

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детей
Городской Дворец детского и юношеского творчества

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

социально-педагогической направленности

«ПСИХОЛОГия»

Возраст обучающихся: -5-6 лет

Срок реализации: -1 год

Автор-составитель: Мухина Елена Александровна
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил

2020 год

Пояснительная записка

Психическая жизнь человека представляет собой целостный многогранный процесс отражения окружающего мира во всем его многообразии. Неотъемлемым компонентом отражательной деятельности является эмоциональная сфера личности, которая понимается как совокупность внутренних психических состояний. Эмоции – особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих форму непосредственного переживания (радость, горе, страх, тревожность и т. п.).

Эмоции как специфические субъективные переживания ярко окрашивают то, что человек ощущает, воображает, мыслит. Эмоции представляют собой один из наиболее явно обнаруживающихся феноменов его внутренней жизни (Р. С. Немов, В. В. Давыдов, Ф. В. Березин и др.). Дети, у которых эмоции недостаточно развиты, испытывают проблемы с адаптацией в социуме.

Актуальность

Как показывает анализ психолого педагогической литературы (И. В. Дубровина, В. А. Гарбузов, А. И. Захаров, Е. Б. Ковалева и др.) и практика в образовательных организациях, проблема страхов и тревожности у детей до сих пор остается не решенной. Это обусловлено возрастными особенностями детей, врожденными заболеваниями, неправильным поведением родителей, наличием конфликтных отношений в семье, влиянием средств массовой информации на ребенка и другие причины.

В последние годы, как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования (А. М. Прихожан, А. В. Захарова, М. Э. Вайнер, Г. А. Широковой, Л. Костиной, Т. Л. Шишовой и др.), наиболее распространенными явлениями у детей являются тревожность, страхи, чувство повышенного беспокойства, неуверенность, эмоциональная неустойчивость.

Следовательно, проблема детской тревожности, преодоления страхов, социальной дезадаптированности личности ребенка в современном обществе, нахождение эффективных методов, приемов и форм психологической работы с детьми дошкольного возраста в условиях дополнительной образовательной организации является актуальной. Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008).
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва « Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Новизна

Особенности и новизна образовательной программы в том, что в неё включено много полуфункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное влияние; охватывает все стороны формирования психологического здоровья дошкольников; учитывает гендерные различия. Программой могут пользоваться не только педагоги-психологи, но и воспитатели, родители. Представлены критерии контроля над состоянием психологического здоровья детей (приложение №14).

Новизна данной программы заключается в том, что она предусматривает непрерывное психологическое сопровождение и развитие ребенка на протяжении всего сензитивного периода, с учетом динамики развития каждого психического процесса и каждой сферы психики. Основная идея – в интеграции и систематизации психологического материала, обобщении и структурировании различных подходов, касающихся психического здоровья ребенка дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Педагогическая целесообразность

Исходя из вышесказанного, **педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что позволяет через групповую работу, учитывающую специфику дошкольного возраста обучить детей социально приемлемым способам самоутверждения и самовыражения, полноценному общению, положительному восприятию себя, адекватному поведению в соответствии с окружающими условиями и событиями, поддержанию положительного эмоционального фона, оптимистического настроения, воспитать доброжелательное отношение к окружающим, развить способность к эмоциональному сопереживанию.

Работа с дошкольниками строится на основе личностно-развивающего подхода с опорой на «зону ближайшего развития» ребенка. Занятия проходят в игровой форме, что вызывает живой интерес к выполняемым заданиям.

В программе используются элементы психологических техник: игротерапия, арт-терапия, сказкотерапия, релаксация, психогимнастика, которые побуждают ребенка к позитивному эмоциональному настрою, способствуют уверенности в себе, снижению страхов и тревожности, развитию мелкой моторики рук, а также адаптируют дошкольника к социальному окружению, что в свою очередь влияет на всестороннее личностное развитие ребенка.

Цель программы: создание условий для развития эмоционально-личностной сферы детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

- познакомить детей с основными эмоциями;
- способствовать осознанию, пониманию собственных чувств и эмоций;
- формировать умение понимать эмоции других людей;
- развивать способность выражать свои чувства и эмоции вербально и невербально;
- формировать умение выражать свои негативные эмоции социально приемлемыми способами;
- развитие рефлексии;
- формирование адекватной самооценки у детей;
- обучение детей способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- создание условий для творчества и самовыражения дошкольников.

Возраст детей, участвующих в реализации ДОП: дети дошкольного возраста 5-6 лет.

Наполняемость группы: работа с детьми проводится в группах по 10-15 человек.

Предполагаемый состав групп:

Возрастные особенности детей 5 – 6 лет.

К пятилетнему возрасту все психические процессы активно развиваются и начинают приобретать произвольный характер. Наблюдаются задатки ответственности за порученное дело.

В пять лет при общении ребенок обращает внимание на нравственные качества и черты характера сверстников. Совершенствуется эмоционально-личностная сфера. Во время динамических пауз усложняются правила игр, задания насыщаются вербальным и невербальным общением. Поэтому много заданий должно быть посвящено осознанию собственной личности и личности других, а также общению.

Интеллектуальное развитие ребенка 5-6 лет определяется комплексом познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения.

Во время занятий часть времени отводится на постепенное формирование произвольного внимания. Упражнения направлены на развитие важнейших характеристик внимания : устойчивость внимания как способность к более длительному сохранению концентрации, переключение внимания как способность быстро ориентироваться в ситуации и переходить от одной деятельности к другой и распределение внимания - возможность сосредоточиться одновременно на двух или большем числе различных объектов.

В этом возрасте в поведении дошкольников формируется возможность *саморегуляции*, т. е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, *доводить до конца малопривлекательную работу* (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря *осознанию* детьми *общепринятых норм и правил поведения* и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе; оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре («С ним интересно играть» и т. п.) или его положительными качествами («Она хорошая», «Он не дерётся» и т. п.). *Общение детей* становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

В 5-6 лет у ребёнка формируется *система первичной половой идентичности* по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика поведения, внешности, профессии). При обосновании выбора сверстников противоположного пола мальчики опираются на такие качества девочек, как красота, нежность, ласковость, а девочки - на такие, как сила, способность заступиться за другого. Повышаются возможности *безопасности жизнедеятельности* ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого).

Срок реализации ДОП: программа рассчитана на 1 год

Работа, проводимая с дошкольниками, предполагает 39 занятий (1 раз в неделю во второй половине дня). Длительность занятий – 25 минут.

Формы, методы и средства работы:

Основу работы составляет совместная деятельность взрослого с детьми, организуемая в условиях игрового взаимодействия.

Задачи реализуются через формы взаимодействия в системах «ребенок-ребенок», «ребенок-взрослый».

Овладение способами эмоциональной саморегуляции формируется посредством разных видов детской деятельности: коммуникативной, изобразительной, двигательной, познавательной, музыкальной, игровой.

Совместная деятельность взрослого с детьми включает в себя игровые, психогимнастические, коммуникативные, двигательные игры и упражнения, элементы арт-техник и сказкотерапии, релаксационные и дыхательные упражнения.

Психологические техники:

В процессе работы с детьми используются следующие психологические техники:

Игротерапия – наиболее оптимальная техника для работы с тревожными детьми дошкольного возраста, так как ведущей деятельностью этого возраста является игра. Детская игра – форма включения ребенка в мир человеческих действий и отношений. Игра способствует психологической разрядке личности, снятию стрессовых состояний. То, что ребенок делает во время игры, символизирует его эмоции и страхи. Игра – это естественная обстановка для самовыражения ребенка. Бессознательно ребенок выражает эмоциями в

игре то, что потом может осознать, он лучше понимает свои эмоции и справляется с ними.

В занятия включены подвижные игры, словесные, сюжетные, творческие игры, игры на телесный контакт, целью которых является укрепление здоровья детей, развитие крупной и мелкой моторики, развитие психических свойств и качеств (наблюдательности, памяти, внимания), развитие творчества, наблюдательности, повышение уверенности, самооценки, формирование личности ребенка.

Арт-терапия – Занятия с элементами арт-терапии дарят детям радость познания, творчества. Испытав это чувство однажды, ребенок будет стремиться в своих рисунках, аппликациях рассказать о том, что узнал, увидел, и самое главное пережил, почувствовал. Дети рисуют свое настроение, свой страх, с помощью рисования перевоплощают злых героев в добрых, плохое настроение в хорошее. Через рисунок арт-терапия дает выход внутренней некомфортности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания.

Сказкотерапия. Это сказки, ориентированные на какую-либо проблему. Это рассказ об определенных ситуациях, в которые часто попадает ребенок, также описываются чувства, возникающие у ребенка, которые могут быть связаны с различными событиями в жизни. Благодаря сказкотерапии ребенок чувствует поддержку взрослых, которая ему так необходима. Также в сказке и через восприятие сказочного мира можно создать необходимые условия для развития эмоциональной сферы дошкольника, обогатить образами и представлениями, формирующими воображение.

Релаксация. Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

Условия проведения занятий:

- принятие ребенка таким, какой он есть;
- нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- учитывать принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- начало и конец занятия должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребенка ощущение целостности и завершенности занятия;
- в любой игре ребенку предлагается возможность импровизировать

Этапы занятия:

1. Ритуал приветствия. Позволяет сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка влияет на эмоциональное состояние детей, уровень их активности в процессе проведения занятий (психогимнастика, музыкотерапия, танцевальная терапия, пальчиковые игры).

3. Основная часть. Совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка от подвижного к спокойному, от интеллектуального к релаксационной технике
4. Рефлексия.
5. Ритуал прощания.

Принципы проведения занятий:

- Поддержка разнообразия детства.
- Сохранение уникальности самооценности детства, как важного этапа в общем развитии человека.
- принцип системности, постепенности и последовательности.
- принцип индивидуального подхода.

Данный принцип выражается в следующем:

- уважение и признание уникальности каждого ребенка;
- в процессе совместного игрового взаимодействия каждый ребенок «Прорабатывает» свой индивидуальный эмоциональный опыт;
- средства необходимые для игр и игровых упражнений, подбираются с учетом индивидуальных особенностей детей (предлагаются варианты помощи в зависимости от умений ребенка, предоставляется возможность выбора средств, способов выполнения игрового упражнения).
- принцип деятельностного подхода.
В основе реализации принципа лежит субъектная активность самого ребенка. Овладение ребенком способами эмоциональной саморегуляции происходит в результате целеноправленного взаимодействия взрослого с ребенком и детей друг с другом при обязательной деятельностной активности самого ребенка.
- Реализация различных форм и направлений деятельности детей.

Педагогические технологии:

- технология развивающего обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология коллективного совместного обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;

- психолого-педагогические технологии.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

1. Снижение тревожности и страхов у детей дошкольного возраста, психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов;
2. Высокий уровень развития социального доверия;
3. Высокий уровень эмоциональной адаптированности к жизненным ситуациям;
4. Повышенная эмоционально-личностная устойчивость к негативным социальным факторам;
5. Высокий уровень социального контакта с окружающими людьми.

Ожидаемые результаты освоения программы:

личностные

результаты:

- **в ценностно-ориентационной сфере:** сформированность эмоционально-ценностного отношения к миру, к отношениям между людьми; соблюдение норм и правил, способствующих психологическому благополучию в социуме.

- **в познавательной сфере:** развитие и закрепление адекватных способов ориентирования в окружающем мире: в мире отношений; во внутреннем мире, обогатит эмоциональный опыт, активизирует мышление, восприятие, воображение

- **в коммуникативной сфере:** формированию коммуникативных качеств: слушать и слышать другого человека, использовать приемы направленные на эффективное общение, уважение к мнению другого человека, к его высказываниям.

Благодаря психолого-коррекционным методам воздействия на детей , лежащим в основе данной программы она будет способствовать формированию умения решать не только доступные практически, но и сложные проблемные задачи.

В процессе освоения учебной программы предусмотрена система контроля за знаниями и умениями, которая позволяет определить эффективность обучения по программе, внести изменения в учебный процесс.

Формы подведения итогов работы по программе:

- итоговые занятия,
- открытые занятия для педагогов, родителей,
- анализ диагностики психологического здоровья дошкольников, наблюдения за деятельностью, общением детей в повседневной жизни.

На диагностическом и аналитическом этапе используется следующий **диагностический инструментарий:**

1. Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка (для родителей).

Тест «Страхи в домиках» (А.И. Захарова и М.А. Панфиловой)

Тест «Тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.)

Методика «Лесенка» диагностика самооценки.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
----------	---------------	------------------

		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Знакомство.	1	
2	Зачем нужны правила?		1
3	Входная диагностика.		1
4	Давайте дружить.		1
5	Я и мое имя.		1
6	Страна ПСИХОЛОГ и Я.		1
7	Настроение.		1
8	Радость.		1
9	Грусть.		1
10	Гнев.		1
11	Обида.		1
12	Страх.		1
13	Я больше не боюсь.		1
14	Удивление.		1
15	Робость.		1
16	Вина.		1
17	Спокойствие.		1
18	Обобщение и закрепление знаний о эмоциях.		1
19	Учимся быть справедливыми.		1
20	Путешествие на остров Гум-Гам		1
21	Волшебное озеро		1
22	Все мы разные.		1
23	Мир твой и мой.		1
24	Действуем сообща.		1
25	Необычные существа.		1
26	Я и мы.		1
27	Внимание к другому.		1
28	Наш дом и мы в нем.		1
29	Волшебный лес.		1
30	Сказочная шкатулка.		1
31	Волшебники.		1
32	Солнце в ладошках.		1
33	Когда мне плохо.		1
34	Доброта спасет мир.		1
35	Помоги себе сам.		1
36	Вместе весело шагать.		1
37	Смелость города берет		1
38	Итоговая диагностика.		1
39	Подведение итогов.		1
	Итого часов:		39

Содержание программы

№ п/п	Тема, цель	Содержание
----------	------------	------------

1	«Вводное занятие. Знакомство с группой» Цель: дать каждому ребенку возможность выразить свою индивидуальность, найти свои положительные черты и ощутить ценность своей личности; помочь детям получить новый положительный опыт	Приветствие, упражнение «Я люблю», игра «Все – некоторые – только я», упражнение «Полет на воздушном шаре», рисование «Воздушного шара», творческое задание «Живые имена», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
2	«Зачем нужны правила?» Цель: учить детей осознанно выполнять правила и нести за это ответственность.	Приветствие, упражнение «Снежный ком», упражнение «Гляделки», беседа «Белкины вопросы», игра «Рынок», рисование «Наоборот», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
3	«Входная диагностика».	Приветствие, проведение диагностики, ритуал прощания.
4	«Давайте дружить» Цель: продолжать знакомить детей друг с другом, делать группу сплоченной, обогащать знания детей друг о друге; развивать вербальное и невербальное общение; формировать отношения доверия, умения сотрудничать, развивать навыки самосознания.	Приветствие, игра «Делай как я», конкурс «Хвастунов», упражнение найди отличия», упражнение «Помоги другу, или «Самая дружная пара», упражнение «Я хочу подружиться...», пальчиковая гимнастика «В гости», совместное рисование, подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
5	«Я и мое имя». Цель: помочь детям раскрыть свое «Я», формирование позитивного отношения ребенку к своему «Я», стимулирование творческого самовыражения.	Приветствие «Ласковые имена», сказка «Разноцветные имена», беседа по сказке, подвижная игра «Кто

		позвал?», задание «Какое мое имя», пальчиковая гимнастика, задание «Зашифрованное имя», задание «Внимание, внимание!», подвижная игра «Не прослушай свое имя», подведение итогов, рефлексия.
6	«Страна ПСИХОЛОГия». Цели: развивать невербальное и вербальное общение; снять телесное и эмоциональное напряжение; сплочение группы.	Приветствие, игра «Горячо-холодно», изучение карты, игра «Болото», игра «Пересядьте те, кто...», город помощников, пальчиковая гимнастика «Помощники», игра «Театр настроения», игра «Топ-хлоп», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
7	«Настроение» Цель: учить осознавать свое настроение, снижать психоэмоциональное напряжение, развивать умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.	Приветствие, упражнения «Возьми и передай», «Неваляшка», психогимнастика «Превращения», «Закончи предложение», рисование «Мое настроение», задание «Пружинки», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
8	«Радость» Цель: познакомить детей с чувством радости; обучение различению эмоционального состояния по внешнему проявлению и выражение через мимику, пантомимику, интонацию; учить детей выражать чувство радости в рисунке.	Приветствие, приглашение в путешествие, динамическая пауза «Путешествие в лес», задание «Ягоды», организация беседы по

		пиктограмме «Радость», задание «Сказочные персонажи», пальчиковая гимнастика «Дружба», рисование своей радости, подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
9	«Грусть» Цель: познакомить детей с чувством грусти; формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок, учить детей выражать чувство грусти в рисунке.	Приветствие, игра «Покажи Эмоцию», игра «Конфетка», игра-драматизация, задание «Веселый-грустный», пальчиковая гимнастика, игра «Будь внимателен», рисование своей грусти, подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
10	«Гнев» Цель: познакомить детей с чувством гнева; обучение различению эмоционального состояния по внешнему проявлению и выражение через мимику, пантомимику, интонацию; учить детей выражать чувство гнева в рисунке.	Приветствие, сказка, организация беседы по пиктограмме «Гнев», упражнение «Избавление от гнева», пальчиковая гимнастика «Помиримся», рисование своего гнева, подвижная игра «Дракон кусает свой хвост», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
11	«Обида» Цель: осознание иррациональных установок, освобождение от обид, обретение свободы и энергии для позитивного мышления, коррекция агрессивного поведения, снятие эмоциональных зажимов.	Приветствие, игра – ассоциация «Обида», упражнение «Тух-тиби-дух», упражнение «Поссорились-помирились», упражнение «Волшебный мешочек обид», пальчиковая гимнастика, рисование

		своей обиды, подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
12	«Страх» Цель: познакомить детей с эмоцией испуг, учить детей узнавать эмоцию испуг по его проявлениям, развивать умение справляться с чувством страха, учить детей выразить чувство страха в рисунке.	Приветствие, сказка, организация беседы по пиктограмме «Испуг», упражнение страшные звуки», пальчиковая гимнастика «Храбрые моряки», рисование своего страха, игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь превращусь», упражнение «У страха глаза велики», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
13	«Я больше не боюсь» Цель: учить преодолевать негативные переживания посредством символического уничтожения страха, снижать эмоциональное напряжение	Приветствие, игра «Смелые ребята», сказка «Белый рояль», рисование перевоплощение «Был страшный, а теперь прекрасный», танец-импровизация «На лесной поляне», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
14	«Удивление». Цель: познакомить детей с чувством удивления; обучение различению эмоционального состояния по внешнему проявлению и выражение через мимику, пантомимику, интонацию; учить выразить чувство удивления на рисунке.	Приветствие, сказка, приглашение в путешествие, организация беседы по пиктограмме «Удивление», упражнение «Удивительные запахи», пальчиковая гимнастика «Удивительно», рисование своего удивления, подвижная

		игра «Есть или нет?», фокус со стаканом, подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
15	«Робость» Цели: познакомить детей с чувством робости; обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику и пантомимику, интонацию; повышение у детей уверенность в себе.	Приветствие, загадка про льва, сказки Б. Житкова «Храбрый утенок», беседа по сказе, физкультминутка, игра «Клубочек», задание «Храбрый-робкий», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
16	«Вина» Цели: познакомить детей с чувством вины; Совершенствование умения признавать свои ошибки, прощать самого себя и других; формирование умения позитивно использовать неудачный опыт; развитие умения делать выводы из ошибок и находить выход из сложных ситуаций.	Приветствие, история «Разбитая статуэтка, беседа-обсуждение, задание «Найди виноватых зверей», физкультминутка, упражнение «Исправляем ошибки», рисунок «Когда мне бывает стыдно», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
17	«Спокойствие» Цели: познакомить детей с чувством спокойствия; обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику и пантомимику, интонацию; Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок; снятие эмоционального напряжения.	Приветствие, «Путешествие в лес», задание «Спокойная картина», организация беседы по пиктограмме «Спокойствие», упражнение «Медвежата в берлоге», пальчиковая гимнастика «Спокойные цветки», рисование своего спокойствия, упражнение «Спокойные игрушки», подведение итогов,

		рефлексия, ритуал прощания «Страна настроений».
18	«Словарик эмоций» Цель: закрепление и обобщение знаний о чувствах радости, гнева, удивления и др. ; развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека; обогащение и активизация словаря детей за счет слов, обозначающих различные чувства, эмоции, настроения и их оттенки.	Приветствие, сказка-задание «Азбука настроений», игра «Кубик настроения», игра «Азбука эмоций», пальчиковая гимнастика «Прогулка», рисование своего настроения, упражнение «Остров настроения», задание «Угадай музыкальное настроение», игра «что изменилось?», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
19	«Путешествие на машине времени» Цель: обратить внимание детей на значимость и важность прошлого, будущего и настоящего.	Приветствие, упражнение «Письма», упражнение «Далеко – близко», упражнение «Пройдись по-разному», упражнение «Волшебная кисточка», сказка «Машина времени», игра «карусель», пальчиковая гимнастика, рисование «Трех зеркал», обсуждение рисунков, подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
20	«Путешествие на остров Гум-Гам» Цели: помочь детям раскрепоститься двигательнo и эмоционально; создать условия для проявления творческих способностей каждого ребенка.	Приветствие, упражнение «Чудесный остров», рисование «Карты острова», упражнение танец дружбы», упражнение «Необычное приветствие», игра «Дракон кусает свой

		хвост», игра «Путешественники и островитяне», упражнение скалолаз», упражнение «Мое настроение», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
21	«Волшебное озеро» Цель: помочь детям почувствовать, что они не одиноки в своих чувствах и переживаниях.	Приветствие, рефлексия прошлого занятия, обсуждение «Два озера», упражнение «скульптор и глина», упражнение «Карусель чувств», пальчиковая гимнастика, рисование «Причин наших чувств», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
22	«Все мы разные» Цели: показывать детям наличие нескольких точек зрения на одну и ту же проблему; развивать умение слушать своего собеседника и уважать его мнение.	Приветствие, игра «Незаконченные предложения», игра «Что вы слышали?», рисование «Домика из кубиков», сказка «История о босоножках», обсуждение сказки, упражнение «Театральная школа», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания
23	«Мир твой и мой» Цель: помочь детям чувствовать свою взаимосвязь с другими людьми.	Приветствие, рефлексия прошлого занятия, упражнение «Мяч в кругу», упражнение «Слепой и поводырь», Упражнение «Слухи», упражнение «Кляксография», подведение итогов,

		рефлексия, ритуал прощания.
24	«Действуем сообща» Цель: развивать у детей взаимопонимание и взаимопомощь.	Приветствие, рефлексия прошлого занятия, упражнение «Встреча с бурей», упражнение «Встреча с чудовищем», рисование «Чудовища волшебной страны», упражнение «Разные мнения», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
25	«Необычные существа» Цель: обратить внимание детей на то, что понимание окружающими наших желаний зависит от того, как мы их выражаем.	Приветствие, рефлексия прошлого занятия, упражнение «Желания», упражнение «Желания явные и замаскированные», упражнение «Помощь странному существу», беседа «Возвращение корабля», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
26	«Я и мы» Цель: помочь детям понять, что успех и неуспех команды зависят от каждого из них, от их взаимопонимания и взаимовыручки.	Приветствие, рефлексия прошлого занятия, упражнение «Буриме», упражнение «Наша группа», упражнение «Гляделки», упражнение «Скульптор и глина», упражнение «Я даю группе...», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
27	«Семья с разных точек зрения» Цель: помочь детям осознать, что их родители и они – это члены одной команды; обратить внимание детей на то, что необходимо уважать каждого члена семьи.	Приветствие, упражнение «Как меня видит близкий мне человек», упражнение «Счет до 10», пальчиковая гимнастика, упражнение

		«Цвета и ассоциации», упражнение «Рамка для картины», упражнение передача чувств», пальчиковая гимнастика «Моя семья», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
28	«Наш дом и мы в нем» Цель: дать возможность детям представить себя в различных местах пребывания, а также испытать чувства, вызванные этим «перемещением»	Приветствие, рефлексия прошлого занятия, упражнение «Теплый круг», упражнение « Цветовые ассоциации», пальчиковая гимнастика, рисование «Нашего теплого дома», упражнение «Два круга», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
29	«Волшебный лес» Цель: развивать умение передавать свое эмоциональное состояние через художественный образ, снижать психозэмоциональное напряжение, повышать уверенность в себе.	Сочинение сказки, рисование себя с помощью геометрических фигур, игра «Тропинка», упражнение-релаксация, подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
30	«Сказочная шкатулка» Цель: формировать положительную «Я- концепцию», самопринятие, уверенность в себе, снижать тревожность, выявлять положительные черты личности.	Приветствие, игры: «Сказочная шкатулка», «Принц и принцесса», упражнение «Конкурс боюсек», задание «Собери картинку», релаксация «Волшебный сон», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
31	«Волшебники» Цель: снижать психомышечное напряжение, закреплять адекватные формы проявления	Приветствие, игры: «Путаница», «Ракета», упражнения: «Кони и

	эмоций, развивать мышление и воображение.	всадники», «Волшебники», заучивание «Волшебная палочка», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
32	«Солнце в ладошках» Цель: Освободить от отрицательных эмоций, развивать социальное доверие, повышать уверенность в своих силах, повышать свою значимость в глазах окружающих.	Приветствие, упражнения: «Неоконченные предложения», «В лучах солнышка», игры: «Баба-Яга», «Комплименты», пальчиковая гимнастика, рисование-перевоплощение «Укрась Бабу-Ягу», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
33	«Когда мне плохо» Цель: Закреплять умение передавать эмоциональное состояние через художественный образ, выражать чувство печали, помогать преодолевать агрессивность, конфликтность, преодолевать негативные переживания	Приветствие, игра «Рассмеши Несмеяну», беседа «Как можно пожалеть», задание «Пожалей и поддержи друга», этюды: «Страдание и печаль», «Я так устал», релаксация «Волшебный сон», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
34	«Доброта спасет мир» Цель: учить преодолевать агрессивность, выходить из конфликта, снижение напряжение, укреплять уверенность в себе.	Приветствие, беседа «Кто такой добрый человек», игра «Штушти-Кутушти», релаксация «Чудовода», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
35	«Помоги себе сам» Цель: учить управлять своими чувствами, эмоциями: развивать самосознание,	Приветствие, игра «Сороконожка», упражнения: «Возьми

	формировать адекватную самооценку, развивать социальные эмоции, коммуникативные способности, снижать психоэмоциональное напряжение.	себя в руки», «Врасти в землю», «Сбрось усталость», «Стойкий оловянный солдатик», «Торт», релаксация «Отдых на море», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
36	«Вместе весело шагать» Цель: формировать социальное доверие, развивать чувство ответственности за другого человека, учить предлагать помощь и просить о помощи, доверительно относиться друг к другу, помочь в снятии страхов, нерешительности, воспитывать уверенность в себе.	Приветствие, игра «Слепой и поводырь», сказка «Палочка-выручалочка» (В. Г. Сутеев). Беседа по содержанию сказки, пальчиковая гимнастика», рисование «Пишем волшебнику Справеливу письмо», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
37	«Смелость города берет» Цель: снять мышечные зажимы, тревожное состояние; учить переводить страхи в юмор, шутку, чувствовать себя раскованно; дать возможность почувствовать себя сильными и смелыми.	Приветствие, подвижная игра «Самолет», игра «Пылесос и пылинки», просмотр мультфильма «Ничуть не страшно» (Ахи-страхи), беседа «Как мы изменились за год», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.
38	«Итоговая диагностика» Цель: диагностика эмоциональной и коммуникативной сферы	Приветствие, задания диагностического комплекса, ритуал прощания.
39	«Подведение итогов»	Приветствие, разминка-игра «Слушай хлопки», упражнение «Слепой паровозик, упражнение «Совместное рисование», подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.

Методическое обеспечение ДОП:

№п/п	Тема занятия	Дидактическое и техническое
------	--------------	--------------------------------

		оснащение занятия
1.	Вводное занятие. Знакомство	Мяч, лист ватмана с изображением воздушного шара, набор фломастеров и карандашей; коробка, в ней находятся: цветная бумага, кусочки ткани, меха, пуговицы, фолга, вата, природные материалы, ножницы и клей.
2.	Зачем нужны правила?	Игрушечная белочка, карандаши и бумага на каждого ребенка.
3	Входная диагностика.	
4.	Давайте дружить.	
5.	Я и мое имя.	
6.	Страна ПСИХОЛОГ и Я.	
7	Настроение.	Клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка, фломастеры карандаши, альбомные листы, «нарисованные пружинки» на отдельных листах.
8.	Радость.	Магнитофон, запись музыки К. Орфа «Осень. Гномы», Д. Христова «Золотые капельки», магнитная доска, карточка с условным обозначением зрительного образа (глаз); карточки с изображением радостных и грустных людей и сказочных

		персонажей, пиктограммы, сюжетные картинки по теме «Радость», обруч, «волшебная палочка», набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги на каждого ребенка; игрушки из кукольного («пальчикового») театра или игрушки из «киндер-сюрприза».
9.	Грусть.	
10.	Гнев.	Магнитофон, запись музыки Е. Ботлярова «Драчун» и музыки В. Гаврилина «Крот и червяк»; магнитная доска; сюжетная картинка «Гнев»; серия сюжетных картин «Гномы и Шишимора»; карточка с условным обозначением эмоционального отношения (сердечко); Мишень, большая картонная труба; «сломанные игрушки», «волшебная палочка»; Набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка).
11.	Обида.	Магнитная доска;

		сюжетная картинка «Обида»; картинки с изображением обиженных и обижающих сказочных персонажей и животных; карточка с условным обозначением цветоощущения (радуга); листы плотной бумаги разного цвета и неопределенной формы («Островки настроения»); корзина для мусора; обруч, «волшебная палочка»; Набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка).
12.	Страх.	Магнитофон, запись музыки Э. Грига «Шествие гномов» (или «В пещере горного короля»), Ф. Бургмюллера «Баллада», диски из серии «Звуки. Голоса. Шумы окружающего мира», «Транспорт. Боевые действия», «Звуковые фрагменты. Театр»; магнитная доска; сюжетная картинка «Страх», карточка с условным обозначением

		слухового восприятия (колокольчик); набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка); обруч, «волшебная палочка»; народные музыкальные инструменты, игрушки из кукольного («пальчикового») театра или из «киндер-сюрпризов».
13.	Я больше не боюсь.	Клубок ниток, магнитофон, аудиозапись вальса, цветные карандаши, фломастеры, листы с изображением силуэтов.
14.	Удивление.	Магнитофон, запись музыки из серии «Наедине с природой»; магнитная доска; сюжетная картинка «Удивление»; карточка с условным обозначением обоняния (цветок); коробочки с веществами, обладающими выраженным запахом (кусочек ванили, лист герани, савровый лист, гвоздика, кофе, душистый перец, флакончик с духами, кусочек душистого мыла, ароматная конфета и т. п.);

		игрушки из кукольного («пальчикового») театра или из «киндер-сюрпризов»; «удивительные предметы»: обувь для собак, растение «перекати поле», «металлическое мыло» и т. п.; Обруч, «волшебная палочка»; набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка);
15.	Робость.	Магнитофон, запись музыки С. Рахманинова «Итальянская полька», П. И. Чайковского «Вальс»; Магнитная доска, сюжетная картинка «робость»; карточка с условным обозначением природных явлений и объектов (солнышко с облаком); обруч, «волшебная палочка», набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка);
16.	Вина.	Магнитофон, запись музыки М. Мусоргского «Слеза»; магнитная доска; сюжетная

		картика «Вина», карточка с условным обозначением осязания (рукас бабочкой); коробка с различными природными или «неспецифическим» материалом: шишки, ракушки, камешки, перышки, листья, пуговицы, бумага, провода, пробки от бутылок, кусочки меха и ткани, ленты и т. п.; Обруч, «волшебная палочка»; набор карточек-символов; набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка);
17.	Спокойствие.	
18.	Обобщение и закрепление знаний о эмоциях.	
19.	Учимся быть справедливыми.	
20.	Путешествие на остров Гум-Гам	Лист ватмана, наборы фломастеров или цветных карандашей; магнитофон, аудиозапись ритмичной музыки (например, песни «Чунга-чанга»); длинная лента или веревка.
21.	Волшебное озеро	Набор карточек разного цвета (для каждого участника); трафареты двух озер (желательно, чтобы

		один из них был голубого цвета, а другой – синего); набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка).
22.	Все мы разные.	Мяч, разноцветные кубики; набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка), магнитофон, аудиозапись спокойной музыки; картинки с изображением сказочных персонажей: Буратино, Мальвины, Красной шапочки, Чебурашки, Аленушки, Кота Базилио и др.
23.	Мир твой и мой.	Мяч; предметы-«препятствия»: стулья, кубики, обручи и т.д.; повязки на глаза (для каждой пары); сюжетная картинка; ; набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик и лист бумаги (на каждого ребенка).
24.	Действуем сообща.	Магнитофон, аудиозаписи тревожной и спокойной музыки; картонные коробки, зонты, отрезки ткани;

		шляпа, маленькие листочки бумаги; лист ватмана, наборы фломастеров; зеркало, книга, рогатка, кимоно.
25.	Необычные существа.	Мяч; два листа бумаги, набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик (на каждого ребенка); два листа ватмана, маркеры.
26.	Я и мы.	Лист ватмана и наборы фломастеров, карточки №1, 2 ,3 (для каждого участника), мяч.
27.	Внимание к другому.	Детские стульчики
28.	Наш дом и мы в нем.	Мяч; бумажные круги разного цвета; три листа ватмана, краски, кисти и тампоны для рисования.
29.	Волшебный лес.	Клубок ниток, листы бумаги, простой карандаш, цветные карандаши, ластик (на каждого участника)
30.	Сказочная шкатулка.	Магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, «волшебная палочка», мяч, трон, конверты с заданиями.
31.	Волшебники.	Клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка, волшебная палочка, повязка на глаза.
32.	Солнце в ладошках.	Клубок ниток,

		магнитофон, спокойная музыка, песня Бабы-Яги, помело для Бабы-Яги, фотографии детей, фломастеры, пластилин, цветные карандаши, силуэты Бабы – Яги.
33.	Когда мне плохо.	Клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка.
34.	Доброта спасет мир.	Клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка.
35.	Помоги себе сам.	Клубок ниток, магнитофон, спокойная и быстрая музыка.
36.	Вместе весело шагать.	Клубок ниток, текст сказки с иллюстрациями, магнитофон, спокойная музыка, листы бумаги, простой карандаш, цветные карандаши, ластик (на каждого участника), пустые конверты, повязка на глаза.
37.	Смелость города берет	Клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка, мультфильм «Ахи- страхи».
38.	Итоговая диагностика.	
39.	Подведение итогов.	Магнитофон, простой карандаш, цветные карандаши, ластик (на каждого участника) спокойная музыка, листы с нарисованными

		парами варежек, носок с одинаковым орнаментом для каждой пары.
--	--	---

Список литературы:

1. Афанасьев С. П., Коморин С. В. Триста творческих конкурсов. – М.: Сфера, 1997.
2. Борзова В. А., Борзов А. А. Развитие творческих способностей у детей. – Самара: Самарский дом печати, 1994.
3. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте, - М.: Просвещение, 1991.
4. Брушлинский А. В. Субъект: мышление, учение, воображение. – М., 1996.
5. Дьяченко О. М. Воображение дошкольника. – М., 1986.
6. Ильина М. В. Воображение и творческое мышление: психодиагностические методики. – М.: Книголюб, 2004.
7. Креативный ребенок: диагностика и развитие творческих способностей. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
8. Кэдыусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психологии. СПб., 2001.
9. Лич П. Развитие ребенка. – М., 1992.
10. Родари Дж. Грамматика фантазии. Введение в искусство придумывания историй. – М.: Прогресс, 1978.
11. Ушакова О. С. Развитие речи и творчества дошкольников: игры, упражнения, конспекты занятий. М.: ТЦ «Сфера», 2002.
12. Данилина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2007.
13. Малахова А.Н. «Небесное путешествие». Программа игротерапии для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
14. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2001.
15. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. СПб.: Речь, 2010.
16. Шипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. (Для детей от 3 до 6 лет.) – «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
17. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога / Серия «Справочники». – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
18. Шишова Т. Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи – это серьезно. – СПб.: Речь, 2007.
19. Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5-10 лет. Ярославль: Академия развития, 2006.

Список литературы (для родителей и детей).

1. «Развитие ребенка в период детства» (серия): «Азбука», «Математика», «Ты и твоя речь», «Окружающий мир», «Логика», «Живой мир».
2. Валлон А. Психическое развитие ребенка.
3. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте, - М.: Просвещение, 1991.
4. Гарбузов В. И. От младенчества до отрочества.
5. Кэмбелл Р. Как на самом деле любить детей
6. Ле Шан Э. Когда ваш ребенок сводит Вас с ума
7. Леви В. Нестандартный ребенок.
8. Лупан С. Поверь в свое дитя, Спб, 1996.
9. Сент-Экзюпери А. Маленький принц. М., 1992.
10. Фридман Дж. Как развить таланты ребенка от рождения... М., 1996
11. Чуковский К. От двух до пяти.

Приложение №1

Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка

Инструкция:

Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, настолько они характерны для вашего ребенка. Если это выражено – ставьте «+», если это проявление встречается периодически, ставьте «0», если отсутствует «-».

Тест выполняют родители детей 4-10 лет.

Ваш ребенок:

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.
2. Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
3. Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Более чем часто обижается, дует, не переносит никаких замечаний.
5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы, снова сосет палец, соску, все вертит в руках.
8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается. Не может сразу прийти в себя утром.
9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
12. Все быстрее устает, отвлекается, не может сконцентрировать внимание продолжительное время.
13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.
14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; не редко бледнеет, краснеет, потеет, беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.
15. Снижается аппетит, часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад или школу.

Возможные варианты ответов:

- данный пункт выражен и возрастает в последнее время – 2 балла;
- данный пункт проявляется периодически – 1 балл;
- данный пункт отсутствует – 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.

- От 20 до 30 баллов – невроз.
- От 15 до 20 баллов – невроз был или будет в ближайшее время.
- От 10 до 15 – нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания.
- От 5 до 9 баллов – необходимо внимание к этому ребенку.
- Менее 5 баллов – отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка.