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 5 до 6 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.12

3 Приложение № 1 стр.39

4 Приложение № 2 стр.43

**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 психомышечные упражнения, 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, развивать коммуникативные навыки.

 **Задачи программы:**

 - научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих их людей; дать представления о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слово); совершенствовать способность управлять своими чувствами;

 - развивать коммуникативные навыки дошкольников: вербальные и невербальные средства общения;

 -развивать навыки социального поведения, способность детей к эмпатии, сопереживанию;

 -способствовать: формированию позитивного образа «Я», повышению уверенности в себе, развитию самостоятельности, снижению тревожности;

 - обучать детей навыкам самоконтроля и саморегуляции, произвольности поведения; развивать волевой компонент.

 Программа имеет коррекционно – развивающее направление и является результатом обобщения опыта работы со старшими 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 5-6 лет) в форме тренинга продолжительностью 1 час и включают в себя:

\*психоразвивающие игры;

\*подвижные игры;

\*этюды;

\*элементы сказкотерапии с импровизацией;

\*арттерапевтические техники;

\*коммуникативные, ролевые игры;

\*элементы танцевальной терапии;

\*поведенческий тренинг.

**Количество часов в год** -36 часов

Из них:

**Предварительный этап – 4 часа**

**Основной этап – 28 часов**

**Заключительный этап – 4 часа**

**Структура программы**

Программа состоит из трёх блоков:

\* «Я познаю себя»

\* «Я и мои эмоции»

\* «Я и другие»

**1 Блок «Я познаю себя»**

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

- формирование позитивной Я-концепции;

**2 Блок «Я и мои эмоции»**

Задачи:

- обучение детей понимать собственные эмоции, адекватно выражать свои чувства и распознавать чувства других людей;

- обучение способам коррекции негативных эмоциональных состояний;

- снижение психоэмоционального напряжения

**3 Блок «Я и другие»**

Задачи:

-развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества;

- обучение навыкам конструктивного решения конфликтных ситуаций;

- развитие гибкости поведения;

- развитие навыков сотрудничества; умение понимать других;

- развитие навыков доброжелательного вежливого общения;

- развитие самоконтроля и саморегуляции;

- развитие умения подчинять свои желания общим интересам.

**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, сухие и влажные салфетки., цветные маркеры.

5.Используемые в упражнениях игрушки: мягкие и пластизолевые игрушки, мяч, колокольчик, ленты, перо, мягкий конструктор, кубик с изображением эмоций.

6.Игровая комната с ковровым покрытием, стулья по количеству детей в группе.

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

**Тематическое планирование психологических занятий**

Сентябрь

Предварительный этап

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Вводное | Создание благоприятной, дружественной атмосферы в группе; создание эмоционального комфорта для детей; получение положительных эмоций | Ватман формата А3, цветные карандаши | 1«Здравствуйте!»2«Наши занятия»3«Липучка»4«Ветер дует на…»5«В чём я пришёл»6«Пожалуйста»7«Путанка»8«Всё наоборот»9«Наша картина»10«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1См.приложение № 1 упр.№2См.приложение № 1 упр.№3Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.71И.В.Гуреева «Психология. Упражнения,игры,тренинги» с.84И.В.Гуреева «Психология. Упражнения,игры,тренинги» с.84Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.47И.В.Гуреева «Психология. Упражнения,игры,тренинги» с.85См. приложение № 1 упр. № 4См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 2 | Кактус+Цветовой тест Люшера | Диагностика особенностей эмоционального состояния и его стабильности | Цветные карандаши (жёлтый, красный, синий, зелёный, коричневый, чёрный, фиолетовый) бумага | 1«Давайте поздороваемся»2«Кактус»3«Цветовой тест Люшера»4«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.91-92Собчик Л.Н. Метод цветовых выборов.-СПб., Изд-во «Речь»,2001.-112с.См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Страхи в домиках | Диагностика наличия страхов у детей | Бумага, карандаши красного и чёрного цветов | 1«Здравствуйте!»2«Страхи в домиках»3«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.92-95См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Знакомство | Знакомство детей друг с другом; создание положительных эмоций, благоприятной эмоциональной атмосферы в группе; развитие эмпатии | Плотная повязка на глаза; разрезанная на 8-10 частей картинка  | 1«Давайте поздороваемся»2«Имя и движение»3«Мозайка»4«Ну-ка отгадай!»5«Дотронься до…»6«Пингвин и медведи»7«Что изменилось»8«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40См. приложение № 1 упр. № 6И.В.Гуреева «Психология. Упражнения, игры,тренинги» с.71И.В.Гуреева «Психология. Упражнения, игры,тренинги» с.86Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей»с.76И.В.Гуреева «Психология. Упражнения, игры,тренинги» с.8Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.64См. приложение № 1 упр. № 5 |

Октябрь

Основной этап

1 Блок «Я познаю себя»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | 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 | 1«Здравствуйте!»2«Весёлая зарядка»3«Жил-был Я»4«У зеркала»5«Это Я»6«Мы - маленькие дети на большой планете»7«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.190Демонстрационный материал «Уроки доброты» урок № 1См.приложение № 1 упр. № 7См.приложение № 1 упр. № 8Демонстрационный материал «Уроки доброты» урок № 19См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 2 | Тайна моего имени | Способствование гармонизации осознания ребёнком своего имени, развитие эмпатии | Колокольчик, мяч, спокойная музыка | 1«Давайте поздороваемся»2«Ловишки с колокольчиком»3«Тайна моего имени»4«Эхо»5«Маленькое имя»6«Объясни имя»7«Кто знает больше имён»8«Закончи предложение»9«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.46И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.102И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.103И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.103И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.103И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.105Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.53См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Автопортрет | Способствование осознанию детьми своих характерных особенностей, собственной уникальности и неповторимости; развитие эмпатии | Бумага, цветные карандаши | 1«Здравствуйте!»2«Походка и настроение»3«Ещё одно эхо»4«Радио»5«Мой портрет»6«До свидания!» | См. приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.192И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.106И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.107И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.107См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Мы похожи | Развитие способности к осознанию своей индивидуальности. Формирование позитивной Я-концепции. Развитие эмпатии. формирование адекватной самооценки | Плотная повязка на глаза | 1«Давайте поздороваемся»2«Жмурки»3«В карусели»4«Я похож на своего соседа справа…»5«Мыльные пузыри»6«Комната смеха»7«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.21Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.114И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.115И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.116См. приложение № 1 упр. № 5 |

Ноябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Мы такие разные | Способствование осознанию детьми своих возможностей, способностей, желаний; повышение уверенности в себе | Бумага, цветные карандаши, набор изображений разных игрушек  | 1«Здравствуйте!»2«Прятки»3«Башенка из игрушек»4«Мы - разные»5«Заяц - хваста»6«Спиной друг к другу»7«Испорченный телефон»8«Моя мечта»9«До свидания!» | См. приложение № 1 упр.№1См. приложение № 1 упр. № 11И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.117И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.117И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.118И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.118И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.118См. приложение № 1 упр. № 9См. приложение №с 1 упр. № 5 |
| 2 | Мои помощники | Развитие способности к осознанию своей индивидуальности; обучение навыкам понимать собеседника без слов (по жестам, позе) | Повязка на глаза, Картинка с изображением рук и различных жестов | 1«Давайте поздороваемся»2«Говори!»3«Язык жестов и движений»4«Через стекло»5«Артисты пантомимы»6«Говорящая рука»7«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40См. приложение № 1 упр. № 15И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.121И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.121И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.122И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.123См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Моя семья | Вызвать у детей интерес к собственной личности; дать представление о различных родственных отношениях в семье; развитие сочувствия | Картина с изображением семьи, цветные карандаши, бумага, мяч | 1«Здравствуйте!»2«Передай движение»3«Кто чей»4«Что такое семья»5«Кто кому кто?»6«Чем порадуем родителей»7«Особый день моей семьи»8«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.22И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.167И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.167И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.167И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.168И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.169См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Мой внутренний мир | Способствование осознанию детьми своих возможностей, способностей, желаний; повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки | Цветные карандаши, бумага | 1«Давайте поздороваемся»2«Доброе животное»3«Ветер дует на…»4«Свет мой, зеркальце, скажи!»5«Мне это нравится»6«Ромашка умений»7«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.77Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.71И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.108И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.109См. приложение № 1 упр. № 12См. приложение № 1 упр. № 5 |

Декабрь

2 Блок «Я и мои эмоции»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Знакомство с эмоциями | Знакомство с понятиями: чувства, эмоции | Карточки к игре «Азбука настроения» | 1«Здравствуйте!»2«Доброе животное»3«Азбука настроения»4«Покажи»5«До свидания!» | См. приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.77И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.157В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.72См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 2 | Удивление | Знакомство с эмоцией удивления; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние | Пиктограмма «удивление», зеркала на каждого ребёнка,  | 1«Давайте поздороваемся»2«Замри»3«Удивление»4«Море волнуется»5«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.71Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 9И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.136См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | РадостьУрок №1  | Знакомство с эмоцией радости; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние; мимическая гимнастика | Пиктограмма «радость», цветные карандаши, бумага; весёлая танцевальная музыка | 1«Здравствуйте!»2«Море волнуется»3«Радость-это…»4 Этюд «Ласка»5«Смешинка»6«Стали зайки на лужайке…»7«Что может поднять тебе настроение»8«До свидания!» | См. приложение № 1 упр.№1И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.133И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.132И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.133И.В.Гуреева «Психология. Упражнения,игры,тренинги» с.30И.В.Гуреева «Психология. Упражнения,игры,тренинги» с.30И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.134См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | РадостьУрок №2 | Продолжение знакомства с чувством радости; закрепление мимических навыков; развитие эмпатии | Магнитофон, записи весёлой музыки, бумага, цветные карандаши | 1«Давайте поздороваемся»2«Дракон ловит свой хвост»3«Зеркальный танец»4«На что похожа радость»5«Первый снег»6«Дед Мороз заболел и помочь нам велел»7«Новогодние подарки»8«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.20Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.195И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.133И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.133Демонстрационный материал «Уроки доброты» урок № 10См. приложение № 1 упр. № 14См. приложение № 1 упр. № 5 |

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 | Пиктограмма «грусть»,цветные карандаши, бумага | 1«Здравствуйте!»2«Качели» 3«Горе»4«Очень грустно расставаться- на вокзале оставаться»5«Волшебное путешествие»6«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.94И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.144Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 6И.В.Гуреева «Психология. Упражнения,игры,тренинги» с.66См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 2 | Страх | Знакомство с эмоцией страха; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние | Пиктограмма «страх», цветные карандаши, бумага, зеркало | 1«Давайте поздороваемся»2«Мышь и мышеловка»3«Трусов Федя»4«Момент отчаяния»5«Мой страх»6«Страх»7«Как побороть страх»8«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.92И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.138И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.139И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.139И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.141И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.140См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Учимся быть смелыми | Продолжение знакомства с чувством страха; закрепление мимических навыков; повышение уверенности в себе, обучение навыкам коррекции страхов | Цветные карандаши, бумага | 1«Здравствуйте!»2«Надувная кукла»3«Учимся быть смелыми»4«Случай в лесу»5«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.75Демонстрационный материал «Я и другие» урок № 4В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.69См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Мы стали смелее! | Повышение уверенности в себе, обучение навыкам коррекции страхов | Цветные карандаши, бумага, большое прочное покрывало | 1«Давайте поздороваемся»2«Врасти в землю»3«Мы стали смелее!»4«Я сильнее страха!»5«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.118Демонстрационный материал «Я и другие» урок № 5См. приложение № 1 упр. № 13См. приложение № 1 упр. № 5 |

Февраль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Гнев. Злость | Знакомство с эмоцией злости; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние; мимическая гимнастика | Пиктограмма «гнев», зеркало, цветные карандаши, бумага, спокойная музыка | 1«Здравствуйте!»2«Колечко»3«Тигр на охоте»4«Ругаемся овощами»5«Гневная гиена»6«Уходи, злость, уходи!»7«Волшебный сон»8«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.136И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.143Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.116И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.143Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.110Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.22См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 2 | ГневУрок №2 | Продолжение знакомства с чувством злости; релаксация Коррекция агрессии; обучение навыкам отработки данной эмоции; снятие психомышечного напряжения  | Большое количество бумаги, цветные карандаши, бумага, спокойная музыка, перо, кисточка, кусочек меха, вата | 1«Давайте поздороваемся»2«Липучка»3«Злой человечек»4«Море волнуется»5«Рубка дров»6«Разрывание бумаги»7«Ласковые лапки»8«Водопад света»9«До свидания» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40См. приложение № 1 упр. № 3И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.143И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.142В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.120Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.126Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.124И.В.Гуреева «Психология. Упражнения,игры,тренинги» с.67См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Обида | Знакомство с чувством обиды; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние; мимическая гимнастика | Цветные карандаши, бумага, спокойная музыка | 1«Здравствуйте!»2«Летает - не летает»3«Хорошо ли обижаться?» 4«Путешествие на голубую звезду»5«Дружба начинается с улыбки»6«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.110Демонстрационный материал «Я и моё поведение» урок №3Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.126Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.77См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Интерес | Знакомство с эмоцией интереса; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние; мимическая гимнастика; развитие познавательного интереса | Пиктограмма «интерес», цветные карандаши, бумага, зеркала | 1«Давайте поздороваемся»2«Пузырьки»3«Фонарик»4«Скворушка»5«Море волнуется»6«Что там происходит?»7«Интересное занятие»8«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.43И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.149И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.147И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.148И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.148И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.148См. приложение № 1 упр. № 5 |

Март

3 Блок «Я и другие»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Давайте познакомимся | Развитие навыков социального поведения; формирование позитивного отношения к сверстникам; преодоление скованности, робости, повышение уверенности в себе | , Цветные карандаши, бумага, бланки с пиктограммами разных эмоций на каждого ребёнка | 1«Здравствуйте!»2«Путаница»3«Давайте познакомимся»4«Мои друзья»5«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.47Демонстрационный материал «Я и другие» урок № 1См.приложение № 1 упр.№16См. приложение № 1 упр.№ 5 |
| 2 | Дружба | Развитие навыков сотрудничества; преодоление трудностей в общении; развитие коммуникативных навыков детей и их активного взаимодействия со сверстниками | Цветные карандаши, бумага спокойная музыка, 6 дощечек | 1«Давайте поздороваемся»2«Согласованные действия»3«Давайте жить дружно»4«Психологическая лепка»5«Договорись взглядом»6«Не намочи ноги»7«Подружки»8«Доброе животное»9«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.90И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.125И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.126И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.127И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.127И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.128Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.77См. приложение № 1 упр.№ 5 |
| 3 | Играть вместе веселее | Развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества; обучение навыкам конструктивного решения конфликтных ситуаций; развитие гибкости поведения | Цветные карандаши, бумага, мольберт, цветные маркеры, изображения положительных и отрицательных сказочных персонажей | 1«Здравствуйте!»2«Путанка»3«Испорченный телефон»4«Играть вместе веселее»6«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.47В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.102Демонстрационный материал «Я и другие» урок № 11См. приложение № 1 упр.5 |
| 4 | Ссориться не будем | Развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества; обучение навыкам конструктивного решения конфликтных ситуаций; развитие гибкости поведения | Повязка на глаза | 1«Давайте поздороваемся»2«Поводырь»3«Ссориться не будем»4«Когда у друзей лад, каждый этому рад»5«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.50Демонстрационный материал «Я и другие» урок № 7Демонстрационный материал «Уроки доброты» урок № 11См. приложение № 1 упр. № 5 |

Апрель

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Хочу быть щедрым | Знакомство с понятиями «Щедрость. Жадность. Доброта»; развитие положительных навыков поведения | Бумага, цветные карандаши | 1«Здравствуйте!»2«Поводырь»3«Кто скуп и жаден, тот в дружбе не ладен»4«Доброта»5«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.50Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 13Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 19См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 2 | Как стать хорошей | Формирование социально-приемлемых форм поведения; развитие поведенческой рефлексии;  | Бумага, цветные карандаши, маленькая игрушка для игры «Прятки» | 1«Давайте поздороваемся»2«Марионетки»3«Прятки»4«Как стать хорошей»5«Роза и ромашка»6«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.86См. приложение № 1 упр. № 11Демонстрационный материал «Я и моё поведение» урок №11В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.84См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Хочу и нельзя | Развитие самоконтроля и саморегуляции; развитие волевого компонента; развитие умения подчинять свои желания общим интересам | - | 1«Здравствуйте!»2«Тень»3«Хочу и нельзя»4«Стойкий солдатик»5«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.113Демонстрационный материал «Я и моё поведение» урок №10Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.121См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Я и другие | Развитие навыков сотрудничества; умение понимать других; развитие навыков доброжелательного вежливого общения | Бумага, цветные карандаши,  | 1«Давайте поздороваемся»2«Живая скульптура»3«Сиамские близнецы»4«Я и другие»4«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.83Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.89Демонстрационный материал «Я и моё поведение» урок №5См. приложение № 1 упр. № 5 |

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. № 5 |
| 2 | Кактус+Цветовой тест Люшера | Диагностика особенностей эмоционального состояния и его стабильности  | Цветные карандаши (жёлтый,красный, синий,зелёный, коричневый, чёрный, фиолетовый) бумага | 1«Давайте поздороваемся»2«Цветовой тест Люшера»3«Кактус»4«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Диагностический комплектТ.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.91-92См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Я знаю, я умею, я могу! | Закрепление полученных знаний и умений; формирование адекватной самооценки; повышение уверенности в собственных силах | бумага, цветные карандаши ,мяч | 1«Давайте поздороваемся»2«Групповая скульптура»3«Заяц -хваста»4«Колдун»5«Я знаю»6«Наш дом»7«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.83И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.185И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.186И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.186И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.186См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Итоговое годовое занятие | Закрепление, обобщение, повторение пройденного материала; развитие навыков общения | бумага, цветные карандаши ,мяч, записи плавной спокойной музыки, повязки на глаза, куклы: ворон, Баба Яга, карточки к игре «Ромашка с настроением» | 1«Давайте поздороваемся»2«Путешествие в сказку»3«Клеевой дождик»4«По кочкам»5«Ромашка с настроением»6«Гармоничный танец»7«Комплименты»8«Рисуем сказку»9«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.175И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.176И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.182И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.183И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.183И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.184И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.184См. приложение № 1 упр. № 5 |

**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 «Наши занятия»**

Цель: знакомство с правилами группы и их принятие

Ход: проводится беседа с ребятами об основных направлениях совместной работы, о правилах группы (доброжелательность в общении, внимание к другим, уважение чувств каждого члена команды, один говорит-остальные слушают), о задачах наших занятий.

**3«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.

**4 «Наша картина»**

Цель: совместная деятельность, умение работать в команде

Ход: на ватмане формата А3 все дети одновременно рисуют общую картинку.

**5«Досвиданья»**

Цель: ритуал прощания

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

**6 «Имя и движение»**

Цель: самовыражение, повышение уверенности в себе, снятие напряжения

Ход: дети стоят в кругу, каждый по очереди по кругу называет своё имя и выполняет любое им придуманное движение, остальные ребята должны повторить и имя и движение

**7 «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.)

**8«Это я»**

Цель: осознание и подчёркивание собственной индивидуальности

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

**9 «Моя мечта»**

Цель: осознание своей уникальности и неповторимости

Ход: упражнение-беседа, в ходе которой каждый из детей рассказывает о своей мечте. Повторений быть не должно. Затем дети свою мечту рисуют на бумаге.

**10«Мои помощники»**

Цель: развитие невербальных средств общения

Ход: опираясь на демонстрационный материал, психолог знакомит детей с понятиями «жесты». Наши руки позволяют не только писать, рисовать, трудиться, но и передавать информацию собеседнику. После беседы- психолог показывает различные открытые и закрытые жесты только невербально, а дети говорят, что они поняли

**11 «Прятки»**

Цель: развитие самоконтроля, произвольности поведения

Ход: Детям предлагается найти спрятанную небольшую игрушку, но самая главная задача- это не выдать, не показать остальным, что вы её нашли, сдержать себя, в том числе и свои эмоции. После обнаружения игрушки нужно спокойно, не торопясь сесть на своё место

**12 «Ромашка умений»**

Цель: повышение уверенности в себе и самооценки

Ход: дети рисуют на листе бумаги большую ромашку, в сердцевине которой пишут «Я умею и могу», а на каждом лепестке рисуют то, что они умеют делать очень хорошо, чем они гордятся

**13 «Я сильнее страха!»**

Цель: коррекция страхов

Ход: дети рисуют на листе бумаги самого себя большим, сильным и смелым, а рядом маленький убегающий сам испуганный страх

**14 «Новогодние подарки»**

Цель: получение положительных эмоций, повышение уверенности

Ход: каждый из ребят выбирает друга, которому будет дарить новогоднюю ёлку с висящими на ней подарками, а затем на листе бумаги дети эту ёлку рисуют и торжественно вручают. Психологу нужно проследить, чтобы никто не остался без подарков.

**15 «Говори!»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля

Ход: ведущий задаёт разные вопросы (какое сейчас время года? Какого цвета ёлка? Когда светит месяц? и т.д.), дети должны отвечать только после условного сигнала- большой палец руки поднят вверх, выкрикивать нельзя!

**16 «Мои друзья»**

Цель: формирование позитивного отношения к сверстникам

Ход: каждый ребёнок рисует себя и своих друзей, затем рассказывает группе об их взаимоотношениях (чем любят заниматься, во что играют и т.д.).

**Приложение № 2**

Диагностика эмоционального состояния

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Страхи | Эмоциональное состояние | Особенности эмоционального состояния |
|  | Наличие  | отсутствие | стабильное | нестабильное | агрессия | эгоцентризм | неуверенность |
| Начало года | 60% | 40% | 50% | 50% | 68% | 70% | 63% |
| Конец года |  |  |  |  |  |  |  |