Автономная некоммерческая образовательная организация «Страна детства»

 «Утверждаю»

Директор АНОО «Страна детства»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Алексеева Я.И.

Приказ \_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дополнительная образовательная программа по социально-психологической**

 **направленности**

**Программа развития эмоционально-волевой сферы детей**

Для детей с 4 до 5 лет

Срок реализации – 1 года

Климова А.И.

педагог-психолог

Суптелина Н.А.

 педагог-психолог

Иркутск 2011

**Содержание**

1 Пояснительная записка стр.3

2 Тематическое планирование занятий стр.11

2 Приложение № 1 стр.35

3 Приложение № 2 стр.38

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность**: эмоциональная сфера детей дошкольного возраста характеризуется незрелостью, поэтому в различных ситуация у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием снижения самооценки, переживания чувств обиды, тревоги. Хотя чувства гнева и раздражения являются нормальными человеческими реакциями, детям трудно научиться выражать отрицательные эмоции надлежащим образом. Находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического здоровья. Уменьшить, снять негативное состояние детей можно через позитивное движение (толкалки, стучалки, построение и разрушение башен из кубиков, «рубка дров»), рисование, психогимнастические этюды, обыгрывающие базовые эмоции: радость, удивление, гнев, горе, грусть, страх. В ходе изучения различных эмоций, дети учатся управлять ими, преодолевают барьеры в общении, начинают лучше понимать других и себя, освобождаются от психоэмоционального напряжения.

 **Цель программы:** способствовать личностному росту дошкольников; развивать их эмоционально-волевую сферу.

 **Задачи программы:**

1 познакомить детей с основными эмоциями,
2 способствовать осознанию собственных эмоций,
3 формировать умение понимать эмоции других людей,
4 развивать способность выражать свои эмоции вербально и невербально,
5 формировать умение выражаться сои негативные эмоции социально приемлемыми способами,
6 развитие рефлексии,
7 формирование адекватной самооценки у детей,
8 обучение детей способам снятия мышечного и эмоционального напряжения,
9 создание условий для творчества и самовыражения дошкольников.

 Программа имеет коррекционно – развивающее направление и является результатом обобщения опыта работы с дошкольниками, её **особенность**-синтез различных методов психолого-педагогического воздействия, а также универсальность (возможность использования программы как основной при сопровождении детей, а в случае необходимости- коррекционной).

**Форма** **проведения занятий** - занятия проводятся 1 раз в неделю в групповом режиме (количество участников группы-до 8 человек возраста 4-5 лет) в форме тренинга продолжительностью 30 минут и включают в себя:

\*психоразвивающие игры;

\*подвижные игры;

\*этюды;

\*элементы сказкотерапии с импровизацией;

\*арттерапевтические техники;

\*коммуникативные, ролевые игры;

\*элементы танцевальной терапии

**Количество часов в год** -18 часов

Из них:

**Предварительный этап – 2 часа**

**Основной этап – 14 часов**

**Заключительный этап – 2 часа**

**Структура программы**

Программа состоит из трёх блоков:

\*Развитие самосознания

\*Развитие эмоциональной сферы

\*Развитие навыков социального поведения

**1 Блок «Развитие самосознания»**

Задачи:

- развитие способности к осознанию своей индивидуальности;

- осознание своих мышечных и эмоциональных ощущений;

- способствование осознанию детьми своих характерных особенностей, собственной уникальности и неповторимости;

- повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки

**2 Блок «Развитие эмоциональной сферы»**

Задачи:

- обучение детей понимать собственные эмоции,

- обучение умению распознавать чувства других людей;

- обучение способам коррекции негативных эмоциональных состояний;

- снижение психоэмоционального напряжения

**3 Блок «Развитие навыков социального поведения»**

Задачи:

- развитие умения видеть достоинства и недостатки своего поведения;

- развитие сопереживания и сочувствия;

-формирование социально-приемлемых форм поведения;

- развитие самоконтроля.

**Структура занятия**

1. **Вводная часть** включает в себя: ритуал приветствия; упражнения на создание эмоционального комфорта, положительной атмосферы в группе; разминочные игры, нацеленные на произвольность поведения, внимательность, скорость реакции;
2. **Основная часть** включает в себя: упражнения, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально- личностной и поведенческой сфер детей. На эту часть приходится смысловая нагрузка всего занятия;
3. **Завершающая часть** включает в себя: ритуал прощания и упражнения на мышечную релаксацию.

**Предполагаемый результат**

Психологические занятия по данной программе повышают коммуникативную компетентность детей, происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка, меняются их взгляды на мир и отношения с окружающими, развивается способность сознавать и контролировать свои эмоции**.** Отмечается снижение количества страхов; снижение агрессивности; повышается уверенность в себе, снижается тревожность; повышается эмоциональная стабильность;развивается эмпатия.

**Перечень диагностических процедур, используемых для анализа результативности программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| диагностируемыепараметры | диагностические методики | литературный источник |
| 1 | 2 | 3 |
| Страхи | Тест «Страхи в домиках» | Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я. «В мире детских эмоций».-М.,2008. (модификация Панфиловой М.А.) |
| Особенности эмоционального состояния:наличие агрессивности, эгоцентризма, неуверенности | Графическая методика «Кактус» | Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я. «В мире детских эмоций».-М.,2008. |
| Эмоциональное состояние(стабильность, нестабильность) | Цветовой тест М.Люшера | Собчик Л.Н. МЦВ- метод цветовых выборов.-СПб., Изд-во «Речь»,2001.-112с. |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. В мире детских эмоций/Т.А.Данилина,В.Я. Зедгенидзе,Н.М.Стёпина.-М.: Айрис-пресс,2008.-160с.
2. Давай познакомимся!/Автор-составитель И.А.Пазухина-СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2010.-272с.
3. Демонстрационный материал «Уроки доброты»- комплект наглядных пособий
4. Демонстрационный материал «Чувства.Эмоции»-комплект наглядных пособий

 5 Демонстрационный материал «Я и другие» -комплект наглядных пособий

1. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996.-208 с.
2. Крюкова С.В.,Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.-М.: «Генезис»,2007.-208с.
3. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми.-М.: Книголюб,2005.-56с.
4. Маралов В.Г.,Фролова Л.П. Коррекция личностного развития дошкольников.-М.: ТЦ Сфера, 2008.-128с.
5. Плотникова Н.В. Хочу и могу!-СПб.: Речь,2011.-112с.
6. Психология. Упражнения, игры, тренинги./Автор-сост.И.В.Гуреева.-Волгоград: ИТД «Корифей».-112с.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1.Наглядные материалы.

2.Наборы развивающих игр.

3.Телевизор и DVD-плеер. Набор развивающих, релаксационных занятий и дисков с разными направлениями музыки (спокойная, динамичная и т.д.).

4.Краски, фломастеры, карандаши цветные, карандаши простые, ластики, цветная бумага, картон, разнообразный материал для поделок, бумага белая формата А4, ватман формата А3.

5.Используемые в упражнениях игрушки: мягкие игрушки, мяч, колокольчик, ленты, пластизолевые игрушки, перо.

6.Игровая комната с ковровым покрытием, стулья на каждого ребёнка.

7.Зеркала на каждого ребёнка, повязки на глаза, антистрессовая подушка.

**Тематическое планирование психологических занятий**

Сентябрь

Предварительный этап

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Страхи в домиках | Диагностика наличия страхов у детей | Бумага, карандаши красного и чёрного цветов | 1«Здравствуйте!»2«Страхи в домиках»3«До свидания!» | Приложение № 1упр.№1Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.92-95Приложение № 1упр. № 3 |
| 2 | Кактус | Диагностика особенностей эмоционального состояния детей | Бумага, цветные карандаши | 1«Давайте поздороваемся»2«Кактус»3«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.91-92Приложение № 1упр. № 3 |
| 3 | Цветовой тест Люшера | Диагностика стабильности эмоционального состояния детей | Цветные карандаши (жёлтый,красный, синий,зелёный, коричневый, чёрный, фиолетовый) бумага | 1«Здравствуйте!»2«Цветовой тест Люшера»3«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Собчик Л.Н. Метод цветовых выборов.-СПб., Изд-во «Речь»,2001.-112с.Приложение № 1 упр. № 3 |
| 4 | Вводное | Создание благоприятной, дружественной атмосферы в группе; создание эмоционального комфорта для детей; получение положительных эмоций | Обручи на каждого ребёнка, клубок прочных ниток на каждого ребёнка, спокойная музыка, магнитофон | 1«Давайте поздороваемся»2«Мой домик»3«Клубочек»4«Солнечный зайчик»5«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.18Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.19Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.23Приложение № 1 упр. № 3 |

Октябрь

Основной этап

1 Блок «Развитие самосознания»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Знакомство | Знакомство детей друг с другом; создание положительных эмоций, благоприятной эмоциональной атмосферы в группе | Мягкая игрушка кот | 1«Здравствуйте!»2«Паровозик с именем»3«Ветер дует на…»4«Липучка»5«Дотронься до...»6«Поздороваемся с котиком»7«Прятки с котиком» 8«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.28Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей»с.71См.приложение № 1 упр.№2Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей»с.76Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.13Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.14Приложение № 1 упр. № 3 |
| 2 | Жил был Я | Развитие способности к осознанию своей индивидуальности. Формирование позитивной Я-концепции. Сплочение группы | Две куклы: мальчик и девочка, цветные карандаши, бумага, зеркало на каждого ребёнка, демонстрационный материал «Жил был Я»  | 1«Давайте поздороваемся»2«Поварята»3«Жил был Я»4«Мы такие разные»5«У зеркала»6«Это я»7«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.75Демонстрационный материал «Уроки доброты» урок №1И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.117См. приложение № 1 упр.№4См. приложение № 1 упр. №5Приложение № 1 упр. № 3 |
| 3 | Тайна моего имени | Способствование гармонизации осознания ребёнком своего имени, развитие эмпатии | Мяч, колокольчик | 1«Здравствуйте!»2«Передай мячик»3«Колокольчик»4«Потерялся мальчик»5«Соседи»6«Ласковое имя»7«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.87И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.24И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.24И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.25И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.110Приложение № 1 упр. № 3 |
| 4 | Мой внутренний мир | Способствование осознанию детьми своих возможностей, способностей, желаний; повышение уверенности в себе | Клубок прочных ниток | 1«Здравствуйте!»2«Жучок»3«Клубочек»4«Гордимся собой»5«Заяц- хваста»6«Ах ,какой я молодец!»7«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.64И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.29Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.60И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.118Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.36См. приложение № 1 упр.№3 |

Ноябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Мы такие разные | Развитие способности к осознанию своей индивидуальности. Формирование позитивной Я-концепции. Развитие эмпатии; формирование адекватной самооценки | Мяч, зеркала | 1«Давайте поздороваемся»2«Дракон ловит свой хвост»3«Клубочек»4«Зеркало»5«Я люблю»6«Дотронься до…»7«Я умею»8«Кто это»9«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.20См. приложение № 1 упр. № 13Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.17И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.38Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей»с.76И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.39И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.39Приложение № 1 упр. № 3 |
| 2 | Мои помощники | Развитие способности к осознанию своей индивидуальности. Формирование позитивной Я-концепции. Сплочение группы | Демонстр. материал с изображением глаза, уха, рта;2 плотных повязки на глаза | 1«Давайте поздороваемся»2«В карусели»3«Ворона»4«Мои помощники»5«Что изменилось»6«Охота»7«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.81См приложение № 1 упр.№6Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.39В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.73Приложение № 1 упр. № 3 |
| 3 | Мои помощникиУрок№2 | Развитие способности к осознанию своей индивидуальности. Формирование позитивной Я-концепции. Сплочение группы | Повязка на глаза, цветные карандаши, бумага | 1«Здравствуйте!»2«Жмурки»3«Походки»4«Расскажи стихи руками»5«Заколдованный ребёнок»6«Посмотрите на меня»7«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.21И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.42И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.42И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.123См. приложение № 1 упр.№7Приложение № 1 упражнение № 3 |
| 4 | Моя семья | Вызвать у детей интерес к собственной личности; дать представление о различных родственных отношениях в семье; развитие сопереживания | Картинка с изображением семьи; цветные карандаши, бумага; подвижная музыка, магнитофон | 1«Давайте поздороваемся»2«Передай движение»3«С кем ты живёшь?»4«Моя семья»5«Найди свою маму»6«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.22И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.86См. приложение № 1 упр. № 8И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.88Приложение № 1 упражнение № 3 |

Декабрь

2 Блок «Развитие эмоциональной сферы»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Наши эмоции | Знакомство с понятиями: настроения, чувства. | Игра-лото «Зоопарк настроений» | 1«Здравствуйте!»2«Доброе животное»3«Зоопарк настроений»4«На что похоже настроение?»5«Играем в зверей»6«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.77См. приложение № 1 упр.№ 9Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.78Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.23См. приложение № 1 упр. № 3 |
| 2 | Удивление | Знакомство с эмоцией удивления; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние | Зеркала на каждого ребёнка, рассказ Н.Носова «Живая шляпа»; пиктограмма «удивление» | 1«Давайте поздороваемся»2«Кот и мыши»3«Зеркало»4 Этюд «Удивление»5«Живая шляпа»6«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.23И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.57И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.57Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.69Приложение № 1 упр.№ 3 |
| 3 | РадостьУрок №1  | Знакомство с эмоцией радости; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние | Пиктограмма «радость», игрушка клоун, цветные карандаши, бумага | 1«Здравствуйте!»2«Тренируем эмоции»3«Клоун Тяп-Ляп»4«Кто как радуется»5 Этюд«Встреча с другом»6«Оживи кружочки»7«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.57И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.53Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.105Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.106И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.53Приложение № 1 упражнение № 3 |
| 4 | РадостьУрок №2 | Продолжение знакомства с чувством радости; закрепление мимических навыков | Магнитофон, записи весёлой музыки | 1«Давайте поздороваемся»2«Дракон ловит свой хвост»3«Хорошее настроение»4«Про пана Трулялинского »5«Море волнуется раз»6«Танец радости»7«День рождения»8«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.20Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.49И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.132И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.133Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.107Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.107Приложение № 1 упражнение № 3 |

Январь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Грусть | Знакомство с эмоцией грусти; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние; мимическая гимнастика | Плотная повязка на глаза, цветные карандаши, бумага | 1«Здравствуйте!»2«Жмурки»3«История про Обидок и Грустинок»4«Зеркало»5«Стрекоза замёрзла»6«Оживите кружочки»7«Дружба начинается с улыбки»8«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.21Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.131И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.66И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.66И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.68Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.77См. приложение № 1 упр. № 3 |
| 2 | Скука | Знакомство с эмоцией скука; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние | Мяч, зеркало, прищепки, ленты, цветные карандаши,бумага | 1«Давайте поздороваемся»2«Скука»3«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Демонстрационный материал «Чувства.Эмоции» урок №7Приложение № 1 упражнение № 3 |
| 3 | СтрахУрок №1 | Знакомство с эмоцией страха; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние | Пиктограмма «страх», цветные карандаши, бумага, зеркало | 1«Здравствуйте!»2«Медвежонок» 3«Зеркало»4«Про девочку Галю»5«Лисёнок боится»6«Нарисуй свой страх, победи его»7«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.104И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.59Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.59И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.60Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.98Приложение № 1 упражнение № 3 |
| 4 | СтрахУрок №2 | Продолжение знакомства с чувство страха; закрепление мимических навыков; повышение уверенности в себе, обучение навыкам коррекции страхов | Цветные карандаши, бумага, плотная материя | 1«Давайте поздороваемся»2«Пчёлка в темноте»3«Маленький храбрец»4«У страха глаза велики»5«Оживите кружочки»6«Сказка про Одюдюку»7«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.111Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.112И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.61И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.61Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.65Приложение № 1 упражнение № 3 |

Февраль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Страх Урок №3 | Продолжение знакомства с чувство страха; закрепление мимических навыков; повышение уверенности в себе, обучение навыкам коррекции страхов | Цветные карандаши, бумага | 1«Здравствуйте!»2«Качели»3«Воспитай свой страх»4«Рыбаки и рыбка»5«Художники-натуралисты»6«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.94Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.112Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.114Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.114См. приложение № 1 упр. № 3 |
| 2 | Гнев | Знакомство с эмоцией злости; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние; мимическая гимнастика | Пиктограмма «гнев»,зеркало, цветные карандаши, бумага, небольшая подушка | 1«Давайте поздороваемся»2«Мышь и мышеловка»3«Зеркало»4 Этюд «Король боровик не в духе»5«Смешинки и злючки»6«Выбиваем пыль»7«Тух-тиби-тух»8«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.92И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.63Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.121Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.122И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.63И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.64Приложение № 1 упражнение № 3 |
| 3 | ГневУрок №2 | Коррекция агрессии; обучение навыкам отработки данной эмоции; снятие психомышечного напряжения | Небольшой тканевый мешочек, цветные карандаши, бумага, зеркало | 1«Здравствуйте!»2«Волшебный мешочек»3«Коврик злости»4«Разговор с руками»5«Ласковые лапки»6«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.122Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.122Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.124Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.124Приложение № 1 упражнение № 3 |
| 4 | ГневУрок №3 | Продолжение знакомства с чувствомзлости; закрепление мимических навыков; снятие психомышечного напряжения; релаксация | Большое количество бумаги, спокойная расслабляющая музыка | 1«Давайте поздороваемся»2«Пузырьки»3«История про Танечку и Ванечку»4«Разрывание бумаги»5«Уходи, злость, уходи!»6«Волшебный сон»7«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.43Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.125Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.126И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.144Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.22Приложение № 1 упражнение № 3 |

Март

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Интерес | Знакомство с эмоцией злости; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние; мимическая гимнастика | Пиктограмма «интерес»,цветные карандаши, бумага,зеркала, колокольчик | 1«Здравствуйте!»2«Ловишки с колокольчиком»3«Зеркало»4«Кузнечик»5«Тренируем эмоции»6«Интересное занятие»7«До свидания!» | См. приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.46И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.70И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.70И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.70И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.148См. приложение № 1 упр. № 3 |
| 2 | Стыд. Вина | Знакомство с чувством вины; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние; мимическая гимнастика | Пиктограмма «вина», цветные карандаши, бумага, рассказ Л.Н.Толстого «Косточка» | 1«Давайте поздороваемся»2«Кот и мыши»3«Косточка»4Этюд «Косточка»5«Подарки»6«До свидания» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.23Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.78Приложение № 1 упр.№ 10Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.80Приложение № 1 упражнение № 3 |
| 3 | Самодовольство | Знакомство с понятием «хвастовство, самодовольство», умение определять и выражать данное состояние ;мимическая гимнастика | Пиктограмма «самодовольство», рассказ «Мышка-хвастунья» | 1«Здравствуйте!»2«Путаница»3«Кто такой?»4«Мышка-хвастунья»5«Доброта»6«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.47Приложение № 1 упр. №11Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.72Демонстрационный материал «Чувства.Эмоции» урок №19Приложение № 1упражнение № 3 |
| 4 | Наши эмоции | Обобщение и закрепление полученных на предыдущих занятиях знаний об эмоциях; расширение представлений детей об эмоциях; развитие эмпатии | Кубик с изображением на каждой его грани эмоций, зеркала, цветные карандаши,бумага | 1«Давайте поздороваемся»2«Пузырьки»3«Кубик»4«Хоровод»5«Зеркало»6«Облако»7 «Нарисуй облако»8«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.43И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.75И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.75И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.75И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.76-77И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.77Приложение № 1 упражнение № 3 |

Апрель

3 Блок «Развитие навыков социального поведения»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Что такое хорошо и что такое плохо? | Формирование и развитие навыков социального поведения,развитие умения видеть достоинства и недостатки своего поведения | Игра-лото «Что такое хорошо и что такое плохо», расслабляющая музыка | 1«Здравствуйте!»2«Жмурки»3«Что такое хорошо и что такое плохо»4«Волшебный сон»5«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.21Инструкция к игре-лото «Что такое хорошо и что такое плохо»Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.22См. приложение № 1 упр. № 3 |
| 2 | Нужно ли быть вежливым? | Знакомство с понятием «вежливость», развитие умения видеть достоинства и недостатки своего поведения | - | 1«Давайте поздороваемся»2«Дракон ловит свой хвост»3«Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте вам»4«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.20Демонстрационный материал «Уроки вежливости» урок №1Приложение № 1 упражнение № 3 |
| 3 | Хочу быть щедрым | Знакомство с понятиями «Щедрость. Жадность»; развитие положительных навыков поведения | Цветные карандаши, бумага | 1«Здравствуйте!»2«Путанка»3«Хочу быть щедрым»4 Этюд «Я-щедрый»5«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.47Демонстрационный материал «Я и моё поведение» урок №6Приложение № 1 упр. № 12Приложение № 1 упражнение № 3 |
| 4 | Волшебный светофор  | Формирование и развитие навыков социального поведения, развитие умения видеть достоинства и недостатки своего поведения; развитие навыков саморегуляции | Бумажные кружки зелёного, жёлтого, красного цвета на каждого ребёнка, цветные карандаши, бумага | 1«Давайте поздороваемся»2«Пузырьки»3«Что такое светофор»4«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.43Демонстрационный материал «Я и моё поведение» урок №9Приложение № 1 упражнение № 3 |

Май

Заключительный этап

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Страхи в домиках | Диагностика наличия страхов у детей | Бумага, карандаши красного и чёрного цветов | 1«Здравствуйте!»2«Жмурки»3«Страхи в домиках»4«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.21Т.А.Данилина, В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.92-95См. приложение № 1 упр. № 3 |
| 2 | Кактус | Диагностика особенностей эмоционального состояния детей | Бумага, цветные карандаши | 1«Давайте поздороваемся»2«Дракон ловит свой хвост»3«Кактус»4«До свидания» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.20Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.91-92Приложение № 1 упражнение № 3 |
| 3 | Цветовой тест Люшера | Диагностика стабильности эмоционального состояния детей | Цветные карандаши (жёлтый, красный, синий, зелёный, коричневый, чёрный, фиолетовый) бумага | 1«Здравствуйте!»2«Цветовой тест Люшера»3«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Собчик Л.Н. Метод цветовых выборов.-СПб., Изд-во «Речь»,2001.-112с.Приложение № 1 упражнение № 3 |
| 4 | Итоговое годовое занятие | Закрепление, обобщение, повторение пройденного материала; развитие навыков общения | Магнитофон, весёлая музыка и запись со звуками леса, отрезки шнура длиной 30-80 см., несколько пуговиц, повязка на глаза, мяч, бумага, цветные карандаши | 1«Давайте поздороваемся»2«Путешествие в сказку»3«Кенгуру»4«Волшебные превращения верёвочки»5«Жмурки»6«Доброе слово»7«Картинка к сказке»8«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.94И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.95И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.95И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.95И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.96И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.97Приложение № 1 упражнение № 3 |

**Приложение № 1**

**1«Здравствуйте»**

Цель: ритуал приветствия, настрой на работу в группе

Ход: дети, стоя в кругу и взявшись за руки, на каждый слог слова здравствуйте делают шаг вперёд, тем самым сужая круг до минимума

**2«Липучка»**

Цель: разминка, создание позитивных эмоций

Ход: Ведущий со словами: «Я-липучка, приставучка, я хочу вас всех поймать»-догоняет остальных ребят по очереди. Догнав первого, крепко берёт его за руку и они вдвоём догоняют третьего, затем втроём -четвёртого и так до последнего участника группы.

**3«До свидания!»**

Цель: ритуал прощания

Ход: дети, стоя в узком кругу и взявшись за руки, на каждый слог слова до свиданья делают шаг назад, расширяя круг до максимума

**4«У зеркала»**

Цель: осознание и подчёркивание собственной индивидуальности

Ход: каждый ребенок рассматривает себя в небольшое зеркало ,а затем все по очереди рассказывают о своих внешних характеристиках( цвет волос, цвет глаз, длина волос и т.д.)

**5«Это я»**

Цель: осознание и подчёркивание собственной индивидуальности

Ход: каждый ребёнок рисует свой портрет, подчёркивая длину волос, цвет волос, одежду и т.д.

**6«Мои помощники»**

Цель: осознание своей индивидуальности

Ход: беседа на тему что нам помогает узнавать всё новое, общаться и т.п. Это наши глаза, уши, рот. Закрываем по очереди названные части тела и понимаем как без них сложно.

**7«Посмотрите на меня»**

Цель: закрепление осознания детьми важности каждой части собственного тела

Ход: детям предлагают нарисовать самого себя, ничего не упустив

**8«Моя семья»**

Ход: каждый из ребят рисует свою семью, после чего следует рассказ по рисунку.

**9«Зоопарк настроений»**

Цель: знакомство с базовыми эмоциями, развитие умения дифференцировать эмоции по мимике

Ход: используем игру-лото «Зоопарк настроений», раскладываем карточки с изображением животных по их домикам в соответствии с предложенной эмоцией

**10 Этюд «Косточка»**

Цель: закрепление знакомства с чувством вины через психомышечные ощущения

Ход: дети по очереди разыгрывают рассказ «Косточка», принимая на себя роль главного героя

**11 «Кто такой?»**

Цель: знакомство с понятием «самодовольство»

Ход: беседа на тему «Самодовольный человек, хвастун» с опорой на материал занятия № 11 Крюковой С.В.,Слободяник Н.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь» стр.71

**12 Этюд «Я-щедрый»**

Цель: формирование положительных навыков поведения

Ход: дети разыгрывают придуманные ими сцены жадности и щедрости, принимая на себя и ту, и другую роли

**13 «Клубочек»**

Цель: осознание своей индивидуальности

Ход: ведущий передаёт клубок ниток каждому ребёнку группы по очереди, а те называют свою самую любимую игрушку, не повторяясь.

**Приложение № 2**

Диагностика эмоционального состояния

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Страхи | Эмоциональное состояние | Особенности эмоционального состояния |
|  | Наличие  | отсутствие | стабильное | нестабильное | агрессия | эгоцентризм | неуверенность |
| Начало года | 75% | 25% | 40% | 60% | 52% | 78% | 56% |
| Конец года |  |  |  |  |  |  |  |