**муниципальное бюджетное дошкольное**

**образовательное учреждение г. Мурманска № 120**

|  |  |
| --- | --- |
| Решение педсовета № 1 Протокол от 01.09.2021с учетом мнения родителей (законных представителей) | УТВЕРЖДАЮ Приказ № 135 (ОД) от 01.09. 2021заведующий МБДОУ г. Мурманска № 120 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Грищенко |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по развитию эмоциональной сферы детей среднего дошкольного возраста «Давай познакомимся!»**

Срок реализации 1 год

Возраст детей с 4 до 5 лет

Составитель:

*Минабилова Ксения Саидовна*, педагог-психолог

Мурманск

2021

**Пояснительная записка**

Интерес к проблеме психологического здоровья, в том числе и эмоционального благополучия, вызван тем, что с каждым годом появляется все больше детей с отклонениями в эмоциональной сфере: повышенная агрессивность, тревожность, демонстративность.

Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребенка эта задача является еще более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения их связей с окружающим миром. Маленькие дети часто находятся в «плену эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми.

Эмоциональная сфера детей дошкольного возраста характеризуется незрелостью, поэтому в различных ситуация у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием снижения самооценки, переживания чувств обиды, тревоги.

Основная **цель** программы - развитие эмоционально-волевой сферы у дошкольников 4-5 лет.

В соответствии с этой целью формируются следующие **задачи**:

1. Познакомить детей с основными эмоциями.

2. Способствовать осознанию собственных эмоций.

3. Формировать умение понимать эмоции других людей.

4. Развивать способность выражать свои эмоции вербально и невербально.

5. Формировать умение выражаться свои негативные эмоции социально приемлемыми способами.

6. Развитие рефлексии.

7. Формирование адекватной самооценки у детей.

8. Обучение детей способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

 9. Создание условий для творчества и самовыражения дошкольников.

Человек судит об эмоциональном состоянии другого по особым выразительным движениям, мимике, изменению голоса. Поза, жест, особенности движений во многом дополняют мимику и играют важную роль в передаче эмоционального состояния. Поэтому важно научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других детей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации. Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и «проживание» 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 проживания эмоциональных ситуаций.

Программа рассчитана на детей 4-5 лет и включает 13 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 20 минут. Оптимальное количество детей в группе – 8-10 человек.

В качестве методической основы взяты программы Т. Абдурасуловой, И. Вежновец, Т. Громовой, Н., Карпекиной, С.В. Крюковой, Н.П. Слободяник, В.М. Минаевой, Н. Новиковой, О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева, И.М. Первушиной, О.Л. Князевой.

Занятия по данной программе могут быть рекомендованы детям с незрелой эмоционально – волевой сферой. Противопоказаны детям аутичным, гиперактивным, с выраженными чертами агрессивности и враждебности. С такими детьми сначала необходимо провести индивидуальную работу.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Для этого в основном используются:

- развивающие игры (игры-драматизации, сюжетно-ролевые, игры на развитие навыков общения);

- упражнения (подражательно-исполнительного и творческого характера, на мышечную релаксацию);

- этюды;

- рассматривание рисунков, фотографий;

- чтение художественных произведений,

- рассказ психолога и рассказы детей;

- сочинение историй;

- беседы;

- моделирование и анализ заданных ситуаций;

- слушание музыки;

- рисование.

***Планируемые результаты*** психолого-педагогической работы в группе в виде, допускающем их экспертную проверку. Психологические занятия по данной программе повышают коммуникативную компетентность детей, происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка, меняются их взгляды на мир и отношения с окружающими, развивается способность сознавать и контролировать свои эмоции. В ходе изучения различных эмоций, дети преодолевают барьеры в общении, начинают лучше понимать других и себя, освобождаются от психоэмоционального напряжения, создаются благоприятные условия развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

**Тематическое планирование по программе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Задачи** | **Количество занятий** |
| Удивительный мир эмоций | * Способствовать сплочению группы, создание атмосферы доверия, повышение у детей уверенности в себе.
* Закрепление полученных представлений об эмоциях.
 | 2 |
| «Радость» | * Способствовать сплочению группы, знакомство и проигрывание чувства радости, развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека
 | 3 |
| «Грусть» | * Способствовать сплочению группы, знакомство и проигрывание эмоции грусти, создание условий для творческого самовыражения.
 | 2 |
| «Страх» | * Способствовать сплочению группы, формирование адекватной самооценки, знакомство и проигрывание эмоции страха, способствовать снятию тревоги, страхов.
 | 2 |
| «Удивление» | * Способствовать сплочению группы, формирование адекватной самооценки, знакомство и проигрывание эмоции удивления, интереса.
 | 2 |
| «Гнев» | * Способствовать сплочению группы, знакомство и проигрывание эмоции гнева.
 | 2 |
|  | ВСЕГО  | 13 |

**Описание основных разделов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ Занятия** | **Задачи** | **Ход занятия** | **Оборудование** |
| ***Занятие 1. Удивительный мир эмоций*** | Знакомство. Способствовать сплочению группы, создание атмосферы доверия, формирование адекватной самооценки. | Ритуал приветствия.Знакомство с клубком «Связующая нить»Сказка про домовых.Игра «Соседи»Упражнение «Ветер шепчет имя» Игра «Дотронься до…»Рефлексия.Ритуал прощания | Клубок ниток |
| ***Занятие 2. Радость*** | Способствовать сплочению группы, формирование адекватной самооценки. Знакомство и проигрывание эмоции радости. | Приветствие Упражнение «Комплименты»Обсуждение, беседа «Я радуюсь, когда…».Беседа – стакан чистый – стакан с блестками.Упражнение «Зеркало»Рисунок «Оживи кружочки»Прощание | Зеркало, цветная бумага, карандаши, заготовка кругов, альбомы, пиктограмма «радость». |
| ***Занятие 3. Радость*** | Способствовать сплочению группы, познакомить детей с эмоцией радости, учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.  | Приветствие Упражнение с лентами«Клякса»Этюд «Золотые капельки»Беседа «Веселые зверята»Игра «Доброе животное»Прощание | Бумага для рисования, краски. |
| ***Занятие 4.Радость*** | Способствовать сплочению группы, снятие психоэмоционального напряжения, проигрывание эмоции радости. | Приветствие Упражнение «Облака»Упражнение «Солнечный зайчик»Игра «Клоун Тяп-Ляп» Этюд «Цветок»Прощание | Бумага для рисования, краски. |
| ***Занятие 5. Грусть***  | Способствовать сплочению группы. Знакомство и проигрывание эмоции грусти. | ПриветствиеОбсуждение, беседа «Я грущу, когда…»Беседа – стакан чистый – стакан с краской.Упражнение «Зеркало»Игра «Веселютники-Грустинки»Прощание | Колокольчик, цветок с большими лепестками из картона, стаканы с водой, краски, блестки, кисточки, листы бумаги, карандаши или фломастеры. |
| ***Занятие 6.Грусть*** | Способствовать сплочению группы, формирование адекватной самооценки. Проигрывание эмоции грусти. Создание условий для творческого самовыражения. | ПриветствиеУпражнение «Печальное облачко»Упражнение с лентами«Клякса»Рисунок «Оживи кружочки»Стихотворение «Встреча»Прощание | Колокольчик, атласные ленты, рисунок грустного – веселого принца, краски, кисточки, бумага. |
| ***Занятие 7.Страх*** | Способствовать сплочению группы, формирование адекватной самооценки. Знакомство и проигрывание эмоции страха. Способствовать снятию тревоги, страхов. | ПриветствиеБеседа «Стаканы с настроением»Упражнение с зеркаламиОбсуждение, беседа «Я боюсь, когда…»Игра «Конкурс пугалок»Рисование страхаПрощание |  |
| ***Занятие 8.Страх***  | Способствовать сплочению группы, проигрывание эмоции страха. Способствовать снятию тревоги, страхов. | ПриветствиеИгра «Прогони Бабу – Ягу»Обсуждение стихотворения М. Шаповалова «Страх»Игра «Страх на поводке»Рисунок «Оживите кружочки»Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши, карточки. |
| ***Занятие 9.Удивление***  | Способствовать сплочению группы, формирование адекватной самооценки. Знакомство и проигрывание эмоции удивления, интереса. | ПриветствиеЭтюд «Облачко»Обсуждение, беседа «Я удивляюсь, когда…»Упражнение «Зеркало»Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши. |
| ***Занятие 10.Удивление*** | Способствовать сплочению группы, формирование адекватной самооценки. Проигрывание эмоции удивления, интереса, развивать умение чувствовать чужое настроение и сопереживать окружающим. | ПриветствиеСтихотворение «Купание»Этюд «Удивление»Рисунок «Оживи кружочки»Прощание | Старые газеты, журналы. |
| ***Занятие 11. Гнев*** | Способствовать сплочению группы, знакомство и проигрывание эмоции гнева | ПриветствиеБеседа «Стаканы с настроением»Обсуждение, беседа «Я злюсь, когда…»Упражнение «Зеркало»Игра «Фу»Прощание | Цветные карандаши. |
| ***Занятие 12. Гнев*** | Способствовать выходу агрессии, проигрывание эмоции гнева, создание условий для творческого самовыражения. | ПриветствиеУпражнение с лентамиРисование «Клякса»Игра «Фу»Этюд «Облачко»Рисунок «Оживите кружочки»Игра «Выбиваем пыль»Упражнение «Рубка дров»Прощание | Бумага для рисования, краски. |
| ***Занятие 13.*** ***Удивительный мир эмоций***  | Способствовать сплочению группы, закрепление знаний об эмоциях, создание атмосферы доверия, формирование адекватной самооценки. | ПриветствиеУпражнение «Оживим камень»Игра «Замок настроений»Игра «Кубик настроений»Упражнение «Сердце группы»Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши. |

**Описание материально- технического обеспечения**

1. Просторное, светлое помещение для совместных занятий, упражнений, игр.

2. Стулья детские.

3. Столы детские.

4. Мягкие ковровые покрытия для релаксаций.

5. Магнитофон.

 **Особенности организации предметно - развивающей среды.**

1. Картотека упражнений на релаксацию.

2. Картотека подвижных игр.

3. Картотека психологических упражнений.

4. Мягкие игрушки, атласные ленты.

5. Диски  с записями шума моря, природы, пения птиц.

6. Шарики-болики, колокольчик, индивидуальные зеркала.

7. Наборы для рисования.

**Литература**

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Веселая психогимнастика, или Как научить ребенка управлять самим собой: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2012. – 168 с.
2. Аликина Н.А. Мини-музей «Волшебная страна настроений» // Справочник педагога-психолога. – 2016. - № 3. – С. 26-35.
3. В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 160 с.
4. 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.
5. Коррекционно-развивающие занятия и мероприятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии / сост. С.В. Лесина, Г.П. Попова, Т.Л. Снисаренко – Волгоград: Учитель, 2010. – 164 с.
6. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Генезис, 2010. – 208 с.
7. Лихачева Е.Н. Формирование адекватной самооценки у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с.
8. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2008. – 190 с.
9. Психологические игры для детей / И.А. Светланова. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 188 с.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика. /Под ред. М.И. Буянова. – М., 1990.
11. Шипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: Развитие личности ребёнка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. (Для детей от 3 до 6 лет.) – «Детство – ПРЕСС», 2002. – 384 с.

**Диагностический инструментарий**

1. Индивидуальная беседа «Нравится ли тебе в детском саду?» (Е.В. Кучерова).
2. Методика «Плохой/хороший ребенок» (А.М. Прихожан).
3. Представления об эмоциональных состояниях (беседа по картинкам).
4. Тест «Сказка» (источник С.В.Валиева).
5. Цветовой тест эмоциональных состояний (М. Люшер).