 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Диагностируемые  параметры | 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.№1  См.приложение № 1 упр.№2  См.приложение № 1 упр.№3  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.71  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.73  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.73  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.47  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.82  См. приложение № 1 упр. № 4  См. 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.40  Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.91-92  Собчик 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.№1  Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.92-95  См. 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.40  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.63  См. приложение № 1 упр.№ 6  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.63  См. приложение № 1 упр.№ 7  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей»с.76  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.64  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.64  См. 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.№1  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.68  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.69  Демонстрационный материал «Уроки доброты» урок № 1  См.приложение № 1 упр. № 8  См.приложение № 1 упр. № 9  См. 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.40  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.46  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.188  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.189  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.189  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.190  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.190  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.53  См. 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.№1  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.94  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.192  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.192  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.192  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.73  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.193  См. 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.№1  Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.20  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.40  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.199  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.35  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.17  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.200  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.200  См. 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.№1  См. приложение № 1 упр. № 19  См. приложение № 1 упр. № 10  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.202  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.203  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.203  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.204  См. 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.40  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.75  См. приложение № 1 упр. № 11  См. приложение № 1 упр. № 12  См. приложение № 1 упр. № 13  См. приложение № 1 упр. № 14  См. приложение № 1 упр. № 15  В.Г.Маралов, Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.73  См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Мои помощники  Урок№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.№1  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.21  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.42  См. приложение № 1 упр. № 16  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.72  Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.12  См. 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.40  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.80  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.194  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.195  См. приложение № 1 упр. № 17  См. 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.№1  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.77  См. приложение № 1 упр. № 18  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.72  См. 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.40  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.78  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.71  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.223  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.224  Крюкова С.В.СлободяникН.П. «Удивляюсь,злюсь,боюсь,хвастаюсь и радуюсь»с.69  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.224  См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Радость  Урок №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.№1  См. приложение № 1 упр. № 19  Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 16  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.220  См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Радость  Урок №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.40  Л.И.Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми» с.20  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.221  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.133  Демонстрационный материал «Уроки доброты» урок № 10  Т.А.Данилина, В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.107  См. приложение № 1 упр. № 20  См. 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.№1  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.78  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.79  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.233  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.233  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.234  См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 2 | Страх  Урок №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.40  См. приложение № 1 упр. № 19  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.226  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.226  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.227  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.228  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.227  См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 3 | Страх  Урок №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.№1  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.123  Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 15  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.69  См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 4 | Страх  Урок №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.40  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.118  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.228  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.228  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.83  См. 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.№1  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.136  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.232  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.229  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.231  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.231  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.124  См. приложение № 1 упр. № 5 |
| 2 | Гнев  Урок №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.40  См. приложение № 1 упр. № 3  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.135  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.63  Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.123  Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 12  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.128  См. 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.№1  См. приложение № 1 упр.№21  Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 3  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.215  Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» с.77  См. 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.40  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.43  Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 10  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.133  См. 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.№1  См.приложение № 1 упр.№21  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.235  Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 1  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.237  См. 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.40  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.90  Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 17  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.84  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.100  См. 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.№1  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.47  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.102  Демонстрационный материал «Чувства. Эмоции» урок № 4  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.108  См. 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.40  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.21  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.50  И.А.Пазухина«Давай познакомимся!» с.238  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.239  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.239  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.240  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.240  См. 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.№1  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.88  Демонстрационный материал «Уроки доброты» урок № 18  Демонстрационный материал «Я и другие» урок № 2  См. 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.40  См. приложение № 1 упр. № 19  Демонстрационный материал «Я и другие» урок № 10  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.112  См. 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.№1  В.Г.Маралов,Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников» с.113  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.97  Демонстрационный материал «Я и другие» урок № 9  См. 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.40  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.108  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.108  См. приложение № 1 упр. № 22  См. приложение № 1 упр. № 23  См. 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.№1  Н.В.Плотникова «Хочу и могу» с.21  Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.92-95  См. 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.40  Собчик Л.Н. Метод цветовых выборов.-СПб., Изд-во «Речь»,2001.-112с.  Т.А.Данилина,В.Я.Зедгенидзе «В мире детских эмоций» с.91-92  См. 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.40  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.265  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.265  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.265  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.266  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.266  См. 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.40  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.260  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.261  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.262  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.262  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.262  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.263  И.А.Пазухина «Давай познакомимся!» с.263  См. 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 |  |  |  |  |  |  |  |