**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 46»**

**Муниципального образования города Братска**

**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



«Калейдоскоп эмоций»

**Разработчик программы: Астанакулова Полина**

**Владимировна,**

**Педагог-психолог**

**г. БРАТСК, 2020г.**

**Психическая организация детства**

**исключительно прекрасна, и этой**

**красотой и грацией детство обязано той непосредственности, корень которой лежит в преимущественном развитии эмоциональной сферы.**

**В.В. Зеньковский**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В связи с введением ФГОС ДО, одной из задач является социально-коммуникативное развитие детей, которое направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации.

**Актуальность**

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание такому состоянию, как «беспокойство», «тревожность».

Проведенный анализ работ Е.А. Калинина, А.А. Крауклис, К.Д. Шафранской, Ю.А. Ханина и других показал, что как и всякий регуляторный процесс, тревога как состояние может быть адекватной степени угрозы предстоящего события, и в этом случае будет оказывать оптимизирующее влияние на общение, поведение и деятельность человека. Однако, как отмечается в работах А.И. Захарова, А.М. Прихожан, А.О. Прохорова и других, при неоднократном повторении условий, провоцирующих высокие значения тревоги, создается постоянная готовность к переживанию данного состояния. Постоянные переживания тревоги фиксируются и становятся личностным новообразованием – тревожностью.

Появившиеся в последнее время исследования отражают специфику развития тревожности у детей, начиная с трехлетнего возраста. При этом большинство авторов отмечают, что постоянно увеличивается число тревожных детей, отличавшихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Анализ исследования различных авторов позволил рассматривать факты проявления детской тревожности как, с одной стороны врожденную, психодинамическую характеристику, представленную в работах А.И. Захарова и других, и, с другой стороны, как условие и результат социализации. Другими словами, причины формирования тревожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и – причем в большей степени – в социальных, раскрывающихся в условиях социализации, связанные с нарушением в общении.

Причиной тревожности на психологическом уровне может быть неадекватное восприятие субъектом самого себя. Так, в исследовании В.А. Пинчук показано, что тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции – потребность оценивать себя высоко, с одной стороны, и чувство неуверенности с другой.

Посмотрим негативные стороны тревожности:

1. Личность с высоким уровнем тревожности склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себя угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности;
2. Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью личности и способствует развитию предневротических состояний;
3. Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на результат деятельности;
4. Тревожность по-разному сказывается на устойчивости поведения и проявлении навыков его самоконтроля.

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивную деятельность, высокий уровень тревожности сказывается и на качестве социального функционирования личности. Так, тревожность рассматривается как источник агрессивного поведения. Кроме того, исследования показали, что тревожность ведет к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении, связана с социальным статусом, формирует конфликтные отношения.

Проведя обследование детей старшего дошкольного возраста в МБДОУ «ДСКВ№46» была выявлена небольшая группа детей, в которой наблюдался высокий уровень тревожности и стало необходимым проводить работу, направленную на снижение уровня тревожности.

**Целью** данной программы является изучение проблемы и снижение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из поставленной цели, были определены следующие задачи:

1. Изучить природу и генезис детской тревожности;
2. Развивать способности понимать, осознавать, выражать свои чувства, эмоциональное состояние, переживание другого человека;
3. Развивать положительную Я-концепцию, устойчивую удовлетворенность представлений о себе, умение вести себя в ситуациях неуспеха;
4. Удовлетворить ведущие социальные потребности ребенка, расширять и обобщать навыки общения со сверстниками;
5. Формировать позиции партнерских взаимоотношений детей друг с другом через игровую деятельность;
6. Облегчать состояние тревожности через обучение техники релаксации, анализа ситуации, через игры;
7. Развивать и обобщать продуктивные видя деятельности, повышать игровую компетентность ребенка;
8. Обсуждать с детьми практику реализации новых навыков и умений в реальной жизни.

В основе данной программы лежат фундаментальные психологические и педагогические принципы.

**Педагогические принципы:**

1. Наглядности обучения (использование схематических изображений, рисунков и т.д.).

2. Систематичности, последовательности, комплексности (последовательное усложнение заданий, систематический контроль за результатами процесса, планирование занятий, взаимосвязь отдельных структурных компонентов занятия между собой).

3. Прочности овладения знаниями, умениями и навыками (закрепление в практической деятельности – игре и повседневной жизни, систематическое повторение ранее изученного, контроль усвоения изучаемого материала).

4. Индивидуального и группового подхода (формирование в группе положительного психологического климата, учет индивидуальных особенностей детей и факторов групповой динамики).

5. Принцип стимулирования активности и инициативы детей в процессе получения новых знаний и закрепления навыков.

**Психологические принципы:**

1. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при организации и проведении занятия.

2. Учет объективной и субъективной сложности материала занятий (объем, разнообразие, эмоциональная насыщенность и т.д.)

3. Ориентация на позитивные изменения в личности и группе (направленность на положительные качества детей, использование положительных примеров, формирование уверенности в своих силах, создание ситуации успеха).

4. Психологического комфорта и присутствия атмосферы доверия на занятиях.

**Методы и приемы:** игры малой подвижности, дидактические и игровые упражнения, беседа, рассказ, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, этюды, игры, которые способствовали повышению самооценки, умению снимать мышечное напряжение, открытому проявлению эмоций и чувств, обогащению эмоциональной сферы ребенка.

**Контингент** – дети старшего дошкольного возраста.

**Длительность** каждого занятия – 30 минут. Проводится по подгруппам в составе 8-10 человек.

Цикл занятий рассчитан на 2,5 месяца, включает в себя 20 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Каждое занятие разбито на 4 блока. На каждый блок отводится по 5 занятий.

**Структура группового занятия включает следующие этапы:**

**1 этап**. Ритуал приветствия

Цель: Это этап связан с развивающе-обучающей направленностью, ориентирован на создание положительных эмоций, установление контакта психолога с детьми. Он сопровождается играми и упражнениями, направленными на гармонизацию среды, на стимулирование детей к анализу процесса общения, на создание положительных эмоций, на развитие чувства группового единства, принятия и доверия.

**2 этап**. Разминка.

Цель: воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. (Психогимнастика, телесно-ориентированная терапия, пальчиковые игры, социальная терапия и т.д.) разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.

**3 этап.** Основное содержание занятий.

Цель: решение задач данного занятия.

Основа занятия – игры и игровые упражнения, этюды направленные на формирование чувства доверия и уверенности в себе; способствующие закреплению внутренний установки «Я-хороший», «Ты-хороший» через открытие в себе и других положительных сильных сторон, качеств, навыков, умений, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия; способствовать сплочению группы. Сюда входят беседы, ролевые игры, рисование, сочинение историй, проигрывание ситуаций, групповая дискуссия и т.д. приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Количество игр и упражнений 2-4.

**4 этап.** Рефлексия.

Цель: оценка занятия.

(Арт-терапия, беседы и т.д.) Две оценки: Эмоциональная (понравилось-не понравилось, было хорошо или не очень хорошо и почему) и смысловая (почему это важно, для чего мы это делали).

**5 этап.** Ритуал прощания.

Проходит по аналогии с ритуалом приветствия.

Контроль за эффективностью программы проходит в три этапа: в начале (для выявление уровня тревожности), промежуточный контроль (для определения динамики развития детей и внесения необходимых изменений в программу), итоговый.

**Оборудование:** магнитофон, аудиокассеты, игры и упражнения, рисунки, карточки с различными изображениями, схемы, пиктограммы и т.д., мультимедиа, бумага разных форматов, краски, карандаши, кисти, восковые и пастельные мелки, призы для награждений.

**Перспективный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I Блок** «Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие социальных эмоций».  **Задачи:**  1.Снизить эмоционального напряжение;  2.Создать положительный эмоциональный настрой, атмосферу принятия каждого ребенка;  3.Развивать способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выражать свое;  4. Учить передавать эмоциональные состояния, используя различные выразительные средства. | | |
| **Занятие №1 «Знакомство с эмоциональным словарем»** | | |
| **Приемы** | **Оборудование** | **Название, цель** |
| 1 Приветствие |  | «У меня нос…»  Цель: сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия. |
| 2. Упражнение |  | «Друг к дружке»  Цель: умение слышать и слушать друг друга, развитие сотрудничества. |
| 3. Игра | Набор карточек с разны ми эмоциональными состояниями | «Азбука настроения»  Цель: познакомить с различными эмоциями, развивать внимание. |
| 4.Психогимнастика |  | «Победи свой страх»  Цель: снятие мышечного напряжения, стараться передавать эмоциональные состояния. |
| 5. Игра |  | «Закончи предложение»  Цель: развитие воображения, речи, умение высказывать свое мнение. |
| 6.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Мое настроение»  Цель: снижение мышечного напряжения, развитие воображения, мышления. |
| 7. Упражнение |  | «Дудочка»  Цель: снятие мышечного напряжения, расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. |
| 8.Прощание |  | «Окажи внимание другому»  Цель: Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания. |
| **Занятие №2 «Здравствуйте, меня зовут…»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Доброе утро, Саша…»  Цель: сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия. |
| 2.Игра |  | «Мое имя»  Цель: идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я» |
| 3.Игра |  | «Угадай, кого не стало»  Цель: развитие внимания, наблюдательности, принятие детьми друг друга. |
| 4.Игра |  | «Узнай по голосу»  Цель: развитие внимания, умение узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Автопортрет»  Цель: снятие мышечного напряжения, формирование позитивного отношения к своему «Я» |
| 6.Упражнение |  | Релаксация «Воздушные шарики»  Цель: Умение расслабиться, снять напряжение. |
| 7.Прощание |  | «Подарим друг другу улыбку»  Цель: снижение эмоциональной напряженности, умение передавать положительные эмоциональные состояния. |
| **Занятие № 3 «Мое имя»** | | |
| 1.Приветствие | Магнитофон, аудиозаписи | «Здравствуйте, меня зовут…»  Цель: стимулировать детей к анализу процесса общения, создание положительных эмоций. |
| 2.Игра | Камешки, коврики | «Я глазами других»  Цель: Дать детям представления об индивидуальности. Неповторимости каждого из них, развивать уверенность в себе, формировать умение принимать отличную от своей точки зрения. |
| 3.Игра | Клубок ниток | «Связующая нить»  Цель: формирование чувства близости с другими детьми. |
| 4.Психогимнастика |  | «Прогулка»  Цель: снятие мышечного напряжения, двигательная и эмоциональная разминка. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Рисование самого себя» Цель: раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенстованию. |
| 6.Прощание (упражнение) |  | «Возьми и передай»  Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние. |
| **Занятие № 4 «Я люблю…»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Слово-образ-действие»  Цель: создание положительных эмоций, развитие воображения. |
| 2.Беседа |  | «Тайна моего имени»  Цель: Дать детям представления об индивидуальности. Неповторимости каждого из них, развивать уверенность в себе, формировать умение принимать отличную от своей точки зрения. |
| 3.Игра | Стульчики | «Скучно, скучно так сидеть…»  Цель: развитие наблюдательности, внимания, памяти, мыслительных процессов, произвольности движений. |
| 4.Игра | Тетрадь, карандаши | «Разыщи радость»  Цель: формирование открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Я люблю больше всего…»  Цель: закрепление положительных эмоций, снятие мышечных зажимов. |
| 6.Танцевальный этюд | Магнитофон, аудиозаписи. | «Подари движение»  Цель: укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и доверия. |
| 7.Прощание (упражнение) |  | «Передай улыбку»  Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние. |
| **Занятие № 5 «Мое настроение»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Комплименты»  Цель: создание положительных эмоций, дать детям почувствовать значимость, повышение уверенности в себе. |
| 2.Прослушивание и обсуждение | Песенка в переводе С.Я. Маршака | «Два маленьких котенка…»  Цель: умение понимать эмоциональные состояния других людей. |
| 3.Этюд |  | «Солнечный зайчик»  Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умение его выражать. |
| 4.Беседа |  | Цель: умение охарактеризовать свое самочувствие, умение высказывать свою точку зрения. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Мое настроение»  Цель: осознание своего эмоционального состояния, умение адекватно его выразить. |
| 6.Упражнение |  | «Тренируем эмоции»  Цель: развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. |
| 7.Прощание (упражнение) |  | «Передай улыбку»  Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II Блок** «Снижение тревожности. Формирование социального доверия».  **Задачи:**   1. Помочь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов; 2. Снижение уровня тревожности; 3. Воспитывать уверенность в себе; 4. Снизить эмоциональное напряжение. | | | |
| **Занятие № 6 «На что похоже настроение»** | | | |
| **Приемы** | **Оборудование** | **Цель** | |
| 1.Приветствие |  | | «Общий круг»  Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие тактильной чувствительности. |
| 2.Беседа |  | | «Как повысить настроение?»  Цель: помощь в преодоление негативных переживаний, учить самостоятельно принимать решения, уменьшение тревожности. |
| 3.Игра |  | | «На что похоже настроение?»  Цель: осознание своего эмоционального самочувствия, развитие симпатии. |
| 4.Разыгрывание сценки | (См. Занятие № 5) | | «Котята»  Цель: развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека, умение выразить свое. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | Эпизод из сценки «Котята»  Цель: рефлексия с опорой на художественное изображение. |
| 6.Игра |  | | «Настроение и походка»  Цель: |
| 7.Прощание (упражнение) | Пиктограммы | | «Хоровод»  Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние. |
| **Занятие № 7 «Наши страхи»** | | | |
| 1.Приветствие (упражнение) |  | | «Импульс»  Цель: Формирование чувства близости с другими детьми |
| 2. Сценка | Мультфильм «Котенок по имени Гав». | | Цель: развитие умения выражать различные эмоциональные состояния, имитация преувеличенного чувства страха. |
| 3.Упражнение |  | | «Расскажи свои страхи»  Цель: выявление реальных страхов, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия. |
| 4.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | «Нарисуй свой страх»  Цель: снятие страхов, осознание своих страхов. |
| 5.Упражнение | Магнитофон, аудиозаписи. | | «Музыкальная мозаика»  Цель: ауторелаксация, развитие умения двигаться в такт музыкальных фрагментов разных темпов. |
| 6.Прощание (упражнение) | Пиктограммы | | «Хоровод»  Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние. |
| **Занятие № 8 «Кто-то очень страшный…»** | | | |
| 1.Приветствие (упражнение) |  | | «Рукопожатие»  Цель: развитие умения договариваться, сотрудничать, создавать положительный эмоциональный настрой. |
| 2.Беседа | Отрывок из произведения | | «Галя и гусь»  Цель: умение определять и изображать при помощи мимики и жестов эмоциональное состояния. |
| 3.Игра |  | | «Море волнуется раз»  Цель: развитие внимания, воображения, свободы в выборе персонажа, предмета. |
| 4.Игра |  | | «Ассоциации»  Цель: развитие зрительного, слухового восприятия, творческого мышления. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | «Нарисуй свой страх»  Цель: снятие страхов, осознание своих страхов. |
| 6.Прощание (упражнение) | Клубок ниток | | «Связующая нить»  Цель: формирование чувства близости с другими детьми, умение высказывать свои мысли. |
| **Занятие № 9 «Злюка»** | | | |
| 1.Приветствие |  | | «Минутка вхождения в день»  Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие тактильной чувствительности. |
| 2.Чтение и обсуждение | Стихотворение  Г. Ладонщикова  «Я не плачу». | | Цель: умение определять эмоциональное состояние, побуждать к проявлению сочувствия и сопереживания родным и близким людям, формировать осознание моральной стороны поступков. |
| 3.Этюд |  | | «Разъяренная медведица»  Цель: с помощью выразительных средств уметь передавать эмоциональные состояния. |
| 4.Игра |  | | «Западня»  Цель: развитие быстроты реакции, внимания, ловкости, мышечных зажимов. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | «Лист гнева»  Цель: снятие мышечного напряжения, умение справляться с негативными эмоциями. |
| 6.Прощание (упражнение) | Клубок ниток | | «Связующая нить»  Цель: формирование чувства близости с другими детьми, умение высказывать свои мысли. |
| **Занятие № 10 «Я больше не боюсь»** | | | |
| 1.Приветствие |  | | «У меня нос…»  Цель: сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия. |
| 2.Этюд |  | | «Смелые ребята»  Цель: преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе. |
| 3.Игра |  | | «В темной норе»  Цель: снятие страха перед темнотой. |
| 4.Упражнение | Магнитофон, аудиозаписи. | | «На лесной полянке»  Цель: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация. |
| 5.Игра | Магнитофон, аудиозаписи. | | «Тень»  Цель: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности. |
| 5.Игра | Различные препятствия. | | «Слепой и поводырь»  Цель: развитие внимания друг к другу, социального доверия. |
| 6. Прощание (упражнение) |  | | «Хоровод»  Цель: формирование чувства близости с другими детьми, умение высказывать свои мысли. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III Блок** «Формирование положительной самооценки у детей».  **Задачи:**   1. Научить самостоятельно принимать решения; 2. Корректировать поведение с помощью ролевых игр; 3. Создать положительный эмоциональный фон; 4. Повышать уверенности в себе. | | | |
| **Занятие № 11 «Новичок»** | | | |
| **Приемы** | **Оборудование** | **Цель** | |
| 1.Приветствие |  | | «Доброе утро, Саша…»  Цель: сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия. |
| 2.Игра | Стихотворение  А. Бродского «Новичок» | | «Молчок»  Цель: коррекция поведения с помощью ролевых игр. |
| 3.Этюд |  | | «Три характера»  Цель: дать моральную оценку злости, плаксивости; работа над мимикой и пантомимикой. |
| 4.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | «Три характера»  Цель: рефлексия по предварительно проведенному этюду. |
| 5.Игра |  | | «Скучно, скучно так сидеть…»  Цель: развитие раскованности, тренировка самоорганизации, ловкости. |
| 6.Игра |  | | «Дракон кусает свой хвост»  Цель: снятие напряженности, развитие сплоченности группы. |
| 7.Прощание (игра) |  | | «Комплименты»  Цель: помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети. |
| **Занятие № 12 «Ласка»** | | | |
| 1.Приветствие |  | | «Слово-образ-действие»  Цель: создание положительных эмоций, развитие воображения. |
| 2.Миниконкурс |  | | «Назови и покажи»  Цель: определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики. |
| 3.Этюд | Стихотворение В. Семерина «Страшный зверь» | | «Странный зверь»  Цель: коррекция поведения с помощью ролевых игр. |
| 4.Рисование по этюду | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | Цель: развитие умения передавать эмоциональные состояния через художественный образ. |
| 5.Этюд |  | | «Ласка»  Цель: развитие умения выражать чувства радости, удовольствия. |
| 6.Упражнение | Магнитофон, аудиозаписи | | «Минута шалости»  Цель: снятие мышечного напряжение, развитие свободы движений. |
| 7.Релаксация | Магнитофон, аудиозаписи | | «Волшебный сон»  Цель: саморасслабление, снятие мышечных зажимов. |
| 8.Прощание (упражнение) |  | | «Окажи внимание другому»  Цель: Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания. |
| **Занятие № 13 «Общая история»** | | | |
| 1.Приветствие |  | | «Наши ножки»  Цель: Создание атмосферы доверия и принятия. |
| 2.Создание истории |  | | «Общая история»  Цель: помочь детям выразить свою индивидуальность, учить высказывать свои мысли, научить адекватным способам взаимодействия, развивать умение слушать и слышать. |
| 3.Инсценировка |  | | «Общая история»  Цель: коррекция поведения, снятие эмоционального напряжения, сплочение детской группы. |
| 4.Игра |  | | «Колдун»  Цель: овладение неречевыми средствами общения. |
| 5.Коллективный рисунок | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | «Общая история»  Цель: развитие ощущение свободы и творческой активности, умение удивлять, фантазировать, действовать сообща. |
| 6.Игра |  | | «Иголка и нитка»  Цель: развитие произвольности, коммуникативных и организаторских способностей. |
| 7.Прощание (упражнение) |  | | «Окажи внимание другому»  Цель: Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания. |
| **Занятие№ 14 «Волшебный лес»** | | | |
| 1.Приветствие |  | | «Пожелаем доброго дня»  Цель: Создание атмосферы доверия и принятия. |
| 2.Этюд |  | | «Ежик»  Цель: научить передавать эмоциональные состояния героя; развивать способность понимать чувства других. |
| 3. Этюд |  | | «Ежики смеются»  Цель: тренировка психомоторных функций. |
| 4.Игра |  | | «Тропинка»  Цель: активизация воображения и сопровождающих его положительных эмоций, формирование личности и развитие оптимистического чувственного фона. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | | «Волшебный лес»  Цель: развитие воображения, умение передавать свое эмоциональное состояние через художественный образ. |
| 6.Упражнение |  | | «Танец»  Цель: танцевальная терапия, тренировка психомоторных функций, самовыражение индивидуальности ребенка. |
| 7.Прощание (упражнение) |  | | «Улыбка»  Цель: ауторелаксация. |
| **Занятие № 15 «Сказочная шкатулка»** | | | |
| 1.Приветствие |  | | «Пожелаем доброго дня»  Цель: Создание атмосферы доверия и принятия. |
| 2.Игра |  | | «Сказочная шкатулка»  Цель: формирование положительной «Я-концепции, самопринятия, уверенности в себе. |
| 3.Игра |  | | «Волшебное колечко»  Цель: Коррекция негативного образа «Я», снятие тревожности, неуверенности в себе. |
| 4.Игра |  | | «Принц и принцесса»  Цель: дать почувствовать детям свою значимость, выявить положительные стороны личности, сплотить детскую группу. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки,  вода, салфетки. | | «Волшебные зеркала»  Цель: гармонизация и развитие «Я-концепции» |
| 6.Игра | Магнитофон, аудиозаписи | | «Танец»  Цель: использование выразительных движений в воспитании эмоций. |
| 7.Игра | Магнитофон, аудиозаписи. | | «Хоровод»  Цель: развивать чувство группового единства, положительных эмоций. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IV Блок** «Снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками. Обучение умению самостоятельно решать возникшие трудности.  **Задачи:**   1. Формирование адекватных форм поведения; 2. Учить осознавать свое поведение; 3. Работать над выразительностью движений; 4. Учить навыкам саморасслабления. | | |
| **Занятие № 16 «Добрые волшебники»** | | |
| **Приемы** | **Оборудование** | **Цель** |
| 1.Приветствие |  | «Давайте поздороваемся!»  Цель: Создание атмосферы доверия и принятия. |
| 2.Игра | Стихотворение Л.Кузьмина  «Дом с колокольчиком» | «Взаимоотношения»  Цель: Привитие новых форм поведения. |
| 3.Этюд | Стихотворение  В.Томилиной  «Солидарность» | «Солидарность»  Цель: проявление сочувствия в конкретном действии. |
| 4.Игра |  | «Передай по кругу»  Цель: Развитие сплоченности, взаимопонимания. |
| 5.Упражнение |  | «Волшебники»  Цель: Развитие чувств на основе воображения. |
| 6.Этюд |  | «Цветок»  Цель: снятие мышечного напряжения. |
| 7.Упражнение |  | «Хоровод»  Цель: развивать чувство группового единства, положительных эмоций. |
| 8.Прощание (упражнение) |  | «Улыбка»  Цель: ауторелаксация. |
| **Занятие №17 «Солнце в ладошках»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Минутка вхождения в день»  Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие тактильной чувствительности |
| 2.Игра |  | «Встреча сказочных героев»  Цель: коррекция негативных поведенческих реакций, формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры. |
| 3.Игра |  | «Мальчик (девочка) –наоборот»  Цель: развитие произвольного контроля за своими действиями, снятие двигательной расторможенности. |
| 4.Этюд | Стихотворение «Солнце в ладошке» | «Солнце в ладошке»  Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие произвольного внимания детьми эмоционально-выразительных движений. |
| 5.Этюд |  | «Просто так»  Цель: развитие социального доверия, воспитание новых способов общения, формирование адекватных форм поведения. |
| 6.Игра |  | «Клеевой дождик»  Цель: развитие чувства сплоченности, сотрудничества. |
| 7.Этюд | Магнитофон, аудиозаписи. | «Идем за синей птицей»  Цель: снятие мышечного напряжения. |
| **Занятие № 18 «Встреча с другом»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Солнышко»  Цель: Создание атмосферы доверия и принятия. |
| 2.этюд |  | «Встреча с другом»  Цель: передача с помощью выразительных движений внутреннего состояния героев. |
| 3.Этюд |  | «Два друга»  Цель: сопоставление различных черт характера, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить свое. |
| 4.Рисование | Стихотворение «Мои друзья»  Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Мои друзья»  Цель: выяснение взаимоотношений детей внутри группы. |
| 5.Проигрывание ситуаций | (См. занятие №14) | Цель: формирование адекватных форм поведения. |
| 6.Игра |  | «Окажи внимание другому»  Цель: Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания. |
| 7.Упражнение |  | «Волшебный сон»  Цель: снижение психоэмоционального напряжения. |
| 8.Прощание (упражнение) | Песня «От улыбки»  В. Шаинского | «Поделись улыбкою своей»  Цель: зарядка положительными эмоциями. |
| **Занятие № 19 «Мирилки»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Доброе утро, и всем улыбнись…»  Цель: Создание атмосферы доверия и принятия. |
| 2.Этюд |  | «Поссорились и помирились»  Цель: учиться передавать с помощью выразительных движений различные эмоциональные состояния. |
| 3.Обсуждение | Стихотворение «Мирная считалка» | «Мирная считалка»  Цель: учить понимать чувства других, умение уступать друг другу. |
| 4.Беседа |  | «Кого мы называем вежливым»  Цель: формирование нравственного воспитания, формирование позитивного отношения к сверстникам. |
| 5.Этюд | Музыка Ю. Литовко  «Танец с поклонами» | «Вежливый ребенок»  Цель: формирование адекватных форм поведения. |
| 6.Разыгрывание ситуаций |  | «Поссорились –помирились»  Цель: формирование позитивного отношения к сверстникам, учить понимать чувства и поведения других. |
| 7.Игра |  | «Розовое слово «Привет». |
| 8.Прощание (упражнение) |  | «Пожелание соседу справа»  Цель: развивать чувство группового единства, положительных эмоций. |
| **Занятие № 20 «Правила дружбы»** | | |
| 1.Приветствие |  | «Назови себя»  Цель: формирование умения представлять себя коллективу детей, проявление уверенности. |
| 2.Игра |  | «Найди друга»  Цель: Научить детей чувствовать и переживать, развитие коммуникативных навыков. |
| 3.Игра |  | «Секрет»  Цель: развитие социальной активности детей, умение взаимодействовать с детьми. |
| 4.Игра |  | «Цветик-семицветик»  Цель: развитие умения делать правильный выбор, умение сотрудничать. |
| 5.Рисование | Магнитофон, аудиозаписи, листы, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, вода, салфетки. | «Новоселье»  Цель: формирование чувства единства с группой» |
| 6.Релаксация |  | «Улыбка»  Цель: снятие психоэмоционального напряжения. |
| 7.Прощание (упражнение) |  | «Наши пожелания»  Цель: развивать чувство группового единства, положительных эмоций. |