

Проект «Путешествие в страну Общения»

Паспорт проекта

Название проекта: «Путешествие в страну Общения»

Тип проекта: психолого-педагогический, творческий, групповой, игровой

Масштаб проекта: студийный (локальный) — реализуется в студии развития дошкольников «Теремок»

Участники проекта: дети 5–6 лет (12–15 человек), педагог

Сроки реализации: 8–9 месяцев (сентябрь 2025 – май 2026)

Количество занятий: 36 занятий (1 раз в неделю)

Цель проекта: развитие коммуникативных навыков дошкольников через игровое путешествие по стране Общения, включающее осознание собственного тела, выражение и понимание эмоций, развитие эмпатии, преодоление эгоцентризма, формирование навыков взаимодействия и дружбы

Форма реализации: игровые занятия со сквозным сюжетом (путешествие по 12 станциям страны Общения)

Итоговый продукт: не предусмотрен (процессно-ориентированный проект)

Введение: почему игра и путешествие?

Дошкольный возраст — это период, когда ребенок активно входит в мир социальных отношений. Он учится знакомиться, договариваться, слушать, сопереживать, дружить. Но эти навыки не возникают сами собой. Они требуют развития, поддержки и безопасного пространства для проб и ошибок.

Проект «Путешествие в страну Общения» построен на идее игрового путешествия. Дети отправляются в волшебную страну, где им предстоит пройти через разные города и станции, каждая из которых посвящена определенному навыку общения. Сквозной сюжет создает мотивацию, объединяет занятия в единую историю и помогает детям проживать трудные темы в безопасной, игровой форме.

В стране Общения нет правильных и неправильных ответов. Здесь можно пробовать, ошибаться, узнавать себя и других. Каждое занятие — это новое приключение, новая встреча, новый навык, который остается с ребенком и помогает ему в реальной жизни.

Актуальность проекта

Современные дошкольники часто испытывают трудности в общении. Причины разные: цифровизация, сокращение живого общения, высокая тревожность, несформированность эмоционального интеллекта. Многие дети:

- не умеют знакомиться и начинать разговор;
- не распознают свои и чужие эмоции;
- испытывают трудности в разрешении конфликтов;
- не умеют слушать и слышать других;
- проявляют эгоцентризм, не учитывая интересы сверстников;
- не могут работать в паре или группе;
- испытывают страхи и тревогу в социальных ситуациях.

Проект «Путешествие в страну Общения» направлен на системное развитие всех ключевых коммуникативных навыков через игровую деятельность — ведущую для дошкольников. Игра создает естественную мотивацию, снижает тревожность, позволяет безопасно проживать сложные социальные ситуации.

Цель и задачи проекта

Цель проекта: развитие коммуникативных навыков дошкольников через игровое путешествие по стране Общения.

Задачи проекта:

- 1. Осознание собственного тела и двигательных навыков.** Развивать телесную осознанность, умение чувствовать свое тело, контролировать движения, использовать язык тела в общении.
- 2. Выражение и осознание своих и чужих эмоций.** Учить распознавать, называть и экологично выражать базовые эмоции (радость, грусть, страх, гнев, удивление, спокойствие).
- 3. Развитие эмпатии.** Формировать способность понимать чувства других, сопереживать, замечать эмоциональное состояние сверстника.
- 4. Преодоление негативных эмоциональных состояний.** Обучать способам саморегуляции, безопасному выражению гнева, снижению тревожности, преодолению страхов.
- 5. Преодоление детского эгоцентризма.** Учить учитывать интересы других, смотреть на ситуацию с разных сторон, делиться, уступать.
- 6. Развитие сочувствия к другим.** Формировать желание помогать, поддерживать, заботиться о других.
- 7. Тренировка взаимодействия с другими детьми.** Развивать навыки знакомства, совместной игры, работы в паре и группе, разрешения конфликтов.
- 8. Развитие произвольного поведения.** Формировать умение управлять своим поведением, следовать правилам игры, ждать своей очереди.
- 9. Чувство дружбы.** Создавать опыт позитивного взаимодействия, формировать представления о дружбе, ценности дружеских отношений.

Структура проекта: карта страны Общения

Проект построен как путешествие по волшебной стране. У каждого занятия есть своя «станция» или «город», где дети осваивают определенный навык. Всего в проекте 12 станций и 36 занятий (по 3 занятия на каждую станцию).

Станция 1. Город Знакомств (3 занятия). Развитие навыков знакомства, первого взаимодействия, умения представляться, обращаться к другим по имени.

Станция 2. Город Моего Тела (3 занятия). Осознание собственного тела, развитие двигательных навыков, умение использовать язык тела в общении.

Станция 3. Город Эмоций (3 занятия). Распознавание и выражение базовых эмоций, знакомство с чувствами.

Станция 4. Лес Слушания (3 занятия). Развитие умения слушать и слышать других, удерживать внимание, понимать инструкции.

Станция 5. Остров Эмпатии (3 занятия). Понимание чувств других, развитие сочувствия и сопереживания.

Станция 6. Поляна Примирения (3 занятия). Обучение конструктивному разрешению конфликтов, умению договариваться и мириться.

Станция 7. Гора Саморегуляции (3 занятия). Преодоление негативных эмоциональных состояний, развитие произвольного поведения.

Станция 8. Мост Дружбы (3 занятия). Развитие навыков работы в паре и группе, совместной деятельности.

Станция 9. Город Взаимопомощи (3 занятия). Преодоление детского эгоцентризма, развитие умения заботиться о других, делиться.

Станция 10. Страна Воображения (3 занятия). Развитие творческого самовыражения, фантазии в общении.

Станция 11. Площадь Compliments (3 занятия). Развитие позитивного общения, умения говорить добрые слова, замечать хорошее в других.

Станция 12. Столица Общения (3 занятия). Итоговое закрепление всех навыков, подведение итогов путешествия, праздник.

Сквозной сюжет

Жила-была волшебная страна — **Страна Общения**. В ней жили разные звери, человечки и сказочные существа. Они умели дружить, договариваться, понимать друг друга. Но однажды злой волшебник **Непонимайка** наложил заклинание: жители страны забыли, как общаться. Они перестали слышать друг друга, ссорились, замыкались в себе.

Чтобы спасти страну, нужно отправиться в путешествие, пройти все города и станции, выполнить задания и собрать **Волшебные ключи Общения**. В конце путешествия ключи помогут снять заклинание, и жители страны снова научатся дружить и понимать друг друга.

Герои-помощники появляются на разных станциях:

- **Совенок Слухач** — помогает учиться слушать;
- **Зайка Эмоцийка** — помогает понимать чувства;

- **Ежик Тельце** — помогает чувствовать свое тело;
- **Дракончик Успокайка** — учит справляться с гневом;
- **Солнышко Дружбы** — объединяет всех;
- **Фея Воображения** — помогает фантазировать;
- **Пчелка Комплиментина** — учит говорить добрые слова.

Волшебные ключи, которые дети собирают на каждой станции:

- Ключ Знакомства;
- Ключ Тела;
- Ключ Эмоций;
- Ключ Слушания;
- Ключ Эмпатии;
- Ключ Примирения;
- Ключ Спокойствия;
- Ключ Дружбы;
- Ключ Помощи;
- Ключ Воображения;
- Ключ Добрых Слов;
- Главный Ключ Общения.

Содержание занятий

Станция 1. Город Знакомств (3 занятия)

Цель: научиться знакомиться, представляться, обращаться к другим по имени, начинать разговор, преодолевать застенчивость.

Занятие 1. «Ворота города Знакомств»

Вступление. Дети получают письмо от жителей страны Общения. Им нужна помощь! Чтобы войти в город, нужно назвать свое имя и сделать что-то особенное.

Игра 1. «Снежный ком». Дети стоят в кругу. Первый называет свое имя и делает любое движение. Второй повторяет имя и движение первого, потом называет свое имя и делает свое движение. И так по кругу.

Игра 2. «Ветер дует на того, кто...». Ведущий говорит: «Ветер дует на того, кто любит мороженое». Дети, которые любят мороженое, меняются местами. Игра помогает детям узнавать друг о друге общие интересы.

Игра 3. «Волшебный микрофон». Дети передают по кругу «волшебный микрофон». Тот, у кого микрофон, представляется: «Меня зовут... Я люблю...» Остальные внимательно слушают.

Игра 4. «Паутинка знакомств». Дети стоят в кругу. У ведущего клубок ниток. Он называет свое имя и передает клубок другому, держась за нитку. Так постепенно образуется паутина, соединяющая всех. «Посмотрите, как мы все связаны! Это наша общая дружба».

Рефлексия. Что было легко? Что трудно? Как мы узнали имена друг друга?

Получен ключ: Ключ Знакомства (часть 1)

Занятие 2. «Площадь приветствий»

Вступление. В городе Знакомств есть площадь, где жители учатся разным способам приветствия.

Игра 1. «Приветствие по-разному». Дети учатся здороваться разными способами: как рыцари (поклон и рукопожатие); как индейцы (потирание носов); как японцы (поклон со сложенными руками); как друзья (объятие); как пингвины (хлопок ластами); как космонавты (приветствие в скафандрах).

Игра 2. «Найди пару». Каждому ребенку на спину приклеивается картинка (животное). Нужно найти свою пару, задавая вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет».

Игра 3. «Интервью». Дети разбиваются на пары. Каждый берет интервью у своего партнера: как зовут, что любит, во что любит играть. Потом каждый представляет своего партнера группе.

Игра 4. «Комплименты». Дети в кругу передают мяч и говорят соседу комплимент: «Ты сегодня красиво одет», «Ты веселый», «Ты добрый».

Рефлексия. Что нового узнали друг о друге? Как приятно получать комплименты? Как дарить?

Получен ключ: Ключ Знакомства (часть 2)

Занятие 3. «Фестиваль имен»

Вступление. Сегодня в городе Знакомств праздник — Фестиваль имен. Нужно придумать, как сделать свое имя запоминающимся.

Игра 1. «Назови имя с чувством». Дети называют свое имя с разной интонацией: радостно, грустно, удивленно, сердито, ласково.

Игра 2. «Имя в движении». Каждый придумывает движение, которое подходит его имени. Группа повторяет.

Игра 3. «Нарисуй свое имя». Дети получают листы бумаги, фломастеры. Нужно нарисовать свое имя в виде картинки (например, София — с цветочками, Максим — с ракетой).

Игра 4. «Угадай, чье имя». Один ребенок выходит, отворачивается. Кто-то из детей называет его по имени. Нужно угадать, кто позвал.

Творческое задание. Создание «газеты знакомств» — на большом листе ватмана дети рисуют себя и пишут (с помощью взрослого) свои имена и то, что они любят.

Получен ключ: Ключ Знакомства (полный)

Станция 2. Город Моего Тела (3 занятия)

Цель: развитие телесной осознанности, умения чувствовать свое тело, контролировать движения, использовать язык тела в общении.

Занятие 4. «Улица Жестов»

Вступление. Жители города Моего Тела общаются не только словами, но и движениями. Нужно научиться понимать язык тела.

Игра 1. «Зеркало». Дети разбиваются на пары. Один — «человек», другой — «зеркало». Человек делает медленные движения, зеркало повторяет. Потом меняются.

Игра 2. «Угадай эмоцию по телу». Ведущий показывает позу (сжался, выпрямился, обнял себя, закрыл лицо руками), дети угадывают, какое чувство передает эта поза.

Игра 3. «Море волнуется». Классическая игра: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три — фигура (радости/грусти/страха/удивления) замри». Дети замирают в позе, передающей заданную эмоцию. Ведущий угадывает.

Игра 4. «Здравствуй, мое тело». Дети ложатся на ковер. Ведущий говорит: «Поздоровайся с ножками — потяни носочки. Поздоровайся с ручками — похлопай ладошками. Поздоровайся с животиком — погладь его. Поздоровайся с головой — покачай ей». Игра помогает осознавать части тела, снимает телесные зажимы.

Получен ключ: Ключ Тела (часть 1)

Занятие 5. «Парк Движений»

Игра 1. «Повтори за мной». Ведущий показывает движения (прыжки, хлопки, наклоны), дети повторяют. Затем ведущий усложняет: движения становятся быстрее, добавляется неожиданная смена.

Игра 2. «Скульптор и глина». Дети разбиваются на пары. Один — «скульптор», другой — «глина». Скульптор «лепит» из глины фигуру (человека, животное, предмет). Глина замирает. Потом меняются.

Игра 3. «Ходьба с заданиями». Дети ходят по комнате. Ведущий дает команды: «Идем как медведи», «Как лисы», «Как зайчики», «Как бабочки», «Как роботы», «Как куклы-марионетки».

Игра 4. «Покажи без слов». Одному ребенку ведущий шепчет задание (например, «я чищу зубы», «я ловлю бабочку», «я несу тяжелую сумку»). Ребенок показывает движениями, остальные отгадывают.

Рефлексия. Какое движение было самым легким? Самым сложным? Как мы понимаем друг друга без слов?

Получен ключ: Ключ Тела (часть 2)

Занятие 6. «Сад Ритмов»

Игра 1. «Повтори ритм». Ведущий прохлопывает простой ритм. Дети повторяют. Постепенно ритм усложняется. Можно прохлопывать имена: «Ма-ша», «Ми-ша», «А-ли-са».

Игра 2. «Телесный оркестр». Дети становятся в круг. Каждый придумывает свое звучание (хлопок в ладоши, шлепок по коленям, топот ногами, щелчок пальцами). По команде ведущего оркестр начинает «играть» — каждый делает свое движение. Потом ведущий дирижирует: громко-тихо, быстро-медленно.

Игра 3. «Тень». Дети разбиваются на пары. Один идет, другой — его тень, повторяет все движения. Потом меняются.

Игра 4. «Танец дружбы». Все берутся за руки, делают круг. Ведущий показывает простые танцевальные движения, все повторяют, не расцепляя рук.

Творческое задание. Придумать общий танец группы под веселую музыку.

Получен ключ: Ключ Тела (полный)

Станция 3. Город Эмоций (3 занятия)

Цель: знакомство с базовыми эмоциями, обучение распознаванию и экологичному выражению чувств.

Занятие 7. «Вход в город Эмоций»

Вступление. В городе Эмоций живут разноцветные человечки. Чтобы войти в город, нужно научиться их различать.

Игра 1. «Знакомство с эмоциями». Ведущий показывает картинки с изображением базовых эмоций (радость, грусть, страх, гнев, удивление, спокойствие). Дети называют эмоцию, показывают ее на своем лице.

Игра 2. «Эмоциональный конструктор». У каждого ребенка набор карточек с частями лица (брови, глаза, рот). Нужно собрать лицо, выражающее заданную эмоцию.

Игра 3. «Угадай эмоцию». Ведущий показывает мимику. Дети угадывают эмоцию. Затем один ребенок показывает, остальные отгадывают.

Игра 4. «Эмоции в движении». Ведущий называет эмоцию. Дети двигаются так, как подсказывает эта эмоция: радость — прыгают, грусть — медленно идут, страх — сжимаются, гнев — топают ногами.

Получен ключ: Ключ Эмоций (часть 1)

Занятие 8. «Дом Радости»

Игра 1. «Что меня радует». Дети по кругу называют, что их радует. Ведущий помогает: «Я радуюсь, когда...»

Игра 2. «Солнечный зайчик». Ведущий пускает солнечного зайчика (фонарик, зеркальце). Дети ловят его и улыбаются.

Игра 3. «Копилка радости». У каждого ребенка «копилка радости» (коробочка). Нужно нарисовать или назвать то, что приносит радость, и «положить» в копилку.

Игра 4. «Танец радости». Под веселую музыку дети танцуют, передавая друг другу «волшебную улыбку» (улыбнуться соседу).

Получен ключ: Ключ Эмоций (часть 2)

Занятие 9. «Пещера Страха и Комната Грусти»

Игра 1. «Чего я боюсь». Дети (по желанию) рассказывают о своих страхах. Ведущий говорит, что бояться — это нормально, страх есть у всех.

Игра 2. «Преврати страх». Дети рисуют свой страх. Потом придумывают, как сделать его смешным: дорисовать бантик, смешную шляпу, улыбку.

Игра 3. «Смелые шаги». На полу — «кочки» (листы бумаги). Нужно пройти по ним, не наступая на «пропасть». С каждым шагом ведущий говорит: «Я смелый!»

Игра 4. «Облачко грусти». Дети садятся в круг. Ведущий говорит: «Представьте, что вы — облачко. Облачко грустит, потому что... (каждый придумывает). Облачко медленно плывет, оно тяжелое». Дети двигаются как грустные облачка. Потом ведущий: «Солнышко выглянуло! Облачко становится легче, светлее. Оно улыбается».

Творческое задание. Нарисовать «карту эмоций» — как выглядят разные чувства.

Получен ключ: Ключ Эмоций (полный)

Станция 4. Лес Слушания (3 занятия)

Цель: развитие умения слушать и слышать других, удерживать внимание, понимать инструкции.

Занятие 10. «Тропинка внимания»

Вступление. В Лесу Слушания нужно быть очень внимательным, чтобы не заблудиться.

Игра 1. «Испорченный телефон». Дети передают слово по цепочке шепотом. Последний называет услышанное. Сравниваем с первым словом.

Игра 2. «Слушай хлопки». Ведущий хлопает. Дети двигаются: один хлопок — идут, два — прыгают, три — замирают.

Игра 3. «Угадай, кто позвал». Один ребенок стоит спиной к группе. Кто-то из детей называет его по имени. Нужно угадать, кто позвал.

Игра 4. «Слушай и рисуй». Ведущий дает инструкцию: «Нарисуйте солнце в правом верхнем углу, облако в левом нижнем, цветок в центре». Дети выполняют. Затем проверяют.

Получен ключ: Ключ Слушания (часть 1)

Занятие 11. «Поляна тишины»

Игра 1. «Тихий час». Дети ложатся на ковер, закрывают глаза. Ведущий говорит тихим голосом: «Слушайте тишину. Что вы слышите?» Дети рассказывают.

Игра 2. «Повтори за мной (сложный вариант)». Ведущий показывает последовательность из 3–4 движений. Дети повторяют в той же последовательности.

Игра 3. «Закончи предложение». Ведущий начинает предложение: «Я люблю...», «Я боюсь...», «Мне нравится...». Дети по кругу заканчивают, внимательно слушая друг друга.

Игра 4. «Клубок историй». Дети сидят в кругу. У ведущего клубок. Он начинает историю: «Однажды в лесу...» и передает клубок следующему. Тот продолжает. Так история растет.

Получен ключ: Ключ Слушания (часть 2)

Занятие 12. «Зеркальный лес»

Игра 1. «Слушай и выполняй». Ведущий дает сложную инструкцию: «Встаньте парами, возьмитесь за руки, подойдите к окну, посчитайте до пяти, вернитесь на место». Дети выполняют.

Игра 2. «Шепот». Дети ходят по комнате. Ведущий шепотом называет действие (присесть, подпрыгнуть, повернуться). Нужно услышать и выполнить.

Игра 3. «Угадай звук». Ведущий за ширмой издает разные звуки (шелест бумаги, звон колокольчика, стук карандаша). Дети угадывают.

Игра 4. «Повтори ритм парами». Дети разбиваются на пары. Один прохлопывает ритм, другой повторяет. Потом меняются.

Творческое задание. Придумать историю о том, что случилось в Лесу Слушания, когда все перестали слушать друг друга.

Получен ключ: Ключ Слушания (полный)

Станция 5. Остров Эмпатии (3 занятия)

Цель: развитие способности понимать чувства других, сопереживать, замечать эмоциональное состояние сверстника.

Занятие 13. «Мостик к другому»

Вступление. Остров Эмпатии — это место, где учатся чувствовать сердцем то, что чувствуют другие.

Игра 1. «Угадай, что я чувствую». Один ребенок показывает эмоцию (мимикой, позой). Другие угадывают. Обсуждаем: «По каким признакам ты догадался?»

Игра 2. «Зеркало эмоций». Дети разбиваются на пары. Один показывает эмоцию, другой «зеркалит». Потом меняются.

Игра 3. «Мои и чужие чувства». Ведущий показывает картинку с изображением ребенка в разных ситуациях. Дети отвечают: «Что чувствует этот ребенок? А что бы чувствовал ты?»

Игра 4. «Цветок сочувствия». Дети по кругу передают цветок. Тот, у кого цветок, говорит: «Я вижу, что Саша грустный. Я хочу его обнять/сказать ему доброе слово/предложить игру».

Получен ключ: Ключ Эмпатии (часть 1)

Занятие 14. «Берег Помощи»

Игра 1. «Кто позвал на помощь». Ведущий говорит: «Кто-то плачет. Кто это? Как ты догадался? Что можно сделать?»

Игра 2. «Спасатели». Одному ребенку «нужна помощь» (он не может завязать шнурок, достать игрушку). Другие предлагают, как помочь.

Игра 3. «Если друг заболел». Дети разыгрывают ситуацию: друг заболел, не пришел в садик. Что можно сделать? Нарисовать открытку, позвонить, передать игрушку.

Игра 4. «Маленький помощник». Дети получают задание: помочь соседу (подать карандаш, поднять упавшую вещь, уступить место). Обсуждаем, как приятно помогать и как приятно получать помощь.

Получен ключ: Ключ Эмпатии (часть 2)

Занятие 15. «Бульбашки доброты»

Игра 1. «Добрые слова». Дети по кругу говорят соседу добрые слова.

Игра 2. «Подари улыбку». Дети дарят друг другу улыбки. Ведущий: «Чья улыбка тебе больше всего понравилась? Почему?»

Игра 3. «Слепой и поводырь». Дети разбиваются на пары. Один закрывает глаза, другой ведет его за руку, помогая обходить препятствия. Потом меняются.

Игра 4. «Сердечко эмпатии». Дети вырезают из бумаги сердечки. На каждом сердечке пишут (или рисуют) то, что они могут сделать для другого. Сердечки собираются в общую гирлянду.

Творческое задание. Создание «стены доброты» — на большом листе дети рисуют, как они помогают друг другу.

Получен ключ: Ключ Эмпатии (полный)

Станция 6. Поляна Примирения (3 занятия)

Цель: обучение конструктивному разрешению конфликтов, умению договариваться, мириться.

Занятие 16. «Мостик примирения»

Вступление. На Поляне Примирения учатся мириться и договариваться.

Игра 1. «Ссора двух игрушек». Ведущий разыгрывает сценку: две игрушки поссорились из-за игрушки. Дети предлагают, как их помирить.

Игра 2. «Мирилка». Дети разучивают «мирилку»: «Мирись, мирись, мирись и больше не дерись. А если будешь драться, я буду кусаться. А кусаться ни при чем, буду драться кирпичом. А кирпич сломается, дружба начинается!»

Игра 3. «Стул примирения». Ставится «волшебный стул». Двое детей, которые поссорились, садятся на стул и при помощи группы находят способ помириться.

Игра 4. «Я-сообщения». Ведущий учит говорить о своих чувствах без обвинений: «Я обижаюсь, когда...», «Мне грустно, когда...», «Я хочу, чтобы...».

Получен ключ: Ключ Примирения (часть 1)

Занятие 17. «Ковер переговоров»

Игра 1. «Подели игрушку». Ситуация: игрушка одна, а хочется играть двоим. Дети предлагают варианты: играть по очереди, играть вместе, найти другую игрушку.

Игра 2. «Разные желания». Дети в парах получают задание: один хочет рисовать, другой — лепить. Как договориться?

Игра 3. «Волшебный мешочек». В мешочке — карточки с конфликтными ситуациями. Дети по очереди достают карточку и предлагают решение.

Игра 4. «Фраза-помощница». Дети запоминают фразы, которые помогают договориться: «Давай вместе», «Может быть, так?», «А что, если?», «Я предлагаю...».

Получен ключ: Ключ Примирения (часть 2)

Занятие 18. «Праздник примирения»

Игра 1. «Собери пословицу». Дети собирают разрезанные пословицы о дружбе и мире: «Дружба не гриб, в лесу не найдешь», «Нет друга — ищи, а нашел — береги».

Игра 2. «Дерево примирения». На большом листе рисуется дерево. Дети приклеивают на него листочки, на которых написаны способы помириться.

Игра 3. «Круг мира». Дети берутся за руки, закрывают глаза, молчат минуту. «Почувствуйте, как тепло передается от соседа к соседу. Это наша дружба».

Игра 4. «Мы вместе». Дети по кругу говорят: «Я рад, что мы вместе». Каждый добавляет свое пожелание группе.

Творческое задание. Инсценировка «Как мы помирились» — дети показывают свои истории примирения.

Получен ключ: Ключ Примирения (полный)

Станция 7. Гора Саморегуляции (3 занятия)

Цель: обучение способам управления своими эмоциями, преодоление негативных состояний, развитие произвольного поведения.

Занятие 19. «Подножие горы»

Вступление. На Горе Саморегуляции учатся управлять своими чувствами, особенно когда они горячие и сильные.

Игра 1. «Дыхание ветра». Дети учатся глубокому дыханию: вдох носом — живот надувается, выдох ртом — живот сдувается. «Подуем на ветряную мельницу», «Подуем на свечку».

Игра 2. «Сжимаем-разжимаем». Сжимаем кулачки сильно-сильно, потом расслабляем. Сжимаем все тело, как камень, потом расслабляем.

Игра 3. «Злючка-отдыхалочка». Дети учатся безопасно выражать гнев: топнуть ногой, порвать газету, покричать в подушку, сказать «Я злюсь!».

Игра 4. «Сдуваем облако злости». Представить, что злость — это темное облако внутри. Глубоко вдохнуть и выдохнуть, сдувая облако.

Получен ключ: Ключ Спокойствия (часть 1)

Занятие 20. «Склон спокойствия»

Игра 1. «Мешочек страхов». Дети кладут в мешочек свои страхи (можно нарисовать их). Потом мешочек «выбрасывают» или «закапывают».

Игра 2. «Волшебное место». Дети закрывают глаза, представляют свое «волшебное место», где им спокойно и хорошо. Рассказывают о нем.

Игра 3. «Стоп!». Ведущий учит говорить себе «Стоп!», когда хочется сделать что-то, о чем потом пожалеешь. Игра: ведущий провоцирует детей (например, предлагает конфету, которую нельзя есть), дети говорят «Стоп!».

Игра 4. «Пять секунд тишины». Дети учатся выдерживать паузу, молчать 5 секунд. Постепенно время увеличивается.

Получен ключ: Ключ Спокойствия (часть 2)

Занятие 21. «Вершина самообладания»

Игра 1. «Соберись». Ведущий говорит: «Представь, что ты — солдатик. Спина прямая, плечи расправлены». Дети выполняют.

Игра 2. «Удержи улыбку». Дети должны удержать улыбку, несмотря на то, что ведущий их смешит.

Игра 3. «Замри». Под музыку дети танцуют. Как только музыка останавливается, нужно замереть и не двигаться.

Игра 4. «Правила игры». Дети учатся следовать правилам в игре. Любая игра с четкими правилами (например, «Съедобное-несъедобное»).

Творческое задание. Создание «Книги спокойствия» — рисунки и рассказы о том, что помогает успокоиться.

Получен ключ: Ключ Спокойствия (полный)

Станция 8. Мост Дружбы (3 занятия)

Цель: развитие навыков работы в паре и группе, совместной деятельности, чувства дружбы.

Занятие 22. «Начало моста»

Вступление. Мост Дружбы соединяет всех жителей страны. Чтобы по нему пройти, нужно научиться работать вместе.

Игра 1. «Паровозик дружбы». Дети становятся паровозиком, держась за талию впереди стоящего. Паровозик движется, выполняя команды ведущего (поворот, остановка, ускорение).

Игра 2. «Рисуем вместе». Дети в парах держат один карандаш вдвоем и рисуют что-то общее (солнце, дом, цветок).

Игра 3. «Пирамида». Дети строят пирамиду из рук. Сначала двое, потом третий присоединяется, и так все.

Игра 4. «Собери картинку». Дети получают разрезанную картинку. Нужно собрать ее вместе.

Получен ключ: Ключ Дружбы (часть 1)

Занятие 23. «Середина моста»

Игра 1. «Слепой художник». Дети в парах. Один закрывает глаза, другой направляет его руку, чтобы нарисовать что-то простое.

Игра 2. «Передай мяч». Мяч передается по кругу разными способами: над головой, за спиной, с завязанными глазами.

Игра 3. «Совместная постройка». Дети получают конструктор (кубики, мягкие модули). Нужно построить что-то общее, договорившись.

Игра 4. «Угадай друга». Один ребенок с завязанными глазами на ощупь угадывает, кто из детей стоит перед ним.

Получен ключ: Ключ Дружбы (часть 2)

Занятие 24. «Конец моста»

Игра 1. «Веревочка дружбы». Дети берутся за длинную веревку. Нужно, не отпуская веревку, построить круг, квадрат, треугольник.

Игра 2. «Слепой и поводырь» (усложненный). С закрытыми глазами нужно пройти полосу препятствий, слушая подсказки группы.

Игра 3. «Общий рисунок». На большом листе ватмана дети рисуют картину «Мост Дружбы» — каждый рисует свою часть, но так, чтобы получилась общая картина.

Игра 4. «Пожелания другу». Дети по кругу говорят пожелания своему соседу.

Творческое задание. Коллаж «Наша дружная группа» — из фотографий и рисунков.

Получен ключ: Ключ Дружбы (полный)

Станция 9. Город Взаимопомощи (3 занятия)

Цель: преодоление детского эгоцентризма, развитие умения заботиться о других, делиться, помогать.

Занятие 25. «Улица Заботы»

Вступление. В городе Взаимопомощи все заботятся друг о друге.

Игра 1. «Кому нужна помощь». Ведущий показывает картинки (ребенок упал, ребенок потерял игрушку, ребенок плачет). Дети рассказывают, как помочь.

Игра 2. «Волшебный стул». Один ребенок садится на стул. Остальные говорят ему, что в нем хорошего, за что его можно любить.

Игра 3. «Подарок для друга». Дети в парах делают друг другу подарок: рисуют, лепят, делают аппликацию. Потом дарят.

Игра 4. «Уступи дорогу». Дети ходят по комнате. Нужно уступать дорогу друг другу, пропускать вперед.

Получен ключ: Ключ Помощи (часть 1)

Занятие 26. «Площадь Дели»

Игра 1. «Поделись». У ведущего корзинка с конфетами. Конфет на один меньше, чем детей. Как поделить?

Игра 2. «Общая игрушка». Дети получают одну большую игрушку на всех. Нужно придумать, как играть вместе.

Игра 3. «Учим малыша». Дети представляют, что они старшие. Нужно научить «малыша» (куклу) чему-то простому: завязывать шнурки, убирать игрушки.

Игра 4. «Если бы я был волшебником». Дети говорят: «Если бы я был волшебником, я бы сделал для всех...»

Получен ключ: Ключ Помощи (часть 2)

Занятие 27. «Сад Заботливых Сердец»

Игра 1. «Дерево добрых дел». На дереве вешают листочки, на которых написаны добрые дела, сделанные детьми за неделю.

Игра 2. «Круг заботы». Дети в кругу. Ведущий: «Я забочусь о тебе, потому что...» Каждый говорит соседу.

Игра 3. «Помощь без слов». Нужно понять, кому нужна помощь, без слов, и помочь.

Игра 4. «Общий подарок». Дети делают общий подарок для группы (рисунок, поделку).

Творческое задание. Создание «книги добрых дел» — зарисовки историй о помощи.

Получен ключ: Ключ Помощи (полный)

Станция 10. Страна Воображения (3 занятия)

Цель: развитие творческого самовыражения, фантазии в общении, умения придумывать совместные истории.

Занятие 28. «Ворота Воображения»

Вступление. В Стране Воображения все возможно. Здесь учатся фантазировать и придумывать вместе.

Игра 1. «Если бы...». Ведущий начинает: «Если бы я был волшебником...», «Если бы у меня были крылья...», «Если бы я стал невидимкой...». Дети продолжают.

Игра 2. «Несуществующее животное». Каждый ребенок придумывает несуществующее животное, называет его, показывает, как оно двигается. Остальные повторяют.

Игра 3. «Волшебный мешок историй». В мешке — разные предметы. Нужно придумать историю про вытянутый предмет.

Игра 4. «Сказка по кругу». Ведущий начинает сказку: «Жил-был...» Каждый добавляет одно предложение.

Получен ключ: Ключ Воображения (часть 1)

Занятие 29. «Город Фантазеров»

Игра 1. «Оживи картинку». Дети получают картинку. Нужно придумать, что было до и что будет после.

Игра 2. «Превращения». Дети ходят по комнате. Ведущий говорит: «Превращаемся в бабочек!» Дети изображают бабочек. «Превращаемся в роботов!» и т.д.

Игра 3. «Придумай конец». Ведущий рассказывает историю без конца. Дети придумывают разные варианты окончания.

Игра 4. «Коллективная сказка». Дети вместе придумывают сказку, каждый добавляет свой эпизод. Сказка записывается.

Получен ключ: Ключ Воображения (часть 2)

Занятие 30. «Праздник Фантазии»

Игра 1. «Театр-экспромт». Дети выбирают сказку и разыгрывают ее, придумывая диалоги и действия на ходу.

Игра 2. «Рисуем музыку». Звучит разная музыка (веселая, грустная, таинственная). Дети рисуют то, что им представляется.

Игра 3. «Живая скульптура». Дети в группе создают «живую скульптуру» на заданную тему («Дружба», «Помощь», «Радость»).

Игра 4. «Парад фантазий». Дети показывают свои придуманные образы, истории, танцы.

Творческое задание. Создание «Книги фантазий» — рисунки и рассказы, придуманные детьми.

Получен ключ: Ключ Воображения (полный)

Станция 11. Площадь Комплиментов (3 занятия)

Цель: развитие позитивного общения, умения замечать хорошее в других, говорить добрые слова, принимать комплименты.

Занятие 31. «Улица Добрых Слов»

Вступление. На Площади Комплиментов все говорят друг другу добрые слова.

Игра 1. «Комплимент по кругу». Дети в кругу передают мяч и говорят комплимент соседу.

Игра 2. «Волшебный стул». Один ребенок садится на стул. Остальные говорят ему добрые слова. Потом меняются.

Игра 3. «Копилка добрых слов». Дети называют добрые слова, которые знают. Ведущий записывает.

Игра 4. «Почему я рад тебя видеть». Дети в парах говорят друг другу: «Я рад тебя видеть, потому что...»

Получен ключ: Ключ Добрых Слов (часть 1)

Занятие 32. «Магазин Комплиментов»

Игра 1. «Продавец и покупатель». Один ребенок — «продавец», остальные — «покупатели». Покупатели просят комплимент, продавец «продает» его (говорит доброе слово).

Игра 2. «Солнышко комплиментов». На большом листе нарисовано солнце без лучей. Каждый ребенок приклеивает лучик и говорит комплимент кому-то из группы.

Игра 3. «Принимаем комплимент». Дети учатся принимать комплименты: не отмахиваться, не отрицать, а говорить «спасибо, мне приятно».

Игра 4. «Похвали себя». Каждый ребенок говорит о себе что-то хорошее. Группа поддерживает аплодисментами.

Получен ключ: Ключ Добрых Слов (часть 2)

Занятие 33. «Праздник Добрых Слов»

Игра 1. «Гирлянда комплиментов». Дети делают гирлянду из бумажных сердечек, на каждом написано доброе слово.

Игра 2. «Почтальон». «Почтальон» раздает детям письма с комплиментами от других детей.

Игра 3. «Спасибо за...». Дети в кругу говорят: «Спасибо тебе за то, что ты...»

Игра 4. «Круг радости». Дети берутся за руки, улыбаются друг другу, говорят: «Мы замечательные!»

Творческое задание. Создание «Книги комплиментов» — рисунки и записи добрых слов.

Получен ключ: Ключ Добрых Слов (полный)

Станция 12. Столица Общения (3 занятия)

Цель: итоговое закрепление всех навыков общения, подведение итогов путешествия, праздник.

Занятие 34. «Возвращение в столицу»

Вступление. Мы собрали все волшебные ключи! Пора возвращаться в столицу, чтобы снять заклинание злого волшебника Непонимайки.

Игра 1. «Вспомним путешествие». Дети по кругу вспоминают, какие станции они посетили, какие игры им больше всего понравились.

Игра 2. «Ключ общения». Дети складывают все собранные ключи в один «волшебный ларец». Заклинание снято!

Игра 3. «Парад дружбы». Дети придумывают свой «парадный» шаг и проходят по кругу под музыку.

Игра 4. «Мы — команда». Игры на сплочение: «Паутинка», «Общий круг», «Веревочка».

Занятие 35. «Праздник Общения»

Игра 1. «Каравай дружбы». Встаем в круг, поем: «Как на наши именины испекли мы каравай...»

Игра 2. «Любимые игры». Дети выбирают свои самые любимые игры из проекта и играют в них.

Игра 3. «Пожелания». Дети пишут (рисуют) пожелания друг другу и кладут в «волшебный ларец».

Игра 4. «Общий танец». Веселый флешмоб под любимую детскую песню.

Занятие 36. «Мы умеем общаться!»

Итоговое занятие-праздник с родителями

Вступление. Приглашаются родители. Дети показывают, чему научились.

Часть 1. «Путешествие по станциям» (10 минут). Дети кратко рассказывают родителям о каждой станции, показывают собранные ключи.

Часть 2. «Мастер-класс для родителей» (15 минут). Дети обучают родителей играм, которым научились: «Приветствие по-разному», «Комплименты», «Мирилка».

Часть 3. «Совместные игры» (15 минут). Дети и родители играют вместе в игры, которые особенно полюбились: «Слепой и поводырь», «Общий рисунок», «Паутинка».

Часть 4. «Пожелания» (5 минут). Каждый ребенок говорит свое пожелание группе и родителям.

Часть 5. «Чаепитие» (15 минут). Праздничное чаепитие с родителями, обсуждение проекта, вручение благодарностей.

Ожидаемые результаты

Осознание собственного тела. Дети лучше чувствуют свое тело, могут контролировать движения, используют язык тела в общении.

Эмоциональная сфера. Дети распознают и называют базовые эмоции, могут экологично выражать свои чувства.

Эмпатия. Дети замечают эмоциональное состояние других, проявляют сочувствие, предлагают помощь.

Преодоление эгоцентризма. Дети учитывают интересы других, умеют делиться, уступать, смотреть на ситуацию с разных сторон.

Разрешение конфликтов. Дети могут договариваться, используют «мирилки», умеют говорить о своих чувствах без обвинений.

Саморегуляция. Дети могут управлять своими эмоциями, используют приемы успокоения.

Навыки взаимодействия. Дети умеют работать в паре и группе, следовать правилам игры, ждать своей очереди.

Дружба. Сформировано позитивное отношение к сверстникам, есть опыт совместной деятельности.

Список литературы

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: Речь, 2013.
2. Хухлаева, О.В., Хухлаев, О.Е. Лабиринт души: терапевтические сказки. — М.: Академический проект, 2020.
3. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. — М.: Гном, 2019.
4. Лютова, Е.К., Моница, Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб.: Речь, 2018.
5. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития, 2017.
6. Чистякова, М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 2020.
7. Самоукина, Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М.: Новая школа, 2018.
8. Шипицына, Л.М., Заширинская, О.В., Воронова, А.П., Нилова, Т.А. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. — СПб.: Детство-Пресс, 2019.