

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
пгт Санчурск Кировской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30 августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУДО «ЦДТ»
З.М. Немихина
Приказ № 20 от 30.08.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Открой себя миру»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Калягина Татьяна Юрьевна
педагог дополнительного образования

пгт Санчурск

2024

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Открой себя миру» социально-педагогической направленности разработана с учетом:

Закона Российской Федерации «Об образовании»;

Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р)

Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41

Методических рекомендаций Министерства Образования и Науки России № 09-3242 от 18.11.2015

В программе учитывается следующее:

- современные теории и технологии в области методики обучения и воспитания;
- возрастные психолого-физиологические особенности детей;
- потребности детей и социальный заказ общества.

Актуальность и значимость программы.

Детская тревожность — это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны значимых взрослых, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Тревожный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение – приневротического характера, с явными признаками дезадаптации. Ему свойственна неуверенность, боязливость, минимальная самореализация. Одной из актуальных проблем является снижение уровня тревожности у дошкольников, так как высокая тревожность оказывает отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты любой деятельности дошкольников.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Дети с нормальным уровнем тревожности адекватно реагируют на успех и неудачу в своей деятельности. Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, от их расположения и заботы, что будет способствовать его психологическому здоровью. Тревога состоит из множества эмоций, одной из составляющих которой является страх. Наличие страхов в детском возрасте ни в коем случае нельзя оставлять без внимания, так как это может стать фактором нарушения развития личности. Не выявленные детские страхи могут серьезно мешать учебному процессу, нарушать детско-родительские отношения, а также отрицательно сказываться на его социальной активности и взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми.

Помочь таким детям раскрыть таланты и способности, преодолеть страх, неуверенность в своих силах, научиться жить, преодолевая стеснительность, и поверить в свои силы такую

задачу помогут решить занятия в объединении « Гармония» по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе « Открой себя миру»

Цель и задачи

Цель программы : Гармонизация отношений ребенка с окружающим миром и снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста, путем снятия эмоционального и телесного напряжения.

Задачи:

- Обучение методам расслабления и релаксации
- Содействовать развитию творческих задатков;
- Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния;
- Создать условия для преодоления зажатости и безынициативности;
- Способствовать развитию умений решать проблемные ситуации;
- Создавать условия для принятия самостоятельных решений, для формирования внутренней позиции;
- Отработка навыков владения собой в травмирующих ситуациях.
- Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания;
- Формировать навыки общения, контроля своего поведения;
- Повышать самооценку и уверенность в себе.

Срок реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Открой себя миру» рассчитана на один учебный год / 36 недель.

Этапы реализации программы

I этап - диагностический – сентябрь, октябрь

II этап - коррекционно-развивающий – ноябрь, декабрь, январь, февраль, март: развитие навыков самообладания и самоанализа, внимания к самому себе, к своим переживаниям и желаниям; развитие у детей навыков совместной деятельности, понимания индивидуальных особенностей других людей.

- осознание ребёнком своего места в семье, понимание внутрисемейных отношений; изучение настроения и от чего оно зависит, соотнесение настроения с погодными явлениями и цветом.

III этап - итоговый: - апрель, май. Анализ достигнутых результатов. Итоговая диагностика. Определение перспектив дальнейшего развития по данному направлению деятельности.

Категория обучающихся: возраст детей: 5-7 лет

Форма обучения: очная.

Форма и методы занятий: групповые или подгрупповые занятия.

Методические приемы, используемые в программе:

- Словесные и подвижные игры.
- Беседы, направленные на развитие самосознания ребенка.
- Проигрывание проблемных ситуаций (подведение детей к основной идее: в сложной ситуации все зависит от тебя, найди в себе силы, и это приведет к успеху).
- Рисование.
- Релаксация (метод включающий развитие творческого воображения или метод нервно-мышечной релаксации- достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела).
- Дыхательные техники (глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой).
- Психогимнастика.
- Песочная терапия (способ общения с миром и с самим собой).
- В программе используются элементы игротерапии, сказкотерапии.

Организация работы с детьми.

Общее число групповых занятий – 36 часов.

Продолжительность занятий – 25-30 мин.

Количество детей в группе – 8-12 чел.

Форма участия других лиц в реализации программы:

Неотъемлемыми участниками образовательного процесса в рамках реализации данной программы являются педагоги и родители детей, посещающих занятия. Родители имеют возможность получать консультации педагога-психолога и других специалистов по возникающим вопросам и выявленным проблемам в ходе реализации программы, знакомиться с результатами диагностики, выполнять домашние задания, предусмотренные программой.

Способы , которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Гарантия прав участников программы обеспечиваются и определяются

Конвенцией о правах ребенка, конституцией Российской Федерации

Способы обеспечения гарантии прав участников программы:

- Участники программы (педагоги, воспитатели, родители) должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.
- Работа с детьми начинается только после того, как родители (законные представители) дали согласие на участие в ней.
- Педагог-психолог информирует родителей(или законных представителей детей) о результатах реализации программы, а также доводит до их сведения любую интересующую их информацию, выявленную в ходе занятий и касающуюся их ребенка.
- Перед проведением занятий, участники знакомятся с основными правилами работы в группе, основанными на принципах: взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности и др.
- Ведущий руководствуется "Этическим кодексом психолога" и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

Структура и содержание программы.

Программа включает в себя 4 раздела:

Раздел 1. Знакомьтесь – это Я. Развитие навыков самообладания и самоанализа, внимания к самому себе, к своим переживаниям и желаниям; способности различать свои индивидуальные особенности, свои мышечные и эмоциональные ощущения.

Раздел 2. Я и другие. Развитие у детей навыков совместной деятельности, понимания индивидуальных особенностей других людей; формирование внимательного отношения к людям и друг к другу; развитие языка жестов, мимики и пантомимики.

Раздел 3. Я и моя семья. Осознание ребёнком своего места в семье, понимание внутрисемейных отношений. Осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого домочадцами члена семьи.

Раздел 4. Я и моё настроение. Настроение и от чего оно зависит. Соотнесение настроения с погодными явлениями и цветом. Развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств, умения поднять себе настроение.

Структура занятий:

1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Эмоциональное включение в занятие.
2. Основная часть: Уделяется основная часть времени и основная смысловая нагрузка, групповые беседы с элементами игры, групповые игры, психокинетическая разминка, психогимнастика, проблемные ситуации, обсуждения, придумывание рассказов, арт-терапия, сказкотерапия, песочная терапия, использование музыки.
3. Заключительная часть: подведение итогов, ритуал прощания

Учебный план программы

| № | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|----|-----------------------|-------------|---------------|---------------|--|
| | | | Теоретические | Практические. | |
| 1. | Знакомьтесь - это Я | 9 | 2,2 | 6,8 | Изучение продуктов деятельности, наблюдение |
| 2. | Я и другие | 8 | 2,2 | 5,8 | Наблюдение |
| 3. | Я и моя семья | 6 | 1,2 | 4,8 | Изучение продуктов деятельности |
| 4. | Я и мое настроение | 13 | 3,4 | 9,6 | Изучение продуктивной деятельности, наблюдение |
| | Итого: | 36 | 10 | 26 | |

Учебно- тематический план программы

| № | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|-----------|----------------------------------|-------------|----------------|--------------|---------------------------------|
| | | | Теоретические. | Практические | |
| 1. | Знакомьтесь - это Я | 9 | 2,2 | 6,8 | |
| 1.1 | «Тайна моего «Я» | 1 | 0,2 | 0,8 | изучение продуктов деятельности |
| 1.2 | «Что тебе нравится в себе?» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 1.3 | «Мой внутренний мир» | 1 | 0,3 | 0,7 | изучение продуктов деятельности |
| 1.4 | «Как мы боремся с трудностями» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
| 1.5 | «Я не один» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
| 1.6 | «Я хороший человек» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 1.7 | «Я принимаю решение, я действую» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
| 1.8 | «Мой опыт» | 1 | 0,2 | 0,8 | изучение продуктов деятельности |
| 1.9 | «Я-особенный» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 2. | Я и другие | 8 | 2,2 | 5,8 | |
| 2.1 | «Я и мои друзья» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
| 2.2 | «Настоящий верный друг» | 1 | 0,4 | 0,6 | наблюдение |
| 2.3 | «Учимся общаться без слов» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
| 2.4 | «Поиграем-помечтаем» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 2.5 | «Сказочная шкатулка» | 1 | 0,4 | 0,6 | Изучение продуктов деятельности |
| 2.6 | “ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС” | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 2.7 | «Волшебники» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |

| | | | | | |
|-----------|------------------------------------|-----------|------------|------------|---|
| 2.8 | «Солнце в ладошке» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 3. | Я и моя семья | 6 | 1,2 | 4,8 | |
| 3.1 | «С кем я живу» | 1 | 0,2 | 0,8 | изучение продуктов деятельности |
| 3.2 | «Моя семья» | 1 | 0,2 | 0,8 | изучение продуктов деятельности |
| 3.3 | «Рисунок семьи» | 1 | 0,1 | 0,9 | Диагностика, наблюдение |
| 3.4 | Построение мира «Моя семья» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 3.5 | «Мамин день» | 1 | 0,2 | 0,8 | изучение продуктивной деятельности, наблюдение |
| 3.6 | «В гостях у сказки» | 1 | 0,3 | 0,7 | изучение продуктов деятельности |
| 4. | Я и мое настроение | 13 | 3,4 | 9,6 | |
| 4.1 | «Беседа о настроении» | 1 | 0,4 | 0,6 | наблюдение |
| 4.2 | «Цвет моего настроения» | 1 | 0,4 | 0,6 | изучение продуктивной деятельности, наблюдение |
| 4.3 | «Радуга и настроение» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
| 4.4 | «Наше настроение» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 4.5 | «Хорошее настроение» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 4.6 | «Волшебные рисунки» | 1 | 0,2 | 0,8 | изучение продуктивной деятельности, наблюдение |
| 4.7 | «Мне не страшно» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 4.8 | «В гостях у сказки» | 1 | 0,4 | 0,6 | изучение продуктов деятельности |
| 4.9 | «Профилактика тревожных состояний» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 4.10 | «Что делать, когда я | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |

| | | | | | |
|------|------------------------|----|-----|-----|--|
| | злюсь?» | | | | |
| 4.11 | «Цветочная поляна» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 4.12 | «Эмоциональные облака» | 1 | 0,2 | 0,8 | изучение продуктивной деятельности, наблюдение |
| 4.13 | «Чаша доброты» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
| | Итого: | 36 | 10 | 26 | |

Основное содержание программы

| Тема | Цели и задачи | Содержание |
|--|---|--|
| Занятие 1 «Тайна моего «Я» | Сплочение группы, снятие эмоционального напряжения, создание доброжелательной атмосферы на занятии, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение самооценки и укрепление личностной идентичности | Ритуал начала занятия Упражнения «Знакомство», «Паспорт эмоций», игра «Узнай себя». Психокинетическая разминка «Волшебные цветы». Изотерапия – рисование автопортрета. Рефлексия. Ритуал окончания занятия. Рекомендации родителям и педагогам: говорить с ребёнком спокойным, тихим голосом. Отмечать все успехи ребенка. |
| Занятие 2 «Что тебе нравится в себе?» | Развитие интереса к себе; формирование позитивного отношения к своему «Я»; повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; снижение психологической напряженности; открытие собственных резервов для преодоления или устранения тревожности; обогащение словаря (черты характера и внешности). | Ритуал начала занятия. Разминка-игра «Круг друзей». Беседа «Что тебе нравится в себе?» Упражнение «Горячий стул». Методика арттерапии «Я молодец». Релаксация «Полёт». Рефлексия. Ритуал окончания занятия. Рекомендации родителям: вместе с ребёнком написать список того, что приносит радость и дарит улыбку. |
| Занятие 3 «Мой внутренний мир» | Формирование позитивного отношения к своему «Я»; обучение произвольной | Ритуал начала занятия. Беседа «Что я умею делать хорошо», игра «Угадай, кто я?» Упражнение «Солнечный |

| | | |
|---|---|--|
| | саморегуляции; укрепление уверенности в себе и своих силах; повышение самооценки и укрепление личностной идентичности | зайчик». Рисунок «Какой я» Рефлексия. Ритуал окончания занятия. Рекомендации родителям: не ставить перед ребёнком больших задач, делить на простые и легкие этапы, поддерживать ребенка. |
| Занятие 4 «Как мы боремся с трудностями» | Продолжение формирования позитивного отношения к своему «Я»; обучение произвольной саморегуляции; укрепление уверенности в себе и своих силах; повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; открытие собственных резервов для преодоления или устранения тревожности; обогащение словаря (черты характера и внешности). | Ритуал начала занятия. Беседа «Как надо бороться с трудностями». Упражнения «Уверенность», «Смелый петушок». Рефлексия. Ритуал окончания занятия. Рекомендации родителям: беседа с ребёнком «Уверенное поведение» (Как его можно узнать? По позе, движениям, походке, голосу.) Внушение ребёнку уверенности в себе, в своих силах. |
| Занятие 5 «Я не один» | повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление. | Ритуал начала занятия. Упр. «Росточек под солнцем», упр. «Доброе утро», упр. «Что я люблю?», упр. «Качели», упр. «Угадай по голосу», упр. «Лягушки на болоте», дети рисуют совместный рисунок на тему «Следы невиданных зверей» Рефлексия .Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 6 «Я хороший человек» | Повышение самооценки, умение видеть и ценить свои лучшие качества. Автопортрет. | Ритуал начала занятия. Упр. «Я очень хороший», упр. «Комплименты», игра «Царь горы», игра «Зайки и слоники», упр. «Я смогу» Рефлексия .Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 7 «Смелый трусишка» | совершенствование пути преодоления страха, сплочение коллектива | Ритуал начала занятия. Упр. «Росточек под солнцем», упр. «За что меня любит мама...папа...сестра...и т.д.»игра «Тропинка», коллективный рисунок по сочиненной общей истории на тему «Волшебный лес», Упр. «Доверяющее падение» Рефлексия. Ритуал окончания занятия |
| Занятие 8 | развитие смелости, | Ритуал начала занятия. Упр.Росточек |

| | | |
|--|---|---|
| «Мой опыт» | преодоление страхов. | под солнцем», упр. «Неоконченные предложения», игра «Баба-Яга», игра «Комплименты», упр. «В лучах солнышка», , упр. «Солнце в ладошке», упр. «Горячие ладошки» Рефлексия .Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 9 «Я-особенный» | совершенствование умений выступать перед группой Развитие самосознания Развитие вербального и невербального общения Снятие телесного и эмоционального напряжения | Ритуал начала занятия. Игра «Зеркало», игра «Волшебный стул», медитивное упражнение «Волшебный цветок». Рефлексия. Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 10 «Я и мои друзья» | Формирование позитивного отношения к своему «Я»; развитие понимания, как влияет собственное поведение на взаимодействие с окружающими; развитие интереса и дружелюбного отношения к сверстникам; | Ритуал начала занятия. Беседа и игра «Мы разные» Упражнения «Назови то, что тебе нравится в себе», игры «Ласковое имя», «Подарок». Упражнение «Солнышко». Рефлексия. Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 11 «Настоящий верный друг» | Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; развитие наблюдательности; формирование коммуникативных и социальных навыков. | Ритуал начала занятия. Беседа «О настоящих друзьях». Чтение рассказа А. Митта «Шар в окошке». Игра «Будь щедрым». Беседа о комплиментах. Игра «Комплименты». Рефлексия. Ритуал окончания занятия. Задание для родителей. |
| Занятие 12 «Учимся общаться без слов» | Формирование представлений об общении без слов; развитие умения осознавать свои эмоции и распознавать эмоциональные состояния других людей, передавать их через невербальные формы общения; создание возможностей для самовыражения без слов; развитие языка жестов, мимики, пантомимики; | Ритуал начала занятия. Беседа «Учимся общаться без слов». Этюд «Заколдованный ребёнок», «Вот он какой», «Не знаю». Игра «Иностранец». Упражнение «Через стекло». Психофизическая разгрузка «Расслабление». Рефлексия. Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 13 | Обучение приемам | Ритуал начала занятия. Упр. |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| «Поиграем-помечтаем» | расслабления, коррекция страха методом арт-терапии | «Расскажи свой страх», Рисование на тему «Чего я боялся когда был маленьким», упр. «Чужие рисунки», упр. «Дом ужасов», упр. «Азбука страхов». Рефлексия .Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 14 «Сказочная шкатулка» | Формирование положительной “Я-концепции” , самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности. | Ритуал начала занятия. Упр. «Росточек под солнцем», игра «Сказочная шкатулка», упр. «Конкурс боюсек» («Я ...этого не боюсь!»), упр. «Придумай веселый конец», рисование на тему «Волшебные зеркала». Рефлексия .Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 15 “Волшебный лес” | развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе. | Ритуал начала занятия. Упр. «Росточек под солнцем», упр. «Лягушки на болоте», упр. «Неопределенные фигуры», упр. «Горячие ладошки». Рефлексия. Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 16 «Волшебники» | снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия | Ритуал начала занятия. Упр. «Росточек под солнцем», игра «Путаница», игра «Кораблик», упр. «Кони и всадники», упр. «Волшебный сон», Рисуем, что увидели во сне, упр. «Волшебники» Рефлексия .Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 17 «Солнце в ладошке» | освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих. | Ритуал начала занятия. Упр. «Росточек под солнцем», упр. «Незаконченные предложения», игра «Баба-Яга», игра «Комплименты», упр. «Солнце в ладошке» Рефлексия .Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 18 «С кем я живу?» | Воспитание желания быть внимательным и заботливым к своим родным; формирование социальных | Ритуал начала занятия. Упражнение «Расскажи, с кем ты живёшь?». Игра «Мы очень любим». Аппликация «Моя семья». Рефлексия. Ритуал |

| | | |
|--|--|---|
| | навыков, укрепление уверенности в себе и своих силах | окончания занятия. Рекомендации и задания для родителей. |
| Занятие 19 «Моя семья» | Развитие осознания влияния собственного поведения на окружающих; активизация процесса самопознания; развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств. | Ритуал начала занятия. Разминка «Солнечные лучики». Рисунок «Моя семья». Беседа о семье. Кинетическая разгрузка «Утреннее фото». Рефлексия. Ритуал окончания занятия. Задание для родителей и детей: придумать и нарисовать герб своей семьи. Придумать, что будет обозначать каждый его элемент. |
| Занятие 20 «Рисунок семьи» | Определение специфики внутрисемейных отношений, развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных и подручных средств | Ритуал начала занятия. Психогимнастика. Изображение своей семьи на бумаге, где каждый член семьи занят своим делом. Рефлексия. Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 21 Построение мира «Моя семья» | стабилизация эмоционального фона обучающихся с помощью песочной техники; диагностика и коррекция семейных отношений при помощи песочной терапии | Ритуал начала занятия. Подарить друг другу самую добрую улыбку. Отправление в «Песочную страну». Игра «Отпечатки наших рук» Создание композиций и картин про свою семью. Рефлексия. Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 22 «Мамин день» | Оптимизация детско-родительских отношений, воспитание доброго отношения к маме, развитие двигательных навыков. | Ритуал начала занятия. Игра-Беседа «Мама», потешка «Водичка, водичка», игра «Мишка», наряжаем маму, узнай по голосу», игра «Жмурки с колокольчиком» Рефлексия. Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 23 «В гостях у сказки» | формирование способности к психомышечному само расслаблению, снижение у ребенка тревожности, повышение уверенности в себе | Ритуал начала занятия. Психогимнастика. Сказка «Рыбка Буль-Буль», история про двух друзей «В темной норе», Рефлексия. Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 24 «Беседа о настроении» | Формирование представления о внутреннем мире человека, его переживаниях, настроении, эмоциях; | Ритуал начала занятия. Беседа о настроении. Игра «Комплименты» (рассматриваем фотографии людей с разным настроением). Игра |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>научение распознавать настроение по внешним признакам; подведение к пониманию связи переживаний человека с определенными обстоятельствами;</p> | <p>«Подарки». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.</p> |
| <p>Занятие 25 «Цвет моего настроения»</p> | <p>Научение восприятию эмоционального состояния человека и соотнесению его с природными явлениями и цветом; развитие умения чувствовать и понимать окружающих.</p> | <p>Ритуал начала занятия. Беседа «Настроение, цвет, погода». Игра «На что похоже настроение?». Чтение рассказа В. Сухомлинского «Я хочу сказать слово». Изотерапия «Цвет моего настроения». Психокинетическая разминка «Клоуны». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.</p> |
| <p>Занятие 26 «Радуга и настроение»</p> | <p>Развитие понимания, как влияют собственные эмоции на настроение; укрепление уверенности в себе и своих силах.</p> | <p>Ритуал начала занятия. Беседа о временах года после прослушивания отрывка П.И. Чайковского «Лето». Чтение стихотворения А. Венгера «Цвета радуги». Беседа «Цвет и настроение» Рефлексия. Ритуал окончания занятия</p> |
| <p>Занятие 27 «Наше настроение»</p> | <p>Развитие умения чувствовать и понимать окружающих людей; развитие умения определять настроение по схемам, мимике, движениям, жестам; воспитание чувства эмпатии; развитие творческих способностей и воображения.</p> | <p>Ритуал начала занятия. Игры «Кривые зеркала», «Повтори фразу». Упражнение «Слушаем музыку». Рисунок «Моё настроение». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.</p> |
| <p>Занятие 28 «Хорошее настроение»</p> | <p>Развитие умения создавать хорошее настроение при помощи речи, средствами изотерапии и арттерапии.</p> | <p>Ритуал начала занятия. Беседа «Как я поднимаю себе настроение». Игры «Ласковое имя», «Обезьянки». Слушание песни В. Шаинского «Улыбка». Изотерапия «Моё настроение». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.</p> |
| <p>Занятие 29 «Волшебные рисунки»</p> | <p>Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах; открытие у ребёнка собственных резервов</p> | <p>Ритуал начала занятия. Рисование с помощью клубка. Упражнение «Цвет-чувство». Рисование живых линий. Рефлексия. Ритуал окончания занятия</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | для преодоления страхов и устранения тревожности. | |
| Занятие 30 «Мне не страшно» | Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; снятие существующих страхов; отыгрывание негативного опыта и освобождение от последствий травмирующих событий. | Ритуал начала занятия. Упражнение «Чего боятся люди?» Упражнения «Закончи предложение», «Плоды одного дерева». Чтение сказки «Лягушонок спасатель». Поделка «Лягушонок». Упражнение «Аплодисменты». Рефлексия. Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 31 «В гостях у сказки» | развитие чувства эмпатии, снятие мышечного и эмоционального напряжения, создание спокойной доверительной атмосферы, повышение самооценки. | Ритуал начала занятия. Упр. «Пожелание», сказка «Особенное растение», игра «Щепки на реке», упр. «Отдых у реки». Рефлексия .Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 32 «Профилактика тревожных состояний» | Создание положительного эмоционального настроя. Развитие коммуникативных навыков. Снятие телесных зажимов. Сближение участников группы. Формирование положительного отношения к сверстнику. | Ритуал начала занятия. Приветствие «Котята», игра «Мыльный пузырь», игра «Внутри мыльного пузыря», рисунок «Наше путешествие», игра «Шарики и магнит», игра «Змейка», игра «Командир» Рефлексия .Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 33 «Что делать, когда я злюсь?» | Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Развитие умения правильно реагировать на агрессию. Закрепление умения устанавливать позитивный тактильный контакт. Развитие умения самостоятельно снимать эмоциональное напряжение. | Ритуал начала занятия. Беседа про чувство злости, изучение способов избавления от чувства злости. Упр. «Загадки-топотушки», игра «Лужайка злости», упр. «Солнечный лучик». Рефлексия .Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 34 «Цветочная поляна» | Развитие эмпатии с помощью арт-терапии, Снятие эмоционального напряжения Совершенствование коммуникативных навыков | Ритуал начала занятия. Арт-тренинг «Цветочная полянка друзей» Рефлексия .Ритуал окончания занятия. |

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| | (вербальных и невербальных) и умения взаимодействовать друг с другом | |
| Занятие 35 «Эмоциональные облака» | Развитие эмоциональной сферы детей и их творческих способностей | Ритуал начала занятия. Вспоминаем основные виды эмоций, упр. «Тренируем эмоции», представляем эмоции, а затем изображаем их на бумаге красками. Рефлексия. Ритуал окончания занятия. |
| Занятие 36 «Чаша доброты» | развитие социального доверия, умение действовать согласованно, повышение уверенности в своих силах, снятие мышечного напряжения | Ритуал начала занятия. Упр. «Пожелание», игра «День рождения», сказка «О двух братьях и сильной воле», игра «Отгадай кто рядом», когнитивное упражнение «Чаша доброты». Рефлексия. Ритуал окончания занятия. |

Система оценки результатов освоения образовательной программы и формы подведения итогов реализации программы: Использование диагностических тестов, анализпродуктов детского творчества, наблюдение, беседа, опрос, тестирование, математический анализ.

Ожидаемые результаты реализации программы

Проблема оценки эффективности коррекционно-развивающей работы очень сложна. Снятие симптоматики высокой тревожности может быть кратковременным, тем более что наиболее яркие, заметные сдвиги, изменения отмечаются обычно через 6–7 месяцев после завершения психокоррекционной работы.

Оценка результативности программы: осуществляется через анализ следующих показателей: снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста; сравнение положения ребенка среди сверстников до и после коррекционной работы; оценка изменений в поведении и деятельности ребенка, его эмоциональном самочувствии, даваемая педагогами и родителями.

Возможные риски: отсутствие подкрепления со стороны родителей снижает эффективность работы; структура занятий может быть нарушена из-за особенностей тревожных детей: замкнутость либо агрессивность, подавленное настроение, неуверенность, что потребует увеличение количества занятий; нерегулярность занятий по причине отсутствия детей (заболеваемость), что приведет к удлинению периода реализации программы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные показатели: оцениваются с помощью сравнения результатов первичной и итоговой диагностики. Результаты анализируются, в результате чего делается вывод об эффективности программы. Косвенным

показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей, воспитателей о видимых изменениях воспитанников.

Количественные: оцениваются в результате математического вычисления количества детей с низким, средним, высоким уровнем тревожности.

Условия реализации программы **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое оснащение кабинета

Кабинет, в котором созданы условия для работы с родителями, педагогами и детьми в индивидуальной форме и малыми группами, оснащенный инструментарием и расходными материалами для проведения психопрофилактических, психокоррекционных и развивающих мероприятий: -детские столы , детские стулья , стол, стул педагога, шкаф, кресло, журнальный столик;

ТСО : ноутбук, акустические приборы, записи музыки (релаксация и детские песни и мелодии) ,

Измерительный инструментарий, часы, песочные часы

Инструментарий, для проведения занятий: юнгианская песочница, мячи, нити, канцелярия : пластилин, карандаши, фломастеры, краски, кисти, цветная бумага, картон, бумага формат А-4, и др.

Дидактический материал : сборник сказок, картинки с изображением различных эмоций, животных, объектов неживой природы, с изображением геометрических фигур, сборник диагностических тестов.

Информационные материалы для родителей и педагогов

Методы и техники, используемые в индивидуальной работе

Используемые методики, технологии, инструментарий

Для определения участников коррекционно-развивающей программы использовались следующие методики: - Методика «Выбери нужное лицо» - проективная диагностика детей (Тэмпл Р., Дорки М., Амен В.).

Проективный тест исследует характерную для ребёнка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях. Для достижения положительных результатов в коррекционно-развивающей работе использовались следующие методы и методики:

Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных , звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

Функциональная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов.

Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов,напряжения, тревожности.

Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики снижение тревожности.

- Для устранения страхов неожиданного воздействия, замкнутого пространства и одиночества в программу были включены игры «Имя», «Замри», «Прятки», «Жмурки», «Паровозик»
- Игры, направленные на умение определять свое настроение при помощи цвета «Цвет моего настроения», «Воздушный шарик»
- Для преодоления замешательства и смущения при ответах использованы следующие игры «Кинь мяч, скажи плохое, страшное, неприятное слово», «Кинь мяч, скажи доброе, хорошее, приятное слово», «Тропа индейцев»
- Игры, направленные на снятие эмоциональных блоков, активизации процесса принятия решений «Передай по кругу друг другу страшную рожу», «Передай по кругу друг другу что-то приятное», «Лиса и зайцы»
- Игры, направленные на преодоление страхов сказочных персонажей и устранение страха нападения «Кощей», «Баба Яга»
- Разыгрывание сказок на закрепление умения действовать в непредсказуемых ситуациях
- Игры, направленные на отреагирование агрессии в игровой форме, обучение умению контролировать свои отрицательные эмоции «Однажды на поляну вышли...», «Путешествие вокруг света», «Волшебный замок», «Осада города»
- Игры, направленные на актуализацию страха «Путешествие в волшебную страну» (занятие 10 (30 мин.)).
- Игры на коррекцию тревожности, развитие умения действовать в сложных ситуациях «Приближающийся праздник», «Пришел (шла) поздно в детский сад», «Однажды в детском саду...»
- Игры на снятие эмоциональных переживаний от кошмарных снов «Мне приснилось», «Я справился»
- Игры, направленные на обучение конструктивному решению ситуаций «Веер решений», «Обида на ...», «Если бы я был папой (мамой)»
- Игра на отработку страха и тревоги «Нарисуй свой страх и озвучь его»
- Игры, направленные на обучение безопасному стилю жизни, умению управлять собой в трудных, устрашающих ситуациях «Заблудился в лесу», «Остался один дома», «Потерялся на улице», «Разбили тарелку»
- Игры на перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь «Наши правила», «Животные»

Список используемой литературы

1. Т.А.Королева, Г.А. Малкова, Г.А. Кузнецова , Открой себя миру: Коррекционно-развивающая программа.- Йошкар –Ола: ГОУ ДПО (ПК) С « Марийский институт образования».2009.-92с
2. И.С. Погудина. Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий. Москва .2008-72с.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.- СПб.: Изд-во «Речь», 2000.

4. Мони́на Г.Б., Люто́ва Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - СПб.: Изд-во «Речь», 2007.
5. Р.М. Ткач. Сказкотерапия детских проблем. СПб.: Речь; М.: «Сфера», 2008.
6. М.С. Кутова́я. Сказки от слез. Бережем нервы родителей. СПб.: Речь, 2007.
7. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2006.
8. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки.- 2-е изд.- М.: Генезис, 2007.
9. Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ/ Под ред. Н.А. Сакович.- СПб.: Речь, 2006.
10. Крюкова С.В. Здравствуй, я сам! Тренинговая программа с детьми 3-6 лет.- М.: Генезис, 2007.
11. А.Н. «Небесное путешествие». Программа игротерапии для дошкольников.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
12. Е.А. Алябьева. Занятия по психогимнастике с дошкольниками. Методическое пособие. Издание 2-е перераб. и доп. М.: ТЦ Сфера, 2008.
13. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2010.
14. Т.Л.Шишова. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи – это серьезно. – СПб.:Речь, 2007.
15. Е.В.Куличковская, О.В. Степанова. Как преодолеть свой страх. Развивающие сказки и игры для дошкольников и младших школьников.- СПб.: Речь, 2008.
16. Л.А. Дубина Коммуникативная компетентность дошкольников. Сборник упражнений и игр.- М.: Книголюб, 2006.
17. Маралов В.Г., Фролова Л.П. Коррекция личностного развития дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2008..
18. Шипицына Л.М., Хилько А.А., Галлямова Ю.С., Демьячук Р.В., Яковлева Н.Н. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста/ Под науч.ре.проф. Л.М. Шипицыной.- СПб.: Речь, 2005.
19. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. Пособие для практических работников ДОУ.- М.: Айрис-пресс, 2004.