

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребенка - детский сад № 6 г. Курганинска



Рабочая программа по формированию психологического
здоровья дошкольника "Познай себя сам"
(программа разработана для детей 5 - 7 лет)
срок реализации программы - 1 год

Составитель:
педагог - психолог МАДОУ ЦРР № 6
Деревщукowa Татьяна Владимировна

Пояснительная записка

Проблема эмоционально-волевой сферы в развитии дошкольника сегодня весьма актуальна, именно эмоциональное развитие и воспитание является фундаментом, на котором закладывается и всю жизнь реконструируется здание человеческой личности. Исключительное значение эмоций, чувств в развитии личности ребёнка подчёркивал К.Д.Ушинский: «Воспитание, не придавая абсолютного значения чувствам ребёнка, тем не менее, в направлении их должно свою главную задачу». Л.С.Выготский в 1926 году высказал до сих пор оставшуюся современную мысль: «почему-то в нашем обществе сложился односторонний взгляд на человеческую личность, и почему-то все понимают одарённость и талантливость применительно к интеллекту. Но можно не только талантливо мыслить, но и талантливо чувствовать».

Психологи считают, что все изменения в познавательной деятельности, которые происходят на протяжении детства, необходимо связывать с глубокими изменениями в эмоционально-волевой сфере личности ребёнка.

Эмоции воздействуют на все психические процессы: восприятие, ощущение, память, внимание, мышление, воображение, а также на волевые процессы. Поэтому проблема развития эмоций и воли, их роли в возникновении мотивов как регуляторов деятельности и поведения ребенка является одной из наиболее важных и сложных проблем психологии и педагогики.

Исследования, посвященные изучению эмоционально-волевого развития личности ребенка дошкольного возраста, проводились многими отечественными и зарубежными учеными и исследователями (Г.М.Бреслав, В.К.Вилюнас, А.В.Запорожец, К.Э.Изард, Я.З.Неверович, П.В.Симонов и др.).

Отечественные исследователи (И.В.Алехина, Н.М.Амосов, П.К.Анохин, М.В.Антропова, И.А.Аршавский, А.Баллон, А.И.Захаров, М.И.Кольцова, А.Д.Кошелева, Н.Л.Кряжева, Н.М.Матяш, Т.А.Павлова, Н.А.Степанова и др.)

связывают возникновение проблем в эмоционально-волевой сферы ребёнка с дефицитом, прежде всего, положительных эмоций и волевого усилия.

Итак, центральная психическая функция дошкольников - эмоциональная. С одной стороны, им необходимы яркие эмоциональные впечатления, а с другой стороны - игры, упражнения, которые помогают детям научиться управлять эмоциями, исправлять и их осознавать. Если эта магистральная линия развития - линия развития эмоций - нарушается, нарушается и нормальный процесс личностного развития в целом. Поэтому формирование и коррекцию недостатков эмоционально-волевой сферы необходимо рассматривать в качестве одной из наиболее важных, приоритетных задач воспитания, развития ребенка. Реализация специфических возрастных возможностей психического развития происходит благодаря участию дошкольников в соответствующих возрасту видах деятельности: игре, речевом общении, рисовании, конструировании, музыкальной деятельности и др. Организация этих видов деятельности, руководство ими, забота об их совершенствовании, о приобретении ими коллективного и свободного самостоятельного характера, должны постоянно находиться в центре внимания педагогов. Все вышесказанное объясняет актуальность выбранной темы.

Цель данной психологической программы – развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста, коррекция гиперактивности, агрессии, тревожности, конфликтности, формирование навыков позитивного межличностного общения.

В соответствии с этой целью формируются следующие задачи:

- коррекция психоэмоционального состояния (снятие психоэмоционального напряжения (состояний агрессивности, тревожности), мышечных зажимов, преодоление двигательного автоматизма, освоение приемов саморасслабления);
- обучение элементам техники выразительных движений, развитие мимических движений;

- формирование умения осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания;
- 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 навыков совместной деятельности; умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей;
- развитие чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других, обучение умению быть в мире с самим собой, умение определить собственные эмоции и причину их возникновения.

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.

В представленной психологической программе новизна заключается в использовании нового подхода в коррекции и развитии эмоциональной сферы. Развитие межличностных отношений, социальных эмоций происходит не только через осознание и понимание своих эмоциональных состояний, рефлексии своих переживаний, а развитие внимания к другому, чувства общности и сопричастности с ним за счет снижения фиксации на собственном "Я" ребенка. В играх и упражнениях программы нет соревновательного момента (так как соревновательный компонент игры направляет внимание ребенка на собственные качества и достоинства, порождает демонстративность, конкурентность, соперничество в отношениях с другими детьми).

В данной программе использован также комплексный подход. В ходе работы дети знакомятся также с навыками релаксации и саморегуляции, снятия эмоционального напряжения и негативных эмоций, 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.

Психокоррекционная работа по данной психологической программе составлялась с учетом как возрастных, так и специфических особенностей эмоционально-личностной сферы детей этого возраста.

К возрастным особенностям относятся следующие:

- возрастная мотивационная непоследовательность ребенка;
- нестабильность и непрогнозируемость поведения;
- неадекватное влияние оценок личности ребенка, а также отрицательных замечаний;
- недостаточная сформированность рефлексии, связанной со сферой самосознания;
- эмоциональная возбудимость, интенсивность и непосредственность эмоционального реагирования на внешние события.

Основными показателями эффективности занятий являются:

- ✓ *степень помощи*, которую оказывает психолог детям при выполнении заданий: чем помощь меньше, тем выше самостоятельность, и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;

- ✓ *особенности поведения детей на занятиях*: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительный результат занятий (по результатам педагогического наблюдения);
- ✓ *эмоциональный фон настроения* (положительно-стабильный), *уровень работоспособности* (в соответствии с возрастной нормой), *самооценка, коммуникативная компетентность* (по результатам диагностических процедур).

Условия выполнения программы.

- обеспечение сотрудничества с семьёй;
- разнообразие приёмов, методов психологической коррекции;
- строгость выполнения содержания занятий программы;
- акцент делать на коллективную форму работы с детьми;
- наличие необходимого оборудования и средств в кабинете психолога;
- наличие комплексно-тематического планирования.

Принципы работы в группе:

1. Отношение к детям, к их потребностям - уважительное, доброжелательное. Не допускается малейшее пренебрежение их настроением, самочувствием.
2. Каждый ребенок принимается таким, какой он есть, признается его ценность, значимость, уникальность.
3. Недопустимы менторская позиция, упреки и порицание за неуспех.
4. Занятия проходят в игровой форме, что вызывает у детей живой интерес.
5. Успех переживается детьми как радость, этому способствует положительная эмоциональная оценка любого малейшего достижения ребенка.

6. У детей создается на занятиях чувство безопасности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать свое “Я”, безопасно проявлять свои эмоции и чувства.
7. Ценится постепенность развивающе-коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 25-30 минут. В группу набираются дети, по итогам психодиагностического обследования имеющие:

- повышенный или высокий уровень личностной тревожности, агрессии, гиперактивности;
- высокий уровень ситуативной тревожности в сфере межличностных отношений “ребенок - ребенок”;
- нарушения развития системы личностных отношений на уровне базовых и социальных эмоций.

Оптимальное количество детей в подгруппе — 6-8 человек.

Общие организационно-методические рекомендации по реализации программы.

Структура занятий.

I. Ритуал приветствия. Упражнение «Солнышко».

II. Разминка (активизация психических процессов, эмоционального и физического состояния детей).

III. Основное содержание занятий (совокупность психотехнических упражнений и игр, направленных на решение задач данной программы).

- игры с правилами, словесные, ролевые, подвижные, развивающие,
- разыгрывание этюдов,
- свободное и тематическое рисование,
- игры с зеркалом,
- игры с лентами,

- релаксационные упражнения,

IV. Рефлексия занятия (эмоциональная и смысловая оценка занятия): беседа.

V. Ритуал прощания. Упражнение «Ручеек радости».

Ожидаемый результат

По окончании курса занятий дети должны уметь:

- Выражать свои мысли, наблюдения и эмоциональные переживания в речевых высказываниях.
- Сформировать навыки позитивного межличностного общения.
- Осознавать и контролировать своё эмоциональное состояние.
- Освоить позитивные формулы поведения и отношения к себе и к окружающим.
- Освоить приёмы саморасслабления.
- Обучиться элементам техники выразительных движений, развитие мимических движений.
- Развить доверие друг к другу, чувства безопасности по отношению к другим людям.
- Увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и уценен другими людьми.
- Развить навыки совместной деятельности, умение сотрудничать со сверстниками, соотносить свои замыслы с замыслами других людей.
- Распознавать эмоциональное состояние других людей.

**Перспективный план работы с дошкольниками по формированию
психологического здоровья**

Месяц	Тема	Программное содержание	Используемые упражнения	Обеспечение
Сентябрь 1-неделя	«Я – единственный на планете».	Знакомство детей друг с другом и психолога с группой. Создание доброжелательной атмосферы. Первое знакомство с понятиями «жесты», «мимика», «интонация».	Приветствие. «Чудесное путешествие». «Снежный ком». Беседа о жестах, мимике, интонации. Прощание.	Аудиокассета со звуками природы.
2-неделя	«Осваиваем пространство».	Способствовать гармонизации эмоционального состояния. Развивать навыки позитивного социального поведения. Воспитывать чувство защищенности.	Приветствие. «Волшебный туннель». «Земля, небо, огонь, вода». «Найди свое место». «Укрась свой дом». Прощание.	Дуги и ткань для имитации туннеля; Отрезки зеленого, желтого, белого, голубого, красного цвета; маленькие обручи (по количеству детей) и один большой обруч; клубки разноцветных ниток, бусинки, шнурки, мелкие игрушки от киндера; запись спокойной музыки.
3-неделя	«Наши имена».	Способствовать нахождению ребенком смысла своего имени. Развивать умение выражать эмоциональное отношение к своему имени. Воспитывать навыки этикетного поведения.	Приветствие. Чтение «Сказка об имени». Игра «Охо». «Маленькое имя». «Ласковое имя». Прощание.	Мяч. Клубок ниток.

4-неделя	«Наши имена».	Идентификация ребенка со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я». Стимулирование творческого самовыражения.	Приветствие. «Вход в страну Имен». Рисование имен. Представление имен. «Выход из страны Имени». Домашнее задание, рисунок или аппликация «Ромашка». Прощание.	Гуашь, цветные карандаши, фломастеры. Альбомы. Аудиокассета с записью спокойной музыки.
Октябрь 1-неделя	«Каким я себя вижу».	Помочь осознать собственную индивидуальность. Развивать умение познавать собственное тело. Учить быть внимательными по отношению к другим детям.	Приветствие. «Посмотри на себя со стороны». Игра «Радио». Игра «Ветер дует на ...». Рисование автопортрета. Прощание.	Зеркала (по количеству детей). Альбомы, цветные карандаши. Аудиокассета с записью спокойной музыки.
2-неделя	«Моя семья».	Формирование чувства принадлежности к своей семье. Формирование позитивного отношения к своей семье. Творческое самовыражение.	Приветствие. Сказка «Как Мамонтенок искал свою маму». Беседа о семье. Игра «Верно - неверно». Рисование «Моя семья». Прощание.	Бумага. Цветные карандаши. Аудиокассета с записью спокойной музыки.
3-неделя	«Мои чувства, мое настроение».	Учить описывать свои желания, чувства, осознавать свои физические и эмоциональные ощущения. Расширять представления об эмоциях и различных эмоциональных состояниях. Развивать креативное мышление, воображение, речь, мелкую моторику рук. Воспитывать положительный образ собственного «Я».	Приветствие. Упражнение «Слушаем себя». Игра «Домик настроений». Игра «Ветер дует на ...». Аутотренинг «Солнечный зайчик». Рисование открытыми и закрытыми глазами «Домик для солнечного зайчика». Прощание.	Объемный домик с дверцами. Визитные карточки. Листы бумаги. Цветные карандаши.

4-неделя	«Эмоции и чувства»	Развивать способности понимать и различать позитивные и негативные качества личности. Формировать позитивное отношение ребенка к своему «Я». Преодолеть психологический барьер застенчивости, снимать эмоциональное напряжение. Обучать приемам саморегуляции.	Приветствие. Этюд «Встреча с другом». Инсценировка игровых ситуаций. Упражнение «Копилка трудностей». Упражнение «Похвалилки». Упражнение «Два мешочка». Прощание.	Плакат с изображением двух мешков – темного и цветного. Весельчак- гном. Колокольчик. Схематичные маски-лица (пиктограммы), аудиокассета.
Ноябрь 1-неделя	«Карта волшебной страны Чувств».	Развитие умения передавать свои чувства с помощью цвета. Формирование навыков общения. Развитие уверенности в себе. Исследование психоэмоционального состояния детей.	Приветствие. Кукольный спектакль. Рисование карты волшебной страны. Прощание.	Настольный театр, маски, атрибуты. Бумага. Цветные карандаши.
2-неделя	«Грусть - печаль».	Расширять представления об эмоции «грусть». Учить понимать чувства свои и других людей. Учить передавать свое эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства. Помогать преодолевать негативные настроения.	Приветствие. Чтение стихотворения «Бесконечные стихи», Р. Сеф. Игра- ассоциация «Грусть». Игра «Море волнуется». Этюд «Северный полюс». Рисование «Остров плакс». Прощание.	Пиктограмма «Грусть». Запись грустной мелодии. Альбомы, цветные карандаши.
3-неделя	«Смешинка в рот попала».	Расширять представления об эмоции «Радость». Формировать положительные чувства и эмоции с помощью улыбки.	Приветствие. Чтение стихотворения «Катя в яслях». Игра- ассоциация «На что похожа радость? Игра «Море волнуется». Рисование	Пиктограммы «Радость». Аудиокассета с записью веселой музыки. Альбомы, цветные карандаши.

			«Радостная ладошка». Прощание.	
4-неделя	« У страха глаза велики».	Расширять представления об эмоции «Страх». Учить понимать чувства свои и других людей. Способствовать снятию страхов, повышению уверенности в себе.	Приветствие. Чтение стихотворения «У страха глаза велики». Игра «Брось мяч». Игра «Гуси - лебеди». Игра – ассоциация «Страх». Рисование «Страшная история». Прощание.	Пиктограмма «Страх». Картинка с изображением ребенка, который испытывает страх. Запись веселой музыки. Мяч, лист ватмана, цветные карандаши.
Декабрь 1-неделя	«Комната удивления».	Расширять представления об эмоции «Удивление». Учить понимать чувства свои и других людей. Воспитывать эмпатию.	Приветствие. Игра «Волшебные очки». Игра «Море волнуется». Игра – ассоциация «Удивление». Рисование «Удивительные вещи вокруг нас». Прощание.	Детские очки с цветными стеклами. Пиктограмма «Удивление». Запись спокойной музыки. Альбомы, цветные карандаши.
2-неделя	«Укроти свой гнев».	Расширять представления об эмоции «Гнев». Учить преодолевать негативное настроение. Обучать приемам саморегуляции. Развивать воображение, мелкую моторику рук.	Приветствие. Рассматривание картинки «Злой мальчик», беседа по картинке. Игра – ассоциация «Злость». Упражнение «Уходи, злость, уходи». Рисование «Самый большой гнев». Прощание.	Игрушка дракончик. Разорванная газета. Пиктограмма «Гнев». Письмо. Запись спокойной музыки. Альбомы, цветные карандаши.
3-неделя	«Обида».	Расширять представления об эмоции «Обида». Повышать степень самопринятия. Повышать самооценку ребенка. Формировать умения выражать характер с опорой на	Приветствие. Чтение стихотворения «Кто кого обидел первый?» Этюд «Обиженный и обидчик». Игра ассоциация «Обида». Рисование	Две куклы. Пиктограмма «Обида». Запись спокойной музыки. Альбомы, цветные карандаши.

		художественное изображение.	«Обиженные кляксы». Прощание.	
4-неделя	«Интерес».	Расширять представление об эмоции «Интерес». Воспитывать позитивное отношение к занятиям сверстников. Повышать уверенность в себе. Развивать воображение, творческие способности, речь.	Приветствие. Беседа «Что такое интерес?». Игра «Что меня интересует». Игра «Море волнуется». Игра – ассоциация «Интерес». Рисование «Мое любимое дело». Прощание.	Две куклы мальчик и девочка. Пиктограмма «Интерес». Карточки с изображениями книги. Запись спокойной музыки. Альбомы, цветные карандаши.
Январь 1-неделя	«Мой эмоциональный альбом».	Расширять представления об эмоциях. Повышать саморегуляцию, самоконтроль. Закреплять знания и умения, полученные на предыдущих занятиях. Воспитывать позитивное отношение к другим детям.	Приветствие. Игра «Кривые зеркала». Игра «Повтори фразу». Упражнение «Послушаем музыку». Игра «Азбука настроения». Прощание.	Пиктограммы с изображением основных эмоций. Запись музыки разного характера и настроения. Круги для пиктограмм.
2-неделя	«Страна цвета».	Расширение представления детей о разных цветах и развитие их умения различать. Воспитывать чувство прекрасного. Развитие фантазии и творческого воображения.	Приветствие. Упражнение «Сказка о том, как появился разноцветный мир». Упражнение «Цветик - семицветик». Упражнение «Мою руки». Упражнение «Конфетный дождь». Прощание.	Кружки разных цветов. Любые разноцветные предметы. Иллюстрации с видами природы.
3-неделя	«Красная страна».	Расширение представления детей о красном цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. Развитие слухового и зрительного внимания. Формирование обонятельных, вкусовых и тактильных образов. Развитие фантазии и творческого воображения.	Приветствие. Упражнение «Ощущение цвета». Игра «Кто самый внимательный». Игра «Волшебное превращение». Составление описательного рассказа «Яблоко». Прощание.	Предметы красного цвета. Натуральные фрукты и овощи красного цвета. Запись спокойной музыки.

4-неделя	«Путешествие в желтую страну».	Расширение представления детей о желтом цвете. Развитие слухового, зрительного внимания. Воспитание умения выполнять движения под музыку, чувствовать ритм и темп данной мелодии. Воспитывать чувство прекрасного.	Приветствие. Погружение в цвет. Упражнение «Огонек». Упражнение «Желтые истории и сказки». Игра «Желтые листья». Рисование «Желтая страна». Прощание.	Предметы желтого цвета. Запись музыки разного характера. Бумага и цветные карандаши.
Февраль 1-неделя	«Коричневая страна».	Расширение представления детей о коричневом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. Развитие слухового и зрительного внимания и обоняния. Развитие умения ориентироваться в пространстве. Стабилизация психических процессов, снятие эмоционального и телесного напряжения.	Приветствие. Погружение в цвет. Упражнение «Коричневый запах». Игра «Грибы». Аппликация из обрезков коричневой бумаги «Коричневая черепаха». Прощание.	Предметы коричневого цвета. Цветная бумага, клей, альбомные листы. Шоколад, изюм орехи.
2-неделя	«Зеленая страна».	Расширение представления детей о зеленом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. Снятие эмоционального и телесного напряжения. Развитие умения быстро переключаться с активной деятельности на пассивную.	Приветствие. Упражнение «Ощущение цвета». Упражнение «Положи и скажи». Игра «Зеленые обитатели леса». Сказка «Зеленушка». Рисование «Зеленое привидение».	Предметы зеленого цвета. Бумага, цветные карандаши, краски.
3-неделя	«Синяя страна»	Расширение представления детей о синем цвете. Развитие наблюдательности и зрительной памяти. Формирование активных личностных установок и навыков целенаправленной деятельности.	Приветствие. Погружение в цвет. Упражнение «Самое красивое». Синее стихотворение. Рисование с элементами аппликации «Синяя птица». Прощание.	Предметы синего цвета. Запись музыки разного характера. Бумага, цветные карандаши, краски, клей, ножницы.

4-неделя	«Черная страна».	Расширение представления детей о черном цвете. Концентрация на тактильных ощущениях и формирование соответствующих образов. Расширение представления детей об эмоциях и воспитание добрых чувств.	Приветствие. Погружение в цвет. Упражнение «Перышки». Игра «Если бы я был художником». Упражнение «Преображение». Аппликация из цветной бумаги на черном фоне. Прощание.	Предметы черного цвета. Запись музыки разного характера. Цветная бумага, черный картон (по количеству детей).
Март 1-неделя	«Сказочная страна».	Создавать атмосферу доверия и принятия. Обучать совместной импровизации. Способствовать самовыражению ребенка.	Приветствие. Игра «Оркестр». Игра «Хоровод сказочных героев». Игра «Посиделки». Рисуем сказку. Прощание.	Запись спокойной музыки. Альбом, цветные карандаши.
2-неделя	«Мы с одной планеты».	Расширять представления о различных способах коммуникации с окружающими. Воспитывать эмпатию.	Игра «Ассоциации». Игра «Подарок». Игра «Мыльные пузыри». Игра «Конкурс хвастунов». Рисование «Наша планета Земля». Прощание.	Изображение инопланетянина. Запись спокойной музыки. Два листа ватмана. Фломастеры, карандаши.
3-4-неделя	«Я знаю, я умею, я смогу».	Закреплять приобретенные ранее знания и умения. Формировать адекватную самооценку. Продолжать учить позитивным способам общения со сверстниками, воспитывать навыки совместной деятельности.	Игра «Я умею». Игра «Я смогу». Игра «Подбери маску». Ролевая игра «Уступать друг другу надо». Коллективное рисование «Дом нашей мечты». Прощание.	Мяч. Микрофон. Лист ватмана, цветные карандаши. Запись спокойной музыки.
Апрель 1-неделя	«Удивительный мир эмоций»	Способствовать сплочению группы. Создание атмосферы доверия. Формирование адекватной самооценки. Воспитывать навыки этикетного поведения.	Упр. «Хороший мальчик – хорошая девочка». Упр. «Связующая нить». Сказка про домовых. Рисунок домового. Упр. «Ручеек радости». Прощание.	Цветная бумага, клей, альбомные листы. Запись спокойной музыки.
2-неделя	«Веселютник»	Способствовать сплочению группы,	Приветствие Веселютника. Упр.	Бумага, цветные карандаши, краски.

	»	Формирование адекватной самооценки. Проигрывание эмоции радости.	«Стаканы с настроением». Обсуждение, беседа «Я радуюсь, когда...». Упр. с зеркалами. Рисование «Танцующие ручки». Ритуал прощания. Упр. «Ручеек радости»	Стаканы с настроением. Запись спокойной музыки.
3-неделя	«Веселютник 2»	Способствовать сплочению группы. Проигрывание эмоции радости. Создание атмосферы для творческого самовыражения	Приветствие Веселютника. Упр. «Кто как веселится». Упр. с лентами. Рисование доброй кляксы. Игра «Доброе животное». Ритуал прощания. Упр. «Ручеек радости»	Бумага, цветные карандаши, краски. Цветные ленты. Запись спокойной музыки.
4-неделя	«Ухтышка»	Способствовать сплочению группы. Формирование адекватной самооценки. Знакомство и проигрывание эмоции удивления, интереса.	Приветствие Ухтышки. Упр. с зеркалами. Этюд «Облачко». Обсуждение, беседа «Я удивляюсь, когда...». Упр. «Мыльные пузыри». Ритуал прощания. Упр. «Ручеек радости».	Запись музыки разного характера. Зеркала. Мыльные пузыри.
Май 1-неделя	«Обидка»	Формирование адекватной самооценки. Знакомство и проигрывание эмоции горя. Создание условий для творческого самовыражения.	Приветствие Обидки. Упр. «Стаканы с настроением». Упр. с зеркалами. Обсуждение, беседа «Я обижаюсь, когда...». Рисование обиды. Ритуал прощания. Упр. «Ручеек радости».	Стаканы с настроением. Зеркала, цветные карандаши, краски. Запись спокойной музыки.

2-неделя	«Колючка»	Способствовать сплочению группы. Проигрывание эмоции гнева	Приветствие Колючки. Игра «Стаканы с настроением». Упр. с зеркалами. Обсуждение, беседа «Я злюсь, когда...». Игра «Фу». Ритуал прощания. Упр. «Ручеек радости».	Стаканы с настроением. Зеркала, цветные карандаши, краски. Запись спокойной музыки.
3-неделя	«Бояка»	Способствовать сплочению группы. Формирование адекватной самооценки. Знакомство и проигрывание эмоции страха. Способствовать снятию тревоги, страхов.	Приветствие Бояки. Упр. «Стаканы с настроением». Упр. с зеркалами. Обсуждение, беседа «Я боюсь, когда...». Упр. «Незаконченные предложения». Ритуал прощания Упр. «Ручеек радости».	Стаканы с настроением. Зеркала Запись музыки разного характера. Бумага, цветные карандаши, краски, клей, ножницы.
4-неделя	«Закрепление эмоций»	Закрепление полученных представлений об эмоциях.	Ритуал приветствия. Упр. «Нарисуй облако». Игра «Кубик». Упр. «Ладони, полные солнца». Ритуал прощания. Упр. «Ручеек радости».	Запись музыки разного характера. Цветные карандаши, краски.

Литература

- Абдурасулова Т. Коррекционно – развивающие упражнения для детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-5 лет) // Школьный психолог. – 1999. - №5. –с.8-9. - №6. – с.4.
- Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.
- Вежновец И. Программа «Развитие эмоциональной сферы» // Школьный психолог. – 2005. - №17. –с.28-38.
- Горячева Н. Экология души. Комплекс упражнений для развития эмоционально – волевой сферы человека // Школьный психолог. – 2003. - №23. –с. 9.
- Громова Т. Пауза перед уроком или «Домовые» как средство психологической работы // Школьный психолог. – 2004. - №15. –с.16-19.
- Дьяченко Л. Релаксация в «Гнездышке» // Школьный психолог. – 2005. - №11. –с.25-30.
- Ежкова Н. Развитие эмоций в совместной с педагогом деятельности // Дошкольное воспитание. – 2003. - №1. – с.20-27.
- Живой поток дел. Методическое пособие. Вып. 2. – Уфа: ГУНО НИМЦ, 2003. – 40 с.
- Живой поток дел. Методическое пособие. Вып. 3. – Уфа: ГУНО НИМЦ, 2004. – 44 с.
- Игнатова П.В. Индивидуальная коррекционно - развивающая программа для гиперактивных детей // Управление ДОУ. – 2004. - №3. – с.90-95.
- Карпекина Н. Развитие эмоций у детей дошкольного возраста // Школьный психолог. – 2002. - №5. –с.8-9.
- Крюкова С.В. Здравствуй, я сам! – М.: Генезис, 2002. – 144 с.
- Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. – М.: Генезис, 2002. – 208 с.
- Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – М.: Генезис, 2000. – 192 с.
- Минаева В.М. Знакомим детей с эмоциональным миром человека // Дошкольное воспитание. – 2003. - №2. – с.13-20.
- Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. – М.: АРКТИ, 2003. – 48 с.
- Новикова Н. Коррекционно – развивающая программа по развитию рефлексивного сознания младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома // Школьный психолог. – 2000. - №15.
- Панфилова М.А. Пора превращений // Школьный психолог. – 2001. - №17. – с.16.
- Семенака С.И. Социально – психологическая адаптация ребенка в обществе. – М.: АРКТИ, 2004. – 72 с.
- Стожарова М.Ю. Эмоциональное развитие дошкольника // Ребенок в детском саду. – 2005. - №2. – с.65-68.
- Стожарова М.Ю. Психологическое здоровье старшего дошкольника // Ребенок в детском саду. – 2005. - №5. – с.19-25.
- Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2002. – 254 с.
- Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет – М.: Генезис, 2003. – 176 с.
- Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. – М.: Генезис, 2004. – 175 с.
- Якобсон С., Чернавина С., Копачева Ж., Пахомова Е. Формирование взаимоотношений между детьми 3-4 лет // Дошкольное воспитание. – 2002. - №1. – с.5-11.
- Я – Ты – Мы. Программа социально – эмоционального развития дошкольников / Сост.: О.Л. Князева. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 168 с.