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 6 до 7 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

3 Приложение № 1 стр.38

4 Приложение № 2 стр.44

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность**: в последние годы в системе дошкольного воспитания и обучения прослеживается тенденция к интеллектуальному развитию ребёнка. При этом развитию эмоционально-личностной сферы часто уделяется недостаточное внимание. А ведь умственное развитие ребёнка тесным образом связано с особенностями его мира чувств и переживаний. Дошкольники часто находятся «в плену эмоций», поскольку ещё не осознают, что с ними происходит, не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Поэтому так важно научить ребёнка осознавать свои эмоциональные проявления и учиться их отреагировать, способствовать самопознанию ребёнка и развивать навыки социального поведения.

 **Цель программы:** способствовать личностному росту старших дошкольников; развивать их эмоционально-волевую сферу; проводить профилактику школьной дезадаптации.

 **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 ребёнка 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;

 - повышать мотивацию к школьному обучению, формировать психологическую готовность к школе.

 Настоящая программа 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 6-7 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:

\*Развитие самосознания

\*Развитие эмоциональной сферы

\*Профилактика школьной дезадаптации

**1 Блок «Развитие самосознания»**

Задачи:

- формирование позитивной Я-концепции;

- 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, адекватно выражать свои чувства и распознавать чувства других людей;

- обучение способам коррекции негативных эмоциональных состояний;

- обучение навыкам саморегуляции;

- снижение психоэмоционального напряжения.

**3 Блок «Профилактика школьной дезадаптации»**

Задачи:

- развитие самостоятельности в принятии решений;

- развитие ответственности;

- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;

- обучение навыкам социального поведения и 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**

1. Снижение количества страхов;
2. Снижение агрессивности;
3. Повышение уверенности в себе, снижение тревожности;
4. Повышение эмоциональной стабильности.

**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. 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. В мире детских эмоций/Т.А.Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М.Стёпина.-М.: Айрис-пресс,2008.-160с.
4. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми.-М.: Книголюб,2005.-56с.
5. Маралов В.Г., Фролова Л.П. Коррекция личностного развития дошкольников.-М.: ТЦ Сфера, 2008.-128с.
6. Плотникова Н.В. Хочу и могу!-СПб.: Речь,2011.-112с.
7. Давай познакомимся!/Автор-составитель И.А.Пазухина-СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2010.-272с.
8. Психология. Упражнения, игры, тренинги./Автор-сост. И.В.Гуреева. - Волгоград: ИТД «Корифей».-112с.
9. Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции»-комплект наглядных пособий
10. Демонстрационный материал «Я и другие» -комплект наглядных пособий
11. Демонстрационный материал «Уроки доброты»- комплект наглядных пособий

**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, очки.

**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«Сочиним историю»6«Дракон»7«Путанка»8«Есть или нет»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.71Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.73Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.73Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.47Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.82См. 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 | 1«Давайте поздороваемся»2«Моё имя»3«Имя и движение»4«Снежный ком»5«Узнай наощупь»6«Дотронься до…»7«Жучок»8«Что изменилось»9«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.63См. приложение № 1 упр.№ 6Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.63См. приложение № 1 упр.№ 7Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей»с.76Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.64Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.64См. приложение № 1 упр. № 5 |

Октябрь

Основной этап

1 Блок «Развитие самосознания»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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, демонстрационный материал «Жил был Я» | 1«Здравствуйте!»2«Бип»3«Пошли письмо»4«Жил-был Я»5«У зеркала»6«Это Я»7«До свидания!» | См. приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.68Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.69Демонстрационный материал «Уроки доброты» урок № 1См.приложение № 1 упр. № 8См.приложение № 1 упр. № 9См. 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«Имя растёт»5«Взрослое имя»6«Мы очень любим»7«Имя шепчут волны»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.188И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.189И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.189И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.190И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.190Н.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 | Карточки с изображением носов, глаз и лиц различных форм; повязки на глаза; спокойная музыка; бумага, простые карандаши, ластики на каждого ребёнка | 1«Здравствуйте!»2«Качели»3«Составь фоторобот»4«Найди друга»5«На кого я похож»6«Угадай, о ком говорим»7«На границе»8«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.94И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.192И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.192И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.192Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.73И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.193См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Мы похожи | Развитие способности к осознанию своей индивидуальности. Формирование позитивной Я-концепции. Развитие эмпатии. формирование адекватной самооценки | Очки | 1«Давайте поздороваемся»2«Дракон ловит свой хвост»3«В карусели»4«Мы так похожи»5«Чем я похожа на соседа»6«Зеркало»7«Снежная королева»8«Ёлочка»9 «До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.20Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.199И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.35Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.17И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.200И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.200См. 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 | Микрофон, бумага, цветные карандаши | 1«Здравствуйте!»2«Прятки»3«Встань по порядку»4«Интервью»5«Моё будущее»6«Я взрослый»7«Угадайка»8«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1См. приложение № 1 упр. № 19См. приложение № 1 упр. № 10И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.202И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.203И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.203И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.204См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 2 | Мои помощники | Развитие способности к осознанию своей индивидуальности. Формирование позитивной Я-концепции. Сплочение группы | Демонстр. материал с изображением глаза, уха, рта, носа;2 плотные повязки на глаза | 1«Давайте поздороваемся»2«Надувная кукла»3«Мои помощники»4«Нос»5«Глаза -зеркало души»6«Рот»7«Уши»8«Охота»9«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.75См. приложение № 1 упр. № 11См. приложение № 1 упр. № 12См. приложение № 1 упр. № 13См. приложение № 1 упр. № 14См. приложение № 1 упр. № 15В.Г.Маралов, Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.73См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Мои помощникиУрок№2 | Развитие способности к осознанию своей индивидуальности; обучение навыкам понимать собеседника без слов (по выражению лица, жестам, позе) | Повязка на глаза, Картинка с изображением рук и различных жестов | 1«Здравствуйте!»2«Жмурки»3«Походки»4«Наши руки»5«Магазин»6«Иностранец»7«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.21И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.42См. приложение № 1 упр. № 16В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.72Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.12См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Мой внутренний мир | Способствование осознанию детьми своих возможностей, способностей, желаний; повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки | Бумажные кружочки белого и чёрного цветов на каждого ребёнка по одному; бумага, цветные карандаши | 1«Давайте поздороваемся»2«Закончи предложение»3«Мой внутренний мир»4«Выдуманная биография»5«Ромашка умений»6«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.80И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.194И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.195См. приложение № 1 упр. № 17См. приложение № 1 упр. № 5 |

Декабрь

2 Блок «Развитие эмоциональной сферы»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Наши эмоции | Знакомство с понятиями: чувства, эмоции | Игра-лото «Театр настроений» | 1«Здравствуйте!»2«Доброе животное»3«Театр настроений»4«Покажи»5«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.77См. приложение № 1 упр. № 18В.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, рассказ Н.Носова «Живая шляпа»;  | 1«Давайте поздороваемся»2«На что похоже настроение»3«Замри»4«Зеркало»4 Этюд «Круглые глаза»5«Живая шляпа»6«Фантазии»7«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.78В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.71И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.223И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.224Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.69И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.224См. 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; бумажные разноцветные кружочки, весёлая танцевальная музыка | 1«Здравствуйте!»2«Прятки»3«Радость»4«Изобрази»5«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1См. приложение № 1 упр. № 19Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 16И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.220См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | РадостьУрок №2 | Продолжение знакомства с чувством радости; закрепление мимических навыков | Магнитофон, записи весёлой музыки, бумага, цветные карандаши | 1«Давайте поздороваемся»2«Дракон ловит свой хвост»3«Ромашка радости»4«Море волнуется раз»5«Дед Мороз заболел и помочь нам велел»6«Танец радости»7«Новогодние подарки»8«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.20И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.221И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.133Демонстрационный материал «Уроки доброты» урок № 10Т.А.Данилина, В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.107См. приложение № 1 упр. № 20См. 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«Шалтай-болтай»3«Скульптура и глина»4«Грусть.Горе»5«Театр»6«Золушка»7«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.78В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.79И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.233И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.233И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.234См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 2 | СтрахУрок №1 | Знакомство с эмоцией страха; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние | Пиктограмма «страх», цветные карандаши, бумага, зеркало | 1«Давайте поздороваемся»2«Прятки»3«Страх»4«Страх-это»5«Что в углу»6 Этюд «Что в углу»7«Рыбаки и рыбки»8«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40См. приложение № 1 упр. № 19И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.226И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.226И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.227И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.228И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.227См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | СтрахУрок №2 | Продолжение знакомства с чувством страха; закрепление мимических навыков; повышение уверенности в себе, обучение навыкам коррекции страхов | Пиктограмма «страх», цветные карандаши, бумага | 1«Здравствуйте!»2«Сломанная кукла»3«Хоть я трусом не зовусь, но чудовища боюсь…»4«Случай в лесу»7«Досвидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.123Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 15В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.69См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | СтрахУрок №3 | Продолжение знакомства с чувством страха; закрепление мимических навыков; повышение уверенности в себе, обучение навыкам коррекции страхов | Цветные карандаши, бумага | 1«Давайте поздороваемся»2«Врасти в землю»3«Книга страхов»4«Счастливая ошибка»5«Смелость»6«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.118И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.228И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.228В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.83См. 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,  | 1«Здравствуйте!»2«Колечко»3«Я не знаю, что со мной…»4«Злость. Гнев»5Этюд «Хмурый орёл»6«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»7«Торт»8«До свидания!» | См. приложение № 1 упр.№1Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.136И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.232И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.229И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.231И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.231Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.124См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 2 | ГневУрок №2 | Продолжение знакомства с чувством злости; релаксация Коррекция агрессии; обучение навыкам отработки данной эмоции; снятие психомышечного напряжения  | цветные карандаши, бумага, небольшая подушка, спокойная музыка, релаксация «Полёт птицы» | 1«Давайте поздороваемся»2«Липучка»3«Тренируем эмоции»4«Выбиваем пыль»5«Тух-тиби-тух»6«Известно всем из века в век: не злостью славен человек»7«Полёт птицы»8«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40См. приложение № 1 упр. № 3Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.135И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.63Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.123Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 12Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.128См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Обида | Знакомство с чувством обиды; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние; мимическая гимнастика | Цветные карандаши, бумага | 1«Здравствуйте!»2«Говори!»3«Я себе хочу помочь! Уходи, обида, прочь!»4«Мы поссорились с подружкой…»5«Дружба начинается с улыбки»6«До свидания!» | См. приложение № 1 упр.№1См. приложение № 1 упр.№21Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 3И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.215Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.77См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Вина. Стыд | Знакомство с чувством вины; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние; мимическая гимнастика | Пиктограмма «вина», рассказ Л.Н.Толстого «Косточка», бумага, цветные карандаши | 1«Давайте поздороваемся»2«Пузырьки»3«Сумел провиниться-сумей и повиниться!»4«Море волнуется»5«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.43Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 10И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.133См. приложение № 1 упр. № 5 |

Март

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Интерес | Знакомство с эмоцией интереса; умение определять и выражать данное эмоциональное состояние; мимическая гимнастика; развитие познавательного интереса | Пиктограмма «интерес»,цветные карандаши, бумага,зеркала,  | 1«Здравствуйте!»2«Говори!»3«Снегирь»4«Так много в мире есть чудес -всё вызывает интерес!»5«Мне интересно»6«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1См.приложение № 1 упр.№21И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.235Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 1И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.237См. приложение № 1 упр.№ 5 |
| 2 | Гордость | Повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки; снятие психомышечных зажимов | Цветные карандаши, бумага спокойная музыка | 1«Давайте поздороваемся»2«Согласованные действия»3«Не нужно гордости стыдиться, когда у вас есть чем гордиться»4«Роза и ромашка»5 «Водопад»6«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.90Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 17В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.84В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.100См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Мечтательность | Формирование позитивных установок на будущее, развитие позитивного мышления, развитие целеустремлённости | Цветные карандаши, бумага спокойная музыка | 1«Здравствуйте!»2«Путаница»3«Испорченный телефон»4«Чтоб мечты своей добиться, нужно к этому стремиться»5«Катание на лодке»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 «Чувства. Эмоции» урок № 4В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.108См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Наши эмоции | Обобщение и закрепление полученных на предыдущих занятиях знаний об эмоциях; расширение представлений детей об эмоциях; развитие эмпатии | Плотная повязка на глаза, пиктограммы всех изученных эмоций, зеркала, цветные карандаши,бумага | 1«Давайте поздороваемся»2«Жмурки»3«Поводырь»4«Угадай эмоцию»5«Джинн»6«Встреча эмоций»7«Зеркало»8«Поезд эмоций»9«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.21Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.50И.А.Пазухина«Давай познакомимся!» с.238И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.239И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.239И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.240И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.240См. приложение № 1 упр.№ 5 |

Апрель

3 Блок «Профилактика школьной дезадаптации»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Тема занятия | Цель занятия | Материалы  | Упражнения | Используемые источники |
| 1 | Скоро в школу | Развитие ответственности, самостоятельности, осознание скорого изменения статуса, принятие статуса школьника | Бумага, цветные карандаши | 1«Здравствуйте!»2«Капитан»3«Пусть будет удачным и смелым твой школьный ответственный старт»4«Учимся расставаться»5«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.88Демонстрационный материал «Уроки доброты» урок № 18Демонстрационный материал «Я и другие» урок № 2См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 2 | Право на ошибку | Снижение тревожности, коррекция страха пред ошибкой, повышение уверенности в себе | Бумага, цветные карандаши - | 1«Давайте поздороваемся»2«Прятки»3«Право на ошибку»4«Велосипед»5«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40См. приложение № 1 упр. № 19Демонстрационный материал «Я и другие» урок № 10В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.112См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Твёрдое слово «НЕТ!» | Развитие умения сказать «нет», развитие самоконтроля, самостоятельности в принятии решений | - | 1«Здравствуйте!»2«Тень»3Тренинг поведения «Умение сказать «Нет»4«Твёрдое слово «НЕТ!»5«До свидания!» | См.приложение № 1 упр.№1В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.113Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.97Демонстрационный материал «Я и другие» урок № 9См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Я и школа | Развитие ответственности, самостоятельности, осознание скорого изменения статуса, принятие статуса школьника; тренинг поведения в школе | Бумага, цветные карандаши, ритмичная музыка | 1«Давайте поздороваемся»2«Синхронный танец»3«Как сказочный герой»4«Тренинг поведения в школе»5«Я-будущий ученик!»6«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.108Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.108См. приложение № 1 упр. № 22См. приложение № 1 упр. № 23См. 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.40Собчик Л.Н. Метод цветовых выборов.-СПб., Изд-во «Речь»,2001.-112с.Т.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 | Клубок ниток, пособие к игре «Расколдуй девочку», бумажные лепестки семицветика; бумага, цветные карандаши  | 1«Давайте поздороваемся»2«Связующая нить»3«Цветик-семицветик»4«Расколдуй девочку»5«Предмет по кругу»6«Словарик»7Досвиданья!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.265И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.265И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.265И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.266И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.266См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Итоговое годовое занятие | Закрепление, обобщение, повторение пройденного материала; развитие навыков общения | Куклы: Добрый художник, Злой художник, ёж, повязка на глаза, запись со звуками моря, бумага, цветные карандаши, карточки с изображением всех изученных эмоций | 1«Давайте поздороваемся»2«Путешествие на остров нарисованных человечков»3«Имя шепчут волны»4«Врасти в землю»5«Радуга»6 «Комплименты»7«Узнай эмоцию наощупь»8«Иллюстрации к сказке»9«До свидания!» | Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.260И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.261И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.262И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.262И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.262И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.263И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.263См. 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.«До свидания!»**

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. «Узнай наощупь»**

Цель: развитие слухового и тактильного внимания, памяти

Ход: у ведущего закрыты глаза, в это время дети хаотично перемещаются по залу, громко хлопая в ладоши, подавая сигнал ведущему. Задача ведущего- поймать кого-то из ребят, наощупь определить кто это и назвать его имя

**8.«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.)

**9.«Это я»**

Цель: осознание и подчёркивание собственной индивидуальности

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

**10. «Встань по порядку».** Дети становятся в круг, рассматривают внешность друг друга, затем по команде педагога они должны встать в линию по порядку по росту, начиная с самого высокого, затем по порядку по длине волос, начиная с того, у кого самые короткие волосы, затем-по цвету волос, начиная с самых тёмных и т.д. По окончании упр. Проводится анализ-беседа.

**11.«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.

**12. «Нос»**

Цель: осознание своей индивидуальности

Ход: беседа на тему «наш помощник-нос». Дети отвечают на вопросы психолога: Зачем нужен нос? Что он помогает делать? Какие бывают запахи? И просит назвать по одному приятному и по одному неприятному запаху для каждого из ребят

**13. «Глаза -зеркало души»**

Цель: осознание своей индивидуальности

Ход: дети внимательно рассматривают картинку с изображением глаза (зрачок, радужка и т.д.), а затем проводится беседа о том, что по глазам человека можно узнать его настроение, его чувства, приводится пример: психолог закрывает нижнюю часть лица и мимикой показывает различные эмоции. Задача ребят-угадать настроение

**14. «Рот»**

Цель: осознание своей индивидуальности

Ход: в группе проходит обсуждение важности не только губ, языка и зубов в процессе общения, но и интонации. Знакомство с понятием «интонация». Психолог просит произнести одну и ту же нейтральную фразу с разной интонацией

**15. «Уши»**

Цель: осознание своей индивидуальности

Ход: Беседа о важности умения слушать и слышать, психологом делается акцент на «внимательном слушании». После чего каждый из ребят называет приятные и неприятные для себя звуки

**16. «Наши руки»**

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

**17. «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

**18. «Театр настроений»**

Цель: знакомство с эмоциями, умение дифференцировать различные эмоциональные состояния по данному изображению

Ход: детям предлагается посмотреть на каждую маску в театре настроений и определить какое чувство предаёт нам актёр с помощью этой маски. Затем по очереди каждому из ребят в руки психолог даёт карточку с изображением девочки, мальчика, котёнка и щенка в разных эмоциональных состояниях. Задача ребят- определить какое у заданного персонажа настроение и положить карточку рядом с соответствующей маской.

**19. «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

**20. «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.

**21. «Говори!»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля

Ход: Психолог 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!

**22. «Тренинг поведения в школе»**

Цель: профилактика школьной дезадаптации

Ход: ведущий предлагает детям следующие ситуации:

-знакомство с одноклассниками;

-первый урок;

-ошибка в тетради;

-отвечаю у доски;

-разговор во время урока;

-ссора на переменке;

-умею за себя постоять;

Эти ситуации сначала обсуждаются, а потом разыгрываются детьми

**23. «Я -будущий ученик»**

Цель: принятие смены статуса, позитивные установки на будущее

Ход: каждый из ребят рисует самого себя в роли настоящего ученика, а затем рассказывает всем каким он будет учеником.

**Приложение № 2**

Диагностика эмоционального состояния

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Страхи | Эмоциональное состояние | Особенности эмоционального состояния |
|  | Наличие  | отсутствие | стабильное | нестабильное | агрессия | эгоцентризм | неуверенность |
| Начало года | 80% | 20% | 35% | 65% | 51% | 66% | 72% |
| Конец года |  |  |  |  |  |  |  |