

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8 комбинированного вида» города Ливны

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от « 31 » августа 2016г.

Утверждаю:
заведующая МБДОУ
«Детский сад № 8»
Е.М.Грекова



***Образовательная программа
с элементами тренинга
«Радуга чувств»***

*по эмоциональному развитию детей
старшего дошкольного возраста*

Автор: *Крюкова С.В.*

Программу реализует:
*педагог-психолог:
Анцупова Д.В*

Ливны
2017г.

Паспорт программы «Радуга чувств».

<i>Наименование программы:</i>	Программа «Радуга чувств».
<i>Разработчик программы:</i>	Автор: Крюкова С.В.
<i>Программа реализуется:</i>	педагогом-психологом Анцупова Д.В.
<i>Цель программы:</i>	знакомство с эмоциональными состояниями и невербальным их выражением;
<i>Задачи программы:</i>	- научить детей понимать собственное эмоциональное состояние; - выражать свои чувства; - распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации;
<i>Сроки реализации программы:</i>	2015-2016 учебный год
<i>Ожидаемые конечные результаты:</i>	- понимание эмоциональных состояний; - понимание невербальных выражений эмоциональных состояний;
<i>Контроль за исполнением:</i> тренинговая программа эмоционального развития детей младшего школьного возраста	Администрация МБДОУ «Детский сад №8»

Содержание

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

2.Содержательный раздел

2.1. Структура занятия

2.2. Тематический план, содержание занятия

3.Организационный раздел

3.1 Материально-техническая база

3.2. Список используемой литературы

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Не всякий взрослый сможет разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребенка эта задача является еще более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже самые простые эмоции, тем более им трудно осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения связей с окружающим миром.

С.Л. Рубинштейн выделил три типа эмоциональных переживаний. Первый-уровень органической аффектно - эмоциональной чувствительности, когда чувство выражает состояние организма, находящегося в определенных реальных отношениях с окружающей действительностью. Более высокий уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. На этом уровне чувство является не чем иным, как выражением в осознанном переживании отношения человека к миру. Ценность, качественный уровень этих чувств зависят от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они выражают. Наконец, над предметными чувствами поднимаются более обобщенные чувства как-то: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т.д.

Данная программа направлена на работу с «предметными чувствами». Основная ее **цель**— ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование. Накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребенок сможет создать свой «эмоциональный фонд», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают.

Основу программы составляют этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка, среди них упражнения на

мышечную релаксацию, дыхательная и мимическая гимнастика, двигательные упражнения и т.д.

Человек судит об эмоциональном состоянии другого человека по особым выразительным движениям, мимике, изменению голоса. Поза, жест, особенности движений во многом дополняют мимику и играют важную роль в передаче эмоционального состояния. По выражению Ж. Лабрюйера, «в тоне голоса, в глазах и выражении лица говорящего имеется не меньше красноречия, чем в самих словах». Поэтому задачи программы – научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и «проживание» ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия.

Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

В рамках программы предполагается решение следующих **задач**:

- научить детей понимать собственное эмоциональное состояние;
- выражать свои чувства;
- распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

Описание программы.

Программа состоит из 15 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Цикл рассчитан на 4 месяца. Время занятий 25 минут. Оптимальное количество детей в группе 10-15 человек.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет). Ожидаемые конечные результаты:

- понимание эмоциональных состояний;
- понимание невербальных выражений эмоциональных состояний.

2.Содержательный раздел

2.1.Структура занятий

В структуре каждого занятия выделяют три части:

Часть 1. Вводная. Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами.

Часть 2. Рабочая. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка. Основные процедуры:

- элементы сказкотерапии с импровизацией;
- элементы психодрамы;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- рисование, кляксография, пуантилизм.

Часть 3. Завершающая. Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувство принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности.

2.2. Тематический план, содержание занятий.

№ занятия	Тема, цель занятия	Содержание занятий	Количество часов
1.	<i>Робость.</i> -повышение у детей уверенности в себе; -сплочение группы; - знакомство с чувством робости.	<i>Робость.</i> Знакомство. Знакомство с эмоцией «робость». Игра «Я – лев». Упражнение «Я очень хороший».	1
2.	<i>Радость-1.</i> -первичное знакомство с чувством радости; - развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;	<i>Радость-1.</i> Приветствие. Знакомство с чувством «радости». Упражнение «Солнечный зайчик». Этюд «Встреча с другом». Рисование чувства «радости».	1

	- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	Игра «Доброе животное».	
3.	<i>Радость-2.</i> -продолжение знакомства с чувством радости.	<i>Радость –2.</i> Приветствие. Упражнение «Солнечный зайчик». Упражнение «Звук». История «Хорошее настроение». История «Умка». Упражнение «Закончить предложение».	1
4.	<i>Радость-3.</i> -продолжение знакомства с чувством радости; - развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	<i>Радость-3.</i> Приветствие. «Игра с платком». Игра «Азбука настроений». Игра «Доброе животное».	1
5.	<i>Радость-4.</i> -закрепление и обобщение знаний о чувстве радости.	<i>Радость-4.</i> Приветствие. Игра «Изобрази». Игра «Я желаю...».	1
6.	<i>Страх-1.</i> - знакомство с чувством страха; - изучение выражения эмоциональных состояний в мимике.	<i>Страх-1.</i> Приветствие. Знакомство с чувством «страха». Упражнение «Солнечный зайчик». «История о Гале». История «Как котёнок потерялся». Игра «Доброе животное».	1
7.	<i>Страх-2.</i> -продолжение знакомства с чувством страха; -поиск путей преодоления страха; - развитие эмпатии, умения сопереживать другим.	<i>Страх-2.</i> Приветствие. Игра «Азбука настроений». История «Ваза».	1
8.	<i>Страх – 3.</i> -учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям; -развивать умение справляться с чувством страха; -учить детей выражать чувство страха в рисунке.	<i>Страх-3.</i> Приветствие. Игра «Паровозик с именем». Истории о страхах.	1
9.	<i>Страх-4.</i> -продолжение знакомства с чувством страха.	<i>Страх-4.</i> Приветствие. «История про Одюдоку». Упражнение «Улыбка».	1
10.	<i>Удивление.</i> -знакомство с чувством удивления; - закрепление мимических	<i>Удивление.</i> Приветствие. Знакомство с чувством «удивления». История «Живая шляпа».	1

	навыков.	Рисование чувства «удивления».	
11.	<i>Самодовольство.</i> -знакомство с чувством самодовольства.	<i>Самодовольство.</i> Приветствие. Знакомство с чувством «самодовольства». Рассказывание сказки «Мышка-хвастунья».	1
12.	<i>Закрепление знаний о чувствах.</i> -закрепление умения различать чувства.	<i>Закрепление знаний о чувствах.</i> Игра «Паровозик с именем». Игра «Азбука настроений».	1
13.	<i>Злость.</i> -знакомство с чувством злости; - тренировка умения различать эмоции.	<i>Злость.</i> Приветствие. Знакомство с чувством «злости». Рассказывание истории «Сердитый дедушка». Упражнение по устранению злости. Игра «Доброе животное».	1
14.	<i>Стыд, вина.</i> -знакомство с чувством вины.	<i>Стыд, вина.</i> Приветствие. Знакомство с чувством «Вины». Рассказывание истории «Косточка». Игра «Подарки».	1
15.	<i>Отвращение, брезгливость.</i> -знакомство с чувством отвращения.	<i>Отвращение, брезгливость.</i> Приветствие. Знакомство с чувством «Отвращения». Рассказывание истории «Соленый чай». Упражнение по развитию выразительных движений.	1
	Итого:		15 часов

3.Организационный раздел

3.1. Материально-технические: фломастеры, цветные карандаши и краски, бумага, стульчики, музыкальный центр с набором аудиокассет и др.

-пространственно-временные: игровая комната.

Занятия представляют собой: этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка, среди них упражнения на мышечную релаксацию, дыхательная и мимическая гимнастика, двигательные упражнения и т.д.

Реализация программы обеспечивается методическим пособием для педагога-психолога, методическим планом занятий, методическими рекомендациями к проведению занятий.

3.2.Список использованной литературы.

1. Белопольская И.Л. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. - М.: Когито-центр.
2. Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г., Щербинина С.В. Развиваем руки – чтобы учиться и писать, и красиво рисовать. Ярославль: Академия Развития,1997.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии.- Ленинград: Лен. Университет, 1988.
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. - Ярославль: Академия Развития, 1996.
5. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие.- М.: Генезис, 2003.
6. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М.:Сфера, 1996.
7. Хухлаева О.В. Лесенка радости. - М.:Совершенство, 1998.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика.-М.:Просвещ