

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «РАДУГА»

**АДАПТИВНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ И КОРРЕКЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ
(ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ)**

(на основании программы Пазухиной И.А. «Давай познакомимся.
Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников»)

педагог-психолог Трофименко Н.В.

п. Тазовский
2017 г.

Актуальность

На современном этапе развития общества предъявляются высокие требования к качеству образования. Образовательные запросы родителей и общества постоянно растут, усложняются и меняются. Ребенку с каждым годом становится все труднее соответствовать повышенным требованиям. Отмечается значительный рост нарушений развития у детей, социологи отмечают изменения средней нормы развития, когда нормальные, т.е. средние показатели развития ребенка включают в себя различные нарушения. Для психологического здоровья ребенка норма – это присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к образовательной среде, но и, развиваясь самому, содействовать ее развитию. Альтернатива норме в случае психологического здоровья – отнюдь не болезнь, а отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей возрастной задачи.

Дошкольный возраст, по определению А.Н.Леонтьева - это «период первоначального фактического склада личности». Именно в это время происходит становление основных личностных механизмов и образований, определяющих последующее личностное развитие. Развитие эмоционально-волевой сферы является не только предпосылкой успешного усвоения знаний, но и определяет успех обучения в целом, способствует саморазвитию личности. В процессе развития ребенка меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств является важным моментом в становлении личности растущего человека. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание. Однако, замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Неумение владеть выразительными средствами тела снижает умение ребенка взаимодействовать с окружающим миром. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, очень актуальна и важна.

Основными задачами коррекционного сопровождения ребенка по данной программе являются, во-первых, коррекция отклонений в эмоционально-волевом развитии на основе создания оптимальных возможностей и условий для развития личностного и интеллектуального потенциала дошкольника и, во-вторых, профилактика нежелательных негативных тенденций личностного и эмоционального развития. Для проведения программы могут использоваться как кабинет педагогов-психологов, релаксационная комната.

За основу взята программа И.А Пазухиной «Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников». В программе используются игры и упражнения по коррекции эмоционально-волевой сферы следующих авторов: И.А.Пазухина, С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник, Н. Л. Кряжева, О. В. Хухлаева, Н.И.Монакова, Т.А.Крылова, А.Г.Сумарокова, О.В.Баженова, М. И. Чистякова и др.

Методологические и теоретические основы программы

В основе предлагаемой программы лежит *лично-ориентированная модель* взаимодействия с детьми. При такой модели взаимодействия и педагог, и ребенок в равной мере признаются в качестве субъектов педагогического процесса, основные противоречия преодолеваются не за счет принуждения, а посредством сотрудничества. Сформированность эмоционально-волевой сферы зависит от ряда условий:

1. Эмоции и волевые качества формируются в процессе общения ребенка со сверстниками и взрослыми. При недостаточных эмоциональных контактах может проявляться задержка эмоционального развития.

2. Эмоции интенсивно развиваются в соответствующем возрасту дошкольников виде деятельности - в игре, насыщенной переживаниями.

В связи с этим работа по программе строится с использованием игровых методов.

Основной подход, используемый в программе – поведенческий. Главная задача коррекции в рамках поведенческого подхода – усвоение ребенком новых реакций, направленных на формирование адаптивных форм поведения, и угасание, торможение имеющихся у него дезадаптивных форм поведения. Различные психорегулирующие упражнения закрепляют усвоенные реакции.

Программа построена с учетом основных принципов коррекционно-педагогической деятельности:

1. Ведущим в системе целенаправленной коррекционно-педагогической деятельности является *принцип единства коррекционных, профилактических и развивающих задач*. Программа коррекции направлена не только на коррекцию отклонений в развитии и поведении, на их предупреждение, а и на создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка и гармоничного развития его личности.

2. Реализация *принципа единства диагностики и коррекции* обеспечивает целостность педагогического процесса. Крайне важным является всестороннее обследование и оценка интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, особенностей его психического развития.

3. *Принцип системного и целостного изучения ребенка* во взаимосвязи и взаимозависимости отдельных отклонений в психическом развитии и первичных нарушений, установление иерархии обнаруженных недостатков или отклонений в психическом развитии, соотношения первичных и вторичных отклонений.

4. *Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей* ребенка в коррекционно-педагогическом процессе, предполагает учет «нормативности» развития личности, учет последовательности сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.

5. *Деятельностный принцип коррекции* определяет тактику проведения коррекционной работы и способы реализации поставленных целей при которой исходным моментом в достижении целей является организация активной деятельности ребенка.

6. *Принцип комплексного использования методов и приемов коррекционно-педагогической деятельности*, т.е. решение любой педагогической, развивающей и коррекционной задачи с учетом взаимодействия всех факторов: состояния здоровья, состояния развития психических функций, работоспособности, сложности задания, формы работы, интенсивности нагрузки. *Комплексность* также предполагает, во-первых, использование всего психолого-педагогического и коррекционно-развивающего инструментария, во-вторых, междисциплинарное взаимодействие специалистов разного профиля для оказания эффективной помощи ребенку, в-третьих, при работе учитываются все психические функции и процессы, их взаимосвязь и взаимовлияние.

7. *Принцип интеграции усилий ближайшего социального окружения*. Ребенок не может развиваться вне социального окружения, оно составная часть системы целостных социальных отношений. Отклонения в развитии и поведении есть не только результат психофизиологического состояния ребенка, но и активного воздействия родителей, ближайших друзей, сверстников, педагогического и детского коллективов.

8. *Принцип динамического изучения* уровня развития ребенка, актуального и потенциального уровня, определение зоны его ближайшего развития в сотрудничестве с родителями при усвоении ребенком новых способов действий.

Занятия по данной программе включают в себя элементы следующих психолого-педагогических технологий: арт-терапии, игровой терапии, сказкотерапии, психогимнастики, песочной терапии телесно-ориентированных и релаксационных упражнений.

Возрастные особенности развития эмоционально-волевой сферы детей 4-7 лет

Дошкольное детство - период познания мира человеческих отношений. Играя, он учится общаться со сверстниками. Возникновение эмоционального предвосхищения последствий своего поведения, самооценки, усложнение и осознание переживаний, обогащение новыми чувствами и мотивами эмоционально-потребностной сферы - вот неполный перечень особенностей, характерных для личностного развития дошкольника. В дошкольном возрасте ребенок начинает **усваивать этические нормы**, принятые в обществе. Он учится оценивать поступки с точки зрения норм морали, подчинять свое поведение этим нормам, у него появляются этические переживания. Первоначально ребенок оценивает только чужие поступки - других детей или литературных героев, не умея оценить свои собственные. Старшие дошкольники начинают судить о поступках не только по их результатам, но и по мотивам; их занимают такие сложные этические вопросы, как справедливость награды, возмездие за причиненное зло и т.д. Во второй половине дошкольного детства ребенок приобретает способность оценивать и свое поведение, пытается действовать в соответствии с теми моральными нормами, которые он усваивает. Возникает первичное чувство долга, проявляющееся в наиболее простых ситуациях. Оно вырастает из чувства удовлетворения, которое испытывает ребенок, совершив похвальный поступок, и чувства неловкости после неодобряемых взрослым действий. Начинают соблюдаться элементарные этические нормы в отношениях с детьми, хотя и избирательно.

Самосознание формируется к концу дошкольного возраста благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию, оно обычно считается центральным новообразованием дошкольного детства. **Самооценка** появляется во второй половине дошкольного периода на основе первоначальной чисто эмоциональной самооценки («я хороший») и рациональной оценки чужого поведения. Ребенок приобретает сначала умение оценивать действия других детей, а затем - собственные действия, моральные качества и умения. Самооценка ребенка практически всегда совпадает с внешней оценкой, прежде всего с оценкой близких взрослых. Дошкольник видит себя глазами близких взрослых, его воспитывающих. Если оценки и ожидания в семье не соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям ребенка, его представления о себе окажутся искаженными. Оценивая практические умения, 5-летний ребенок преувеличивает свои достижения. К 6 годам сохраняется завышенная самооценка, но в это время дети хвалят себя уже не в такой открытой форме, как раньше. Не меньше половины их суждений о своих успехах содержит какое-то обоснование. К 7 годам у большинства самооценка умений становится более адекватной. В целом самооценка дошкольника очень

высока, что помогает ему осваивать новые виды деятельности, без сомнений и страха включаться в занятия учебного типа при подготовке к школе. Еще одна линия развития самосознания - осознание своих переживаний. Не только в раннем возрасте, но и в первой половине дошкольного детства ребенок, имея разнообразные переживания, не осознает их. В конце дошкольного возраста он ориентируется в своих эмоциональных состояниях и может выразить их словами: «я рад», «я огорчен», «я сердит».

Для дошкольного периода характерно возникновение **половой идентификации**: ребенок осознает себя как мальчика или девочку. Дети приобретают представления о соответствующих стилях поведения. Большинство мальчиков стараются быть сильными, смелыми, мужественными, не плакать от боли или обиды; многие девочки - аккуратными, деловитыми в быту и мягкими или кокетливо-капризными в общении. К концу дошкольного возраста мальчики и девочки играют не во все игры вместе, у них появляются специфические игры - только для мальчиков и только для девочек. Начинается осознание себя во времени.

Психологические особенности детей 4-5 лет

Психические процессы в основном являются произвольными. Важнейшими новообразованиями являются: завершение в основном процесса формирования активной речи и выход сознания за пределы непосредственно воспринимаемой действительности. Взрослый представляет интерес в первую очередь как источник увлекательной и компетентной информации. Общение носит внеситуативно-деловой характер. Дети становятся более эмоционально устойчивыми, менее капризными. Они начинают проявлять интерес к своим сверстникам как к партнёрам по игре. Мнение сверстника приобретает особую значимость. Поэтому желательно организовать формы взаимодействия детей, предполагающие сотрудничество, а не соревнование. Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми, т.к. это травмирует детей, занижает их самооценку. Сравнить необходимо самого ребёнка сегодняшнего с ребёнком, каким он был ещё вчера. Самым эффективным способом сделать информацию привлекательной для ребёнка 4 - 5 лет является «одушевление». В этом возрасте, как ни в каком другом, дети с удовольствием слушают волшебные сказки. Самые важные с точки зрения обучения и развития психологические особенности детей данного возраста:

- мышление носит наглядно-образный характер;
- дети проявляют интерес к волшебным сказкам и легче воспринимают и запоминают информацию, если она касается кого-то живого

Психологические особенности детей 5-7 лет

Активизация воображения содействует общему психическому развитию. Ребенок сам может придумывать, формировать замыслы и реализовать индивидуальное воображение во всех видах деятельности. Особенность детей данного возраста - интерес и тяга к красивому, эстетически ценному. Необходимо прививать детям вкус к размышлению и рассуждению, поиску решений, научить испытывать удовольствие от прилагаемых усилий и получаемого в виде решения проблемы результата. В методике работы с детьми данного возраста целесообразно сохранять упор на продуктивную деятельность и организацию интересного, проблемного или развивающего опыта в противовес умозрительным рассуждениям. Наиболее сильный мотив для дошкольника - поощрение, получение награды. Более слабый - наказание (в общении с детьми это в первую очередь

исключение из игры), еще слабее - собственное обещание ребенка. В 6-7 лет ребенок помнит себя в прошлом, осознает в настоящем и представляет себя в будущем: «когда я был маленьким», «когда я вырасту большой». Важным является и психологическая готовность к школе - сложное образование, предполагающее достаточно высокий уровень развития мотивационной, интеллектуальной сфер и сферы произвольности. Такое усложнение эмоционально-мотивационной сферы приводит к возникновению внутренней жизни ребенка. Хотя внешние события, ситуации, отношения составляют содержание переживаний, они своеобразно преломляются в сознании, и эмоциональные представления о них складываются в зависимости от логики чувств ребенка, его уровня притязаний, ожиданий и т.д.

Характеристика программы

Цели, задачи, ожидаемые результаты

Программа направлена на помощь детям 4-7 лет с нарушениями в эмоционально-волевой сфере. Назначение программы: психологическая коррекция эмоциональных нарушений у ребенка, смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др. Значительное внимание в программе уделяется коррекции самооценки, уровня самосознания, формированию эмоциональной устойчивости и развитию саморегуляции.

Основная цель программы — коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы, развитие произвольной сферы и самоконтроля, осознанного восприятия ребенком своих эмоциональных проявлений, развитие социально-личностной компетентности и тем самым обеспечение всестороннего гармоничного развития дошкольника.

В соответствии с этой целью формируются следующие задачи (коррекционные, профилактические, развивающие):

- ✓ способствовать самопознанию ребенка, помочь ему понять свои характерные особенности и предпочтения;
- ✓ развивать соответствующую возрасту эмоционально-волевою регуляцию деятельности;
- ✓ формировать у детей адекватную самооценку;
- ✓ помочь ребенку овладеть языком «эмоций» как способом выражения собственного эмоционального состояния, формировать способности к эмоциональной саморегуляции.
- ✓ учить ребенка выражать свою любовь к близким, воспитывать интерес к истории его семьи;
- ✓ вырабатывать у ребенка положительные черты характера, корректировать его нежелательные черты характера и поведения;
- ✓ развивать познавательные процессы (восприятие, мышление, речь, память, внимание) через игровое взаимодействие и общение
- ✓ развивать творческие, коммуникативные способности в процессе игрового общения.

Организация, формы и методы работы

Форма проведения занятий: индивидуальные коррекционно-развивающие занятия.

Методические средства, используемые в программе.

В процессе работы по программе используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В программе желательно использовать **полифункциональные упражнения**, дающие возможность решать одновременно несколько задач.

Ролевые методы – предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей противоположных обычным, проигрывание своей роли. Ролевые методы включают в себя: ролевую гимнастику и психодраму. Ролевая гимнастика – ролевые образы животных, сказочных персонажей, социальных и семейных ролей, неодушевленных предметов. Психодрама – предполагает поочередную смену ролей, драматическое разыгрывание мысленных картин, составленных детьми или терапевтические сказки.

Психогимнастические игры основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. В психогимнастических играх у детей формируются: принятие своего имени, своих качеств характера, своих прав и обязанностей.

Коммуникативные игры – это игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом его достоинства и дать другому человеку или сказочному герою вербальную и невербальную поддержку.

Игры и задания, направленные на развитие произвольности.

Игры, направленные на развитие воображения – вербальные игры – придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, сочинение сказок или подбор ассоциаций к какому-либо слову. Невербальные игры предполагают изображение детьми того или иного живого существа или неживого предмета. «Мысленные картинки» - закрывают глаза и под музыку придумывают картинку, а затем рассказывают ее педагогу.

Эмоционально-символические методы – обсуждение различных чувств. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на тему чувств.

Направленное рисование, то есть рисование на определенные темы.

Релаксационные методы – в программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации, дыхательные и визуально-кинестические техники.

Продолжительность занятий

Возраст т	Продолжительность 1 занятия
4-7 лет	1 академический час: 20 мин.- игровая деятельность 5 мин.- динамическая пауза – 20 мин. - занятие

Структура программы

Программа включает в себя следующие блоки

Блок 1. «Я и Я» - блок включает в себя игры и упражнения, направленные на формирование первоначальных представлений ребенка о себе, изучения своих переживаний и желаний; развитие способности различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, пол), свои мышечные и эмоциональные ощущения. Содержание этого раздела предполагает оказание необходимой помощи ребенку для преодоления его неуверенности в себе, поддержку его положительной самооценки. Также в данном блоке представлены игры и упражнения, направленные на осознание ребенком своего места в семье и понимание

внутрисемейных отношений; на осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого члена семьи.

Блок 2. «Я и мои эмоции» - здесь содержатся игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, обучение детей выражению своих эмоций так, чтобы они были понятны окружающим, пониманию по внешним проявлениям чувств, испытываемых другим человеком, анализу причин их возникновения, а также развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

Блок 3. «Я и другие» - в этом блоке представлены игры и упражнения, направленные на развитие у детей понимания индивидуальных особенностей других людей; на развитие языка жестов, мимики и пантомимики. Для этого ребенку предлагаются проблемные ситуации, разрешение которых поможет ему в овладении определенными коммуникативными навыками.

Блок 4 «Я учусь владеть собой» - игры и упражнения данного блока направлены на проработку негативных эмоциональных реакций (гнева, агрессии, обиды, страхов, тревожности и т.п.), обучение навыкам социально-приемлемого поведения, формирование адекватных способов эмоционального реагирования в проблемных ситуациях, обучение способам целенаправленного поведения, развитие самоконтроля.

Для детей 5-7 лет вводятся дополнительные блоки:

Блок 5 «Я и мои черты характера» - данный блок включает в себя игры и упражнения, направленные на актуализацию нравственных представлений о хороших и плохих чертах характера человека; дети мотивируются на осознание собственных черт характера, определение черт характера других людей. В результате работы над данным блоком программы ребенок развивает навыки уверенного поведения.

Блок 6 «Я общаюсь» - игры и упражнения данного блока направлены на освоение ребенком первоначальных представлений о значении общения в жизни человека, развитие способности принимать другого. Ребенок познакомится с правилами приветствия, ведения беседы и прощания, получит представление о вербальных барьерах общения. Упражнения данного блока помогут детям в овладении умениями и навыками активного слушателя: умение задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему, познакомиться с неречевыми средствами общения; развивать умение передавать информацию без слов

Структура занятий включает в себя следующие компоненты:

1. Приветствие
2. Разминка
3. Основная часть
4. Рефлексия занятия
5. Прощание

Приветствие и прощание - являются важным моментом работы, позволяющим создавать атмосферу доверия и принятия, что в свою очередь чрезвычайно важно для плодотворной работы. Ритуалы могут быть придуманы ребенком в процессе обсуждения, могут быть предложены психологом. Ритуал предлагается и исполняется в первый раз уже на первом занятии, и задача взрослого — неукоснительно выполнять его каждую встречу.

Разминка - является средством воздействия на эмоциональное состояние ребенка, уровень его активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние ребенка. Соответственно, разминочные упражнения необходимо выбирать с учетом актуального состояния дошкольника и задач предстоящей деятельности. Определенные разминочные упражнения позволяют активизировать детей,

поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения.

Основная часть - представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач программы. Как уже говорилось выше, приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно и на формирование качеств, способностей и навыков, и на динамическое развитие. Важен также порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность упражнений должна предполагать чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Упражнения должны также располагаться в порядке от сложного к простому (с учетом утомления). Количество игр и упражнений основного содержания занятия невелико, 2—4 игры (упражнения). Желательно, чтобы часть из них были разучены на прошлом занятии. Заканчивать эту часть занятия также хорошо одной из любимых игр, созвучных с темой текущей встречи.

Рефлексия занятия - предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что ребенок сам или с помощью взрослого отвечает на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дает эмоциональную обратную связь психологу.

План и содержание программы занятий на 4-5 лет

Задачи развития на 4-5 лет:

Развитие игровых навыков:

- ребенок действует от лица роли, соблюдает ролевое соподчинение;
- ребенок ведет ролевые диалоги, может принимать на себя роль в игре со сверстниками;
- ребенок может выступать в роли ведущего, объяснять сверстникам простые правила игры
- ребенок умеет согласовывать тему игры, распределять роли, действовать в соответствии с замыслом игры совместно с другими детьми.

Развитие коммуникативных навыков:

- ребенок употребляет в речи слова, обозначающие эмоциональные состояния, этические и эстетические качества;
- ребенок пытается улаживать конфликты с помощью речи, убеждать, доказывать, объяснять, проявлять инициативу.

Развитие эмоциональной сферы – ребенок эмоционально откликается на переживания близких людей, детей, персонажей сказок, историй, мультфильмов, спектаклей.

Задачи по блокам

Блок 1. «Я и Я»

- формирование интереса к собственной личности, развитие самосознания
- формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе
- осознание ребенком отношения к своей семье, себе, своим особенностям и способностям

Блок 2. «Я и мои эмоции»

- знакомство с различными видами эмоций и чувств, обучение словесной передаче своего эмоционального состояния, обучение детей через мимику и пантомимику выражению заданного эмоционального состояния
- отражение собственных эмоциональных переживаний и состояний, формирование адекватных способов выражения негативных чувств и эмоций.

Блок 2. «Я и другие»

- развитие коммуникативных навыков, сплоченности группы
- формирование навыков общения, развитие чувства близости, доверия безопасности по отношению к другим людям
- формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания другого человека
- развитие навыков совместной деятельности, умения сотрудничать согласовывать собственное поведение с поведением других детей
- обучение игровым навыкам, навыкам произвольного поведения

Блок 4 «Я учусь владеть собой»

- проигрывание негативных переживаний, формирование адекватных способов эмоционального реагирования
- выработка социально приемлемых способов выражения негативных эмоциональных реакций (гнева, ревности, зависти, обиды), возникающих в конфликтных ситуациях, обучение адекватному разрешению конфликтных ситуаций
- формирование адекватных форм поведения

Тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет

№ п/п	Блок	Темы	На пол года		На год	
			Кол-во занятий	Кол-во часов	Кол-во занятий	Кол-во часов
1	Я и Я	«Тайна моего имени»	1	1	1	1
		«Вот я какой. Мой портрет»	1	1	2	2
		«Мой любимый сказочный герой»	1	1	2	2
		«Моя семья»	1	1	2	2
2	Я и мои эмоции	«Радость»	1	1	1	1
		«Злость»	1	1	1	1
		«Удивление»	1	1	1	1
		«Страх»	1	1	1	1
		«Грусть»	1	1	1	1
		«Обида»	1	1	2	2
3	Я и другие	«Мы с другими так похожи»	-	-	2	2
		«Мальчики и девочки»	-	-	1	1
		«Что нужно для общения» (слова, жесты, мимика)	2	2	3	3
		«Правила общения»	1	1	4	4
		«Давайте жить дружно»	2	2	5	5
4	Я учусь владеть собой	Я умею быть добрым и вежливым	1	1	2	2
		Я учусь мириться	2	2	5	5

	Итого		18	18	36	36
--	--------------	--	----	----	----	----

План и содержание программы занятий на 5-6 лет

Задачи развития на 5-6 лет:

Развитие игровых навыков:

- договаривается во что играть, кто кем будет в игре; подчиняется правилам игры
- распределяет роли до начала игры и строит свое поведение, придерживаясь роли

Развитие коммуникативных навыков:

- использует речь для инициирования общения с взрослыми и сверстниками, удовлетворения своих разнообразных потребностей, для высказываний на познавательные темы, о событиях личной жизни.
- интересуется окружающим и задает вопросы познавательного и личностного характера.
- умеет аргументировано и доброжелательно оценивать ответ, высказывание другого
- проявляет умение поддерживать беседу, высказывает свою точку зрения, согласие или несогласие с позицией другого

Развитие эмоциональной сферы

- умеет делиться разнообразными впечатлениями
- эмоционально откликается на переживания близких людей, детей, персонажей сказок, историй, мультфильмов, спектаклей

Задачи по блокам

Блок 1. «Я и Я»

- формирование интереса к собственной личности, развитие самосознания
- формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе
- осознание ребенком отношения к своей семье, себе, своим особенностям и способностям
- осознание ребенком чувства целостности и принадлежности к своей семье

Блок 2. «Я и мои эмоции»

- обучение навыкам распознавания эмоций и чувств, контроля за своим эмоциональным состоянием, передаче своего эмоционального состояния через мимику и пантомимику
- развитие эмоциональной произвольности

Блок 3. «Я и мои черты характера»

- ознакомление с нравственными представлениями о хороших и плохих чертах характера человека
- осознание ребенком собственных черт характера
- формирование умения определять особенности характера других людей, ориентируясь на их поведение в разных ситуациях
- выработка навыков уверенного поведения

Блок 4. «Я общаюсь»

- освоение первоначальных представлений о значении общения в жизни человека
- помощь в осознании особенностей своего общения с другими детьми
- совершенствование навыков общения: ознакомление с правилами приветствия, ведения беседы и прощания
- овладение умениями и навыками активного слушателя: умение задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему

Блок 5. «Я и другие»

- развитие коммуникативных умений

- обучение навыкам телесного контакта, снятия напряжения, рефлексии
- формирование способности правильно оценивать отношение к себе других людей
- формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека
- освоение позитивных форм поведения и отношения к себе и окружающим; формирование чувства самооценности и ценности другого человека
- обучение игровым навыкам, навыкам произвольного поведения

Блок 6 «Я учусь владеть собой»

- развитие навыков социально приемлемых способов выражения негативных эмоциональных реакций (гнева, ревности, зависти, обиды и т.п)
- проработка негативных поведенческих реакций и формирование конструктивных форм поведения
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля

Тематическое планирование занятий для детей 5-6 лет

№ п/п	Блок	Темы	На пол года		На год	
			Кол-во занятий	Кол-во часов	Кол-во занятий	Кол-во часов
1	Я и Я	«Тайна моего имени»	1	1	1	1
		«Вот я какой. Мой портрет»	1	1	1	1
		«Мой любимый сказочный герой»	-	-	1	1
		«Моя семья»	1	1	2	2
2	Я и мои эмоции	«Радость»	1	1	1	1
		«Гнев»	1	1	1	1
		«Удивление»	1	1	1	1
		«Страх»	1	1	1	1
		«Грусть»	1	1	1	1
		«Мои добрые чувства»	1	1	1	1
3	Я и мои черты характера	«Смелость, честность»	-	-	2	2
		«Обида, жадность»	-	-	2	2
		«Доброта, вежливость»	-	-	2	2
3	Я общаюсь	«Что мне нужно для общения» (слова, жесты, мимика, интонация)	2	2	1	1
		«Я хочу познакомиться»	-	-	2	2
		«Я умею дружить»	-	-	3	3
3	Я и другие	«Мы так похожи»	-	-	1	1
		«Мы такие разные»	-	-	1	1
		«Мальчики и девочки»	-	-	1	1
		«Давайте жить дружно»	2	2	2	2

4	Я учусь владеть собой	Я умею слушать других	1	1	1	1
		Я умею преодолевать трудности	1	1	2	2
		Я умею быть доброжелательным	1	1	2	2
		Я учусь решать конфликты	1	1	2	2
		«Я знаю, я умею, я могу!»	1	1	1	1
			18	18	36	36

План и содержание программы для детей 6-7 лет

Задачи развития:

Развитие игровых навыков:

- в играх по правилам договаривается об очередности ходов
- придерживается в процессе игры намеченного замысла, оставляя место для импровизации
- находит новую трактовку роли и исполняет ее
- может проявлять себя терпимым и доброжелательным партнером
- способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками (появляются друзья).
- в совместных играх контролирует выполнение правил, способен разворачивать сюжет игры с минимальным использованием игрушек, в плане речи-фантазии

Развитие коммуникативных навыков:

- в беседе может высказывать свою точку зрения
- инициативен в общении со взрослыми; поддерживает тему разговора, возникающего по инициативе взрослого, отвечает на вопросы и отзывается на просьбы; беседует на различные темы (бытовые, общественные, познавательные, личностные и др.)

Задачи по блокам

Блок 1. «Я и Я»

- формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе
- развитие самосознания, формирование интереса к собственной личности
- обучение элементам техники выразительных движений, развитие мимических движений
- осознание ребенком отношения к своей семье, себе, своим особенностям и способностям
- осознание ребенком чувства целостности и принадлежности к своей семье

Блок 2. «Я и другие»

- обучение навыкам телесного контакта, снятия напряжения, рефлексии
- обучение успешному разрешению проблемных ситуаций
- формирование способности правильно оценивать отношение к себе других людей;
- развитие чувства близости, доверия безопасности по отношению к другим людям;
- формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека;
- освоение позитивных форм поведения и отношения к себе и окружающим;

- формирование чувства самооценности и ценности другого человека;
- развитие умения сотрудничать, согласовывать собственное поведение с поведением других.

Блок 3. «Я и мои черты характера»

- ознакомление с нравственными представлениями о хороших и плохих чертах характера человека
- осознание ребенком собственных черт характера
- формирование умения определять особенности характера других людей, ориентируясь на их поведение в разных ситуациях
- выработка навыков уверенного поведения

Блок 4. «Я общаюсь»

- освоение первоначальных представлений о значении общения в жизни человека
- помощь в осознании особенностей своего общения с другими людьми
- совершенствование навыков общения, ознакомление с правилами приветствия, ведения беседы и прощания
- овладение умениями и навыками активного слушателя: умение задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему

Блок 5. «Я и мои эмоции»

- обучение игровым навыкам, навыкам произвольного поведения.
- снижение эмоционального и мышечного напряжения,
- ознакомление с различными видами эмоций и чувств, отражение собственных эмоциональных переживаний и состояний через мимику и пантомимику, формирование адекватных способов выражения негативных чувств и эмоций
- развитие эмоциональной произвольности

Блок 6 «Я учусь владеть собой»

- проработка негативных эмоций, переживаний
- обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, выработка социально приемлемых способов выражения болезненных эмоциональных реакций (гнева, ревности, зависти, обиды и т.п), возникающих в конфликтных ситуациях
- формирование конструктивных форм поведения
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля

Тематическое планирование занятий для детей 6-7 лет

№ п/п	Блок	Темы	На пол года		На год	
			Кол-во занятий	Кол-во часов	Кол-во занятий	Кол-во часов
1	Я и Я	«Тайна моего имени»	1	1	1	1
		«Мой автопортрет»	1	1	1	1
		«Мой любимый сказочный герой»	-	-	1	1
		«Моя семья»	1	1	2	2
2	Я и мои эмоции	«Радость»	1	1	1	1
		«Гнев»	1	1	1	1
		«Удивление»	1	1	1	1
		«Страх»	1	1	1	1
		«Грусть»	1	1	1	1
		«Наши эмоции»	1	1	1	1
3	Я и мои черты характера	«Смелость»	-	-	2	2
		«Честность»	-	-	2	2
		«Обида, жадность»	-	-	2	2

		«Доброта, вежливость»	-	-	2	2
3	Я общаюсь	«Средства общения» (слово, жесты, мимика, интонация)	2	2	1	1
		«Правила знакомства»	-	-	2	2
		«Правила общения»	-	-	3	3
3	Я и другие	«Мы так похожи»	-	-	1	1
		«Мы такие разные»	-	-	1	1
		«Мальчики и девочки»	-	-	1	1
		«Давайте жить дружно»	2	2	2	2
4	Я учусь владеть собой	Я умею слушать других	1	1	1	1
		Я умею преодолевать трудности	1	1	2	2
		Я умею быть доброжелательным	1	1	2	2
		Я учусь решать конфликты	1	1	2	2
		«Я знаю, я умею, я могу!»	1	1	1	1
	Итого		18	18	36	36

Эффективность использования программы

Оценка эффективности работы по программе производится в 2 этапа:

1. На основе критериев результативности, разработанных с учетом задач программы.
2. На основе диагностического обследования эмоционально-волевой сферы ребенка

Итоговые показатели фиксируются в оценочном листе «Динамика коррекционной работы педагога-психолога» на каждого ребенка. Эффективность работы педагога-психолога по программе оценивается с помощью расчета роста показателей развития эмоционально-волевой сферы от начала к концу совместной работы.

При оценке результативности программы основным методом диагностического обследования психолога является метод наблюдения. Педагог также производит оценку результативности на основе анкетирования родителей, смежных специалистов. Педагог-психолог самостоятельно разрабатывает программу диагностического обследования ребенка по окончании программы (3-4 методики) в соответствии с диагностическими показателями, на основании которых ребенок был зачислен на занятия. Методики должны представить информацию по таким направлениям, как уровень развития эмоционально-волевой сферы ребенка, личностные особенности ребенка, особенности межличностного общения со сверстниками, наличие или отсутствие трудностей в поведении.

Оборудование и материалы (Стимульный и наглядный материал)

- CD-проигрыватель

- диски с записями классической и танцевальной музыки, звуков природы, медитативной музыки
- Клей, ножницы, цветные карандаши, мелки для рисования
- листы формата А4 чистые
- листы с тематическими заданиями
- декоративный материал, помогающий оформить помещение в соответствии с основной темой занятия
- демонстрационный материал: изображения эмоциональных состояний, пиктограмма
- раздаточный материал (по тематике занятий)
- мел, газеты
- стулья или картонные коробки различных размеров
- скотч и картон
- куски обоев
- секундомер, мягкие игрушки
- воздушные шары
- атрибуты и символы волшебства
- игральный кубик – большого размера
- музыкальные инструменты
- колокольчик
- доска для рисования
- таинственная шкатулка, мешочек
- цветные платки
- природный материал (камушки, веточки, ракушки, перышки и т.д.)
- покрывало
- повязки для глаз

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнения на 4-5 лет

Тема	Наименование упражнения	Источники
«Тайна моего имени»	Игра «Паровозик с именем» Игра «Потерялся мальчик(девочка)» Игра «Поем имя» Игра «Ветер шепчет имя» «Рисунок имени»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Творческое задание «Живые имена» Упражнение «Снежный ком»	Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». – М.: Книголюб, 2008
	Упражнение «Ласковое имя»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Мой внутренний мир. Автопортрет»	Игра «Дотронься до...» Игра «Клубочек» Игра «Мой зверь»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Пряничная куколка» Игра «Заяц-хвоста»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Упражнение «Я люблю» Игра «Все-некоторые-только я»	Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». – М.: Книголюб, 2008
	Упражнение «Паутинка» Рисунок «Какой Я»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Мой любимый сказочный герой»	Игра-упражнение «Сказочные зайцы» Игра «Хоровод сказочных героев»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Загадай загадку» Игра «Сказочный поезд» Игра «Почему грустит Дюймовочка»	Васильева И.Ю. «Волшебная книга игр». – СПб.: «Речь», 2010

	Игра «Спаси принцессу» Игра «Придумай сказку»	
	Игра «Когда герои были маленькими» Игра «Перевоспитание» Игра «Снятие чар» Игра «Сказка в помощь» Игра «Доброе дело»	Васильева И. «Книга сказочных игр» ». – СПб.: «Речь», 2010
«Моя семья»	Этюд «Маме(папе) улыбаемся»Игра «Найди свою маму (папу)»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Упражнение «Имя моей мамы (папы)похоже...»Игра «Угадайка» Игра «Родители и дети»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Упражнение «Я люблю свою семью» Игра «Хочу-не хочу»	ХухлаеваО.В.«Тропинка к своему Я».-М.: «Генезис», 2009
«Радость»	Упражнение «Зеркало»Игра «Клоун Тяп-Ляп» Рисунок «Оживи кружочки»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Упражнение «Салют» Игра «Комната смеха»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Игра «Моя улыбка похожа на ...» Игра «Вспоминики» Игра «Разноцветные шары»	Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников». – СПб.: «Речь», 2008
«Гнев»	Упражнение «Зеркало»Игра «Тух-тиби-тух»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Упражнение «Цирк» Упражнение «Стоп, кулак!»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Игра «Оживи картинку»Игра «Не хозяин	ХухлаеваО.В.«Тропинка к своему Я».-М.: «Генезис», 2009

	своих чувств» Упражнение «Обзывалки – стоп» Игра «Акулы-рыбки» Игра «Превращаем Танечку, превращаем Ванечку»	
	Этюд «Злой принц» Упражнение «Прогони злость», Упражнение «Победитель злости» Упражнение «Коврик злости»	Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников». – СПб.: «Речь», 2008
	Упражнение «Мешок с капризками»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Удивление»	Упражнение «Зеркало» Игра «Маски» Рисунок «Оживи кружочки»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Фокусник в цирке» Упражнение «Круглые глаза» рисунок «Чудеса» Игра «Удиви мышку» Игра «Удивительные истории»	Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников». – СПб.: «Речь», 2008
«Страх»	Игра «Выбиваем пыль» Упражнение «Зеркало»,	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Прогони Бабу Ягу»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь – превращусь» Упражнение «Театр»Игра «Темная комната»Игра «Грустная Темнота»	Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». -М.: «Генезис», 2009
	Упражнение «Победим страх» Упражнение «Посмеемся над страхами»	Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников». – СПб.: «Речь», 2008
	Упражнение «Однажды...» Рисунок «Мой страх»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками.

		Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Грусть»	Упражнение «Зеркало» Игра «Маски»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Я грущу, когда...»Игра «Рассмеши принцессу Несмеяну»	Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников». – СПб.: «Речь», 2008
	Упражнение «Фотография» Упражнение «Загадки-топотушки» Игра «Лужайка Грусти»	Крылова Т.А., Сумарокова А.Г. «Чувства всякие нужны, чувства всякие важны» Программа эмоционально-волевого развития детей. – СПб.: «Речь», 2011
«Наши эмоции»	Упражнение «Зеркало»Упражнение «Выбери такое же настроение»Этюд «Разные настроения»Игра «Облако»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Упражнение «Пальцы» Упражнение «Мусорное ведро»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Упражнение «Стаканы с настроением»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». - М.: «Генезис», 2007
	Игра «Хозяин чувств»	Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». -М.: «Генезис», 2009
	Упражнение «Волшебные стулья»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Мы так похожи»	Упражнение «Чем я похож на соседа справа»Игра «Обезьянки»Игра «Люблю — не люблю»Игра «Превращения»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Упражнение «Разные, но похожие»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Мальчики и девочки»	Игра «Мальчик или девочка»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира

		дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Какие девочки-какие мальчики» Игра «Девочки и мальчики умеют» Упражнение «Я люблю» Упражнение «Я мама(папа)» Упражнение «Мама делает, папа делает»	Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». -М.: «Генезис», 2009
«Средства общения» (слово, жесты, мимика)	Игра «Покажи руками» Игра «Походки» Игра «Расскажи стихи руками» Этюды: «Это я! Это мое!», «Тише!», «До свидания!»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Упражнение «Ребята и зверята» Упражнение «Пантомима»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Правила общения»	Упражнение «Необычное приветствие»	Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». – М.: Книголюб, 2008
	Упражнение «Как вести себя во время разговора» Этюд «Я слушаю друга» Игра «Без слов»	Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников». – СПб.: «Речь», 2008
	«Да и нет»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Игра «Лишнее слово»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Давайте жить дружно»	Упражнение «Назови соседа ласково» Игра «Поезд» Игра «Передай мячик» Игра «Рукавички»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Звериное пианино» Игра «Вулкан»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Игра «Переход через реку» Игра «Морские хищники» Игра «Корабль»	Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников». -СПб.: «Речь», 2010

	Игра «Собери игрушки» Игра «Рисуем вместе»	Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников». – СПб.: «Речь», 2008
	Совместные рисунки «Варежки», «Домики», «Один карандаш», «Что на свете желтого цвета»	Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения» ч.1. – М.: УЦ Перспектива, 2008
Я умею быть доброжелательным	Игра «Обижаться не могу, ой, смеюсь, кукареку!» Упражнение «Когда природа плачет» Упражнение «Стоп, кулак!» Упражнение «Мягкое сердце» Игра «Мыльные пузыри» Упражнение «Старенькая бабушка»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Игра «Мама и детеныш» Упражнение «Доброе слово медведю»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	«Покажу, как я люблю»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Игра «Капризуля» Игра «Доктор Айболит»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
Я учусь решать конфликты	Игра «Злая Черная Рука» Игра «Хочукалки» Игра «Щекоталки» Игра «Кричалки-шепталки»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Упражнение «Я хозяин своих чувств» Упражнение «Обида-стоп» Упражнение «Простучи обиду на барабане» Упражнение «Чтоб не обижаться, надо расслабляться»	Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». -М.: «Генезис», 2009
	Упражнение «Поступки» Игра «Упрямыцы»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008

Упражнения на 5-7 лет

Тема	Наименование упражнения	Источники
«Тайна моего имени»	Игра «Эхо» Игра «Маленькое имя»Игра «Объясни имя» Игра «Ласковое имя»Конкурс «Кто знает больше имен»Игра «Имя растет»Игра «Цветок-имя»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
«Мой внутренний мир. «Автопортрет»	Игра «Составь фоторобот»Игра-ассоциация «На кого я похож»Упражнение «Слушаем себя»Игра «Выдуманная биография»Игра «Знакомство-представление»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Упражнение «Я очень хороший»Упражнение «Что я люблю»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Упражнение «Мяч в кругу»	Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». – М.: Книголюб, 2008
	Упражнение «Паутинка»Рисунок «Какой Я»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Мой любимый сказочный герой»	Игра «Знакомство со сказочным героем»Игра-пантомима «Кто здеськто?»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Загадай загадку» Игра «Сказочный поезд» Игра «Почему грустит Дюймовочка» Игра «Спаси принцессу» Игра «Придумай сказку»	Васильева И.Ю. «Волшебная книга игр». – СПб.: «Речь», 2010
	Игра «Когда герои были маленькими» Игра «Перевоспитание» Игра «Снятие чар» Игра «Сказка в помощь» Игра « Доброе дело»	Васильева И. «Книга сказочных игр» ». – СПб.: «Речь», 2010
«Моя семья»	Игра «Мы очень любим» Игра «Родители и дети»Рисунок «Мое	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция

	генеалогическое древо»Игра «Встань на его (ее) место»Рисунок «Особый день моей семьи»Игра «Мы очень любим» Рисование «Наш теплый дом»	эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Упражнение «Что чувствует мама (папа), если...» Игра «Угадайка» Игра «Родители и дети»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения».-Москва: «Генезис», 2006
	Упражнение «Рамка для картины» Пальчиковая гимнастика «Моя семья» Упражнение «Цветовые ассоциации»	Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». – М.: Книголюб, 2008
«Радость»	Игра «Маски»Игра-ассоциация «На что похожа радость»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Салют» Игра «Комната смеха»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения».-Москва: «Генезис», 2006
«Гнев»	Игра «Маски»Упражнение «Зеркало» Игра «Ругаемся овощами» Игра «Тигр на охоте»Упражнение «Уходи, злость, уходи!»Игра «Порви круг»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Непослушные подушки», Упражнение «Один день из жизни плохого-хорошего мальчика(девочки)» Упражнение «Конкурс художников» Упражнение «Я могу защитить...» Игра «Три подвига Андрея», «Рисование кусочками»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения».-Москва: «Генезис», 2006
	Игра «Жужа» Игра «Два барана»	Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей».-

	Упражнение «Час тишины и час можно»	Ярославль: «Академия развития», 1996
	Игра «Сердитые львы и веселые котята» Упражнение «Я сержусь»	Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». -СПб.: «Речь», 2011
«Удивление»	Игра «Маски» Этюд «Живая шляпа» Упражнение «Зеркало» Игра «Изобрази»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Упражнение «Необычное животное»	А. Уханова «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». -СПб.: «Речь», 2011
«Страх»	Игра «Маски» Упражнение «Зеркало»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Конкурс «боюсек»» Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Одень страшилку» Игра «Школа пуганья» Игра «Парикмахерская» Игра «Больница»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Занятие «Баба Яга» Занятие «Змей Горыныч» Занятие «Серый волк»	Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». -М.: «Генезис», 2009
	Игра «Закалдованный кубик» Игра «Монстр»	Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников». -СПб.: «Речь», 2010
	Игра «Однажды...» Рисунок «Мой страх»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
	Игра «Напугаем страхи»	Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». -СПб.: «Речь», 2011
«Грусть»	Игра «Маски» Упражнение «Зеркало»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Упражнение «Грустная Маша»	Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». -М.: «Генезис», 2009

	Упражнение «Мешок с капризками»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
	Игра «Несмеяны и клоуны»	Уханова А.«Развитие эмоций и навыков общения у ребенка».-СПб.: «Речь»,2011
«Наши эмоции»	Игра «Кривые зеркала»Игра «Азбука настроения»Игра «Угадай эмоцию»Игра «Прочитай письмо»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Упражнение «Мимическая гимнастика» Игра «Разные голоса» Упражнение «Вырази чувства глазами», «Передай чувства», Упражнение «Пальцы» Упражнение «Мусорное ведро» Игра «Шурум-бурум»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения».-Москва: «Генезис», 2006
	Упражнение «Стаканы с настроением»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». - М.: «Генезис», 2007
	Игра «Раз, два, три, фигура чувства замри»	ХухлаеваО.В.«Тропинка к своему Я».-М.: «Генезис», 2009
	Упражнение «Чувства»	Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников».-СПб.: «Речь»,2010
«Смелость» «Честность»	Упражнение «Смелый мальчик (девочка)»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения».-Москва: «Генезис», 2006
	Ролевая игра «Маленькие котята и смелые бельчата»Рисунок «Смелое животное» Упражнение «Сильный удар» Игра «Рыцарский турнир»Игра «Смелые разведчики и засада»	Уханова А.«Развитие эмоций и навыков общения у ребенка».-СПб.: «Речь»,2011
	Упражнение «Шаги правды»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения».-Москва: «Генезис», 2006

«Обида» «Жадность»	Игра «Про обидку и грустинку»	Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников». – СПб.: «Речь», 2008
	Игра «Упрямцы»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
	Игра «Извинение»Игра «Очищающий дождик»Игра «Капризуля»	Уханова А.«Развитие эмоций и навыков общения у ребенка».-СПб.: «Речь»,2011
«Доброта» «Вежливость»	Упражнение «Волшебная чашка»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». - М.: «Генезис», 2007
	Игра «Комплимент»Игра «Как вы договоритесь»	А.Уханова «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка».-СПб.: «Речь»,2011
	Упражнение «Сочувствие»	Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения».-М.: УЦ «Перспектива», 2001
	Игра «Капризуля» Игра «Доктор Айболит»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Средства общения» (слово, жесты, мимика, интонация)	Игра «Через стекло» Упражнение «Расскажистихи руками» Игра «Кто я?»Игра «Заколдованный ребенок»Игра «Иностранец»Игра «Изобрази сказку»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Посмотри-ка на меня»	Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников».-СПб.: «Речь»,2010
	Обсуждение «Средства общения»	Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения».-М.: УЦ «Перспектива», 2001
	Упражнение «Ребята и зверята» Упражнение «Пантомима»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
	Игра «Принцесса, воин и дракон» Игра «Звери, птицы, небылицы»	Уханова А.«Развитие эмоций и навыков общения у ребенка».-СПб.: «Речь»,2011
«Правила знакомства»	Упражнение «Я хочу с тобой подружиться»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения».-Москва: «Генезис», 2006

	Обсуждение «Правила знакомства», «Приветствие»	Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения».-М.: УЦ «Перспектива», 2001
	Игра «Гости»	Уханова А.«Развитие эмоций и навыков общения у ребенка».-СПб.: «Речь»,2011
«Правила общения»	Обсуждение «Обращение с просьбой» , «Просьба-объяснение»	Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения».-М.: УЦ «Перспектива», 2001
	Игра «Магазин «попроси»»Игра «Мигалки»	Уханова А.«Развитие эмоций и навыков общения у ребенка».-СПб.: «Речь»,2011
	Упражнение «Учимся говорить «нет»»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». - М.: «Генезис», 2007
	Обсуждение «Вежливый отказ»	Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения».-М.: УЦ «Перспектива», 2001
	Обсуждение «Извинение»	Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения».-М.: УЦ «Перспектива», 2001
«Мы так похожи»	Игра «Конкурс хвастунов»Игра «Доброе животное»Игра «Снежная королева»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Упражнение «Пять качеств»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения».-Москва: «Генезис», 2006
	Упражнение «Разные, но похожие»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Мы такие разные»	Игра «Мы — разные»Игра «Испорченный телефон» Игра «Знакомство-представление»Игра «Фоторобот»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Незаконченные предложения» Рисование «Домика из кубиков» Упражнение «Театральная школа» Упражнение «Кляксография» Упражнение «Разные мнения»	Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». – М.: Книголюб, 2008

«Мальчики и девочки»	Игра «Найди свою пару»Игра «Защитники девочек»Игра-драматизация «Спящая красавица»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Король»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Давайте жить дружно»	Игра «Путанка» Игра «Гомеостат» Игра «Живая скульптура» Упражнение «Договорись взглядом» Игра «Печатная машинка» Игра «Камушек в ботинке»	Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
	Игра «Сложи картинку»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Упражнение «Мостик дружбы»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». - М.: «Генезис», 2007
	Упражнение «Помоги другу» Упражнение «Настоящий друг»Обсуждение «Какие чувства мешают дружить»	ХухлаеваО.В.«Тропинка к своему Я».-М.: «Генезис», 2009
	Игра «Все вместе!»Игра «Танец с шариками»	Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников». -СПб.: «Речь»,2010
Я умею слушать других	Игра «Я опишу-ты угадай»Игра «Коровы-собаки-кошки» Игра «Птенцы»	Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников». -СПб.: «Речь»,2010
	Игра «Испорченный телефон» Игра «Пара фраз»	Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения». -М.: УЦ «Перспектива», 2001
	Игра «Что вы слышали?» Упражнение «Слухи»	Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». – М.: Книголюб, 2008
	Игра «Робот»	Уханова А.«Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». -СПб.: «Речь»,2011
Я умею преодолевать трудности	Упражнение «Сделай неправильный рисунок из правильного» Игра «Хочукалки»,	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и

	«Щекоталки», «Кричалки-шепталки»	упражнения». - Москва: «Генезис», 2006
	Упражнение «Мысли и настроение» Упражнение «Даже если, в любом случае...» Упражнение «Я справился»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». - М.: «Генезис», 2007
	Игра «Лиса и еж» Игра «Пчелы и змеи» Игра «Кто квакнул?» Игра «Цапля и лягушка» Игра «Два птенца»	Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников». -СПб.: «Речь», 2010
	Упражнение «Слепой и поводырь»	Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». – М.: Книголюб, 2008
	Упражнение «Противоречия»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
	Игра «Говорю «да», говорю «Нет»»	Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». -СПб.: «Речь», 2011
Я умею быть доброжелательным	Упражнение «Я посылаю любовь» Упражнение «Старенькая бабушка»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Упражнение «Соломинка на ветру» Упражнение «Неваляшка» Упражнение «Гармоничный танец»	Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей». - Ярославль: «Академия развития», 1996
	Упражнение «Карусель чувств»	Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». – М.: Книголюб, 2008
	Игра «Мысленное письмо»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
Я учусь решать конфликты	Игра «Пизанская башня» Игра «Башни замка»	Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников». -СПб.: «Речь», 2010
	Упражнение «Возьми себя в руки», «Врасти в землю», «Ты-лев», «Стойкий солдатик»	Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей». - Ярославль: «Академия развития», 1996
	Упражнение «Поступки»	Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками.

		Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
«Я знаю, я умею, я могу!»	Игра «Конкурс хвастунов» Упражнение «Я могу» Упражнение «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится», Игра «Заяц-хваста»	Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
	Игра «Почему он так поступил?» Игра «Компьютер и художник»	Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». -СПб.: «Речь», 2011

ЛИТЕРАТУРА

1. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М.: Сфера, 2003.
2. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду. М.: Сфера, 2003.
3. Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников». -СПб.: «Речь», 2010
4. Васильева И.Ю. «Волшебная книга игр». – СПб.: «Речь», 2010
5. Васильева И. «Книга сказочных игр» ». – СПб.: «Речь», 2010
6. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. – М., 2004.
7. Ермолаева М. В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. М. -Воронеж Модек, 1998.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.– М., 2003.
9. Крылова Т.А., Сумарокова А.Г. «Чувства всякие нужны, чувства всякие важны» Программа эмоционально-волевого развития детей. – СПб.: «Речь», 2011
10. Кряжева Н.Л. Радуюсь вместе: Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург: У -Фрактория, 2006. с. 18, 57–64.
11. Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников». – СПб.: «Речь», 2008
12. Никишина В. Б. Практическая психология в работе с детьми задержкой психического развития. М.: Владос, 2004.
13. Пазухина И.А. Давай познакомимся! – СПб, 2004.
14. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения». -М.: УЦ «Перспектива», 2001
15. Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». – М.: Книголюб, 2008
16. Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». – М.: Книголюб, 2008
17. Ульенкова У. В., Лебедева О. В.. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии. М. :Владос, 2002.
18. Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». - СПб.: «Речь», 2011
19. Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения». -Москва: «Генезис», 2006
20. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». -М.: «Генезис», 2009
21. Чистякова М.И. Психогимнастика/ Под ред. Буянова М.И. – М.: Просвещение, 1990. с. 12–20, 74, 77, 82, 92, 96.

22. Шипицина Л. М., Заширинская О. В., Воронова А. П., Нилова Т. А.. Азбука общения. Санкт-Петербург: “Детство-Пресс”, 2004.
23. Шипицина Л. М. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста. Спб.: Речь, 2003.