

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 63
присмотра и оздоровления
Красносельского района СПб

протокол № 1 от 31.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 65-АХД от 31.08.2023г
Заведующий ГБДОУ детский сад № 63
присмотра и оздоровления
Красносельского района СПб

_____ Н.Н. Завьялова

Развивающая программа

эмоционально-волевой сферы

в государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
детский сад № 63 присмотра и оздоровления
Красносельского района Санкт-Петербурга

Разработчик программы:

педагог-психолог, Илиовски К.Р.

Санкт-Петербург, 2023

Пояснительная записка

Эмоциональная сфера детей дошкольного возраста характеризуется незрелостью, находится на этапе становления, поэтому в различных ситуациях у дошкольника могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведение, не соответствующее ситуации. Отрицательные эмоции: злость, раздражение, тревожность, страхи и обиды, в силу того, что ребёнок еще не обладает механизмами осознанного избавления от напряжения, могут закрепиться и привести к нарушениям психологического здоровья.

В старшем дошкольном возрасте происходит преобразование эмоциональной сферы от непосредственного эмоционального реагирования к опосредованной нравственными критериями и эмпатичными переживаниями

Программа разрабатывалась с учётом запроса со стороны воспитателей, которые в процессе реализации основной образовательной программы обратили внимание, что в группах есть дети, которые в общении со сверстниками и взрослыми испытывают тревожность, замкнутость и неуверенность в себе.

В качестве диагностического инструментария для анализа и оценки тревожности детей 4-7 лет были выбраны следующие методики:

Содержание программы выстроено в следующем порядке:

В качестве методической основы выступили следующие работы: Чернецкая Л.В. — «Развитие коммуникативных способностей у дошкольников», Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?», Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов.

Цель: гармонизация эмоционально-волевой сферы, формирование уверенного поведения и развитие самооценки.

Задачи:

1. Учить осознавать свое эмоциональное состояние.
2. Развить умение чувствовать настроение окружающих людей и сопереживать им.
3. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
4. Формировать адекватную самооценку, уверенность в себе.
5. Снизить скелетно-мышечное напряжение.

Анамнез: тревожное поведение, замкнутость, неуверенность в себе.

Возраст: 4-7 лет.

Данная программа предназначена для реализации в детском саду педагогом-психологом с детьми 4-7 лет.

Программа может использоваться для работы с детьми с ОНР и детьми «группы риска».

Форма работы – групповая, в ходе которой в логическом порядке выстраиваются беседы, игры разной направленности и содержания, продолжительностью 20-25 минут.

Программа включает 20 занятий в течение учебного года, 1 раз в неделю. В структуре программы можно выделить 5 блоков: арттерапевтический блок, блок, направленный на развитие эмоциональной сферы и понимания чувств и эмоций других людей; блок по работе со страхами, блок, направленный на развитие навыков сотрудничества и уверенного поведения в коммуникации со сверстниками; блок на мышечное расслабление и релаксацию. Данные блоки будут поделены по разделам и встраиваться в структуру каждого занятия.

Тематический план занятий

Раздел/ Время проведения и количество занятий	Цели	Содержание
«Понимаем наши чувства» Октябрь-Ноябрь 7 занятий	Гармонизация эмоциональной сферы по средствам арт терапии. Развитие эмоциональной сферы	Занятие 1 «Кто лишний»; «Чувствительные растения»; Мое имя. Ритуал прощания Занятие 2 «Рисование самого себя»; «Дверной глазок»; Игра «4 домика»; «Сделаем по кругу друг другу подарок». Ритуал прощания Занятие 3 «Передача чувств»; «Неожиданные картинки»; «За что меня любит мама» Ритуал прощания Занятие 4 Мимическая гимнастика; «Воздушный шарик»; Волшебники; «Пирамида любви» Ритуал прощания Занятие 5 Фантастическое путешествие; «Хоровод»; «Доктор Айболит»; Ритуал прощания Занятие 6 «Радость и грусть»; «Смешной рисунок»; «Воздушный шарик»; Ритуал прощания Занятие 7 «Дорисуй»; Визуализация «Радуга»; «Радуга» Ритуал прощания
Наши страхи Декабрь-февраль	Гармонизация эмоциональной сферы Осознание своего	Занятие 8 Веселый страх»; «Чужие рисунки»; «Я тебя не боюсь»

<p>8 занятий</p>	<p>эмоционального состояния</p> <p>Снижение мышечного напряжения</p> <p>Снижение тревожности</p>	<p>Ритуал прощания</p> <p>Занятие 9</p> <p>«Страхи-это не мое!»; «Я хороший - я плохой»; «Водопад»</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Занятие 10</p> <p>Игра «Потерялся ребёнок»; «Рисование страха нерабочей рукой»; «Я смелый и сильный» «На берегу моря».</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Занятие 11</p> <p>«Нарисуй свой страх, победи его»; «Печем пирог»; «Дыши и думай красиво»</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Занятие 12</p> <p>«Эмоции животных»; Викторина «страхи»; «Страхи в лабиринте»</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Занятие 13</p> <p>«Маски»; «Пчелки»; «Доброе животное»</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Занятие 14</p> <p>Сказка «Путь к волшебству»; «Камушек-помощник»; «Зайки-слоники»</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Занятие 15</p> <p>«Чего испугался мальчик?»; «Золотая рыбка»; «Попутного ветра»</p> <p>Ритуал прощания</p>
<p>Учимся сотрудничать</p> <p>Февраль-март-апрель</p> <p>5 занятий</p>	<p>Гармонизация эмоциональной сферы</p> <p>Снижение скелетно-мышечного напряжения</p> <p>Формирование адекватной самооценки, уверенности в себе</p> <p>Развитие навыков</p>	<p>Занятие 16</p> <p>«По парам»; «Мост дружбы»; «Печем пирог»</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Занятие 17</p> <p>«Ласковое имя»; Игра «Король»; Раскраска «Мандала»</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Занятие 18</p> <p>«Автомобиль»; «Менялки игрушек» «Тряпичная кукла и солдат»</p>

	сотрудничества со сверстниками.	Ритуал прощания Занятие 19 «Рисование самого себя»; «Гнездышко»; «Принц на цыпочках» Ритуал прощания Занятие 20 «Сценки»; «Волшебные заросли»; «Соберитесь вместе» Ритуал прощания
--	---------------------------------	--

Список использованной литературы:

1. Ежкова Н.С. «Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста».
2. Кряжева Н. Л. «Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов».
3. Минаева М.В. «Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений».
4. Чернецкая Л.В. — «Развитие коммуникативных способностей у дошкольников».
5. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?»