**муниципальное бюджетное дошкольное**

**образовательное учреждение г. Мурманска № 120**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**эмоционального-личностного развития детей старшего дошкольного возраста**

Срок реализации 1 год

Возраст детей с 5 до 6 лет

Составитель:

*Минабилова Ксения Саидовна*, педагог-психолог

Мурманск

2021

**Пояснительная записка**

Современное семейное воспитание детей раннего возраста часто вызывает невротизацию, являющуюся, по мнению В.Н.Мясищева, «эмоциональным заболеванием» личности. Эмоции являются первым проявлением психики в онтогенезе, основой психосоматического здоровья, фундаментом мотивации и творческой активности. Соединяясь с развитием воли, эмоциональные характеристики высвечивают индивидуальность и уникальность личности. С помощью эмоций и чувств ребенок сигнализирует взрослым о своем самочувствии, желаниях, нуждах.

Одной из базовых ценностей федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) является поддержание и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Родители чаще заботятся о физическом, познавательном развитии ребенка, а эмоционально-волевое становление кажется им не столь важным. Об ошибках семейного воспитания говорит современная литература по психосоматике детского развития. Тело (сома) заболевает под влиянием эмоциональных перегрузок. Директивные действия взрослых с раннего возраста блокируют у ребенка эмоциональное самовыражение, что приводит к возникновению неврозов, фобий, дезадаптационных форм поведения.

В условиях ДОУ у ребенка есть уникальная возможность на основе оценок окружающих, переживаний, собственного опыта, успеха и неудач в деятельности и общении со сверстниками построить свой образ, структуру «Я». Этот процесс сопровождается отделением себя и своей деятельности от взрослого и детей.

Программа теоретически базируется на подходе Е.Л. Яковлевой к развитию творческого потенциала личности, понимаемого как развитие уникальности, на работах Д. Гоулмана по развитию эмоционального интеллекта.

Данная программа направлена на сохранение эмоционального здоровья, коррекцию эмоционально-личностных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте чувства господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, придавая им окраску и выразительность. На этом возрастном этапе реакции ребенка достаточно импульсивны, выражение эмоций носит непосредственный характер. В пятилетнем возрасте ребенок пытается заявить о себе, самоутвердиться и делает это не всегда приемлемыми способами. Дети повышенно конфликтны, им трудно войти в контакт со сверстниками, организовать совместную деятельность. Они демонстративны, обидчивы, грубы, застенчивы, чрезмерно активны или, наоборот, пассивны, крикливы, плаксивы. Как правило, эти дети составляют группу риска, с ними проводится психологическая работа по развитию коммуникативных навыков, умения децентрироваться в общении, развитию положительного самоотношения, коррекция эмоциональных зажимов, профилактике неадекватного поведения.

Программа ставит **целью** развитие личностного потенциала детей 5-6 лет, их индивидуальности, самосознания, саморегуляции.

Основные **задачи** программы:

1. Создание условий, обеспечивающих свободное выражение эмоциональных состояний, чувств.

2. Осознание собственной ценности, умение принимать себя такими, какие есть.

3. Развитие навыков совместной деятельности, общения, эмпатии.

Работа проводится в форме коррекционно-развивающих занятий по подгруппам. Всего 26 занятий. Используется время, когда дети в хорошем настроении, не перевозбуждены, не утомлены, лучше всего после дневного сна. Длительность занятия не превышает 25 мин. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Последовательность тем и этапов может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

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, сказок;

- беседы;

- моделирование и анализ заданных ситуаций;

- слушание музыки;

- рисование.

Занятия в программе разделены на два блока, каждый имеет свои цели и задачи.

Блок «Я» состоит из 13 занятий, объединенных в 4 раздела.

***Цель*** – развитие положительного самочувствия детей.

Основные ***задачи***:

- обучение детей свободному выражению эмоциональных состояний, чувств;

- осознание детьми собственной ценности, умение принимать себя такими, какие есть, развитие самооценки;

- развитие воли, произвольности, саморегуляции поведения.

Задания преимущественно носят индивидуальный характер.

Блок «Я и другие» состоит из 13 занятий, объединенных одной темой.

***Цель*** – развитие навыков эффективного взаимодействия детей друг с другом.

Основные ***задачи***:

- формирование социального доверия (развитие чувства принадлежности к группе, общности с ней, установление атмосферы доверия, принятия каждого);

- формирование коммуникативных навыков (развитие умения договариваться, помогать другому, учитывать мнение партнера).

На занятиях второго блока используются преимущественно коллективные задания в игровой форме, совместная деятельность детей.

***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, прислушиваться и свободно выражать свои ощущения. Дети осознают собственную ценность, лучше управляют своим телом, осознают отношения в семье, испытывают чувство взаимосвязи с родными.

Перед началом цикла занятий необходимо провести первичное диагностическое обследование детей (см. диагностический инструментарий), также проводится промежуточная диагностика и итоговая в конце занятий.

**Тематическое планирование по программе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Задачи** | **Количество занятий** |
| Блок «Я» | | |
| «Я – человек» | Развитие навыков самоанализа, внимания к самому себе, к своим переживаниям и желаниям. | 3 |
| «Я и мое тело» | Научить различать свои мышечные и эмоциональные ощущения, управлять своим телом. | 2 |
| «Я и мои чувства, эмоции» | Развитие умения прислушиваться и свободно, адекватно выражать свои ощущения, эмоции, чувства, осознавать их. | 6 |
| «Я и моя семья» | Осознание своего места в семье, понимание внутрисемейных отношений. | 2 |
| Блок «Я и другие» | | |
| Занятие 1-13 | Развитие чувства принадлежности к группе, общности с ней, навыков совместной деятельности.  Формирование внимательного отношения к людям и друг к другу.  Развитие языка жестов, мимики и пантомимики. | 13 |
|  | ВСЕГО | 26 |

**Описание основных разделов**

БЛОК «Я»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ Занятия** | **Задачи** | **Ход занятия** | **Оборудование** |
| ***Занятие 1. Кто Я?*** | 1. Дать ребенку почувствовать свою значимость.  2. Помочь увидеть свое отличие от других людей.  3. Научить принимать себя таким, какой есть. | Приветствие «Здравствуй…»  Задание «Рисуем себя»  Упражнение «Расскажи о себе»  Упражнение «Ты мне нравишься»  Этюд «После дождя»  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши. |
| ***Занятие 2. Какой Я?*** | 1. Научить ребенка быть внимательным к самому себе, своим чувствам переживаниям. | Приветствие  Упражнение «Какой я?»  Упражнение «Психологический портрет»  Игра «Комплименты»  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши. |
| ***Занятие 3. Исследуем себя*** | 1.Обучать отношению к себе и принятию себя.  2. Учить чувствовать себя.  3. Развивать ощущение внутренней сосредоточенности. | Приветствие  Упражнение на релаксацию  Рисование по теме «Исследуем себя  Упражнение «Солнечный зайчик»  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши. |
| ***Занятие 4. Музыкальный бал*** | 1. Стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение.  2. Снять мышечные зажимы, развивать пластику, гибкость тела. | Приветствие  Упражнение «Свободный танец»  Игра «Море волнуется»  Психогимнастика «Ручеек радости»  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши, магнитофон, музыкальные композиции. |
| ***Занятие 5. Веселые истории*** | 1.Стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение | Приветствие  Упражнение «Надуваем шарик»  Этюд «Из семени в дерево»  «Волшебный клубочек»  Прощание | Клубок ниток. |
| ***Занятие 6. Настроение*** | 1. Проявление и осознание эмоциональных состояний. | Приветствие  Беседа о настроениях, чувствах  Рисование «Рисуем настроение»  Игра «Тух-тиби-дух»  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши. |
| ***Занятие 7. Положительные эмоции*** | 1. Осознание положительного эмоционального опыта. | Приветствие  Беседа  Игра «История про Танечку и Ванечку»  Игра «Комплимент»  Прощание |  |
| ***Занятие 8. Радость I*** | 1.Адекватное выражение эмоционального состояния.  2. Закрепление у ребенка ощущения радости. | Приветствие  Карточки «Как ты себя сегодня чувствуешь»  «Прослушивание музыки»  Игра «Я радуюсь, когда….»  Рисование «Радость»  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши, карточки, магнитофон, музыкальные композиции. |
| ***Занятие 9. Радость II*** | 1.Накопление и дифференциация опыта чувства радости. | Приветствие  Упражнение с пантомимой «Ромашка радости»  Задание «Пожелание»  Игра « Тренируем эмоции»  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши. |
| ***Занятие 10. Злость*** | 1. Осознание отрицательных эмоций.  2. Обучение самоконтролю эмоциональных проявлений. | Приветствие  «История про мальчика»  Упражнение «Шарик эмоций»  «Разрывание бумаги»  Прощание | Старые газеты, журналы. |
| ***Занятие 11. Гордость*** | 1. Осознание своих достижений.  2. Проживание позитивного эмоционального опыта. | Приветствие  Игра «Ты - лев!»  Беседа «Мои достижения»  Игра «Солнечный зайчик»  Прощание | Цветные карандаши, картинки с достижениями. |
| ***Занятие 12. Моя семья*** | 1. Выявить своеобразие эмоционального благополучия ребенка в семье.  2. Зафиксировать позитивное отношение к родителям, осознание родственных чувств. | Приветствие  Рисование «Моя семья»  Беседа «Что такое семья»  Домашнее задание  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши, магнитофон, музыкальные композиции. |
| ***Занятие 13. Родители*** | 1.Осознание чувства привязанности и взаимосвязи со своей семьей. | Приветствие  «Домашний фотоальбом»  Упражнение «Цветок добрых слов»  Психогимнастика «Ручеек радости»  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши. |

БЛОК «Я И ДРУГИЕ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ Занятия** | **Задачи** | **Ход** | **Материалы** |
| ***Занятие 1.*** | 1. Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого. 2. Формирование социального доверия, чувства принадлежности к группе, общности, сплоченности. 3. Обучение общению. 4. Способствовать самопознанию ребёнка, помогать ему осознавать свои характерные особенности и предпочтения. 5. Развивать активность, самостоятельность, любознательность и воображение в процессе игрового общения. | Приветствие  Игра «Прошепчи имя»  Игра «Интервью»  Прощание | Микрофон. |
| ***Занятие 2.*** | Приветствие  Игра «Кого не хватает»  Упражнение «Двое с одним мелком»  Прощание | Бумага для рисования, мелки. |
| ***Занятие 3.*** | Приветствие  Игра «Ночной паровоз»  «Неожиданные картинки»  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши. |
| ***Занятие 4.*** | Приветствие  Упражнение «Браво»  Упражнение «Небоскреб»  Прощание | Кубики, стул. |
| ***Занятие 5.*** | Приветствие  «Сладкая проблема»  Задание «Все вместе»  Прощание |  |
| ***Занятие 6.*** | Приветствие  «Отдам тебе то, что есть у меня»  Игра «Сиамские близнецы»  Прощание |  |
| ***Занятие 7.*** | Приветствие  Игра «Ты мне нравишься»  Игра «Пчелы и змеи»  Прощание |  |
| ***Занятие 8.*** | Приветствие  «Сердце группы»  Задание «Рукавички»  Прощание | Заготовки рукавичек |
| ***Занятие 9.*** | Приветствие  Игра «Путь доверия»  «Страна Х»  Прощание |  |
| ***Занятие 10.*** | Приветствие  Упражнение «Комплименты»  «Секрет»  Прощание |  |
| ***Занятие 11.*** | Приветствие  Игра «Ветер дует на…»  Задание «Несуществующее животное»  Прощание |  |
| ***Занятие 12.*** | Приветствие  Задание «Новоселье»  «Нарисуй узор»  Прощание | Зарисовки домика, портретов. |
| ***Занятие 13.*** | Приветствие  Игра «Сборщики»  Задание «Мозаика»  Прощание со свечой | Безопасный подсвечник со свечой, магнитофон |

**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. Диски с записями шума моря, природы, пения птиц, микрофон.

5. Наборы для рисования (карандаши, бумага, мелки…).

**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. В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – 4-е изд. – М., 2008.
  3. Войтенко Г.П. Как развивать воображение у ребенка // Справочник педагога-психолога. – 2015. - № 5. – С. 28-38.
  4. Дэниел Гоулман. Эмоциональный интеллект. – 6-е изд. – М., 2018.
  5. Зинченко Г.И. Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет «У страха глаза велики» // Справочник педагога-психолога. – 2015. - № 9. – С. 44-54.
  6. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. – СПб: Речь, 2004.
  7. Котова Е.В. В мире друзей: Программа эмоционально-личностного развития детей. – М., 2008.
  8. Кунафеева Г.Ю. Диагностика эмоциональных нарушений с применением арт-терапевтических методик // Справочник педагога-психолога. – 2015. - № 3. – С. 12-24.
  9. Лихачева Е.Н. Формирование адекватной самооценки у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с.
  10. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2008. – 190 с.
  11. Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. Пособие по практической психологии. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.
  12. Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники) / авт.-сост. Е.В. Доценко. – Волгоград: Учитель, 2010.
  13. Психологические игры для детей / И.А. Светланова. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 188 с.
  14. Чистякова М.И. Психогимнастика. /Под ред. М.И. Буянова. – М., 1990.
  15. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. М., 2003.

**Диагностический инструментарий**

1. Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфилова).
2. Индивидуальная беседа «Нравится ли тебе в детском саду?» (Е.В. Кучерова).
3. Методика «Лесенка» (Хухлаева Л.).
4. Методика «Два дома» (по Т.Д. Марцинковской).
5. Методика «Страхи» (Захаров А.И.).
6. Методика «Тест тревожности» (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки).
7. Методика «Проективные ситуации» (Е.В. Кучерова).
8. Методика «Разноцветные домики» (Н.И.Ганошенко, И.В.Тихомирова).
9. Методика исследования межличностных отношений (Рене Жиль).
10. Проективная игра «Почта» (модификация теста Е. Антони и Е. Бине).
11. Проективные рисуночные тесты - «Рисунок семьи» (Г.Т. Хоментаускас), тест «ДОМ. ДЕРЕВО. ЧЕЛОВЕК».
12. Цветовой тест эмоциональных состояний (М. Люшер).

Дополнительная диагностика педагогов группы:

1. Опросник «Критерии определения тревожности у ребенка» (П. Бейкер, М. Алворд).
2. Беседа, наблюдение, анкета «Признаки агрессивности».