

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 69 «МАРИНА»
ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2016 № 3

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий


Е.А.Винокурова
Приказ от 30.08.2016 г. № 1030у



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Социально-педагогической направленности «Здравствуй! Ясам!»

Возраст детей с 3 до 4 лет, с 4 до 5 лет

Срок реализации с 03.10.2016 г. по 31.05.2017 г.

Составитель:

Педагог дополнительного образования
Трощенко Наталья Олеговна

Содержание

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи Программы
- 1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса
- 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы

II. Содержательный раздел

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы
- 2.3. Особенности организации образовательной деятельности
- 2.4. Взаимодействие с семьями

III. Организационный раздел

- 3.1. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности
- 3.2. Оформление развивающей предметно-пространственной среды
- 3.3. Расписание, двигательный режим

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа «Здравствуй !Я сам!» является программой дополнительного образования социально-педагогической направленности (далее Программа) и рассчитана на работу с детьми дошкольного возраста. Программа составлена на основе авторской программы С.В. Крюковой «Здравствуй, я сам!» тренинговой программы работы с детьми 3-6 лет и соответствует ФГОС ДО.

Данная программа направлена на оказание психологической помощи детям, их семьям и педагогам, работающим с детьми в условиях дошкольного учреждения.

Дошкольный возраст – наиболее благоприятный период для формирования у детей адекватных эмоциональных отношений с окружающим миром. Развитие ребёнка происходит в игре естественным образом. Именно поэтому данная программа построена на игровых заданиях, в процессе выполнения которых и формируются социальные эмоции и личностные ориентации участников.

Жизненная успешность ребёнка во многом зависит от умения распознавать собственные эмоции и управлять ими, а также понимать чувства других людей и уметь взаимодействовать с ними. Развитие детей тесным образом связано с особенностями их чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются индикатором состояния ребёнка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы.

У педагогов и родителей часто возникает потребность в консультациях и сопровождении педагогического процесса специалистом – психологом, имеющим специальные знания и умение работать в непростой области человеческих взаимоотношений.

1.2. Цель и задачи Программы

Предлагаемая психологическая тренинговая программа предназначена для работы с детьми 3-7 лет. Программа состоит из трёх частей, которые тесно взаимосвязаны и решают задачи эмоционально-психического и личностного развития детей, а так же направлены на развитие восприятия, телесных ощущений, двигательной координации детей, умение осознавать и контролировать свои переживания, понимать собственное эмоциональное состояние.

Первая часть программы «Давайте жить дружно». Основная цель её - сопровождение процесса адаптации детей к условиям детского сада. В задачи этой части входит: сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребёнку почувствовать себя более защищённым; развивать навыки социального поведения; способствовать повышению уверенности в себе и развитию самостоятельности; формировать позитивное отношение к своему «Я»; развивать способность ребёнка к эмпатии, сопереживанию; учить ребёнка выражать своё отношение к другим людям разными способами; формировать позитивное отношение к сверстникам.

Вторая часть программы «Потрогаю, понюхаю, посмотрю, послушаю» знакомит детей с различными видами восприятия. Основная цель – развивать восприятие детей, их способность к формированию более точных и полных образов, обучая их различным способам обследования окружающего мира.

Третья часть - «Здравствуй, я сам!» - вводит ребёнка в сложный мир человеческих эмоций, помогает ему прожить определённое эмоциональное состояние, создать свой собственный «эмоциональный фонд», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и чувствах людей, которые его окружают.

1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса

Подходы к формированию Программы

Программа:

- ✓ основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребёнка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;
- ✓ основывается на универсальных ценностях, зафиксированных в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Конвенции ООН о правах ребёнка, в которых установлено право каждого ребёнка на качественное образование, на развитие личности, на раскрытие индивидуальных способностей и дарований;
- ✓ в Программе используется системный, комплексный, личностный и деятельностный подходы к развитию ребенка.

При *системном* подходе рассматриваются пути освоения ребенком коммуникативных навыков в единстве сознания и деятельности.

Комплексный подход требует взаимодействия разных наук (психолингвистики, педагогики, социолингвистики).

При *личностном* подходе рассматривается процесс обучения детей в свете концепции развития целостной личности с учетом психофизиологических особенностей детей, их потребностей.

При *деятельностном* подходе ребенок рассматривается как субъект разнообразных видов деятельности, ведущей из которых является игра. В игре, игровой ситуации созревают познавательные процессы, потребности, интересы и происходит становление личности.

Принципы к формированию Программы

Одним из главных принципов реализации Программы является *адекватность возрасту*. В соответствии с указанным принципом ведущим видом деятельности детей является игра.

Принцип проблемного образования предполагает решение задачи, поиск ответа на вопрос или разрешение спора, характеризующиеся преодолением детьми определённых трудностей. Важно, чтобы проблема имела практическое значение для ребёнка — важное в его жизни и деятельности. Решая проблемы, ребёнок усваивает один из главных жизненных и образовательных уроков: окружающий мир не просто разный, он многообразный и меняющийся, в нём всё не по шаблону.

Принцип ситуативности направлен на учёт интересов и потребностей детей при осуществлении образовательного процесса, он предполагает возможность использования педагогами реальной ситуации или конкретных, сложившихся на данный момент условий осуществления образовательного процесса для наиболее эффективного решения задач психолого-педагогической работы.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей

3-4 года

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от

взрослого – характерная черта **кризиса трех лет**.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы. Взаимоотношения, которые ребенок четвертого года жизни устанавливает со взрослыми и другими детьми, отличаются нестабильностью и зависят от ситуации. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.

Поскольку в младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, последствия их ребенок не представляет, нормально развивающемуся ребенку свойственно ощущение *безопасности*, доверчиво-активное отношение к окружающему. Стремление ребенка быть независимым от взрослого и действовать, как взрослый, может провоцировать небезопасные способы поведения.

3–4-летние дети усваивают некоторые *нормы и правила поведения*, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения. Однако при этом дети выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого («Вы сказали, что нельзя драться, а он дерется»). Характерно, что дети этого возраста не пытаются указать самому ребенку, что он поступает не по правилам, а обращаются с жалобой к взрослому. Нарушивший же правило ребенок, если ему специально не указать на это, не испытывает никакого смущения. Как правило, дети переживают только последствия своих неосторожных действий (разбил посуду, порвал одежду), и эти переживания связаны в большей степени с ожиданием последующих за таким нарушением санкций взрослого.

В три года ребенок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина. Он адекватно идентифицирует себя с представителями своего пола, имеет первоначальные представления о собственной *гендерной* принадлежности, аргументирует ее по ряду признаков (одежда, предпочтения в играх, игрушках, прическа и т.д.). В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей как в реальной жизни, так и на иллюстрациях. Начинают проявлять интерес, внимание, заботу по отношению к детям другого пола.

Одним из основных компонентов двигательной сферы ребенка является уровень развития *моторной координации*. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные *сенсорные эталоны*.

В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в *общение* со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Для трехлетки характерна позиция превосходства над товарищами. Он может в общении с партнером открыто высказать негативную оценку («Ты не умеешь играть»). Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Оптимальным во взаимоотношениях со взрослыми является индивидуальное общение.

4-5 лет

4–5-летними детьми социальные *нормы и правила поведения* все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести». Поэтому дети обращаются к сверстнику, когда он не придерживается норм и правил со словами «так не поступают», «так нельзя» и т. п. Как правило, к 5 годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и

«пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – дети легко отвлекаются на то, что им более интересно, а бывает, что ребенок «хорошо себя ведет» только в отношении наиболее значимых для него людей. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только поведение другого, но и своего собственного и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение. Таким образом, поведение 4–5-летнего ребенка не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ребенку все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Для этого возраста характерно появление *групповых традиций*: кто где сидит, последовательность игр, как поздравляют друг друга с днем рождения, элементы группового жаргона и т. п.). Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

4-5-летние дети имеют дифференцированное представление о собственной *гендерной* принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я – мальчик, я ношу брючки, у меня короткая прическа», «Я – девочка, у меня косички, я ношу платье»). Проявляют стремление к взрослению в соответствии с адекватной гендерной ролью: мальчик - сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка – дочь, внучка, сестра, мать, женщина. Овладевают отдельными способами действий, доминирующих в поведении взрослых людей соответствующего гендера. Так,

1.5. Планируемые результаты освоения программы

В процессе проведения данного цикла дети овладевают необходимыми социальными навыками, получают новые знания о себе и окружающих, более уверенно чувствуют себя в коллективе сверстников, расширяются их социальные контакты. У детей развивается позитивная Я-концепция, они полнее принимают себя.

3-5 лет

Дети знают: имена всех детей в группе; для чего нужны глаза, уши, нос, рот в процессе познания окружающего мира и общения; название базовых эмоций (радость, горе, страх, удивление)

Дети умеют: отмечать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, походка, пол); осознавать хорошее и плохое настроение окружающих; оказывать помощь друг другу в игре и совместной деятельности; употреблять в речи вежливые слова (спасибо, пожалуйста, извини)

Содержательный раздел

2.1. Учебный план

При отборе содержания Программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: работоспособность, специфический характер наглядно-образного мышления, ведущий вид деятельности.

Содержание Программы – тренинговые занятия, проходят в игровой форме, ведь игра – это основная деятельность ребёнка, в которой он сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает систему человеческих отношений.

Построение Программы и наглядного методического обеспечения позволяют вносить

изменения, исходя из возможностей детей, педагога.

Материал изучается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей ребенка. Программа состоит из 3 частей:

1. «Давайте жить дружно».
2. «Потрогаю, понюхаю, посмотрю, послушаю».
3. «Здравствуй, я сам!».

Вариативность Программы связана с конкретными особенностями детей данной группы, их индивидуальными способностями. Программа – не статичный документ, а весьма подвижный механизм в организации работы с детьми каждой возрастной группы.

Данная Программа рассчитана на 32 часа за учебный год в работе с детьми 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет и 6-7 лет.

**Распределение программного материала в работе с детьми
на ОКТЯБРЬ - НОЯБРЬ 2016 года
«Давайте жить дружно».**

Заня-тие	Тема	Задачи	Игры, игровые упражнения
1	Знакомство	Познакомить детей друг с другом. Создать благоприятную атмосферу на занятии.	Приветствие «Волшебный клубочек». Игра «Давайте, поздороваемся!» Игра "Давайте познакомимся!"
2	Давайте дружить	Продолжать знакомство детей друг с другом. Сплотить группу. Сформировать положительное отношение к содержанию занятия.	Упражнение: "Передай по кругу" Игра «Общение в паре». Прощание «Эстафета дружбы»
3	Правила поведения на занятиях.	Продолжать знакомство детей друг с другом. Развитие коммуникативных навыков, необходимых для общения. Развитие навыков культурного общения. Развитие произвольности (умения слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры.)	Приветствие. "Доброе слово". Игра «Назови себя»
4	Я и моя группа	Продолжать знакомство детей друг с другом, сплотить группу. Включить детей в ситуации взаимодействия для решения проблемных практических задач. Создать условия для активного восприятия детьми эмоционально насыщенного материала.	Приветствие «Волшебный клубочек». Игра «Позови ласково»
5	"Какой я?"	Развитие интереса к себе, формирование позитивного отношения ребёнка к своему «Я», понятия об уникальности каждого человека. Учить разным способам выражать эмоции, отношение к другим людям.	Приветствие. "Доброе слово". Игра «Назови себя» Беседа «Какие мы разные» Игры в «ассоциации». «Солнышко и тучка» Игра «На какое растение, животное ты похож?» Игра «Мне в себе нравится...» Игра «Свеча» Рефлексия. Прощание «Солнечные лучики»
6	"Возьмемся"	Дать ребенку возможность ощутить свою	Приветствие «Волшебный

	за руки друзья!"	принадлежность к группе, выразить свое настроение. Развивать групповую сплоченность, повышать у детей уверенность в себе, развивать сенсомоторную координацию.	клубочек). Игра «Позови ласково» Игра-этюд "Домик в обруче". Рефлексия. Прощание «Эстафета дружбы».
7	"Волшебные" средства взаимопонимания	Знакомство с "волшебными" средствами понимания – интонацией и мимикой. Развитие сочувствия и внимания к людям, эмпатии. Организация опыта осознанного переживания детьми ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.	Приветствие «Волшебный клубочек». Картинки-ситуации «Страна Эмоций» «Волшебные средствами понимания» Этюды на различные позиции в общении. "Мой самый радостный день" "Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся". Упражнение "Назови эмоцию" (работа с пиктограммами). Игра «Волшебники» Рефлексия. Прощание «Эстафета дружбы».

**Распределение программного материала в работе с детьми
на ДЕКАБРЬ 2016 года - ФЕВРАЛЬ 2017 года
«Потрогаю, понюхаю, посмотрю, послушаю».**

Занятие	Тема	Задачи	Игры, игровые упражнения
8	«Дружба начинается с улыбки».	Снятие эмоционального напряжения Настрой на совместную работу Познакомить с понятиями	«Знакомство с волшебной страной» Релаксация «путешествие в лес»
9	«Доставим радость близким!»	Снятие эмоционального напряжения Настрой на совместную работу Развитие сочувствия и внимания к людям, эмпатии	Игры «Карлики и великаны». «Возьми себя в руки». «Замри
10	"Какой я?"	Развитие интереса к себе, формирование позитивного отношения ребёнка к своему «Я», понятия об уникальности каждого человека.	Приветствие. "Доброе слово". Игра «Назови себя» Беседа «Какие мы разные» Игры в «ассоциации».
11	«Слуховое восприятие»	Совершенствование восприятия, тренировка слуховых ощущений	«Узнай по голосу» «Весёлый оркестр»
12	«Зрительное восприятие»	Совершенствование восприятия, тренировка зрительных ощущений	Гимнастика для глаз, нарисуй свои глазки, «Внимательно гляди»
13	«Обоняние»	Совершенствование восприятия, тренировка обоняния, закрепление навыков исследования предметов с помощью органов чувств	Зачем нам нос? Гимнастика для носового дыхания «Узнай по запаху»
14	«Вкус»	Совершенствование восприятия, тренировка вкусовых ощущений, закрепление навыков исследования предметов с помощью органов чувств	Гимнастика для языка Самый смелый попробует «узнай по вкусу»

15	«Радужные портреты»	Создание положительного эмоционального фона Закрепление знаний об органах чувств, полученных на прошедших занятиях.	Нарисуй свой портрет «моё настроение»
16	«Тактильные ощущения»	Совершенствование восприятия, тренировка тактильных ощущений, закрепление навыков исследования предметов с помощью органов чувств	Узнай на ощупь Игры в «ассоциации». Релаксация «путешествие в лес»
17	Загадка	Создание положительного эмоционального фона Закрепление знаний об органах чувств, полученных на прошедших занятиях.	Что загадал Радужка Релаксация «путешествие в лес»
18	«Смешные клоуны»	Снятие эмоционального напряжения. Научить детей понимать свои чувства. Развитие воображения, мимики, пантомимики, жестикуляции	Приветствие "Доброе слово". Игра «Обезьянки». Игра «Возьми и передай!» Этюд «Веселый цирк» Игра «Раздумье». Этюд «Веселый цирк» Игра «Раздумье» Ритуал прощания «Доброе животное».
19	«Путешествие в страну Понимание».	Подведение итогов обучения, максимальное приближение ситуаций общения к жизни, развитие эмпатии. Символическое признание успехов детей.	Приветствие «Волшебный клубочек». Путешествие по карте Игра «Слепой и поводырь» Игра "Скала" Привал. Игра «Только весёлые слова». Ритуал прощания «Волшебное кольцо»

**Распределение программного материала в работе с детьми
на МАРТ - МАЙ 2017 года
«Здравствуй, я сам!»**

Занятие	Тема	Задачи	Игры, игровые упражнения
20	"Какой я?"	Развитие интереса к себе, формирование позитивного отношения ребёнка к своему «Я», понятия об уникальности каждого человека. Учить разным способам выражать эмоции, отношение к другим людям.	Беседа «Какие мы разные» Игры в «ассоциации». «Солнышко и тучка» Игра «На какое растение, животное ты похож?» Игра «Мне в себе нравится...»
21	"Возьмемся за руки друзья!"	Дать ребенку возможность ощутить свою принадлежность к группе, выразить свое настроение. Развивать групповую сплоченность, повышать у детей уверенность в себе, развивать сенсомоторную координацию.	Игра-этюд "Домик в обруче". Рефлексия. Прощание «Эстафета дружбы».
22	"Рисуем настроение"	Передавать в рисунке свое настроение с помощью цвета и абстрактных линий, фигур, пятен. Закрепление понятий пантомимики и жестов, развитие внимания ко всем детям в группе. Развитие эмпатии. Повышение самооценки. Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.	Приветствие «Волшебный клубочек». Картинки-ситуации «Страна Эмоций» Упражнение "Угадай настроение" Этюд «ПОХОДКА И НАСТРОЕНИЕ»

			Рисование «Моё настроение» Рефлексия. Прощание «Эстафета дружбы».
23	«Застенчивость и Уверенность»	Повысить у детей уверенность в себе, преодолевать замкнутость, пассивность, скованность, научить двигательному раскрепощению, общению. В играх объединить такие психические функции как эмоции, движения. Организация опыта осознанного переживания детьми ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.	Приветствие. Круг «От сердца к сердцу» Картинки-ситуации «Страна Эмоций» Игра «Встреча» Игра «Марш самооценки» Игра «Прорвись в круг». «Поссорились два петушка» «Сидящий — стоящий». Этюд «По тонкому льду» Рефлексия. Прощание «Эстафета дружбы».
24	"Знакомство с чувством радости, удовольствия "	Знакомство с чувством радости, развитие умение адекватно выражать свое эмоциональное состояние и умения понимать состояние другого. Учить способам преодоления своего эмоционального неблагополучия. Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.	Приветствие «Волшебный клубочек». Картинки-ситуации «Страна Эмоций» Этюд «Подними, покачай». Игра «Разноцветный букет» Этюд "Встреча с другом" ЭТЮД «НОВЫЕ ИГРУШКИ» Игровое упражнение: нарисуй радостное лицо Прощание «Эстафета дружбы».
25	"Посели себя в дом "радости" и "щедрости"	Закрепление и обобщение знаний о чувстве радости; развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека. Научить осознанию детьми нравственных норм.	Приветствие «Осьминожки». Картинки-ситуации «Страна Эмоций» «Волшебные средствами понимания» Упражнение «Путешествие на сказочную планету» «Групповое рисование по теме «Путешествие на сказочную планету» Игра «Подарок». Ритуал прощания «Дружба»
26	"Знакомство с чувством страха"	Знакомство с чувством страха, поиск путей преодоления страха, развитие эмпатии (сопереживания). Повышать у детей чувство уверенности в себе. Накапливать опыт преодоления эмоционального состояния неблагополучия. Развивать умение справляться со своим страхом с помощью изотерапии. Тренировка произвольной регуляции	Приветствие «Волшебный клубочек» Картинки-ситуации «Страна Эмоций» Придумывание сказки «Как Баба-Ёжка стала доброй» Народная игра «Баба-Ёжка- костяная ножка»

		двигательной активности и поведения.	Игра – пантомима " Два друга" Этюд «Ночные звуки» Игра-аппликация «Спрячем страх за забором» Игра «Дракон кусает свой хвост». Прощание «Эстафета дружбы».
27	"Знакомство с чувством самодовольства. Страх"	Знакомство с чувством самодовольства. Расширение восприятия мира через моделирование сказок. Понимать причины, вызывающие эмоциональное неблагополучие; перенос нового позитивного опыта в реальную жизнь; коррекция страха. Развивать умение справляться со своим страхом с помощью изотерапии.	Приветствие «Доброе животное». Картинки-ситуации «Страна Эмоций» Этюды на выражение эмоции Истории для раздумий «У меня нет друзей» Игра «Змей – горыныч» Рисование на тему «Мой весёлый страх» под музыку «Волшебные голоса природы»: Ритуал прощания «Дружба»
28	"Знакомство с полярными чертами характера. Капризка"	Знакомство с полярными чертами характера. Формировать отрицательное отношение к негативным чертам характера. Стимуляция разрядки агрессивных импульсов, коррекция упрямства. Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.	Приветствие. «Доброе животное» «Страна Эмоций: Капризка, Упрямыч» Проигрывание игрового сюжета перчаточными и пальчиковыми куклами Упражнение «Моё настроение» Игра «Передача чувств» «Подушечные бои» Ритуал прощания «Солнечные лучики»
29	"Мы поссорились и помирились"	Знакомство с чувством злости; обучать детей отреагированию эмоций в конфликте; формирование адекватных форм поведения; тренировка умения различать положительные и отрицательные эмоции. Обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.	Приветствие «Рукопожатие» Картинки-ситуации «Страна Эмоций»: Раздражинка, Обидка» Беседа «Как поступают друзья» Разыгрывание ситуаций «Ссора» «Мирись, мирись, больше не дерись» Игра «Два барана» Игра «Уходи, злость, уходи». Ритуал прощания «Солнечные лучики»
30	«Гнев»	Установление положительного эмоционального контакта; перенос нового позитивного опыта в реальную жизнь; обучение агрессивных детей приемлемым способом выражения гнева, навыкам распознавания и контроля владения собой при вспышке гнева. Формировать способность к эмпатии, доверию,	Картинки-ситуации «Страна Эмоций»Гнев- Сердитка, Вредитель «Ох, уж эти ссоры»- мирись, мирись, не дерись «Мешочек для криков»

		<p>сочувствию, сопереживанию.</p> <p>Знакомство детей с типами дыхания (различные по глубине и скорости), развитие способности детей концентрировать внимание на дыхании</p> <p>Обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.</p> <p>Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.</p>	<p>Упражнение «Возьмите себя в руки»</p> <p>Игра «Ругаемся овощами»</p> <p>Игра «Нет! Да!»</p> <p>Игра «Уходи, злость, уходи»</p> <p>«Детский футбол»</p> <p>Игра «Скульптор»</p> <p>«Воздушный бал»</p> <p>Ритуал прощания «Дружба»</p>
31	"Комическое путешествие" «Удивление»	<p>Знакомство с чувством удивления, закрепление мимических навыков.</p> <p>Организация опыта произвольного регулирования детьми своего дыхания (его темпа и глубины), опыта диафрагмального дыхания, произвольной задержки дыхания.</p>	<p>Приветствие «Рукопожатие»</p> <p>Картинки-ситуации «Страна Эмоций»</p> <p>Этюды выражения. "Кто заметит небылицы?"</p> <p>«Небылицы в лицах»</p> <p>Конкурс на самого удивлённого.</p> <p>Перекрестные ритмические хлопки в парах:</p> <p>Игровое упражнение: нарисуй удивлённое лицо.</p> <p>ЭТЮД «НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА»</p> <p>ЭТЮД «ТРАНСФОРМЕРЫ»</p> <p>«ДИСКОТЕКА КУЗНЕЧИКОВ»</p> <p>Ритуал прощания «Солнечные лучики»</p>
32	"Веселые горки"	<p>Работа в творческой мастерской</p> <p>Создание условий для самовыражения, развитие умения передавать свои чувства и угадывать эмоции людей, используя мимику, жест, пантомимику и т.п.</p>	<p>Приветствие «Рукопожатие»</p> <p>Сочинение сказок-историй о персонажах «Страна Эмоций».</p> <p>Игра «Животные».</p> <p>Игра «Следование за ведущим».</p> <p>Игра «Скучно, скучно так сидеть»</p> <p>Ритуал прощания «Солнечные лучики»</p>

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

в работе с детьми 3-5 лет:

- игры – драматизации
- сюжетно – ролевые игры

- игры на развитие навыков общения
- рассматривание рисунков и фотографий
- слушание музыки
- рисование, раскрашивание
- изготовление коллажей
- упражнения на развитие ощущений разных модальностей: осязания, обоняния, зрения, слуха
- подвижные игры

2.3. Особенности организации образовательной деятельности

При отборе содержания Программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: работоспособность, специфический характер наглядно-образного мышления, ведущий вид деятельности. Все тренинговые занятия – игровые, ведь игра – это основная деятельность ребёнка, в которой он сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает систему человеческих отношений. Программа включает в себя 32 занятия, продолжительностью от 15 до 20 минут, в зависимости от возраста детей. Первая часть – 10 занятий, вторая часть – 10 занятий, третья часть -12 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, в форме мини-тренингов.

Содержание курса

Первая часть «Давайте жить дружно».

Игры и упражнения, используемые на занятиях первой части – «эхо», «паровозик с именем», «катушка», «украсть свой дом», «наш общий дом», «солнечный зайчик», «дружат в нашей группе...», «передай предмет», «продолжи движение», «доброе животное», «ладушки», «дракончики» и др...

Вторая часть «Потрогаю, понюхаю, посмотрю, послушаю».

Путешествие в волшебную страну с «Радужкой». Слуховые ощущения, зрительные ощущения, обоняние, вкусовые ощущения, тактильные ощущения, целостное восприятие предметов.

Третья часть «Здравствуй, я сам!».

Радость, страх, злость, счастье, любовь, грусть, одиночество, веселье и другие эмоции и человеческие чувства.

Организация занятий с детьми

1. Каждое занятие начинается с приветствия, группового и индивидуального.
2. Затем детям предьявляется возможность рассказать о себе (по желанию)
3. Игры и упражнения по теме занятия
4. Детям предлагается проявить своё творчество в продуктивной деятельности
5. Двигательная активность (подвижная игра, упражнение, этюд)
6. Релаксация.
7. Обсуждение занятия.
8. Ритуал прощания.

2.4. Взаимодействие с семьями

1. Знакомство с Программой – родительское собрание (сентябрь).
2. Тема и задачи работы – информационный стенд (еженедельно).
3. Индивидуальные консультации:
 - Личностные особенности и особенности развития ребёнка.
 - Особенности положения ребенка в коллективе сверстников, его поведенческие особенности.
 - Как помочь преодолеть трудности.

➤ Семейное консультирование.

4. Открытые занятия (ноябрь, апрель) с целью увидеть своего ребенка в коллективе сверстников; понять, какие у ребенка существуют проблемы.

Итоги мониторинга (январь, май) индивидуально.

III. Организационный раздел

3.1. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Для педагога	Для детей
С.В.Крюкова «Здравствуй, я сам!» Тренинговая программа эмоционального развития детей. Москва «Генезис» 2002 год.	Наглядный материал по программе. Материалы для творчества, картинки, раскраски.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Очень важно предоставить возможность ребенку-дошкольнику использовать те знания и умения, которые он усвоил на занятиях, в самостоятельной деятельности. Этому способствует создание условий в группе:

- ✓ размещение настольно-печатных игр: «Что такое хорошо, и что такое плохо!» «Угадай эмоции», «Инопланетяне»
- ✓ картинки, раскраски
- ✓ листы с печатным материалом познавательного содержания, для самостоятельной работы с использованием полученных знаний;
- ✓ размещение книг Осеевой, Драгунского, Г. Остера с рассказами морально-нравственного содержания.

3.3. Расписание, режим двигательной активности

Занятия	С детьми 3-4 лет	С детьми 4-5 лет
Вторник	16.00 – 16.15	16.25 – 15.45
Четверг		
Продолжительность	15 мин	20 мин
Форма организации	групповое	групповое
Физминутка	В середине занятия – 3 мин	В середине занятия – 3 мин