- Внимательно исследовать себя, начиная с макушки, завершая кончиками пальцев.

### ***Уважаемые родители, взрослые!***

**Важно!**

***Начинайте это исследование очень кратко - 30 секунд, не более, затем можно увеличивать время, чтобы подробнее исследовать себя.***

***При этом важно ребенка не оставлять без помощи, постоянно направлять его процесс наблюдения за собой вашей речью.***

***И если вы сформируете этот навык у ребенка, то поможете ему научиться следить за собственным эмоциональным и физическим состоянием и вовремя гармонизировать его.***

### **«Внимание к тому, что рядом»**

Вдохновенно, бодро, смело  
Ты идешь веред, дружок.  
А теперь, смотри ты влево,  
Что там ты увидеть смог?

Может ястреб сизокрылый  
Тащит из гнезда птенца,  
Может дуб стоит уныло  
Ждет ученого кота...

Или, рядом у высоты  
Разрывают котлован...  
И работает на стройке  
Великан подъемный кран.

Справа - тоже жизнь в кипенье:  
Там машины - скакуны  
Ждут зеленого мгновенья,  
И ревут от нетерпенья  
Что бы мчать во все концы!

Дальше, там за перекрестком,  
Чудо – куст, цветет сирень,  
А в ветвях его душистых  
Птичий гомон целый день!

Интересно, интересно,  
Сможешь ты,  
Прикрыв глаза,  
Только слушая округу,

Все на слух распознавать?

Лучший навык для бойца,  
Лучший навык для героя,  
Это тот, что помогает  
«Никогда не выходить из строя!»

А навык – этот прост и гениален,  
Его секрет в направленности слуха.  
Сейчас пойдем и мы его, дружок,  
Итак, закрой глаза, и, слушай «в оба уха»:

Как слева от тебя работает копатель  
А кран подъемный заскрипел стрелой,  
Как справа – у машин урчат моторы,  
Внимай всем звукам, что звучат перед тобой.

Однако, важно среди этих звуков,  
Учиться выбирать лишь те,  
Которые дают сигналы  
О наполнении дороги, которую определил себе!.

Да, славно слышать все вокруг,  
Быть в курсе разных дел,  
Но важно знать и понимать,  
Что есть одно, - твое лишь дело  
По направлению к нему шагать!

Когда идешь ты в нужном направлении  
И постигаешь все вокруг,

Ты неизменно достигаешь,  
Того, что ты задумал, друг!

Так будь всегда свободным,  
И мудро прояви  
Любовь к себе, и миру,  
И в чуткости души

***Направленность вниманья всегда в себе неси!***

### **Дорогие игроки!**

Готовы развивать в себе направленность внимания к окружающему нас (близкому) пространству?!

Если вы сейчас на улице, в парке, в саду, в помещении, то:

- найдите удобное место, где можно расположиться.
- Сидя на этом месте, внимательно рассмотрите, что находится слева, справа от вас.
- Что впереди, что сзади.
- Теперь прикрыв глаза, слушайте все звуки, которые доносятся до вас справа, постарайтесь догадаться, что так звучит? Чье движение, какая работа вызывает эти звуки.
- Через три минутки начинайте слушать, что происходит слева от вас, что вызывает такие звуки?
- Потом направьте свое внимание вперед. Что звучит здесь? Кто это? Что это? Есть ли изменения в звуковом фоне, подумайте, почему это происходит?
- Слушаем молча, внимательно прислушиваемся к тому, что происходит рядом с нами, направляем свое внимание за свою спину.
- Какие звуки за спиной? Что там происходит? Голову не поворачиваем, наши ушки «на макушке» все слышат, информацию им передают. Наша задача ее обработать – понять, что происходит в том пространстве, к которому мы находимся спиной? Вам понятно? Там интересно?
- А сейчас внимание – снова прислушайтесь ко всему, что вас окружает:  
семь секунд – внимание направо,  
семь секунд – внимание налево,  
семь секунд – внимание вперед,  
семь секунд – внимание назад!  
(Скажу тебе по секрету, теперь ты настоящий разведчик, Ниндзя, следопыт, супер-герой..., только они так умеют)

- Теперь выбери то направление, которое тебе интересно и важно.
- Открывай глаза и туда направляйся!
- Потом расскажи своим друзьям и родным, что слышал, что распознал, и почему выбрал одно из четырех направлений.

**Если же ты сейчас дружок, в комнате, то:**

- Оглядишься по сторонам.
- Закрой глаза
- Слушай звуки справа от тебя – может, скрипит шкаф, жалюзи или занавески на окнах, «поет батарея»...

- А что слева,
- А что перед тобой, а что сзади?
- Важно слушать только комнату!
- Кухня, коридор и соседние комнаты нам сейчас не интересны!
- Ты сканируешь только звуки в том помещении, где находишься!
- Придумай, о чем может рассказывать мебель, игрушки (если они какие-то звуки издавали). Особый дар услышать что-то, где может быть и очень тихо...
- Будь внимателен и услышишь!

**А когда выйдешь на улицу, знаешь что делать, как играть?**

**Играй так часто, и тебе равных не будет в четкости, зоркости, наблюдательности и решительности!**

*Уважаемые родители, взрослые!*

*В этой игре мы формируем второй круг внимания – внимание к окружающему нас пространству, использование такого навыка обеспечивает ребенку способность работать целенаправленно, перераспределяя слуховое и зрительное внимание на значимые и важные сигналы.*

*Если будете играть со своими детьми регулярно, то и проблем со вниманием в процессе школьного обучения у вашего ребенка не будет!*

*Играйте, обучайтесь, развивайтесь!*

**«Даль – дальняя. Направленное внимание»**

Мы ребята не из слабых!  
Мы достойны и крепки!  
Мы имеем за плечами  
Опыт, чудо – рюкзаки.

В рюкзаках все то, что нужно:  
Оберег и провиант,  
Песенка, стишок, иль слоган-  
Это наш друзья талант.

В дневниках ведется запись  
Дел достойных и дорог,  
Радость наших впечатлений,  
Дружбы пройденный урок!

Мы теперь можем спокойно  
Неприятности встречать,  
Знаем как в мгновенья эти  
Волю всю в кулак собрать.

И направленность вниманья  
Информацию дает,  
Что нас рядом окружает,  
Что нас к цели приведет!



Хорошо бы знать побольше,  
Что же там, нас ждет в пути,  
Можем ли вниманье наше  
И на дальность навести?

Чтобы стало нам понятно,  
Что сокрылось за горой,  
Чтобы было безопасно  
Все оставить за спиной.

Чтобы слышать, что не видно,  
Чтобы знать куда брести,  
Чтобы ночью и в потемках,  
Не блуждать, – вперед идти!

А для этого ребята,  
Тренировка нам нужна!  
Сядем рядом, сядем дружно,  
Да и послушаем меня.

Вниманье наше – мощное оружие  
В руках умелых, доблестных людей,  
И если мы владеем им всецело,  
Не будем знать мы никаких проблем!

Сейчас опять закрыть нам надо глазки  
Спокойный вдох и выдох через рот.  
Настроили свои системы – «глаза в себя»,  
А уши – «вдаль, вперед!»

А уши слышат дальние все звуки,  
Что здесь, «под носом», знаем мы так  
Не отвлекаясь на шумы простые,  
Мы собираем перспективы дар.

Здесь в тишине закрытого пространства,  
Где тренировка наша начата  
Мы слушаем лишь то,  
Что происходит за стенами уюта дома и тепла.

На улице, что происходит, слышишь?  
Стучит ли дождь, ревет с утра метель,  
Иль легкий ветерок листву дерев колышет,  
Играть тебя зовет, призывный скрип качель?

Что там, на кухне, и скворчит и пышет,  
Что в коридоре жалобно скрипит,  
Что наверху – на крыше, у соседей,  
Как мир живет, с тобою говорит.

А там внизу, под полом, под ногами,

Есть звуки ли, какие, слышишь их?  
Ты слышишь многое с закрытыми глазами,  
Ты вдаль «глядишь», ты вглубь «глядишь»,

Легко сквозь стены проникаешь,  
Вниманием своим ты мощно управляешь!  
Ты дальновиден, дальноророк - ты!  
Твой слух тебя, друг, не подводит,

И ты его не подведи,  
Используй этот навык смело!  
Потренируйся и – иди!

### **Дорогие путешественники!**

Как вы поняли, мы продолжаем игру – обучение, без которой не обходятся ни разведчики, ни спасатели, ни воины- герои, ни полицейские, ни певцы, ни актеры, ни музыканты, ни ученые.

А почему? Можете догадаться?

Конечно, вы правы: все люди работают с информацией, а помогает им ее собрать – внимание. Чем лучше оно натренировано, а еще говорят, чем лучше оно развито, тем больше информации поступает человеку и если он ей правильно воспользуется, (выделит главное и важное, откажется от несущественного) то, право, к цели своей придет быстро и освоит все что необходимо сполна.

Как проходит тренировка вам понятно?

Тогда приступим!

- Закройте глаза.
- Вам надо начинать слушать все то, что находится за стенами, над потолком и под полом того места, где вы сейчас находитесь.
- Слушайте по очереди: улицу (за окнами)
- Кухню, другие помещения (за стеной)
- Коридор (за дверью)
- Крышу, или верхние этажи (над потолком)
- Нижние этажи, подвал (под полом)
- Прослушав все, и задержавшись в каждом месте, на минуту-две, переводите свое внимание на другой объект, потом на следующий, и далее.)
- Откройте глаза.
- Расскажите о том, что и где вы слышали.
- Какие звуки вам знакомы и понятны?
- Какие незнакомы?
- Какие интересны?
- Можете предположить, что же вы слышали?
- Как вы думаете, кто или что такие звуки издает?
- Проверьте свою догадку (если это возможно).

Подумайте, можно ли, предварительно хорошо потренировавшись такую игру – разведку проводить на улице. Если можно, что мы там будем слушать?

***Уважаемые родители, взрослые***

Дополнительные материалы к проекту «Игра длиной в жизнь».  
Грабенко Т.М., Клиндухов С.В., Моргунова Л.Р., Самсонова О.В.

***Играем и продолжаем формировать направленное внимание – оно  
залог успеха и в настоящем и в будущем.***