

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 275» городского округа Самара

---

443058, г. Самара, ул. Свободы, д. 83-а, тел.: (846) 9950553 e-mail: [dou275@mail.ru](mailto:dou275@mail.ru)

## **Коррекционно-развивающая программа «Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста»**

Автор-составитель:  
педагог-психолог Истратова Ольга Николаевна  
МБДОУ «Детский сад № 275» г.о. Самара

Самара, 2016

## Содержание

Аннотация.....	3
Цели и задачи программы .....	5
Описание участников программы.....	5
Научно-методологические и нормативно-правовые основания программы.....	5
Структура и содержание программы.....	7
Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники.....	41
Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы .....	42
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы .....	42
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.....	43
Этапы и сроки реализации программы.....	44
Ожидаемые результаты.....	44
Система организации внутреннего контроля.....	45
Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	45
Сведения о практической апробации.....	45

Коррекционно-развивающая программа «Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста» направлена на коррекцию личностных проблем: повышение самооценки, снижение уровня тревожности, развитие коммуникативных навыков.

### **Аннотация программы**

Актуальность проблемы повышенной тревожности детей очевидна, так как именно в дошкольном возрасте формируется психическое и физическое здоровье, происходит становление личности, закладываются основные стереотипы поведения. Поэтому важно, как можно раньше создать детям благоприятные условия для полноценного личностного развития, помочь справиться с эмоционально-личностными нарушениями: робостью, неуверенностью, тревожностью.

Детство – самый важный период в развитии человека. Именно в детстве происходит формирование коммуникативной, интеллектуальной, эмоционально-волевой сфер, закладываются основные стереотипы поведения.

Дети, это самая чувствительная часть социума и они наиболее подвержены разнообразным отрицательным воздействиям. В последние годы, как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования, наиболее распространёнными явлениями у детей, являются тревожность и страхи (И.В. Дубровина, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Е.Б. Ковалёва, А.М. Прихожан и другие).

Детский сад посещают дети с различными психологическими особенностями. Одни с самого начала требуют постоянного внимания со стороны воспитателя, психолога и других специалистов дошкольного учреждения. Это в первую очередь дети гиперактивные, агрессивные. Но есть и такие дети, которые не сразу привлекают внимание воспитателя, да и родители не считают особенности таких детей значимой проблемой. Обычно лишь к шестому году жизни «своеобразие» таких детей начинает осознаваться и взрослыми, и самими детьми. Речь идет о так называемых тревожных детях.

В категорию тревожных детей входят дети, которые чувствуют дискомфорт при необходимости вступать в контакт со сверстниками и взрослыми, за исключением узкого круга близких людей, не уверены в своих силах, не способны ориентироваться в человеческих отношениях, испытывают разнообразные страхи и опасения, частью реальные, а частью вымышленные. Это дети, которых в отечественной педагогике традиционно называют застенчивыми, а в психологической практике относят к тревожной группе. Такие дети постоянно находятся в ожидании неудачи или неприятности, пребывают в состоянии непрерывного напряжения, граничащего со стрессом.

Тревожность развивается у детей тогда, когда у них имеется внутренний конфликт, провоцируемый завышенными требованиями взрослых, их желанием поставить ребёнка в зависимое от себя положение, отсутствие

единой системы требований, наличием тревожности у самих взрослых. Механизм тревожности заключается в том, что ребёнок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов, он не ждёт ничего хорошего от окружающих. Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребёнка эта задача является ещё более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребёнка, с другой сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Основная трудность работы с такими детьми заключается в том, что их особенности долго остаются незамеченными. Поэтому необходимо как можно раньше обращать внимание на детей с проявлениями тревожности, пока эти качества еще не оформились окончательно, а дети не овладели умением оставаться невидимками для взрослых. Только тогда грамотное воздействие педагога детского сада в тесном контакте с психологом и родителями ребенка может дать значительный положительный эффект.

Наблюдения автора за поведением детей 5-7 лет, за характером их взаимоотношений со сверстниками, родителями и педагогами в детском саду, а также специально проведенной диагностическое обследование указывает на наличие высокого и среднего уровня тревожности примерно у половины воспитанников старших и подготовительных групп.

Актуальность проблемы и поиски путей оказания помощи детям привели к созданию программы «Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста».

Программа отличается дифференцированным подходом к ребёнку с учётом его личностных нарушений в эмоциональной сфере. Включает в себя диагностику, изотерапию, индивидуальные беседы по содержанию работы, выбор ролей при выполнении психологических этюдов, направленные тематические дискуссии.

В ходе занятий у детей повышается коммуникативная активность, снижается уровень тревожности, формируется умение работать в группе. Программа легка в применении, интересна детям.

Программа помогает достичь устойчивых положительных результатов в коррекции тревожности, повышении самооценки, что способствует нормальному развитию познавательной и эмоционально-личностной сферы детей.

**Апробация материалов** программы была проведена на базе МБДОУ «Детский сад № 275» г.о. Самара в 2016 – 2017 и в 2017-2018 учебных годах с детьми старших групп (в возрасте 5-6 лет). Апробация программы показала положительную динамику в эмоционально-личностном развитии детей.

**Цель программы:** снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. воспитать у ребёнка позитивное отношение к себе;
2. формировать положительную самооценку;
3. способствовать снижению уровня тревожности;
4. обучить произвольной саморегуляции;
5. помочь ребёнку открыть собственные резервы для преодоления и устранения тревожности.
6. развивать коммуникативные навыки.

**Участники программы:** дети 5-7 лет, с повышенной тревожностью, неуверенные в себе, со сниженными коммуникативными навыками.

**Научно-методические и нормативно-правовые основания программы**

Теоретико-методологическим основанием программы является культурно-историческая парадигма (Л.С.Выготский, Д.Б.Эльконин), деятельностный подход (А.Н.Леонтьев).

Проблема повышенного уровня тревожности (одного из показателей эмоционального неблагополучия личности) рассматривается многими известными психологами: А.М. Прихожан, И.В. Вачковым, А.И. Захаровым и др.

В отечественной психологической литературе можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать её как ситуативное явление и как личностную черту.

А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия с предчувствием грозящей опасности».

Р.С Немов определяет тревожность как «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства. Испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

А.В. Петровский пишет: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжёлых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности». [6, с. 6]

Современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности как результата взаимодействия личности и её окружения. [6, с. 7]

## **Принципы реализации программы:**

### **1. Принцип ранней психолого-педагогической поддержки**

Принцип предполагает, что подготовка человека к сложным жизненным ситуациям должна осуществляться на всех этапах его развития. И чем раньше начнется эта подготовка, тем более адаптированным к трудностям будет человек, тем выше его стрессоустойчивость и успешнее социальная адаптация.

2. Принцип деятельностного подхода - означает опору коррекционно-развивающей работы, на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование ребенка. Основным способом реализации этого принципа является организация и стимуляция активной деятельности детей, в ходе которой создаются условия для ориентировки в сложных и опасных ситуациях. Этот подход сформирован на базе психолого-педагогических концепций отечественных ученых Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина и др.

### **3. Принцип единства диагностики и коррекции**

Эффективная коррекционная-развивающая работа базируется на тщательном диагностическом исследовании, поэтому диагностический этап предшествует коррекционно-развивающей работе и дает психологу объективную картину личностного развития детей.

5. Принцип гуманистической направленности и дифференцированного подхода

Работа строится на основе дифференцированного подхода и учета индивидуальных особенностей каждого ребенка. Предполагается использование разнообразных игр и упражнений (в том числе изобразительное творчество) на совместное взаимодействие детей (и взаимопомощь) в проблемной ситуации. Кроме того, предусматривается развитие у детей гуманных чувств и децентрации: чувства сопереживания (эмпатии) и способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям, попавшим в трудную ситуацию.

### **6. Принцип художественно-коррекционной направленности**

Этот принцип предполагает использование арт-терапии, направленных на решение эмоциональных и поведенческих проблем детей. Средства арт-терапии эффективны в коррекции негативных эмоциональных состояний. Применение коррекционных сказок помогает детям сформировать и адекватное поведение в сложной ситуации.

### **7. Принцип учета ведущей деятельности и возрастных особенностей**

Ведущая деятельность детей дошкольного возраста – игра. Поэтому упражнения и задания должны преподаваться детям в игровой форме. Все игры, задания и упражнения, представленные в программе, соответствуют возрастным особенностям детей.

### **8. Принцип комплексного подхода**

Для успешной психолого-педагогической работы необходимо привлечение ближайшего социального окружения ребенка – родителей, воспитателей, педагогов. Комплексная работа специалистов и родителей способствует успешной коррекции эмоциональных и поведенческих проблем, а также развитию личности ребенка, повышению его социальной компетентности.

### **Нормативно-правовые основания программы:**

1. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. Семейным кодексом РФ.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
5. Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 275» городского округа Самара.
6. Программа составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 275» г.о. Самара, разработанной на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки» (под ред. Л.А. Парамоновой).

### **Структура и содержание программы**

*Содержание программы:* программа включает 16 занятий (16 недель), продолжительность каждого занятия 25-30 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Оптимальная наполняемость группы 5-6 детей.

*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:*

Вводная часть: ритуал начала занятия.

Основная часть: групповые беседы с элементами игры, групповые игры, психокинетическая разминка, проблемные ситуации, обсуждения, придумывание рассказов, арт-терапия, сказкотерапия, использование музыки.

Заключительная часть: подведение итогов, ритуал прощания.

### **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.

## **Учебный план программы**

### **«Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста».**

Цель программы: снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Категория воспитанников: дети 5-7 лет.

Срок реализации программы: 16 недель.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретич.	Практичesk.	
1	Знакомьтесь – это Я	4	1,1	2,9	Изучение продуктов деятельности, наблюдение
2	Я и другие	3	1	2	Наблюдение
3	Я и моя семья	2	0,4	1,6	Изучение продуктов деятельности
4	Я и моё настроение	7	2	5	Изучение продуктивной деятельности, наблюдение.
	Итого:	16	4,5	11,5	

## Учебно-тематический план программы

### «Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста».

Цель программы: снижение уровня тревожности.

Категория воспитанников: дети 5-7 лет.

Срок реализации программы: 16 недель.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№	Наименование занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретич.	Практичesk.	
<b>1</b>	<b>Знакомьтесь – это Я</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.1	«Тайна моего «Я»	1	0,2 (6 минут)	0,8 (24 минуты)	изучение продуктов деятельности
1.2	«Что тебе нравится в себе?»	1	0,2	0,8	наблюдение
1.3	«Мой внутренний мир»	1	0,3 (9 минут)	0,7 (21 минута)	изучение продуктов деятельности
1.4	«Как мы боремся с трудностями»	1	0,3	0,7	наблюдение
<b>2</b>	<b>Я и другие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
2.1	«Я и мои друзья»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.2	«Настоящий верный друг»	1	0,4 (12 минут)	0,6 (18 минут)	наблюдение
2.3	«Учимся общаться без слов»	1	0,3	0,7	наблюдение
<b>3</b>	<b>«Я и моя семья»</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	
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
<b>4</b>	<b>Я и моё настроение</b>	<b>7</b>	<b>1,9</b>	<b>5,1</b>	
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
	<b>Итого:</b>	<b>15</b>	<b>4,5</b>	<b>11,5</b>	

## Основное содержание

Месяц	Тема	Цели и задачи	Наименование форм работы
октябрь	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, развитие интереса к себе, развитие словаря ребёнка, отражающие качества характера и внешности.	Ритуал начала занятия Упражнения «Знакомство», «Паспорт эмоций», игра «Узнай себя». Психокинетическая разминка «Волшебные цветы». Изотерапия – рисование автопортрета. Рефлексия. Ритуал окончания занятия. <i>Рекомендации родителям и педагогам:</i> говорить с ребёнком спокойным, тихим голосом. Отмечать все успехи ребёнка.
октябрь	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 арт-терапии «Я молодец». Релаксация «Полёт». Рефлексия. Ритуал окончания занятия. <i>Рекомендации родителям:</i> вместе с ребёнком написать список того, что приносит радость и дарит улыбку.
октябрь	Занятие 3 «Мой внутренний мир»»	Формирование позитивного отношения к своему «Я»; обучение произвольной саморегуляции; укрепление уверенности в себе и своих силах; повышение самооценки и укрепление личностной идентичности.	Ритуал начала занятия. Беседа «Что я умею делать хорошо», игра «Угадай, кто я?» Упражнение «Солнечный зайчик». Рисунок «Какой я» Рефлексия. Ритуал окончания занятия. <i>Рекомендации родителям:</i> не ставить

			перед ребёнком больших задач, делить на простые и легкие этапы, поддерживать ребёнка.
октябрь	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. <i>Рекомендации родителям:</i> беседа с ребёнком «Уверенное поведение» (Как его можно узнать? По позе, движениям, походке, голосу.) Внушение ребёнку уверенности в себе, в своих силах.
октябрь	Занятие 5 «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; повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; продолжение формирования коммуникативных и социальных навыков.	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.
ноябрь	Занятие 6 «Настоящий верный друг»	Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; развитие наблюдательности; формирование коммуникативных и социальных навыков; создание доброжелательной атмосферы на занятии; повышение самооценки; развитие наблюдательности; формирование коммуникативных и социальных навыков; создание доброжелательной	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.

		атмосферы на занятии.	
ноябрь	Занятие 7 «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; развитие навыков совместной деятельности, доброжелательного отношения друг к другу, коммуникативных навыков.	Ритуал начала занятия. Беседа «Учимся общаться без слов». Этюд «Заколдованный ребенок», «Вот он какой», «Не знаю». Игра «Иностранец». Упражнение «Через стекло». Психофизическая разгрузка «Расслабление». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
ноябрь	Занятие 8 «С кем я живу»	Воспитание желания быть внимательным и заботливым к своим родным; формирование социальных навыков, развитие осознания влияния собственного поведения на окружающих; активизация процесса самопознания; укрепление уверенности в себе и своих силах; развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств.	Ритуал начала занятия. Упражнение «Расскажи, с кем ты живёшь?». Игра «Мы очень любим». Аппликация «Моя семья». Рефлексия. Ритуал окончания занятия. Рекомендации и задания для родителей.
ноябрь	Занятие 9 «Моя семья»	Воспитание желания быть внимательным и заботливым к своим родным; формирование социальных навыков, развитие осознания влияния собственного поведения на окружающих; активизация процесса самопознания; укрепление уверенности в себе и своих силах; 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. <i>Задание для родителей и детей:</i> придумать и нарисовать герб своей семьи. Придумать, что будет обозначать каждый его элемент.
декабрь	Занятие 10 «Беседа настроении»	Формирование представления о внутреннем мире человека, его переживаниях, настроении, эмоциях; научение распознавать настроение по внешним	Ритуал начала занятия. Беседа о настроении. Игра «Комплименты» (рассматриваем фотографии людей с разным настроением).

		признакам; подведение к пониманию связи переживаний человека с определенными обстоятельствами; воспитание желания помочь, поддержать, посочувствовать, порадоваться за другого человека; способствовать сплочению детского коллектива; развитие навыка передачи в речи впечатлений отношений к настроению.	Игра «Подарки». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
декабрь	Занятие 11 «Цвет моего настроения»	Научение восприятию эмоционального состояния человека и соотнесению его с природными явлениями и цветом; развитие умения чувствовать и понимать окружающих; способствование осознанию ценности личности человека, его эмоций и переживаний; воспитание чувств эмпатии; развитие творческих способностей и воображения.	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.
декабрь	Занятие 12 «Радуга и настроение»	Расширение знаний о влиянии цвета на красоту окружающей природы; научение видеть прекрасное в природных явлениях; развитие понимания, как влияют собственные эмоции на настроение; укрепление уверенности в себе и своих силах; развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств; обогащение словаря словами, отражающими красоту природных явлений.	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.
декабрь	Занятие 13 «Наше настроение»	Развитие умения чувствовать и понимать окружающих людей; развитие умения определять настроение по схемам, мимике, движениям, жестам; воспитание чувства эмпатии; развитие творческих способностей и воображения.	Ритуал начала занятия. Игры «Кривые зеркала», «Повтори фразу». Упражнение «Слушаем музыку». Рисунок «Моё настроение». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
январь	Занятие 14	Развитие умения создавать	Ритуал начала занятия.

	«Хорошее настроение»	хорошее настроение при помощи речи, средствами изотерапии и арттерапии; расширение знаний о способах улучшения настроения; снятие эмоционального и мышечного напряжения; закрепление позитивного отношения к своему «Я»; развитие чувства эмпатии; развитие творческих способностей, воображения.	Беседа «Как я поднимаю себе настроение». Игры «Ласковое имя», «Обезьянки». Слушание песни В. Шаинского «Улыбка». Изотерапия «Моё настроение». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
январь	Занятие 15 «Волшебные рисунки»	Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах; открытие у ребёнка собственных резервов для преодоления страхов и устранения тревожности; развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных и подручных средств; развитие воображения и творческих способностей.	Ритуал начала занятия. Рисование с помощью клубка. Упражнение «Цвет-чувство». Рисование живых линий. Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
январь	«Мне не страшно»	Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах; открытие у ребёнка собственных резервов для преодоления страхов и устранения тревожности; 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.

## Содержание программы

### Занятие № 1 «Тайна моего «Я»

#### Задачи:

- сплочение группы;
- снятие эмоционального напряжения;
- создание доброжелательной атмосферы на занятии;
- формирование позитивного отношения к своему «Я»;
- повышение самооценки и укрепление личностной идентичности;
- развитие интереса к себе;
- развитие словаря ребёнка, отражающие качества характера и внешности.

**Материал:** зеркала; фломастеры; ½ листа цветного картона (сложен пополам); разноцветные бумажные цветы; клей; кисти.

#### Ход занятия

##### Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

- Встаньте в круг. Сейчас мы будем создавать себе и своим друзьям хорошее настроение. Я улыбнусь вам, а вы улыбнетесь друг другу.

- Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Поочередно поворачивайте голову к стоящему рядом ребёнку и улыбайтесь ему. Игра заканчивается тогда, когда улыбка вернётся к тому, с кого игра началась, и все будут улыбаться.

- У всех хорошее настроение?

##### Упражнение «Знакомство»

- Давайте познакомимся с вами. Меня зовут...

- Я люблю...

- Мой любимый цвет...

- Мой любимый сказочный герой...

- А теперь каждый из вас также расскажет о себе.

##### Игра «Узнай себя»

- Рассмотрите себя, внимательно, в зеркало.

- А теперь я опишу одного из вас, тот, кого описали должен узнать себя. (Описывается внешность, одежда ребёнка, положительные черты характера).

- Кто из вас хочет быть ведущим?

(Дети поочередно описывают внешность друг друга.)

##### Психокинетическая разминка «Волшебные цветы»

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зелёной травке. Вокруг вас много красивых и нежных цветов. Цветы ведут себя почти так же, как люди: утром просыпаются, сияют от радости встречи с солнышком, а ночью спят, набираются сил...

Давайте представим, что мы с вами цветы. Сейчас тёплая летняя ночь, цветы спят, сложив свои листья – руки... Все цветы спокойно спят...

Вдруг из-за горизонта показалось солнышко, оно осветило всё вокруг, коснулось своими солнечными лучиками цветов... погладило их по головкам. Цветочки подняли свои красивые головки, открыли глазки, радостно улыбнулись солнышку и потянулись к нему своими листочками... Как хорошо быть цветочками, как прекрасно вокруг, улыбнитесь друг другу, нежно коснитесь листочками... И все вместе потянитесь к солнышку...

Какой необыкновенный разноцветный сад цветёт тут у нас!

Рассмотрите цветы вокруг себя, они волшебные, на каждом из них живет чье-то имя. Выберите понравившийся вам цветок, запомните какого он цвета, как он выглядит. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

### **Упражнение «Паспорт эмоций»**

- Перед вами лежат розовые листы бумаги – это ваши паспорта. На подносах маленькие разноцветные цветочки, выберите себе тот цветок, который вам понравился в волшебном лесу. Наклейте его на свой паспорт, на правую сторону. Цветок – это ваше имя. Полюбуйтесь своим цветным именем и произнесите своё имя ласково.

- Какие красивые разноцветные у вас имена!

### **Изотерапия – рисование автопортрета**

- Все вы видели паспорта папы и мамы. А как вы узнали, чей это паспорт? Конечно по фотографии. В своём паспорте нарисуйте ваш портрет. Возьмите фломастеры и нарисуйте себя, как на фотографии, на левой стороне паспорта.

Какие красивые и разные паспорта у вас получились. У каждого теперь – собственный паспорт.

Видите, что вы, как и ваши портреты, ваши имена совершенно не похожи, но все вы интересны и прекрасны.

### **Рефлексия**

- Что было самым интересным на занятии?

- Какое задание было самым сложным?

### **Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»)**

- Сейчас, вы поочередно по кругу, будете говорить друг другу добрые пожелания.

Рекомендации родителям и педагогам: говорить с ребёнком спокойным, тихим голосом. Отмечать все успехи ребёнка.

## **Занятие № 2 «Что тебе нравится в себе?»**

### **Задачи:**

- 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).

**Материал:** цветные карандаши, мелки, листы бумаги формата А4, подбадривающая медитативная музыка или «Звуки природы».

### **Ход занятия**

**Ритуал начала занятия** (игра «Улыбка»)

**Разминка-игра «Круг друзей»**

Дети становятся в круг, улыбаясь, протягивают руки в центр круга, кладут ладонь на ладонь, чтобы получилось крепкое пожатие «узел дружбы», который никому не разжать.

- Давайте поочередно, с улыбкой, скажем, как мы любим друг друга.

**Беседа «Что тебе нравится в себе?»**

Дети рассказывают о своих положительных чертах характера. После рассказа каждого ребёнка, остальные дети дополняют, то чего он не сказал.

**Упражнение «Горячий стул»**

- Всем нам очень нравится, когда нас хвалят и говорят о нас только хорошее, но у каждого из нас есть черты характера не очень хорошие, которые нам надо исправлять.

- Сейчас вы по очереди будете садиться на стул в центре круга. Все остальные сначала будут говорить о хороших чертах, сидящего в центре круга, а потом, что ему надо исправить.

- Обязательно запоминайте, что вам надо исправить, и постарайтесь искоренять плохие черты своего характера.

**Методика арт-терапии «Я молодец».**

Психолог перечисляет, как много ребят умеют делать хорошо – и рисовать, и лепить, и строить... Затем предлагает детям выполнить рисунок «Я молодец!», который можно дополнить элементами коллажа, аппликации и т.п. При затруднении психолог спрашивает у ребёнка разрешения и помогает ему выполнить рисунок. Готовые изображения дети обводят желтым кругом – это солнышко, затем пририсовывают лучики. Психолог даёт положительную оценку рисункам детей, подчеркивая то, что особенно понравилось в изображении. Рисунки вывешиваются на стену: «Такие красивые рисунки у вас получились! Будем смотреть и радоваться, какие мы молодцы!»

**Прогрессивная релаксация «Полёт»**

- Представьте себе, что вы становитесь птицами, у вас за спиной выросли огромные могучие крылья. Напрягите руки.

- Вы легко и плавно поднимаетесь вверх, парите над облаками, легко скользите по воздуху. Вы летите... Расслабьте руки.

- Что вы чувствуете паря над облаками?

- Запомните это ощущение... Возьмите это ощущение с собой на землю.

- Вы летите вниз... и приземляетесь...

В следующий раз, когда вы почувствуете нерешительность... Представьте, что вы взлетаете над облаками. Вперед и вверх!

**Рефлексия**

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»).

**Рекомендации родителям:** вместе с ребёнком написать список того, что приносит радость и дарит улыбку.

### **Занятие № 3 «Мой внутренний мир»**

**Задачи:**

- формирование позитивного отношения к своему «Я»;
- обучение произвольной саморегуляции;
- укрепление уверенности в себе и своих силах;
- повышение самооценки и укрепление личностной идентичности.

**Материалы:** «волшебная палочка»; магнитофон, аудиозапись спокойной музыки; бумага для рисования, карандаши синего, красного, желтого, зелёного, черного, коричневого цветов.

#### **Ход занятия**

**Ритуал начала занятия** (игра «Улыбка»)

**Беседа «Что я умею делать хорошо»**

Дети по очереди называют все виды деятельности и действия, которые они могут выполнять (рисовать, лепить, прыгать, смеяться...). При затруднениях в ответе психолог поддерживает ребёнка, называет действия, которые ребёнок хорошо выполняет (слушает сказки, играет, гуляет и т.д.), а ребята хором отвечают: «Да!», поддерживая ребёнка.

**Игра «Угадай, кто я»**

Среди детей выбирается водящий.

- Я тихонько назову водящему имя одного из участников группы и дотронусь до него «волшебной палочкой», превращая водящего в этого участника. Ддалее вы будете задавать водящему вопросы, касающиеся его вкусов, увлечений, например: «Какой цвет ты любишь?», «Чем тебе нравится заниматься?» и др. А водящий постарается отвечать на них так, словно он действительно превращен в другого человека. А вы должны будете догадаться, в кого превращен водящий. (Дети выполняют задание.)

**Упражнение «Солнечный зайчик»**

- А теперь закроем глаза. Пусть каждый представит себе, что в глаза ему заглянул солнечный зайчик. Закройте их ладошками. Зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, щечках, подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладьте голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладьте его там. Солнечный зайчик любит вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. От общения с солнечным зайчиком вам стало спокойно, так что каждый может внимательно прислушаться к себе, почувствовать свое настроение, свои желания. Теперь вы можете открыть глаза и поделиться с нами своими мыслями, чувствами. (Дети выполняют задание.)

**Рисунок «Какой я».**

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог раздаёт им по шесть карандашей разного цвета и по одному сложенному пополам листу бумаги для рисования, а затем предлагает выбрать три карандаша для изображения плохого мальчика или девочки (в зависимости от пола ребёнка) и нарисовать его (её) на первой странице разворота листа.

На второй странице детям предлагается нарисовать оставшимися тремя карандашами хорошего мальчика или девочку.

На последней страничке дети рисуют себя, используя любые из шести карандашей.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

### **Рефлексия**

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»).

Рекомендации родителям: не ставить перед ребёнком больших задач, делить на простые и легкие этапы, поддерживать ребёнка.

## **Занятие № 4 «Как мы боремся с трудностями»**

### **Задачи:**

- 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).

### **Ход занятия**

**Ритуал начала занятия** (игра «Улыбка»)

**Беседа «Как надо бороться с трудностями»**

- Сегодня мы поговорим о трудностях, которые встречаются в нашей жизни. Например – трудно хорошо себя вести. Согласны с этим? (Ответы детей.) А ещё какие трудности встречаются вам? (Если детям сложно ответить на вопрос, педагог помогает им назвать трудности.)

- Вот, как много трудностей бывает у всех. Но мы не должны бояться трудностей, ошибок и неудач. Мы с вами растём, развиваемся. Каждый день нас учит делать что-то новое. Не надо бояться, любое новое дело не может обойтись без ошибок и неудач. Трудности, с которыми мы справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное знать, что всё получится, любое дело будет спориться, если быть терпеливыми и прикладывать усилия для его выполнения. Нужно терпеливо преодолевать трудности, и если допустили ошибки надо исправлять их. Давайте подумаем вместе, что значит «на ошибках учатся»? (Ответы детей.)

- Правильно, наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз поступать правильно, чтобы добиться успеха. Если трудно, непонятно, что можно сделать? (Ответы детей).

- Правильно, надо попросить помощь у других ребят или у взрослых людей. Может быть, они сталкивались с такой ситуацией, знают, как справиться с ней, и обязательно помогут вам.

- Сейчас мы с вами поговорим о том, какими способами можно преодолевать различные трудности. Придумывайте их сами, вспоминайте примеры, как вы или ваши друзья поступали, когда было трудно в различных жизненных ситуациях. (Рассказы детей). [5, с. 17]

### **Психогимнастическое упражнение «Уверенность»**

Дети встают в круг, психолог просит их показать позу уверенности: спина прямая, плечи расправлены, голова держится ровно. Затем детям предлагается походить по помещению в позе уверенности.

### **Упражнение «Смелый петушок»**

Детям предлагается игра – по команде «превратиться в зайку или петушка из сказки «Заюшкина избушка». Психолог: «Если я скажу «петушок» - важно, уверенно ходим по помещению, улыбаемся друг другу, а если я скажу «зайка» - покажем неуверенное поведение (плечи опущены, спина сутулая, глазки прячем, смотрим исподлобья друг на друга)». Психолог попеременно неожиданно называет слова-команды. Для активизации и закрепления уверенности в себе важно начинать и заканчивать игру словом-командой «петушок». [6, с. 88]

### **Рефлексия**

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»).

Рекомендации родителям: провести беседу с ребёнком на тему «Уверенное поведение» (Как его можно узнать? По позе, движениям, походке, голосу.) Внушение ребёнку уверенности в себе, в своих силах.

## **Занятие № 5 «Я и мои друзья»**

### **Задачи:**

- формирование позитивного отношения к своему «Я»;
- развитие понимания, как влияет собственное поведение на взаимодействие с окружающими;
- развитие интереса и дружелюбного отношения к сверстникам;
- повышение самооценки и укрепление личностной идентичности;
- продолжение формирования коммуникативных и социальных навыков.

**Материал:** картинки с изображением птиц, рыб, зверей; зеркала по количеству детей.

### **Ход занятия**

**Ритуал начала занятия** (игра «Улыбка»)

**Дидактическая игра «Мы разные»**

Дети стоят в кругу. Педагог задаёт вопросы:

- Кто из нас самый высокий?
- Кто из нас самый маленький?
- У кого самые тёмные (светлые) волосы?
- У кого на одежде есть пуговицы?
- У кого на одежде есть синий, красный, ... цвет?
- У кого из детей одинаковая обувь?
- Кто из детей самый весёлый?
- Кто из детей самый смешливый?
- Кто из детей самый добрый?
- Кто из детей самый агрессивный? и т.д.

### **Беседа «Мы разные»**

Педагог говорит детям, что в игре они смогли убедиться в наличии у каждого из них чего-то такого, чего нет у других детей, и объясняет им понятие «разные», но каждый интересный и неповторимый.

- А теперь возьмите зеркала и внимательно рассмотрите свои глаза. Какого они цвета? Для чего людям нужны глаза? (Ответы детей).

- А пословица говорит: «Глаза – зеркало души». Как вы думаете, что это значит? (Ответы детей).

- Правильно, глаза нам расскажут злой или добрый человек, в глазах мы можем увидеть страх, горе, удивление, радость. Давайте попробуем показать глазами страх, горе, удивление, радость.

- Какие красивые у вас глаза! Они такие лучистые и ясные, искрятся добротой и любовью. Ваши глаза видят всё: и красоту заснеженных деревьев, и нежность цветов, и синеву неба. Они видят тех, кому нужна помощь: упавшего товарища, голодную птичку, засохший цветок – и помогают вам совершать добрые поступки. Будьте внимательны к окружающим и обязательно постарайтесь помогать тем, кому плохо.

- У вас всех глаза разные, они неповторимы. Посмотрите в глаза друг другу и подарите добрые взгляды. Не забывайте дарить такие взгляды своим родным, друзьям и всем хорошим людям.

### **Упражнение «Назови то, что тебе нравится в себе»**

Педагог предлагает детям, поочередно, назвать то, что им нравится в своей внешности.

### **Игра «Ласковое имя»**

Дети называют своё имя: краткое, полное, ласковое, самое любимое.

### **Игра «Подарок»**

Дети становятся парами, напротив друг друга и говорят по очереди такие слова: «... (называется ласковое имя), я тебя люблю и ... (называется подарок) тебе дарю». Подарком может быть любое пожелание.

### **Упражнение «Солнышко».**

От ласковых имён стало тепло, как от солнышка. Давайте протянем в середину ладонки, положим их одна на другую и согреем друг друга солнечным ласковым теплом.

## **Рефлексия**

- Сегодня мы поближе познакомились, узнали любимые имена каждого, согрели друг друга солнечным теплом. Что вам больше всего понравилось на занятии? (Ответы детей).

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»).

## **Занятие № 6 «Настоящий верный друг»**

### **Задачи:**

- повышение самооценки и укрепление личностной идентичности;
- развитие наблюдательности (как влияет собственное поведение на окружающих и на развитие взаимопонимания);
- формирование коммуникативных и социальных навыков;
- создание доброжелательной атмосферы на занятии.

**Материал:** пять мелких игрушек.

### **Ход занятия**

**Ритуал начала занятия** (игра «Улыбка»)

### **Беседа «О настоящих друзьях»**

— У каждого из вас есть друзья. Кого можно назвать другом? (Ответы детей.) Как вы думаете, настоящие друзья, какие они? (Ответы детей.) Правильно, настоящие друзья не оставят вас в беде, всегда придут на помощь, поднимут настроение. Если вы не можете сделать что-либо в одиночку, помогут вам. А еще самые настоящие друзья не только в горе вместе с вами, но и в минуты радости, они не будут вам завидовать, а будут радоваться вашему счастью.

— Давайте вместе споем песню «Если с другом вышел в путь». (Дети поют песню.) Теперь вы поняли, что значит настоящий, верный друг.

— Расскажите о своем самом лучшем друге (подруге). Назовите его имя. (Каждый ребенок рассказывает о своем друге, говорит о его чертах характера и поступках.) [5, с. 21]

### **Рассказ А. Митта «Шар в окошке»**

— Мне хочется прочитать рассказ о настоящих друзьях мальчика Коли, которому друзья поднимали настроение, когда он заболел.

«Коля заболел, лежит он в постели и никто к нему больше не придет. Нельзя, заразиться могут. Лежит Коля, глядит в окошко. А что с третьего этажа увидишь лежа? Только небо. И вдруг видит Коля: красный шарик поднялся! Пригляделся Коля: на шарике рожица нарисована. Тогда Коля догадался, что это Миша придумал. Стало Коле хорошо. Лежит он и представляет себе, как Миша за веревочку дергает. А рядом Катя стоит и смеется. И все ребята стоят и советы дают. Хорошо, когда о тебе друзья помнят».

- Что больше всего вам понравилось в этом рассказе?
- Хотелось бы вам, чтобы ваши друзья поднимали вам настроение, когда вы болеете?

- Какими способами еще можно поднять настроение?
- Как бы вы назвали этот рассказ?
- Вы придумали очень интересные названия. А называется этот рассказ «Шар в окошке», написал его писатель А. Митта.

### **Игра «Будь щедрым»**

Каждому ребенку, поочередно, предлагают пять красивых игрушек, их надо разделить:

- себе и другу;
- себе и другим детям;
- себе и брату (сестре);
- Как ты делил игрушки, как Карабас-Барабас или как Буратино?

(Для жадных детей необходимо использовать предварительную предвосхищающую оценку.)

### **Беседа о комплиментах**

— Кто из вас знает, что такое комплимент? А для чего нужны комплименты? В каких случаях их говорят? Приходилось ли вам говорить комплименты? Кому? (Ответы детей.)

— Милые дети, я хочу сказать вам комплимент. У вас такие красивые улыбки. В ваших глазах столько тепла и света, что при встрече с вами я забываю о грусти, радуюсь и улыбаюсь.

— А теперь скажите друг другу комплименты, чтобы в сердце каждого из вас поселилась радость и согрела вас своим теплом.

### **Игра «Комплименты»**

Дети стоят в кругу; поочередно, по одному выходят в середину круга. Дети говорят ему комплименты. Принимающий комплименты говорит: «Спасибо, мне очень приятно».

### **Рефлексия**

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»).

### **Домашнее задание для родителей**

1. Побеседуйте с ребёнком о таких понятиях, как «дружба», «настоящий друг», «одиночество».
2. Попросите ребёнка объяснить значение пословиц: «Старый друг лучше новых двух». «Скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты».
3. Прочитайте ребёнку стихотворение.

Мы поссорились с подружкой,  
Только я сильней была:  
Я взяла и все игрушки  
У подружки отняла.  
Я кричала: «Ты плохая!  
Я с тобою не играю!»  
Отчего и почему?  
И сама я не пойму.  
«Ты прости меня, Иришка,

Вот тебе любимый мишка.  
Не играем мы с утра,  
Помириться нам пора»

4. Побеседуйте с ребёнком о прочитанном. Спросите, бывали ли у него ссоры с друзьями? Почему? Как они помирились?

### **Занятие № 7 «Учимся общаться без слов»**

#### **Задачи:**

- 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;
- развитие навыков совместной деятельности, доброжелательного отношения друг к другу, коммуникативных навыков.

#### **Ход занятия**

#### **Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)**

#### **Беседа «Учимся общаться без слов»**

- Скажите, с помощью чего вы можете общаться с другими людьми? (Ответы детей). Но можно общаться и без слов. А вот как это можно сделать мы сейчас узнаем. Покажите без слов, что вам весело... грустно... страшно. А как можно попрощаться без слов, покажите. (Ответы детей.) Правильно, при помощи жестов, мимики на лице можно передать свое эмоциональное состояние, свои мысли, пожелания. Сейчас будем учиться общаться без слов.

#### **Этюд «Заколдованный ребенок»**

— Ребенка заколдовали. Он не может говорить и на вопросы отвечает жестами, показывая рукой на различные предметы и указывая направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там.

#### **Игра «Иностранец»**

— К нам в гости приехал иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором говорит он. Попробуйте пообщаться с ним, показать комнату групповую, игрушки, раздевалку, пригласите пообедать, конечно, все это без слов.

#### **Упражнение «Через стекло»**

- Сейчас вы разделитесь на пары. Каждая пара по очереди попробует перед нами сказать что-то без слов. Представьте, что между вами стекло, через которое не проникают звуки, и вам нужно объясниться с помощью движений рук.

Темы для разговора детям можно предложить:

- «Выходи на улицу гулять, поиграем в футбол» - «Я сейчас поем и выйду»;

- «Принеси мне стакан воды, я хочу пить» - «Я не знаю, где стакан»;  
- «Надень шапку, на улице холодно» - «Я не буду надевать, я не замерзну»  
и т.п.

Дети также могут сами придумывать своё сообщение. После игры надо выяснить, насколько точно и правильно дети поняли друг друга, и обсудить, что они чувствовали при передаче сообщений, легко ли им было.

#### **Этюд «Вот он какой»**

— Дети без слов должны передать информацию о форме и размере хорошо знакомых им предметов. Они по очереди, по заданию психолога, воспроизводят отчетливые жесты, которые характеризуют предмет: круглый, треугольный, четырехугольный, длинный, короткий, большой, маленький. Остальные дети отгадывают, что показал ребёнок.

#### **Этюд «Не знаю»**

Выбирают мальчика Незнайку, дети поочередно задают ему вопросы, а он только пожимает плечами да разводит руками: «Не знаю», «Не имею понятия», «Ничего не видел».

#### **Психофизическая разгрузка «Расслабление»**

Педагог читает слова и вместе с детьми выполняет движения.

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая —  
Очень легкая, простая:  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряженье...  
И становится понятно —  
Расслабление приятно.

#### **Рефлексия**

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»)

### **Занятие № 8 «С кем я живу»**

#### **Задачи:**

- воспитание желания быть внимательным и заботливым к своим родным;
- формирование социальных навыков, развитие осознания влияния собственного поведения на окружающих;
- активизация процесса самопознания;
- укрепление уверенности в себе и своих силах;
- развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств.

**Материал:** листы бумаги, клей, цветные геометрические фигуры разных размеров.

#### **Ход занятия**

### **Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)**

#### **Упражнение «Расскажи, с кем ты живёшь?»**

Семья – это близкие друг другу люди, они живут вместе и помогают друг другу. Давайте по очереди расскажем о своей семье. С кем вы живете? Как зовут маму, папу, бабушку, дедушку, братьев, сестер? Чем они любят заниматься? Как вы любите проводить время вместе?

#### **Игра «Мы очень любим»**

- Семья это люди, которые любят друг друга. Вставайте в кружок. Выберем ведущего, он встанет в центр круга. А остальные представят, что они – мама, папа, бабушка, дедушка – словом, те кто очень любит нашего ведущего. Он будет нам по очереди кидать мячик, а мы – называть его ласковыми словами.

- А теперь вспомните ситуации, когда вы всей своей семьёй бывали в интересном месте или, может, вы отмечали какой-нибудь праздник, а может, это был самый обычный день, но вам вместе было хорошо, уютно. (Рассказы детей).

#### **Аппликация «Моя семья» (из цветных геометрических фигур).**

Предложить детям с помощью фигур выложить свою семью. (Дети выполняют задание). Обсуждение работ.

#### **Рефлексия**

#### **Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»).**

### **Домашнее задание**

1. Предложите ребёнку посмотреть семейные фотографии. Поговорите о людях, которые на них изображены, может быть, кого-то из них ребёнок не знает. Спросите у ребёнка, что, по его мнению, чувствуют те или иные люди на фотографиях. Предложите ребёнку придумать какую-нибудь историю про этих людей.

2. Выясните, знает ли ребёнок, кто в семье кем и кому приходится? (Мама, папа, дочь, сын, брат, сестра, бабушка, дедушка, тётя, дядя.) Объясните ребёнку значение этих родственных связей.

### **Занятие № 9 «Моя семья»**

#### **Задачи:**

- воспитание желания быть внимательным и заботливым к своим родным;
- формирование социальных навыков, развитие осознания влияния собственного поведения на окружающих;
- активизация процесса самопознания;
- укрепление уверенности в себе и своих силах;
- развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств.

**Материалы:** иллюстрации с изображением членов семьи; листы бумаги; цветные карандаши; картинки с изображением солнца.

## Ход занятия

**Ритуал начала занятия** (игра «Улыбка»)

**Психокинетическая разминка «Солнечные лучики»**

Посмотрите на солнце. О чем вы мечтаете, глядя на него?

— Вы никогда не задумывались, чем пахнет солнце?

Запах солнца? Что за вздор!

Нет, не вздор!

В солнце звуки и мечты,

Ароматы и цветы -

Все слились в согласный хор,

Все сплелись в один узор.

Солнце пахнет травами,

Свежими купавами,

Пробужденною весной

И смолистою сосной.

Солнце светит звонами,

Листьями зелеными,

Дышит вешним пеньем птиц,

Дышит смехом юных лиц!

— Протяните свои правые руки в центр круга и соедините их. У нас получились солнечные лучики: они, как руки мамы согревают нас своим теплом. Хочется улыбаться, радуясь новому дню. Солнце растопило обиды и грусть. Оно наполнило наши сердца добротой и любовью. Тихо постоит, пытаюсь почувствовать себя солнечным лучиком.

**Изотерапия (рисование «Моя семья»)**

Предложить детям нарисовать свою семью.

Беседа по рисункам (индивидуально с каждым ребёнком, по мере того, как они заканчивают рисование.)

**Беседа о семье**

- Семья — что это?

- Кто является членом семьи?

- Старшие и младшие члены семьи, кто это?

- Кто заботится о детях в семье?

- В чем выражается любовь и забота родителей о детях?

- Чем вы стараетесь помочь своим родителям, дедушкам и бабушкам?

- Какими ласковыми и добрыми словами вас называют мама и папа, дедушка и бабушка?

- А какие ласковые слова вы говорите своим родным?

- Давайте еще раз повторим ласковые и добрые слова для родных людей, которые поднимают им настроение.

**Кинетическая разгрузка «Утреннее фото»**

Дети сидят на стульчиках. Педагог читает стихотворение А. Костецкого. Дети вместе с педагогом сопровождают чтение жестами и движениями.

Встань, как только солнце встанет (Тянут руки вверх)  
И тихонечко к окошку  
Руку луч к тебе протянет - (Тянут руки вперед)  
Ты подставь скорей ладошку, (Подставляют ладошки солнышку)

Пусть тебя увидит мама  
И умытым, и обутым. (Проводят ладонями по лицу,  
наклоняются и дотрагиваются до обуви)

Все прибрав, иди к ней прямо  
И скажи ей: С добрым утром! (Дети повторяют вместе с педагогом:  
«С добрым утром!»)

А потом с улыбкой, с песней (Широко разводят руки в стороны)  
Выйди к травам, людям,  
птицам...

И веселым, интересным (Улыбаются друг другу)  
день твой должен получиться!

- Если вы будете поступать так, как говорится в стихотворении и говорить родителям только добрые слова, то все дни станут для всей вашей семьи добрыми, весёлыми и интересными. [5, с. 24]

### **Рефлексия**

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»)

**Задание для родителей и детей:** придумать и нарисовать герб своей семьи. Придумать, что будет обозначать каждый его элемент, а также придумать историю-притчу «Герб нашей семьи». Такая совместная работа будет способствовать укреплению семейных взаимоотношений и развитию у ребёнка чувства собственной значимости, уверенности в себе.

## **Занятие № 10 «Беседа о настроении»**

### **Задачи:**

- формирование представления о внутреннем мире человека, его переживаниях, настроении, эмоциях;
- научение распознавать настроение по внешним признакам;
- подведение к пониманию связи переживаний человека с определенными обстоятельствами;
- воспитание желания помочь, поддержать, посочувствовать, порадоваться за другого человека;
- способствовать сплочению детского коллектива;
- развитие навыка передачи в речи впечатлений отношений к настроению.

**Материал:** картинки (гномики с разным настроением), фотографии людей с разным настроением.

### **Ход занятия**

**Ритуал начала занятия** (игра «Улыбка»)

#### **Беседа о настроении**

- Ребята, перед вами на столе лежат картинки с гномиками. Это волшебные человечки с разным настроением. Давайте назовем настроение каждого из них (сердитый, злой, добрый).

— Возьмите картинку с таким же настроением, как у вас и покажите его нам.

- Вы видите, настроение у всех нас разное. У кого то радостное, у кого то грустное, кто то сердитый. Расскажите, что вас сегодня обрадовало, огорчило, рассердило.

- А как можно узнать настроение человека?

- Как можно понять, что человеку весело? Грустно?

- А как вы замечаете, что у мамы плохое настроение?

- Как можно спросить о причине плохого настроения?

- А когда человеку хочется побыть одному, какое у него настроение?

- Давайте вместе подумаем, как можно поднять настроение человеку?

#### **Игра «Комплименты»**

— Чтобы поднять настроение ребятам, которым грустно поиграем в игру, в которой мы будем говорить друг другу комплименты. Кто знает, что такое комплименты? Знаете, что комплименты надо говорить, глядя друг другу в глаза? Возьмите гномиков и покажите, какое у вас настроение. Настроение у всех стало хорошим, видите, как влияют добрые, ласковые слова на наше настроение.

— А теперь рассмотрим фотографии людей с разным настроением и будем определять, какое у них настроение. Кого вы видите на фотографии (фотография улыбающейся девочки)? Что чувствует девочка, радость или огорчение? Какими словами можно сказать о настроении этой девочки?

— Как вы догадались, что у девочки радостное настроение? На что вы обратили внимание, когда смотрели на ее лицо?

— Правильно вы заметили, глаза блестят, губы раскрыты в улыбке и согнуты дугой вверх. Интересно, что могло обрадовать девочку? Подумайте и расскажите.

— Что вы сами чувствуете, когда смотрите на радостных, улыбающихся людей?

— Рассмотрим другую фотографию (фотография грустного мальчика). Кого вы видите на снимке? Какое настроение у этого мальчика? Как вы узнали, что у мальчика грустное настроение? Вы правильно заметили, губы у него согнуты дугой вниз, глаза печальные. Что же могло расстроить мальчика, как вы думаете? Что вы чувствуете, глядя на этого мальчика? А как вы думаете, как можно улучшить его настроение?

— Настроение у каждого человека может быть разным — грустным, плохим или радостным, веселым. Чтобы узнать настроение надо внимательно посмотреть человеку в глаза, обратить внимание на выражение его глаз, на положение губ. И если у человека плохое, печальное, грустное настроение. Надо постараться, поднять ему настроение теми способами, о которых мы говорили.

### **Игра «Подарки»**

Одним из способов улучшения настроения являются подарки. Сейчас мы поиграем в игру «Подарки». А какие бывают подарки? Мы будем дарить друг другу – песни, стихи, танцы.

### **Рефлексия**

— Сегодня, когда придете домой, внимательно посмотрите в глаза своим родителям, и если они грустные, усталые, вспомните все, о чем мы говорили и постарайтесь их развеселить. Делайте так всегда и вы увидите, как хорошо будет в вашем доме.

### **Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»)**

## **Занятие № 11 «Цвет моего настроения»**

### **Задачи:**

- научение восприятию эмоционального состояния человека и соотнесению его с природными явлениями и цветом;
- развитие умения чувствовать и понимать окружающих;
- способствование осознанию ценности личности человека, его эмоций и переживаний;
- воспитание чувств эмпатии;
- развитие творческих способностей и воображения.

**Материал:** краски и кисти; картинки с гномиками; круги из бумаги разного цвета (красного, желтого, оранжевого, синего, зеленого, коричневого, черного); иллюстрации с изображением погоды (по одной на каждого ребенка); картинки с грустным и веселым клоуном.

### **Ход занятия**

#### **Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)**

#### **Беседа «Настроение, цвет и погода»**

- Какое у вас сегодня настроение? Положите на стол гномика, который соответствует вашему настроению.
- Перед вами на столе круги разного цвета. Выберите тот цвет, который подходит к вашему настроению, и положите его рядом с гномиком. А почему вы обозначили свое настроение таким цветом (вопрос каждому ребенку)?
  - Какой сегодня день? Хмурый, пасмурный или светлый и солнечный?
  - Покажите погоду цветным кругом. Положите его рядом с кружком вашего настроения.
  - Посмотрите, эти два кружка одного цвета или разного?

— Совпадает ли цвет вашего настроения с цветом погоды? Объясните, почему?

— А как вы думаете, влияет ли погода на настроение человека?

— А на его самочувствие?

— Может ли погода испортить настроение человеку?

— А улучшить настроение?

— вспомните и расскажите о тех случаях, когда погода повлияла на ваше настроение или на настроение ваших родных. (Рассказы детей.)

### **Игра «На что похоже настроение?»**

- Давайте встанем в круг. Начнем игру с меня. Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твоё? (Игра идёт по кругу.)

- Вы все рассказали о своём настроении. Сейчас у всех нас хорошее настроение. А когда оно бывает плохим, как его можно поднять? (Педагог раздаёт иллюстрации с изображением погоды.)

- Как вы думаете, какое настроение у погоды на картинке? Покажите мимикой настроение погоды картинке. (Дети поочередно выполняют задание.)

### **Чтение рассказа «Я хочу сказать слово» В. Сухомлинского**

- Когда мы определяем погоду, куда мы смотрим в первую очередь? (На небо.) Послушайте рассказ В. Сухомлинского, в котором дети говорили об осеннем небе.

Катерина Ивановна повела своих малышек в поле. Было тихое утро ранней осени. Далеко в небе летела стая перелётных птиц. Они тихо курлыкали, и от этого в степи было грустно.

Катерина Ивановна сказала детям:

—Сегодня мы будем составлять сочинение об осеннем небе. Каждый из вас пусть скажет, какое сейчас небо. Посмотрите внимательно. Выбирайте в родном языке красивые, точные слова.

Дети притихли. Они смотрели в небо и думали. Вскоре послышались первые сочинения — миниатюры.

- Небо синее-синее...

- Небо голубое...

- Небо чистое...

- Небо лазурное...

Дети снова и снова повторяли те же слова: синее, голубое, лазурное, чистое...

В стороне стояла маленькая синеглазая девочка Валя и молчала.

- А ты, почему молчишь, Валя?

- Небо ласковое... — тихо сказала Валя и грустно улыбнулась.

Дети притихли.

И в это мгновение они увидели то, чего не видели до сих пор.

- Небо грустное...

- Небо тревожное...
- Небо печальное...
- Небо студёное...

Небо играло, трепетало, дышало, как живое существо, и дети смотрели в его грустные синие-синие осенние глаза.

### **Вопросы к тексту:**

- Что вам особенно понравилось в рассказе?
- Каким разным увидели ребята небо. Почему они называли его и ласковым, и грустным, и тревожным?
- Теперь вы понимаете, как по-разному можно увидеть одно и то же.

### **Изотерапия «Цвета моего настроения»**

- Сейчас мы будем рисовать настроение разными цветами. Я называю настроение, а вы сами выбираете цвет и рисуете кружочек. Все кружочки рисуем в один ряд (радостное, веселое, хорошее, смешливое, грустное, злое, печальное, плохое).

- Давайте рассмотрим, какими цветами вы обозначили хорошее настроение, а какими плохое.

- Цвета какого настроения, хорошего или плохого, вам нравятся больше? Почему?

- Цвет нашей одежды, цвет стен комнаты, цвет игрушек играют большую роль в нашем настроении и нашем здоровье. Поэтому теплые, светлые цвета, такие, как желтый, оранжевый, красный, салатовый, создают хорошее настроение, радуют нас. А черный, серый, коричневый отрицательно влияют на наше настроение?

### **Психокинетическая разминка «Клоуны»**

- Встаньте парами, напротив друг друга. Справа от меня — грустные клоуны, слева — веселые. Покажите мимикой и позой свое настроение. Веселые клоуны должны развеселить грустных. Запомните правило, говорить ничего нельзя, только мимика и движения. (Ребята выполняют задания.)

- А теперь меняйтесь ролями.

- Какие вы молодцы, как хорошо умеете поднимать на-строение друг другу.

### **Рефлексия**

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»).

## **Занятие № 12 «Радуга и настроение»**

### **Задачи:**

- расширение знаний о влиянии цвета на красоту окружающей природы;
- научение видеть прекрасное в природных явлениях;
- развитие понимания, как влияют собственные эмоции на настроение;
- укрепление уверенности в себе и своих силах;
- развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств;

- обогащение словаря словами, отражающими красоту природных явлений.

**Материал:** аудиозапись музыки П.И. Чайковского «Лето», магнитофон; картинки с изображением радуги (дождя, молнии); лист ватмана, округлые полоски цветной бумаги (красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового цвета); разноцветные бумажные цветы, бабочки, клей; кисти; мольберт.

### **Ход занятия**

**Ритуал начала занятия** (игра «Улыбка»)

#### **Психологическое вхождение**

Слушание музыки П.И. Чайковского «Лето» («Времена года»).

- Понравилась вам музыка? Называется это произведение «Времена года», написал его П.И. Чайковский.

#### **Беседа о временах года**

- Назовите времена года. Какое время года вам больше всего нравится? Чем вам нравится весна (лето, осень, зима)?

- Какие явления природы бывают весной (летом, осенью, зимой)?

- А кто из вас видел радугу после дождя?

- Давайте рассмотрим фотографии и иллюстрации радуги. (При рассматривании иллюстраций, педагог обращает внимание на то, что цвета в радуге всегда располагаются в определенном порядке.) Чтобы лучше запомнить, расположение цветов радуги надо запомнить скороговорку «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Давайте запомним скороговорку.

- Отгадайте загадку: «Разноцветное коромысло над рекой повисло?»

#### **Чтение стихотворения А. Венгера «Цвета радуги».**

- Послушайте стихотворение А. Венгера «Цвета радуги».

Краски сегодня ужасно устали:

Радугу в небе они рисовали.

Долго трудились над радугой краски,

Радуга вышла красивой, как в сказке.

Вся разноцветная — вот красота!

Ты полюбуйся, какие цвета.

Красный

Красная редиска выросла на грядке,

Рядом помидоры — красные ребятки.

Красные тюльпаны на окне стоят,

Красные знамена за окном горят.

Оранжевый

Оранжевой лисице

Всю ночь морковка снится —

На лисий хвост похожа:

Оранжевая тоже.

### Желтый

Желтое солнце на небо глядит,  
Желтый подсолнух за солнцем следит.  
Желтые груши на ветках висят.  
Желтые листья с деревьев летят.

### Зеленый

У нас растет зеленый лук  
И огурцы зеленые,  
А за окном зеленый луг  
И домики беленые.  
С зеленой крышей каждый дом,  
И в нем живет веселый гном  
В зеленых брючках новых  
Из листиков кленовых.

### Голубой

Глаза голубые у куклы моей,  
А небо над нами еще голубей.  
Оно голубое, как тысячи глаз.  
Мы смотрим на небо, а небо на нас.

### Синий

В синем море – островок,  
Путь до острова далёк.  
А на нём растёт цветок –  
Синий-синий василёк.

### Фиолетовый

Фиолетовой фиалке надоело жить в лесу.  
Я сорву ее и маме в день рожденья принесу.  
С фиолетовой сиренью будет жить она  
На столе в красивой вазе около окна. [5, с. 34-35]

### **Беседа «Цвет и настроение».**

- Как вы думаете, цвет влияет на наше настроение?
- Какие цвета улучшают ваше настроение?
- А какие цвета ухудшают настроение?
- вспомните цвет своего имени. Этот цвет есть в радуге?
- Какой он по счету в радуге?
- Сейчас мы все вместе сделаем картину — аппликацию «Радуга» и украсим ею свою группу. Посмотрите внимательно на изображение радуги, в каком порядке расположены цвета радуги, соблюдайте очередность цветов. Давайте проверим, все правильно? Мы произносим скороговорку и проверяем правильно ли расположены цвета радуги. Каждый охотник желает

знать, где сидит фазан. Первое слово «каждый», какой цвет начинается на звук «к»? (Красный.) «Охотник» - звук «о» (оранжевый). «Желает» - звук «ж» (желтый). «Знать» - звук «з» (зеленый). «Где» — звук «г» (голубой). «Сидит» - звук «с» (синий). «Фазан» — звук «ф» (фиолетовый). Таким образом, соотносим все слова скороговорки с цветами радуги.

— А теперь поочередно наклеивайте полоски. Затем картину можно украсить цветами и бабочками.

— Нравится вам картина, которую вы сделали своими руками? Давайте подумаем, где она будет находиться в группе? Какое настроение вызывает у вас эта картина? Вот так, сделав что-то интересное и красивое своими руками, мы можем поднять настроение себе и окружающим нас людям. А как ещё можно улучшить настроение друзьям и родным?

### **Рефлексия**

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»).

## **Занятие № 13 «Наше настроение»**

### **Задачи:**

- развитие умения чувствовать и понимать окружающих людей;
- развитие умения определять настроение по схемам, мимике, движениям, жестам;
- воспитание чувства эмпатии;
- развитие творческих способностей и воображения.

**Материал:** пиктограммы с изображениями основных эмоций; магнитофон и аудиозапись весёлой и грустной музыки; разноцветные кусочки ткани (15х15 см); круги для обводки (по количеству детей); альбомы, цветные карандаши.

### **Ход занятия**

**Ритуал начала занятия** (игра «Улыбка»).

### **Игра «Кривые зеркала»**

- Давайте поиграем. Вам необходимо разбиться на пары. Один из вас становится «зеркалом», а второй будет в это зеркало смотреться. «Зеркалу» я дам карточку, на которой изображено какое-то настроение. Ему необходимо будет изобразить это настроение, при этом не называя его. Зеркало у нас не обычное, а кривое, потому что оно искажает лицо того, кто в него смотрится, и должно изобразить другое настроение. (После того, как пара изобразит настроение, остальные дети угадывают его по мимике; затем в игре участвует другая пара.)

### **Игра «Повтори фразу».**

- Как ещё можно определить настроение человека? (Ответы детей).
- Давайте поиграем в игру, где необходимо будет с различными настроениями произносить русскую потешку:

Во саду-садошке

Выросла малинка.

- Сначала выучим её: повторяйте за мной хором. А теперь пусть один из вас повторит эту потешку по-разному: с радостью, удивленно, злобно, грустно, со страхом. (Дети по очереди выполняют задание).

#### **Упражнение «Слушаем музыку»**

- А теперь садитесь поудобнее. Я включу вам музыку. Слушайте её внимательно, постарайтесь определить настроение музыки (радостное). Посмотрите у меня на столе разложены разноцветные кусочки ткани. Выберите те кусочки, которые подходят к настроению «радость». Я вам немного подскажу: выбранная вами ткань может по цвету совпадать с каким-то предметом. Например, желтое тёплое солнце несёт людям радость. (Аналогичное упражнение проводится с мелодией грустного характера.)

#### **Рисунок «Мое настроение»**

- Мы сегодня очень много говорили о настроениях: угадывали их, изображали на своём лице. Самое время нарисовать своё настроение.

(Дети садятся за столы).

Психолог раздаёт детям контурные изображения лиц соответственно полу детей и говорит:

- Художник хотел нарисовать ваш портрет, но он не знал, какое у вас будет настроение. Нарисуйте его сами.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

Если у кого-то из детей «обнаружилось» плохое настроение, то необходимо выяснить, что нужно для того, чтобы оно улучшилось.

#### **Рефлексия**

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»).

## **Занятие № 14 «Хорошее настроение»**

#### **Задачи:**

- развитие умения создавать хорошее настроение при помощи речи, средствами изотерапии и арттерапии;
- расширение знаний о способах улучшения настроения;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- закрепление позитивного отношения к своему «Я»;
- развитие чувства эмпатии;
- развитие творческих способностей, воображения.

**Материал:** гуашь разного цвета; ватман; нетрадиционные музыкальные инструменты (бусы, колокольчики, ключи, мячики, пуговицы); аудиозапись песни Шаинского «Улыбка».

#### **Ход занятия**

### **Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)**

#### **Беседа «Как я поднимаю себе настроение»**

- Какие красивые улыбки, я вижу, что настроение у всех стало хорошим. А какими еще способами можно поднять настроение? (Ответы детей.) Конечно, хорошими поступками. Назовите такие поступки. (Ответы детей.) Правильно, добрыми словами. Какими?

- Сейчас я прочту стихотворение, о том, какими ещё словами, можно поднять настроение.

Придумано кем – то просто и мудро  
При встрече здороваться «Доброе утро».  
«Доброе утро — солнцу и птицам»,  
«Доброе утро — улыбчивым лицам»,  
И каждый становится добрым, доверчивым.  
Пусть доброе утро длится до вечера.

- А еще можно улучшить настроение человеку, назвав его ласковым именем.

#### **Игра «Ласковое имя»**

- Называйте друг друга самыми ласковыми имен!

- Вспомните способы улучшения настроения.

- А как можно развеселить человека? (Словами, мимикой, движениями.)

#### **Игра «Обезьянки»**

- Как обезьянки веселят народ? Сейчас вы все превращаетесь в обезьянок, становитесь перед зеркалом и постарайтесь развеселить ребят.

#### **Слушание песни В. Шаинского «Улыбка»**

- А еще настроение улучшается, когда слушаешь хорошую музыку. Послушайте песню «Улыбка», кто ее знает – подпевайте.

- Понравилась вам песня? Какие слова понравились больше всего?

- А как вы думаете, когда танцы могут улучшить настроение? (Звучит весёлая музыка). Ребята, давайте потанцуем. (Все танцуют.) Какое у вас всех замечательное настроение, все улыбаются, глазки блестят.

- А теперь давайте мы сочиним музыку своего настроения, а помогут нам в этом необычные музыкальные инструменты (по принципам Карла Орфа): буль-бульки, чудо-кастаньеты, колокольчики, пуговики, ключики. Разберите инструменты, давайте создадим оркестр и назовем мы его... (Дети придумывают названия оркестра, выбирают самое интересное.) Начинаем играть на счет «Три». (Дети играют на шумовых инструментах.) Какая прекрасная, веселая музыка у вас получилась! Молодцы!

#### **Изотерапия «Мое настроение»**

- Перед вами на столе листы черного цвета, какое настроение отражает этот цвет? (Грустное, печальное.)

- А теперь вам задание, сделать так, чтобы эти листочки поднимали настроение. Как это можно сделать? (Ответы детей.) Конечно, при помощи ярких, разноцветных красок. (Дети рисуют, затем работы раскладываются на столе.) Посмотрите на стол, какое настроение у вас, когда вы смотрите на эти

работы? Работы получились очень красивыми, веселыми, яркими. Вот, как можно изменить настроение красками. Давайте эти работы подарим малышам, чтобы у них было всегда хорошее настроение.

### **Рефлексия**

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»).

## **Занятие № 15 «Волшебные рисунки»**

### **Задачи:**

- повышение самооценки и укрепление личностной идентичности;
- укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах;
- открытие у ребёнка собственных резервов для преодоления страхов и устранения тревожности;
- развитие умения выразить свои чувства с помощью изобразительных и подручных средств;
- развитие воображения и творческих способностей.

**Материал:** фломастеры; бумага; клубки ниток 3-х цветов (для вязания).

### **Ход занятия**

**Ритуал начала занятия** (игра «Улыбка»)

### **Рисование с помощью клубка**

- Сегодня мы с вами становимся художниками – волшебниками. Мы будем рисовать волшебные рисунки.

(У педагога нитки трех цветов. Разматывая нить, он показывает детям, каким образом, создавая на столе определенные фигуры можно «рисовать». Затем передаёт клубок одному из детей и просит его продолжить «рисование». Ребёнок, создав свою часть изображения, передаёт клубок следующему. Когда все дети «порисовали», педагог обсуждает с ними то, что получилось.)

- Что вы видите на нашем рисунке?
  - Кто видит животных или птиц? Покажите.
  - Что напоминают вам эти линии: людей, пейзаж?
  - Кто видит цветы? Бабочек? Облака? Цифры? Буквы? Фрукты? Овощи?
- Интересно было рисовать нитками?

### **Упражнение «Цвет – чувство»**

- Как вы думаете, какого цвета могут быть наши чувства? Правильно, они разноцветные. Какого цвета может быть радость? Грусть? и т.д. (Выслушав ответы детей, психолог говорит о том, каким цветом принято обозначать какое чувство: желтый – радость; синий – грусть; черный – печаль, горе; красный – злость, ярость; зелёный – спокойствие.)

### **Рисование живых линий**

- Волшебники, вы сейчас будете рисовать живые линии. Рисовать их надо фломастерами разного цвета, линии могут быть разнообразными: ровными, волнистыми, ломанными, с углами, из точек, из отрезков и т.д. Рисуем

счастливую линию, мягкую, печальную, сердитую, испуганную, радостную, озорную, скучную. (Рисунки вывешиваются на мольберте.) Как вы думаете у кого самая интересная и красивая счастливая линия (мягкая, печальная, сердитая, испуганная, радостная, озорная, скучная)? Что она вам напоминает?

- Вот какие интересные разные линии у вас получились. Вы почувствовали себя настоящими волшебниками?

- Конечно, ведь только волшебники могут рисовать живые линии и создавать рисунки из ниток. Вы стали настоящими волшебниками!

### **Рефлексия**

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»).

## **Занятие № 16 «Мне не страшно»**

### **Задачи:**

- повышение самооценки и укрепление личностной идентичности;
- укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах;
- открытие у ребёнка собственных резервов для преодоления страхов и устранения тревожности;
- снятие существующих страхов;
- отыгрывание негативного опыта и освобождение от последствий травмирующих событий.

**Материал:** мяч; макет дерева (плакат или рисунок на ватмане) с "плодами" черного и желтого цвета (по паре плодов на каждого ребёнка); коробочки от киндер-сюрприза (по количеству детей); цветной пластилин; стульчик.

### **Ход занятия**

**Ритуал начала занятия** (игра «Улыбка»)

### **Упражнение "Чего боятся люди?"**

Ребята, сегодня у нас последнее занятие и мы с вами поговорим о наших страхах. Многие дети чего-то боятся. Дети встают в круг и, передавая друг другу мяч, называют страхи (свои или чужие).

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой психолог подводит детей к выводу, что страх одного человека может не являться таковым для другого.

### **Упражнение "Закончи предложение".**

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог, поочередно бросая мяч каждому ребёнку, произносит начало предложения:

- Мне страшно, когда...

- Когда я боюсь, то...

Ребёнок, поймавший мяч, заканчивает предложение.

### **Упражнение «Плоды одного дерева».**

Психолог говорит:

- Ребята, посмотрите: у нас выросло необычное дерево, на котором созрели черные и желтые плоды. Плоды черного цвета - наши страхи, а желтые плоды - наши смелые поступки.

Пусть каждый из вас сорвет один черный плод и расскажет, чего он боится или боялся раньше, или чего когда-то испугался.

Затем сорвите желтый плод и расскажите о своем смелом поступке или о том, чего вы не боитесь. Психолог первым срывает "плоды" со словами: "Однажды я испугалась... Зато я не боюсь..."

### **Сказка «Лягушонок-спасатель»**

Все садятся в круг на ковер.

Психолог рассказывает детям сказку:

- В некотором царстве жили-были гномики. Это были замечательные гномики: они любили играть в разные игры и слушать сказки, умели рисовать, лепить, делать интересные поделки и, конечно же, очень любили своих родителей, а родители любили своих детей и заботились о них.

И все было бы хорошо, но все жители той страны - и гномики, и их родители - чего-нибудь боялись. Гномики боялись оставаться одни в темной комнате, боялись чужих взрослых, боялись животных, монстров, громких звуков... А их родители боялись за своих маленьких гномиков.

Так бы и жили гномики со своими страхами, да только появился в том царстве лягушонок, который ничего не боялся, а страхи умел ловить своим длинным язычком.

- Помоги нам справиться с нашими страхами! - попросили лягушонка жители царства.

- Хорошо. Рассказывайте о них.

Как только гномики сказали, чего они боятся, их страхи превратились в комариков. Лягушонок ловко хватал их своим длинным язычком и проглатывал. Так он переловил все страхи гномиков.

А жители царства, обрадовавшись такому счастливому избавлению, стали ударять себя кулачком в грудь и говорить друг другу: "Я смелый!" (детям предлагается показать это действие).

Лягушонок-спасатель остался жить в том царстве и помогал всем, кто начинал чего-нибудь бояться.

### **Поделка "Лягушонок"**

Психолог спрашивает:

- А вы хотите, чтобы у вас тоже был такой лягушонок?... Сейчас мы с вами научимся его делать.

Дети садятся на ковер и под руководством психолога мастерят поделку лягушки с длинным красным язычком, используя коробочку от киндер-сюрприза и цветной пластилин.

Психолог говорит:

- Теперь этот лягушонок-спасатель будет жить с вами, и помогать вам справляться со всеми вашими страхами.

### **Упражнение "Аплодисменты"**

Дети поочередно влезают на стул и, держа в одной руке сделанного ими лягушонка, а другой - ударяя себя в грудь, произносят: "Я смелый! Я смелый!"

Остальные участники аплодируют выступающему.

### **Рефлексия**

**Ритуал окончания занятия** (игра «Пожелания»).

## **Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники**

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:

- игра;
- беседа;
- игротерапия;
- изотерапия, арт-терапия;
- сказкотерапия;
- методика эмоционального расслабления;
- наблюдение.

Для рассмотрения актуальности проблемы тревожности и составления коррекционно-развивающей программы были использованы следующие инструментарии и методические издания:

1. Выготский Л.С. Проблема эмоций//Вопросы психологии. - 1958. – С. 125-134.

2. Волкова Е. О специфике взаимодействия с тревожными детьми. Дошкольное воспитание 2005 - №10 с.39-45.

3. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: Пособие для практических работников детских садов/ Автор-составитель И.А. Пазухина – Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. - 272 с,ил.

4. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. – М.: Медицина, 1982.

5. Колосс Г.Г. 28 занятий для преодоления неуверенности и тревожности у детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2014.- 72 с. (Растём здоровыми)

6. Малахова А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей. – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 208 с.

7. Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий»; М.: Книголюб, 2008.

8. Постоева Л., Лукина Е. Поможем детям справиться с тревожностью, журнал «Дошкольное воспитание» № 5, 2006 г.

9. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст Спб.: Питер, 2009.

10. Смирнова Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция/Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. -158 с.: ил.-(Психология для всех).

11. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему «Я».- М., 2004.

12. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.

### **Описание способов, 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.

### **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)**

#### **Основные права и обязанности педагога-психолога:**

- Педагог-психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

- Если педагог-психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство.

- Педагог-психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы.

- В случае если у педагога-психолога в связи с его работой возникли вопросы этического характера, он должен обратиться в Этический комитет Российского психологического общества за консультацией.

- Педагог-психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы

**Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:**

- Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;

- Уважительное отношение к себе;

- Отказ от участия в программе.

**Участники программы обязаны:**

- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;

- соблюдать режим посещения занятий.

### **Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы**

При рассмотрении эффективности реализации коррекционно-развивающей программы «Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста» необходимы следующие условия:

I. Кадровые:

- занятия может проводить педагог-психолог, имеющий базовое психологическое образование;

- высокие знания законов развития и возрастной психологии.

II. Организационно-педагогические условия

- Педагогу-психологу необходимо иметь возможность своевременно повышать профессиональную квалификацию.

III. Информационные:

- Обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы.

- Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, аудиоматериалов, интернет.

IV. Материально-технические:

- Санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режим и т.д.).

- Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда.

Для проведения занятий необходимо помещение с рабочей зоной и зоной отдыха. Пространство рабочей зоны оборудовано столами и стульями для каждого участника, зона отдыха – ковром, где можно свободно передвигаться. Для каждого участника занятий потребуется набор цветных

карандашей, краски и кисти для рисования, клей, простой карандаш, альбом для рисования, пластилин, цветная бумага. Для проведения этюдов на физическое восстановление, а также с целью создания благоприятной эмоциональной атмосферы на занятиях рекомендуется использование аудиозаписей (музыкальные коллекции звуков моря, леса, инструментальная и классическая музыка и т.п.). Также на занятиях используются дидактические игры, картинки, игрушки в зависимости от реализуемых задач.

### **Сроки и этапы реализации программы**

**Сроки:** 16 недель.

#### **Этапы реализации программы**

**I этап - диагностический** - сентябрь.

**II этап - коррекционно-развивающий** – октябрь, ноябрь, декабрь, январь.

- 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:** - февраль.

Анализ достигнутых результатов. Итоговая диагностика. Определение перспектив дальнейшего развития по данному направлению деятельности.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Проблема оценки эффективности коррекционно-развивающей работы очень сложна. Снятие симптоматики (в нашем случае — 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.

### **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Контроль за реализацией программы осуществляют заведующий образовательного учреждения и педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих у детей в ходе всего курса занятий, а также по данным итоговой диагностики.

Психолого-педагогическая программа утверждается заведующим образовательного учреждения. По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет, в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы с воспитанниками, исходя из особенностей участников программы.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные**

**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 ДООУ о видимых изменениях воспитанников.

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

### **Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации: место и срок апробации, количество участников, другая информация.**

Апробация материалов программы была проведена на базе МБДОУ «Детский сад № 275» г.о. Самара в 2016 – 2017 учебном году с детьми старших групп (в возрасте 5-6 лет). Апробация программы показала положительную динамику в эмоционально-личностном развитии детей.

Результатом реализации программы является снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Динамику изменений можно представить в виде таблицы:

Уровень тревожности	Сентябрь 2016	Февраль 2017
Высокий уровень	14 (69%)	4 (19%)
Средний уровень	6 (26%)	14(67%)
Низкий уровень	1% (5%)	3 (14%)

В 2016-2017 учебном году в коррекционных занятиях приняло участие 14 детей с высоким уровнем и 6 детей со средним уровнем тревожности. По завершению программы количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось с 69% (14 детей) до 19% (4 детей), выросло количество детей с низким уровнем тревожности с 5% (1 ребёнка) до 14% (3 детей).

Уровень тревожности	Сентябрь 2017	Февраль 2018
Высокий уровень	10 (53%)	3 (16%)
Средний уровень	7 (37%)	11 (58%)
Низкий уровень	2 (10%)	5 (26%)

В 2017-2018 учебном году снизилось количество детей с высоким уровнем тревожности с 53% (10 детей) до 16% (3 ребёнка), выросло количество детей с низким уровнем тревожности с 10% (2 ребёнка) до 26% (5 детей).

Беседы с воспитателями показали, что проводимые занятия, привели к положительным изменениям. Дети стали более активными в играх и на занятиях, начали проявлять инициативу в общении со взрослыми и с детьми. Некоторые дети, которые раньше принимали минимальное участие в утренниках, стали выступать (читать небольшие стихотворения, принимать участие в танцевальных постановках). Воспитанники стали более уверенными в себе, общительными.

Родители так же отмечали изменения в поведении детей, они выделяли такие качества как открытость ребёнка, уверенность, умение подойти и познакомиться с другими детьми, дети стали менее зажатými, более раскрепощенными.

В целом результативность работы положительно сказалась на эмоциональном благополучии детей. Они стали лучше понимать чувства друг друга, выражать свои эмоции в речи, мимике, движениях. Улучшились их коммуникативные навыки, снизился уровень тревожности.