

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМ. Б.Б.ПРОТАСОВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦДО
«3» 09 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор

С.А.Пехова
« » 2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности «Ключик»
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Чучкалова Дарья Александровна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дошкольное образование в России в основном ориентировано на обеспечение познавательного развития ребёнка. С психологической же точки зрения, специфика развития в дошкольном возрасте заключается не столько в овладении ребенком знаний, сколько в становлении базовых свойств его личности: самооценки, эмоционально-потребностной сферы, нравственных ценностей, смыслов и установок, а также социально-психологических особенностей в системе отношений с другими людьми.

Программа модифицированная, составлена на основе программы педагога дополнительного образования Эммануиловой Татьяны Евгеньевны.

Направленность программы: данная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие личности ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия, самый продуктивный и незаменимый способ психологической работы с детьми.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность: содержание программы ориентировано на эмоциональное благополучие ребёнка – уверенность в себе, чувство защищённости. Новизна данной программы заключается в использовании художественного творчества как способа психологической работы с детьми дошкольного возраста.

Цели программы:

- формирование психологического здоровья детей;
- психологическая поддержка и сопровождение детей дошкольного возраста;
- привлечение детей к активной продуктивной деятельности способствующей формированию всех психических процессов.

Задачи:

- способствовать самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;
- обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других людей;
- развивать у ребенка социальные и коммуникативные навыки поведения;
- учить ребенка выражать свою любовь;
- вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- корректировать нежелательные черты характера и поведения;
- обучать ребенка рефлексивным умениям;
- формировать у ребенка потребность в саморазвитии.

Участники программы: дети 5-6 лет.

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Ожидаемые результаты:

- позитивные изменения в психологическом состоянии детей, позитивная картина мира и образ Я, осознание внутренних ресурсов;
- развитие моторных способностей детей, через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на их психофизиологические функции;
- снижение эмоциональной тревожности;
- повышение самооценки;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие самосознания;
- улучшение детско-родительских отношений;
- закрепление положительных поведенческих реакций;

Три основных раздела программы:

1. Раздел «Я и мой мир»

Задачи:

- помочь ребёнку осознать свои характерные особенности и предпочтения, понять, что он уникален и неповторим, как каждый человек;
- раскрыть в ребёнке его потенциал общения, развивать и совершенствовать его возможности поддерживая в ситуациях, как успеха, так и неудачи.

Уверенность в себе является важным качеством человека как личности. Она позволяет иметь и отстаивать собственное мнение, доверять себе и своим чувствам.

Содержание этого раздела предполагает оказание необходимой помощи каждому ребенку для преодоления его неуверенности в себе, поддержку его положительной самооценки, а также будет способствовать лучшему пониманию других людей и самого себя.

Становление индивидуальности ребенка, его «Я», начинается очень рано и происходит постепенно, в том числе в процессе осознания им собственных интересов и предпочтений. Для этого педагогам важно обсуждать с детьми тот или иной выбор каждого ребенка в разных жизненных ситуациях и видах деятельности, стараться понять его сокровенные мечты и желания. Важно также помочь детям познакомиться со вкусами и предпочтениями друг друга, увидеть, что они разные. Это закладывает основу для формирования в более старшем возрасте толерантности (терпимости) к другим. При этом педагог учит детей тому, что стремление к удовлетворению собственных желаний не должно ущемлять интересы других людей.

Уверенность в себе связана с осознанием человеком своих внешних и внутренних особенностей, поэтому в старшем дошкольном возрасте важно формировать у ребенка достаточно точные представления о своей внешности, семейном сходстве наряду со знаниями о бесконечном разнообразии внешнего облика людей - детей и взрослых. Например, в процессе изобразительной

деятельности ребенок может нарисовать свой собственный портрет или портрет своей семьи.

2. «Эмоции и чувства»

Задачи:

- научить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции, переживания;

- знакомить ребёнка с языком эмоций, учиться пользоваться ими для проявления собственных чувств и переживаний, и для понимания эмоционального состояния другого.

Эмоциональное развитие является одним из важнейших направлений развития личности. Известно, что детские эмоции характеризуются импульсивностью и лишь со временем перерастают в устойчивые привязанности, симпатии или антипатии, на основе которых с годами складываются более глубокие чувства (любовь, ненависть и др.). Именно поэтому эмоциональное развитие ребенка является основой нравственного воспитания. Маленький ребенок отличается особой искренностью и непосредственностью как в общении с другими, так и в проявлении собственных чувств. Если эти качества поддерживать, то дети вырастут добрыми и правдивыми, эмоционально отзывчивыми.

Проявлять эмоциональную отзывчивость дети нередко способны уже в младшем дошкольном возрасте. Вместе с тем педагогу важно специально знакомить ребенка со своеобразным эмоциональным букварем, так как передать наши чувства другим, сделать их понятными можно с помощью не только слов, но и особого языка эмоций, столь необходимого в общении. Радость и грусть, гнев и обида - обо всем этом и о многом другом могут рассказать позы, жесты, мимика. Педагогу нужно учить детей пользоваться языком эмоций как для выражения собственных чувств и переживаний, так и для лучшего понимания состояния других людей.

Многие темы этого раздела для детей дошкольного возраста предусматривают привлечение материала знакомых сказок. Вспоминая основные события и переживания персонажей, дети с помощью педагога смогут сопоставить их с собственным личным опытом. Это поможет им разобраться в непростых жизненных ситуациях и основных эмоциональных состояниях. Соответствующие темы предоставляют педагогам возможность побеседовать с детьми о чувстве страха и одиночества.

В более старшем возрасте дети уже должны иметь представление об основных настроениях и эмоциональных состояниях людей. Педагог обучает их не только выражать свои эмоции так, чтобы они были ясны окружающим, но и по внешним проявлениям понимать, какие чувства в тот или иной момент может испытывать другой человек. Некоторые темы для детей этого возраста направлены на дальнейшее приобщение ребенка к языку эмоций.

Кроме того, дети учатся соотносить собственные эмоции с состоянием природы, погодой, а также с соответствующими событиями и индивидуальными предпочтениями.

Содержание раздела поможет взрослым понять эмоциональный мир детей, осознать, что именно их тревожит и радует. Это позволит при необходимости уделить каждому ребенку, который испытывает эмоциональный дискомфорт, особое внимание, помочь преодолеть негативные, а порой и тяжелые переживания, связанные с объективными жизненными проблемами.

Таким образом, педагог сможет установить с детьми более доверительные отношения, что, несомненно, облегчит процесс воспитания.

3. «Социальные навыки»

Задачи:

- обучить детей этически ценным формам и способам поведения в отношениях с другими людьми;
- формировать коммуникативные навыки;
- учить устанавливать и поддерживать контакты, решать конфликтные ситуации в общении.

Навыки общения формируются у человека с ранних лет. Как обеспечить ребенку комфортное существование в среде сверстников? Как оградить его от горечи одиночества, чтобы он был окружен друзьями не только в детстве, но и в зрелом возрасте?

Темы настоящего раздела предполагают обучение детей анализу причин межличностных конфликтов и умению самостоятельно их регулировать, предотвращать ссору и не допускать ее крайнего проявления - драки.

Раздел предполагает также обучение нормам и правилам общения. При этом педагог должен помочь детям понять, что делать что-то вместе не только интересно, но и трудно, так как нужно уметь договариваться, соблюдать очередность, прислушиваться к товарищам и уважать их мнение.

Для того чтобы научить детей правильно строить отношения с другими людьми, проявлять уважение к своим сверстникам, педагог может предложить детям проблемные ситуации, разрешение которых поможет им в овладении определенными коммуникативными навыками, или сюжеты для игр различного содержания. Данный раздел призван также специально обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.

Содержание и принципы программы

Содержание программы ориентировано на эмоциональное благополучие ребёнка – уверенность в себе, чувство защищённости и жизненные успехи. Во многом это зависит от того, как складываются отношения ребёнка с окружающим миром, людьми.

Принципы программы:

1. Системность: в течение учебного года работа по программе проводится систематически, в определённые дни недели. Конкретно запланированная тема может не ограничиваться рамками одного занятия, так как нельзя заранее обозначить всю гамму спонтанно возникающих ситуаций (таких как: дополнительные объяснения, ответы на вопросы, дополнительная игровая ситуация).

2. Преемственность взаимодействия взрослых с ребенком в условиях Центра Дополнительного образования и в семье: для эффективной реализации программы родители выступают активными участниками педагогического процесса и познания внутреннего мира своего ребёнка.

Это реализуется через беседы со своим ребёнком на конкретно предложенные педагогом темы; через родительские встречи содержательного характера, связанные с тематикой программы, на которых обсуждаются достижения детей; через индивидуальные беседы педагога с родителями, если возникают проблемные ситуации в воспитании или в семье; через совместную деятельность детей, родителей и педагога по темам программы.

3. Комфортность: создание атмосферы доброжелательности, вера в силы ребёнка, создание для каждого ситуации успеха и эмоциональной вовлечённости в процессе занятий.

4. Личностно ориентированное взаимодействие: создание условий для раскрытия и раскрытия, стимулирующих творческую активность ребёнка.

5. Вариативность: создание условий для самостоятельного выбора ребёнком материалов, способов работы, и степени активности.

Реализация программного материала рассчитана на один год. Планируется проведение двух занятия в неделю с детьми во второй половине дня, и несколько встреч с родителями.

Занятия с детьми проводятся с учётом индивидуальных особенностей детей. В занятия включены элементы: изотерапии, цветотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии, песочной терапии, игротерапии, релаксации, психогимнастика, куклотерапия, драма терапия что во многом повышает эффективность овладения детьми разными формами и средствами общения, открытого отношения к окружающему миру, выражению активной познавательной позиции, инициативности и независимости в суждениях, для полноценного развития эмоционального интеллекта.

Структура занятия

Этапы работы	Комментарий
1	2
Ритуал приветствия.	Позволяет сплочать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия
Разминка – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности.	Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными

1	2
	упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения
Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, музыкатерапия, песочная терапия, куклотерапия, релаксация, психогимнастика, дискуссия, драма терапия)	Техники направлены одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике
Рефлексия – оценка занятия	Две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали)
Ритуал прощания	По аналогии с ритуалом приветствия

Содержание программного материала

Арт-терапия - занятия с элементами арт-терапии дарят детям радость познания, творчества. Испытав это чувство однажды, ребёнок будет стремиться в своих рисунках, аппликациях, рассказать о том, что узнал, увидел, и самое главное пережил, почувствовал. Дети рисуют свое настроение, свой страх, с помощью рисования перевоплощают злых героев в добрых, плохое настроение в хорошее. Через рисунок арт-терапия дает выход внутренней некомфортности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания.

Игротерапия - наиболее оптимальная техника для работы с детьми дошкольного возраста, так как ведущей деятельностью этого возраста является игра.

Детская игра – форма включения ребенка в мир человеческих действий и отношений. Игра способствует психической разрядке личности, снятию стрессовых состояний. То, что ребенок делает во время игры, символизирует его эмоции и страхи. Игра – это естественная обстановка для самовыражения ребенка. Бессознательно ребенок выражает эмоциями в игре то, что потом может осознать, он лучше понимает свои эмоции и справляется с ними.

В занятия включены: подвижные игры, словесные, сюжетные, творческие игры, игры на телесный контакт.

Изотерапия – одно из направлений арт-терапии, работа с использованием методов изобразительного искусства. Изотерапия опирается на психологию творчества и применяет благотворное воздействие рисования в психотерапевтических целях. Ищущая методика такой психотерапевтической

практики позволяет успешно использовать изотерапию в работе не только с взрослыми, но и с маленькими детьми.

Цветотерапия – метод психологической коррекции при помощи цвета. В рамках традиционной психологии неоднократно проводились исследования по воздействию того или иного цвета на психологическое состояние. Цветотерапия использует данные этих исследований в практических целях для формирования гармоничного состояния индивида в ходе занятий цветотерапией.

Сказкотерапия - это сказки, ориентированы на какую-либо проблему. Это рассказ об определенных ситуациях, в которые часто попадает ребенок, также описываются чувства, возникающие у ребенка, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни. В результате сказкотерапии, ребенок чувствует поддержку взрослых, которая ему так необходима. Также в сказке и через восприятие сказочного мира можно создать необходимые условия для развития эмоциональной сферы дошкольника, обогатить образами и представлениями, формирующими воображение.

Музыкотерапия - одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии консультируемый получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

Песочная терапия - один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Релаксация - уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят - это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

Упражнения на произвольное расслабление, этюды, психогимнастика дают возможность детям фантазировать. Когда ребенок представляет себе что-нибудь очень приятное и спокойное, то его тело тоже расслабляется. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций.

Психогимнастика - помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Куклотерапия - это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол.

Театр терапия - это дисциплина, точно стоящая на воображаемой границе между искусством и терапией. Затем, что в остальных терапиях искусство является лишь средством, здесь оно становится одной из целей.

Учебно-тематический план

№ п/ п	Тема (раздел) Основные задачи	Количество часов			Форма контроля	Драматизация
		Всего	Теори я	Практика		
1.	«Я и мой мир» Побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению обратной связи, анализу групповых ситуаций, проблем отдельных участников	36	-	36	Наблюдение Диагностика	10
2.	«Эмоции и чувства» Создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки	32	-	32	Наблюдение Диагностика	10
3.	«Социальные навыки» Формирование значимых групповых норм взаимодействия, развитие ценных социальных навыков, улучшение межличностных отношений	34	-	34	Наблюдение Диагностика	10
ИТОГО:		102	-	102		30

Структурной особенностью программы является блочно-тематическое планирование содержания занятий. Основные разделы программы группируются вокруг единой темы.

Календарный план занятий

№п.п	Месяц	Тема занятия Содержание	Кол- часов	Форма контроля
1	2	3	4	5
1	Сентябрь	«Здравствуй, это я» 1. Ритуал приветствия «Как зовут тебя скажи» 2. Игра «Ласковые имена» 3. Игра «Волшебный клубочек» 4. Упражнение «Ассоциации» 5. Упражнение «Что я люблю» 6. Изотерапия «Кляксы» «Здравствуй, это я» 1. Цветотерапия «Желтая песенка» 2. Упражнение «Герои сказок приходят на помощь» 3. Изотерапия «Кляксы» 4. «Мимическая гимнастика» 5. Ритуал прощания «Солнечные лучики»	1,5 1,5	Наблюдение
2	Сентябрь	«Я-в этом большом мире» 1. Приветствие «Волшебный клубочек» 2. Игра «Моё имя» 3. Игра «Имя и движения» 4. Изотерапия «Нарисуй себя» 5. Упражнение «Мимическая гимнастика» «Моё настроение» 1. Беседа «Какое настроение у меня сегодня?» 2. Мимическая игра «Передавайка» 3. Изотерапия «Мое настроение» 4. Релаксация «Путешествие в волшебный лес» 5. Ритуал прощания «Солнечные лучики»	1,5 1,5	Наблюдение
3	Сентябрь	«Взгляд в будущее» 1. Приветствие «Волшебный клубочек» 2. Упражнение «Возьми и передай» 3. Упражнение «Неваляшки» Драматизация «Теремок» 4. Психогимнастика «Превращение» 5. Упражнение «Закончи	1,5	Наблюдение

1	2	3	4	5
		предложение» «Взгляд в будущее» 1. Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь – превращусь» 2. Игра «Я-листочек» 3. Беседа «Чего мы боимся?» 4. Релаксация «Тихое озеро» Драматизация «Теремок» 5. Ритуал прощания «Солнечные зайчики»	1,5	
4	Сентябрь	«Поиграем» 1. Ритуал приветствия «Волшебный клубочек» 2. Упражнение «Посмеемся над страхами» 3. Упражнение «Здравствуй, песок» 4. Игра «На что похоже мое настроение» Драматизация «Теремок» 5. Игра «Радостный танец» «Доброта-живет в каждом из нас» 1. Упражнение «Доброта» 2. Упражнение «Лимон» 3. Игра «Радостный танец» 4. Релаксация «Я хороший, хорошая» Драматизация «Теремок» 5. Ритуал прощания «Солнечные зайчики»	1,5 1,5	Наблюдение Диагностика
5	Октябрь	«Наши страхи» 1. Приветствие «Волшебный клубочек» 2. Игра «Камень-верёвка» 3. Изотерапия «Мой-цветок» 4. Беседа «Расскажи про свой страх» 5. Игра «Жила-была девочка» «Мы - смелые ребята» 1. Упражнение «Волшебная рука» 2. Аппликация «Морское царство» 3. Упражнение «Говорю, что вижу» 4. Игра «Камень-верёвка» 5. Ритуал прощания «Солнечные зайчики»	1,5 1,5	Наблюдение
6	Октябрь	«Страна цвета» 1. Приветствие «Комплименты» 2. Сказкотерапия «Сказка о том, как появился разноцветный мир» 3. Цветотерапия «Цветик – семицветик»	1,5	Наблюдение

1	2	3	4	5
		4. Упражнение «Раз-но-цвет-ный» Драматизация «Теремок» 5. Рисование-перевоплощение «Был страшный, а теперь прекрасный» «Разноцветный мир» 1. Музыкаотерапия «На лесной полянке» 2. Изотерапия «Солнышко» 3. Упражнение «Раз-но-цвет-ный» 4. Релаксация «Водопад» Драматизация «Теремок» 5. Ритуал прощания «Эстафета дружбы»	1,5	
7	Октябрь	«Лесная школа» 1. Приветствие «Комплименты» 2. Сказкотерапия «Лесная школа» 3. Игра «Тропинка» 4. Упражнение «Мимическая гимнастика» 5. Упражнение «Продолжи сказку» Драматизация «Теремок» «Лесная школа» 1. Игра «Комплименты» 2. Игра «Притча про ворону и Павлина» 3. Аппликация «Павлин» 4. Игра «Передавайка» 5. Ритуал прощания «Эстафета дружбы»	1,5 1,5	Наблюдение
8	Октябрь	«Сказочная шкатулка» 1. Приветствие «Комплименты» 2. Игра «Сказочная шкатулка» 3. Песочная терапия «Песочный дождик» 4. Упражнение «Конкурс боюсек» Драматизация «Теремок» 5. Задание «Собери картинку» «Эстафета дружбы» 1. Песочная терапия «Узоры на песке» 2. Музыкаотерапия «Дождь» 3. Беседа «О дружбе» Драматизация «Теремок» 4. Релаксация «Волшебный сон» 5. Ритуал прощания «Эстафета дружбы»	1,5 1,5	Наблюдение Диагностика
9	Ноябрь	«Волшебники» 1. Приветствие «Комплименты»		

1	2	3	4	5
12	Ноябрь	«Наши чувства» 1. Приветствие «Мы-одно целое» 2. Игра «Скучно, скучно так сидеть» 3. Сказкотерапия «Карандаши» 4. Цветотерапия «Магический знак» 5. Упражнение «Что будет?» «Наши чувства» 1. Этюд «Глаза в глаза» 2. Упражнение «Самые солнечные» 3. Игра «Скучно, скучно так сидеть» 4. Релаксация «Птички» - Драматизация «Теремок» 5. Ритуал прощания «Круг друзей»	1,5 1,5	Наблюдение Диагностика
13	Декабрь	«Наблюдатели» 1. Приветствие «Мы-одно целое» 2. Игра «Вулкан» 3. Беседа «Как можно узнать настроение человека?» 4. Задание «Найди пару» 5. Упражнение «Я могу» «Наблюдатели» 1. Куклотерапия «Пчелиная семья» 2. Упражнение «Цветная музыка» 3. Упражнение «Шалтай-болтай» - Драматизация «Теремок» 4. Игра «Вулкан» 5. Ритуал прощания «Круг друзей»	1,5 1,5	Наблюдение
14	Декабрь	«Доброта спасет мир» 1. Приветствие «Мы-одно целое» 2. Беседа «Кто такой добрый человек» 3. Песочная терапия «Песочный телеграф» 4. Сказкотерапия «Доброта» 5. Игра «Путешествие на голубую звезду» - Драматизация «Теремок» «Доброта спасёт мир» 1. Задание «Разукрась своё маску» 2. Задание «Представь свою маску» 3. Игра «Какой предмет в твоей ладошке» 4. Игра «Мы-одно целое» 5. Ритуал прощания «Круг друзей»	1,5 1,5	Наблюдение
15	Декабрь	«Я-облако» 1. Приветствие «Мы-одно целое»	1,5	Наблюдение

1	2	3	4	5
		4. Релаксация «Тихое озеро» 5. Ритуал прощания «Мой страх»		
18	Январь	«Вместе весело шагать» 1. Приветствие «Давайте послушаем» 2. Игра «Буратино-путешественник» 3. Сказкотерапия «Случай в лесу» 4. Изотерапия «Пишем письмо волшебнику» 5. Упражнение «За что я себя люблю» «Азбука эмоций» 1. Игра «Угадай эмоцию» 2. Упражнение «Тренируем эмоции вместе» 3. Цветотерапия «Цветок настроения и чувств» 4. Упражнение «За что я себя люблю?» 5. Ритуал прощания «Мой страх»	1,5 1,5	Наблюдение
19	Январь	«У страха глаза велики» 1. Приветствие «Давайте послушаем» 2. Игра «Тюльпан» 3. Сказкотерапия «История про Зайку-трусишку» 4. Упражнение «Превращаем страх» 5. Изотерапия «Волшебные нити» Драматизация «Репка» «Круг друзей» 1. Песочная терапия «Необычные следы» 2. Игра «Стыковка» 3. Игра «Тюльпан» 4. Релаксация «Полёт высоко в небе» 5. Ритуал прощания «Круг друзей»	1,5 1,5	Наблюдение Диагностика
20	Февраль	«Смелость города берёт» 1. Приветствие «Давайте послушаем» 2. Игра «Самолет» 3. Игра «Разыграй ситуации» 4. Весёлая физкультминутка 5. Изотерапия «Цветок» Драматизация «Репка» «Смелость города берёт»	1,5 1,5	Наблюдение

1	2	3	4	5
		1. Игра «Да-да-да, нет-нет-нет» 2. Упражнение «Мимическая гимнастика» 3. Игра «Жила-была девочка» 4. Игра «Самолёт» 5. Ритуал прощания «Круг друзей»		
21	Февраль	«Сказочная шкатулка» 1. Приветствие «Ласковое имя» 2. Упражнение «Передай маску» 3. Игра «Веснушки и ледышки» 4. Игра «Сказочная шкатулка» 5. Упражнение «Собери картинку» «Сказочная шкатулка» 1. Упражнение «Угадай-ка» 2. Игра «Найди пару» 3. Игра «Сказочная шкатулка» 4. Релаксация «Волшебный сон» Драматизация «Репка» 5. Ритуал прощания «Солнечные лучики»	1,5 1,5	Наблюдение
22	Февраль	«Четыре желания» 1. Приветствие «Клубок настроения» 2. Рассказ «Четыре желания» 3. Изотерапия «Времена года» 4. Беседа «Когда мы обижаем тех, кто слабее нас?» 5. Игра «Я-луноход» Драматизация «Репка» «Четыре желания» 1. Упражнение «Звук-чувство» 2. Игра «Я-луноход» 3. Изотерапия «Обидка» 4. Релаксация «Отдых на море» 5. Ритуал прощания «Солнечные лучики»	1,5 1,5	Наблюдение
23	Февраль	«Мир в цвете» 1. Приветствие «Клубок настроения» 2. Упражнение «Кувшин моего внутреннего настроения» 3. Песочная терапия «Волшебный песок» 4. Игра «Море волнуется» 5. Цветотерапия «Зажги радугу» Драматизация «Репка» «Зажги радугу» 1. Музыкотерапия «Рисуем под	1,5 1,5	Наблюдение Диагностика

1	2	3	4	5
		музыку» 2. Игра «Море волнуется» 3. Упражнение «Говорю, что вижу» 4. Песочная терапия «Необычные следы» 5. Ритуал прощания «Солнечные лучики» Драматизация «Репка»		
24	Март	«Мост дружбы» 1. Приветствие «Клубок настроения» 2. Игра «Ладонь в ладонь» 3. Сказкотерапия «Зайчик, который обиделся на свою маму» 4. Психогимнастика «Цветочек» 5. Игра «Затейник» Драматизация «Репка» «Затейники» 1. Упражнение «Спаси птенца» 2. Упражнение «Живые облака» 3. Игра «Ладонь в ладонь» Драматизация «Репка» 4. Релаксация «Плаваем на облаках» 5. Ритуал прощания «Солнечные лучики»	1,5 1,5	Наблюдение
25	Март	«Фантазёры» 1. Приветствие «Клубок настроения» 2. Упражнение «Лабиринт» 3. Изотерапия «Сказочное животное» 4. Песочная терапия «Узоры на песке» 5. Игра «Фанты» «Фантазёры» 1. Игра «Хоровод» 2. Сказкотерапия «Как Кенгурёныш стал самостоятельным» 3. Упражнение «Передай эмоцию по кругу» Драматизация «Репка» 4. Упражнение «Лабиринт» 5. Ритуал прощания «Солнечные лучики»	1,5 1,5	Наблюдение
26	Март	«Музыкальная шкатулка» 1. Приветствие «Дружба начинается с улыбки» 2. Цветотерапия «Пластилиновые» 3. Музыкотерапия «Музыкальная шкатулка»	1,5	Наблюдение

1	2	3	4	5
		картинки» 4. Цветотерапия «Волшебный цвет музыки» 5. Изотерапия «Рисуем музыку» Драматизация «Репка» «Сердце в ладошке» 1. Игра «Настроение и походка» 2. Психогимнастика «Дождик» 3. Музыкотерапия «Музыкальная шкатулка» 4. Релаксация «Тихое озеро» 5. Ритуал прощания «Сердце в ладошке»	1,5	
27	Март	«Остров счастья» 1. Приветствие «Дружба начинается с улыбки» 2. Изотерапия «Мой остров счастья» 3. Игра «Раздувайся пузырь» 4. Изотерапия «Вымышленное животное или растение» 5. Беседа «Положительные и отрицательные эмоции» «Остров счастья» 1. Песочная терапия «Создайте общий остров» 2. Упражнение «Присядьте все те, кто...» 3. Игра «Мы охотимся на льва» 4. Игра «Раздувайся пузырь» 5. Ритуал прощания «Сердце в ладошке»	1,5 1,5	Наблюдение Диагностика
28	Апрель	«Целый мир в одном рисунке» 1. Приветствие «Подари свою улыбку» 2. Сказкотерапия «Цветок по имени Незабудка» 3. Изотерапия «Рисунок Незабудки» 4. Психогимнастика «Танец друзей» Драматизация «Репка» 5. Беседа «Что хорошо, а что плохо» «Маленькие птички» 1. Изотерапия «Прогулка по лесу» 2. Игра «Вулкан» 3. Психогимнастика «Танец друзей» 4. Релаксация «Полет птицы» 5. Ритуал прощания «Сердце в ладошке»	1,5 1,5	Наблюдение

1	2	3	4	5
29	Апрель	«Страна радости» 1. Приветствие «Подари свою улыбку» 2. Игра «Бросок любви» 3. Изотерапия «Радостное дерево» 4. Упражнение «У страха глаза велики» 5. Создание коллаж «Страна Радости» «Страна радости» 1. Музыкатерапия «О чём рассказала музыка» 2. Психогимнастика «Смена ритмов» 3. Игра «Закончи предложение» - Драматизация «Репка» 4. Игра «Бросок любви» 5. Ритуал прощания «Сердце в ладошке»	1,5 1,5	Наблюдение
30	Апрель	«Счастливые дети-счастливые родители» 1. Приветствие «Я рад(а) видеть...» 2. Игра «Азбука настроений» 3. Изотерапия «Волшебные цветы» 4. Упражнение «Хорошо-плохо» 5. Игра «Тень» «Поезд настроений» 1. Игра «Облака» 2. Создание коллаж «Поезд настроений» 3. Беседа «Природа создала репейник, что бы он приставал» 4. Игра «Тень» 5. Ритуал прощания «Сердце в ладошке»	1,5 1,5	Наблюдение
31	Апрель	«Разноцветный мир» 1. Приветствие «Я рад(а) видеть ...» 2. Цветотерапия «Значение цветов» 3. Изотерапия «Цветные картинки» 4. Музыкотерапия «Танец 5-ти движений» 5. Игра «Нехочуха» «Разноцветный мир» 1. Сказкатерапия «Кораблик» 2. Изотерапия «Кораблик» 3. Игра «Зайцы и Слоны» 4. Игра «Нехочуха» 5. Ритуал прощания «Сердце в	1,5 1,5	Наблюдение Диагностика

1	2	3	4	5
		ладошке»		
32	Май	«Игра ниток» 1. Приветствие «Живой клубок» 2. Изотерапия «Ниточная фантазия» 3. Упражнение «Передай эмоцию по кругу» 4. Этюд «Плохая погода» 5. Упражнение «Катушка» Драматизация «Репка» «Бабочки» 1. Песочная терапия «Песочные ладошки» 2. Изображение «Цветная ниточная страна» 3. Упражнение «Катушка» Драматизация «Репка» 4. Релаксация «Бабочка» 5. Ритуал прощания «Пожелание по кругу»	1,5 1,5	Наблюдение
33	Май	«Цветные эмоции» 1. Приветствие «Живой клубок» 2. Игра «Стыковка» 3. Изотерапия «Невидимые картинки» 4. Сказкатерапия «Сказка о непоседливой обезьянке» 5. Психогимнастика «Лимон» «Цветные эмоции» 1. Изотерапия «Перевоплощение эмоции» 2. Музыкалотерапия «Цветные эмоции» 3. Игра «Стыковка» Драматизация «Репка» 4. Релаксация «Солнечный зайчик» 5. Ритуал прощания «Пожелание по кругу»	1,5 1,5	Наблюдение
34	Май	«Карта счастья» 1. Приветствие «Живой клубок» 2. Изотерапия «Карта счастья» 3. Игра «Затейник» 4. Упражнение «Мелки-наперегонки» 5. Психогимнастика «Кувшинка» «Маленький костёрчик» 1. Цветотерапия «Значение цветов» 2. Сказкатерапия «Костёрчик» 3. Изотерапия «Костёрчик»	1,5 1,5	Наблюдение

1	2	3	4	5
		4. Игра «Затейники» 5. Ритуал прощания «Пожелание по кругу»		
35	Май	«Прощаемся друзья» 1. Приветствие «Я рад(а) видеть ...» 2. Игра «На полянке» 3. Изотерапия «Цветные нитки» 4. Игра «Испорченный телевизор» 5. Психогимнастика «Лень» Драматизация «Репка» «Репка» 1. Музыкакотерапии «Что расскажет музыка?» 2. Конверты «Радости и огорчения» 3. Игра «На полянке» Драматизация «Репка» 4. Релаксация «Воздушные шарики» 5. Ритуал прощания «Сердце в ладошке»	1,5 1,5	Наблюдение Диагностика

Методическое обеспечение

Занятия проходят в отдельном, специально оборудованном кабинете.

На занятиях используются литературно-художественные материалы: стихи, загадки, сказки. Музыкальные произведения различного жанра: классическая, релаксационная музыка, детские песенки, музыка, используемая для фона, сопровождающего творческую деятельность детей и для усиления чувств в игровой ситуации в соответствии с разработанными темами.

Комплекс дидактических, развивающих, психопрофилактических и подвижных игр.

Предметы: кисти, фломастеры, карандаши цветные, карандаши простые, краски акварельные, гуашь, ножницы, клей канцелярский, бумага для рисования (А4), восковые мелки для рисования, картон цветной, бумага цветная, пластилин, клубок ниток, мяч, бассейн с песком для песочной терапии.

Психолого-педагогические рекомендации педагогу по взаимодействию с детьми, имеющими проблемы в развитии эмоционально-личностной сферы

Портрет тревожного ребенка

Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду немало, и работать с ними не легче, чем с другими категориями "проблемных" детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные

дети всегда на виду, как на ладонке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они

очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Как помочь тревожному ребенку?

Педагогическую работу нужно проводить в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

Повышение самооценки.

Нужно обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как "Комплименты", "Я дарю тебе...", которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей». А чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в классе можно оформить стенд "Звезда недели", на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

Обучение детей умению управлять своим поведением.

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях.

Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем.

Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка.

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка - роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам - сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (пятнашки, «казаки-разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

Снятие мышечного напряжения.

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания.

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

Как играть с тревожными детьми?

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?".

3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно

использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Психологические рекомендации для родителей с детьми имеющие проблемы в развитии эмоционально-личностной сферы

Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами. Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу. Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Необходим щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Однако, если появился хотя бы малейший успех, обязательно нужно его отметить.

Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка.

Необходимо формировать и создавать для каждого ребенка благоприятный эмоциональный климат.

Рекомендации:

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если у ребенка что-то не получается, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Список литературы

1. Технология арт-терапевтической работы с детьми дошкольного старшего возраста [Электронный ресурс]: https://allbest.ru/otherreferats/psychology/00107179_0.html

2. Способы работы со старшими дошкольниками [Электронный ресурс]: <https://lektsii.org/6-7142.html>

3. Коррекция детских страхов с помощью арт-терапии [Электронный ресурс]: <https://detki.today/korreksiya-detskih-strahov-s-pomoschyu-art-terapii.html>

4. Психокоррекция страхов старших дошкольников средствами арт-терапии [Электронный ресурс]: https://studexpo.ru/50992/psihologiya/psihokorreksiya_strahov_starshih_doshkolnikov_sredstvami_terapii

5. Устранение детских страхов с помощью арт-терапии [Электронный ресурс]: <http://art-therapy.me/materialy/metodiki/ustraneniya-detskikh-strakhov-s-pomoshchyu-art-terapii>

6. Сказкотерапия для детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: <https://dreamsong.ru/articles/skazkoterapiya-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta>

7. Картотека психогимнастик для дошкольников [Электронный ресурс]: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/07/15/kartoteka-psihogimnastik-dlya-doshkolnikov>

8. Упражнения для релаксации в работе с детьми дошкольного возраста [Электронный ресурс]: <https://www.maam.ru/detskijsad/uprazhnenija-dlja-relaksaci-v-rabote-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html>

9. Арт-терапия как метод работы педагога с дошкольниками [Электронный ресурс]: <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-vospitateley-artterapiya-kak-metod-raboti-pedagoga-s-doshkolnikami-1107282.html>

10. Рекомендации родителям по преодолению страхов у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]: <https://www.maam.ru/detskijsad/rekomendaci-roditeljam-po-preodoleniyu-strahov-u-detей-starshego-vozrasta.html>