

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ» КЛИМОВСКОГО РАЙОНА

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета МБУ «ЦППМСП» Климовского района. Протокол от « <u>29</u> » <u>сентября</u> 20 <u>21</u> г. № <u>1</u>	«Утверждаю» Директор МБУ «ЦППМСП» Климовского района <u>Т.А.</u> Грецкая Т.А. Приказ от « <u>01</u> » <u>09</u> 20 <u>21</u> г. № <u>4</u> Внесены изменения. Приказ от « <u>29</u> » <u>09</u> 20 <u>21</u> г. № <u>8</u>
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь»

Программа эмоционального развития детей дошкольного возраста

Целевая группа: дети дошкольного возраста 4-6 лет.
Сроки реализации: 4 месяца.

Программа составлена педагогами –
психологами ЦППМСП
Клецковой О.А., Филипповой Н.В.

р.п. Климово, Брянская область
2021- 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие ребенка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются индикатором состояния ребенка, с другой — сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Маленькие дети часто находятся в «плелу эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Особенно трудным для ребенка бывает период, когда в его жизни происходят существенные изменения — он начинает ходить в детский сад или в школу. Требуется немало времени, чтобы ребенок освоился в новой обстановке, привык к новому распорядку дня, к общению с ранее неизвестными ему детьми, осознал требования воспитателей и учителей, понял, как усваивать новые знания в процессе группового обучения.

Актуальность программы

Программа эмоционального развития «Удивляюсь, злось, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» помогает решить задачу развития эмоциональной сферы детей, адаптации к новым условиям жизни в детском коллективе, создание у них чувства принадлежности к группе. Программа направлена непосредственно на развитие эмоциональной сферы детей, умения понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других людей.

Программа разработана Н.П.Слободяник и С.В.Крюковой представлена в виде сценариев занятий. Все занятия имеют общую гибкую структуру, которая была разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Цель: ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование.

Задачи:

- научить ребенка понимать собственное эмоциональное состояние;

- научить выражать свои чувства;
- научить распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

Форма работы: индивидуальная.

Методы работы: беседа, объяснение, игротерапия, элементы психодрамы, рисуночные методы, релаксационные методы, дыхательная гимнастика, двигательные упражнения.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на детей 4-6 лет и включает в себя 15 занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью 30 минут.

Календарный учебный график

Начало учебного года: 01.09.2021 г. (начало занятий 15. 09.2021 г.)

Окончание учебного года: 30. 06. 2022 г. (окончание занятий 15.06.2022г.)

Начало учебных занятий: с 9. 00

Окончание учебных занятий: 17.00

Режим занятий: занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором.

В период праздничных дней обучающиеся к занятиям не привлекаются.

Содержание программы

В ходе работы ребенок знакомится с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у него способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и «проживаний» ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия. Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт переживания эмоциональных ситуаций.

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура была разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

Часть 1. Вводная.

Цель вводной части занятия - настроить ребенка на совместную работу, установить эмоциональный контакт. Основные процедуры работы - приветствия, игры с именами.

Часть 2. Рабочая.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка.

Часть 3. Завершающая.

Основной целью этой части занятия является создание у участника положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо игры-забавы или, например, создание общего рисунка.

Каждое занятие обязательно включает в себя методы, приемы и процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);
- дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);
- мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);
- двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствуют межполушарному взаимодействию);
- чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

Эти процедуры могут проводиться в любой части занятия, в зависимости от ситуации.

Принципы реализации программы.

- принцип учета возрастных, психологических и индивидуальных особенностей ребенка;

- принцип комплексности методов психологического воздействия;
- принцип усложнения;
- учет объема и степени разнообразия материала;
- учет эмоциональной сложности материала.

Учебно–тематический план

№ занятия	Тема занятия	Всего часов	Цель занятия	Упражнения
Занятие 1	Робость	1	- повышение уверенности в себе; - сплочение группы; знакомство с чувством робости.	«Волшебный клубочек». «Я- лев». «Я- хороший».
Занятие 2	Радость-1	1	- первичное знакомство с чувством радости; - развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; - развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	«Давайте поздороваемся!» «Солнечный зайчик». «Встреча с другом». «Радость». «Доброе животное».
Занятие 3	Радость - 2	1	-продолжение знакомства с чувством радости.	«Приветствие». «Солнечный зайчик».

				«Мимическая гимнастика». «Радостные портреты».
Занятие 4	Радость - 3	1	- продолжение знакомства с чувством радости; - развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние.	«Приветствие». «Игра с платком». «Азбука настроений». «Доброе животное».
Занятие 5	Радость - 4	1	- закрепление и обобщение знаний о чувстве радости.	«Приветствие». «Ромашка радости». «Изобрази». «Волшебные конфеты».
Занятие 6	Страх - 1	1	- знакомство с чувством страха; - изучение выражения эмоциональных состояний в мимике.	«Свеча». «Солнечный зайчик». Этюд «Ш-ш-ш», «Как котенок потерялся». «Доброе животное».
Занятие 7	Страх - 2	1	- продолжение знакомства с чувством страха; - поиск путей преодоления страха;	«Приветствие». Игра «Азбука настроений». История «Ваза».

			- развитие эмпатии, умения сопереживать другим.	«Прощание».
Занятие 8	Страх - 3	1	- учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям; - развивать умение справляться с чувством страха; - учить детей выражать чувство страха в рисунке.	«Паровозик». «Художественная станция». «Иллюстрация». «Прощание».
Занятие 9	Страх - 4	1	- продолжение знакомства с чувством страха.	«Музыкальное имя». «Волшебный лес». «Прощание».
Занятие 10	Удивление	1	- знакомство с чувством удивления; - закрепление мимических навыков.	«Приветствие». «Живая шляпа». «Рисуем удивление». «Прощание».
Занятие 11	Самодовольство	1	- знакомство с чувством самодовольства.	«Приветствие». «Хвасталки». «Мышка-хвастунья».
Занятие 12	Злость	1	- знакомство с чувством злости; - тренировка умения различать эмоции.	«Приветствие». «Сердитый дедушка».

				«Бой». «Доброе животное».
Занятие 13	Стыд, вина	1	- знакомство с чувством вины.	«Приветствие». «На берегу моря». Этюд «Косточка». «Прощание».
Занятие 14	Отвращение, брезгливость	1	- знакомство с чувством отвращения.	«Прохлопай имя». История «Соленый чай». «Мусор». «Прощание».
Занятие 15	Творческая мастерская	1	- закрепление полученных знаний; - развитие умения передавать эмоции художественными средствами.	«Приветствие». «Эмоции». «Подарок».
	Итого	15		

Кадровые ресурсы

Программу реализует педагог-психолог ЦППМСП
Клецкова Оксана Александровна.

Материально-технические ресурсы, необходимые для реализации данной программы

Мебель и оборудование

Столы, стулья, шкафы для методических пособий, канцелярских принадлежностей.

Доска магнитная, магниты.

Цветные и простые карандаши, шариковые ручки.
Цветная и белая бумага, картон, ножницы, клей.
Альбомные листы бумаги, акварельные краски, гуашь, кисти.
Старые журналы для коллажа.
Коврики для релаксационных упражнений.

Дидактические материалы для обследования и коррекционно-развивающей работы

Пособия и материалы для психодиагностического обследования детей.
Комплект карточек «Азбука настроений» Белопольской Н.Л.

Ожидаемые результаты

Улучшение нервно-психического состояния детей.
Повышение уровня эмоциональной устойчивости.
Совершенствование навыков общения.
Развитие уверенного поведения.
Формирование умения выражать свои мысли, чувства, впечатления, используя речевые средства.

Инструментарий для оценивания результатов.

Мониторинг динамики развития проводится по результатам диагностики эмоционального развития детей, с помощью диагностических методов и методик (наблюдение, анкетирование родителей, восьмицветовой тест Люшера, «Цветовой тест отношений», проективные рисуночные тесты).

Литература

1. Белопольская Н.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. – М.: Когито-центр, 1994.
2. Гаврина С. Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г., Щербина С.В. Развиваем руки – чтобы учиться и писать, и красиво рисовать. – Ярославль: Академия развития. 1997 г.

3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Ленинград: Лен. Университет, 1988.
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль: Академия развития, 1996 г.
5. Лук А.Н. Эмоции и личность. – М.: Знание, 1982.
6. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М.: Международная педагогическая Академия, 1994.
7. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: Сфера, 1996.
8. Ушакова О., Шадрин Л. Развитие предпосылок связной речи. Журнал «Дошкольное воспитание», №2, 1997.
9. Хухлаева О.В. Лесенка радости. – М.: Совершенство, 1998.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, Владос, 1995.
11. Я умею рисовать. – Минск: Белфаксиздатгрупп, 1996.