

**1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы**. Задача дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС – сохранность и укрепление физического и психического здоровья ребенка. Один из современных подходов в решении этой задачи - использование в работе педагогом-психологом возможностей комнаты психологической разгрузки.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Состояние детей во многом зависит от ритма их жизни, который в образовательной организации задается режимом дня.

В последние годы в системе дошкольного воспитания и обучения стала прослеживаться тенденция к интеллектуальному развитию ребёнка. При этом развитию эмоциональной сферы часто уделяется недостаточное внимание. Как справедливо указывали Л. С. Выготский и А. В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем ― эмоциональной сферы и интеллекта, их единство могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Умственное развитие ребенка тесным образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Маленькие дети часто находятся в «плену эмоций», поскольку ещё не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми.

Всем известно, что дети эгоцентричны, поэтому так важно научить ребёнка смотреть на ситуацию с позиции своего собеседника. Обучая ребёнка «взгляду со стороны», мы тем самым помогаем ему по- другому взглянуть на себя, по-иному оценить собственные мысли, чувства и поведение. Так ребёнок получает возможность более полно и адекватно выразить себя через общение.

Однако ни для кого не секрет, что лучший друг для современного ребёнка — это телевизор или компьютер, а любимое занятие ― просмотр мультиков или компьютерные игры. Дети стали меньше общаться не только со взрослыми, но и друг с другом. А ведь живое человеческое общение существенно обогащает жизнь детей, раскрашивает яркими красками сферу их ощущений. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения. Поэтому так актуальна и важна работа, направленная на развитие эмоциональной сферы.

**Направленность программы:** социально - гуманитарная.

**Язык программы –** государственный язык РФ – русский.

**Уровень освоения:** стартовый (ознакомительный).

**Адресат программы:** воспитанники МДОБУ «Д/сад с. Сальское» Дальнереченского МР в возрасте от 5 до 7 лет.

**Срок освоения программы** – 1 год. Объём программы – 34 часа.

**Учебная нагрузка (в неделю)** – 1 академический час.

**Продолжительность академического часа** – до 30 минут.

**Количество человек в группе** –10-12.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления родителя (законного представителя) обучающегося.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие эмоционального интеллекта детей 5-7 лет посредством игр и психологических упражнений.

**Задачи программы.**

***Воспитательные:***

 воспитание у детей культуры поведения, эмоциональной восприимчивости, отзывчивости;

 воспитание положительной самооценки по отношению к себе и результатам своей деятельности.

***Развивающие:***

 развитие психических функций ребёнка, через совершенствование моторики и эмоциональной сферы;

 развитие познавательных и психических процессов — восприятия, памяти, внимания, воображения.

***Обучающие:***

 обучать  умению управлять своими эмоциями, чувствами (коррекция механизмов психологической защиты; агрессии, негативизма, страха, тревожности);

 обучать способам снятия психического напряжения (релаксация, приемы арт - терапии, переключение внимания и т.д.).

**1.3 Содержание программы**

Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
| Общее | Теория | Практика |  |
| **1.** | **Эмоциональная сфера человека** | **21** | **4** | **17** |  |
| 1.1 | Человек и его настроение | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, диагностика, графические задания |
| 1.2 | Радость и грусть | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, графические задания, игра |
| 1.3 | Страх. Лабиринты для непослушных страхов детей | 6 | 1 | 5 | Беседа, диагностика, графические задания, игра |
| 1.4 | Удивление и злость | 5 | 1 | 4 | Беседа, наблюдение, графические задания, игра |
| **2.** | **Профилактика и коррекция эмоционального состояния дошкольников** | **13** | **2** | **11** |  |
| 2.1 | День рождения  Газетного человечка | 5 | 1 | 4 | Беседа, наблюдение, графические задания |
| 2.2 | Зеркало эмоций | 4 | 1 | 3 | Беседа, наблюдения, игра |
| 2.3 | Фотогалерея | 4 | - | 4 | Беседа, диагностическое задание |
|  | Итого: | **34** | **6** | **18** |  |

**Содержание учебного плана**

1. **Раздел: Эмоциональная сфера человека**
   1. **Тема: Человек и его настроение**

*Теория.* Познакомить детей друг с другом. Ввести их в тему, заинтересовать, подготовить к разговору о себе и о своих чувствах.

*Практика.* Снятие психоэмоционального напряжения. Графическое задание «Лучи солнца» - нарисовать солнце, лучи, которого грустят, радуются, злятся, боятся. Диагностическое задание «Цвета настроений» - раскрасить силуэт человека теми цветами, теми красками, которыми можно передать настроение.

* 1. **Тема: Радость и Грусть**

*Теория.* Развитие эмоциональной сферы, выражение актуальных эмоций.

*Практика.* Снятие психоэмоционального напряжения. Графическое задание для совместного выполнения «Продолжи рисунок» - дорисовать клоуна. Задание на создании ситуации успеха «Колпачок клоуна» - разукрасить колпачок клоуна, Игра «Цветок». Графическое задание «Грустный рисунок» - рисунок карандашами. Задание на адаптацию в пространстве комнаты. Игра «Найди грустный предмет».

* 1. **Тема: Страх.** **Лабиринты для непослушных страхов детей**

*Теория.* Обогащение опыта детей в распознавании эмоций.

*Практика.* Упражнения на выражение эмоций и преодоление страха. «Рисуем страшную маску». Игры: «Испугай страшилку», «Проходим лабиринт». Индивидуальное задание «Лепим страх».

**1.4. Тема: Удивление и злость**

*Теория.* Снятие напряжения. Создание ситуации успеха. Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция.

*Практика.* Индивидуальное творческое задание «Инопланетяне» - лепка из пластилина. Проработка психологических проблем у агрессивных детей. Рисуем: «Кактус», «Несуществующее животное». Задание на демонстрацию индивидуального восприятия – распознаем злые и добрые рисунки.

1. **Раздел: Профилактика и коррекция эмоционального состояния дошкольников** 
   1. **Тема: День рождения Газетного человечка**

*Теория.* Какповысить эмоциональный фон праздника. Методы и приемы работы.

*Практика.* Изготовление газетного человечка, раскрашивание разноцветными каплями через соломку листы бумаги для снижения внутреннего напряжения. Задание на обозначение ценности продуктов детского творчества - окрасить подушечки пальцев, ладошки и сделать на листе отпечатки, затем дорисовать гостей.

* 1. **Тема: Зеркало эмоций**

*Теория.* Какое бывает настроение. Основные формы эмоционального развития детей дошкольного возраста.

*Практика.* Игры: «Магазин настроения», «Зеркало эмоций».

* 1. **Тема: Фотогалерея**

*Практика.* Диагностическое задание «Рисунок в круге». Творческое задание «Автопортрет» - используем технику коллаж при создании своих автопортретов. Рисуем себя в будущем: «Когда я вырасту большой». Рефлексия, подведение итогов.

**1.4. Планируемы результаты**

**Личностные** **результаты**

*Обучающиеся:*

- существенно повысят культуру поведения, будут эмоционально восприимчивы и отзывчивы;

- будут уметь контролировать самооценку по отношению к себе и результатам своей деятельности.

**Метапредметные результаты**

*У обучающихся будут:*

- приобретенные навыки совершенствования моторики и эмоциональной сферы;

- развиты познавательные и психические процессы – восприятие, память, внимание, воображение.

**Предметные результаты**

*Обучающиеся будут уметь:*

- управлять своими эмоциями, чувствами (коррекция механизмов психологической защиты: агрессии, негативизма, страха, тревожности);

- знать способы снятия психического напряжения, обладать навыками самоорганизации.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1. Условия реализации программы**

**1. Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в специально организованном помещении, оборудованном: мебелью (столы, стулья) в соответствии с ростом и индивидуальными особенностями детей; магнитной доской; шкафом для хранения методических пособий и раздаточного материала.

Для проведения занятий в кабинете есть музыкальный центр, диски с расслабляющей музыкой, мягкие пуфики с гранулами, раскраски анти-стресс.

**2. Учебно-методическое обеспечение:**

- Методики изучения уровня познавательного развития и общих  способностей воспитанников;

- Методики изучения эмоционально-волевой сферы воспитанников;

- Методики изучения личностной сферы воспитанников;

- Методики изучения межличностных отношений;

- Психологическая помощь дошкольнику Н.Г. Яковлева. – СПб.: Валери СПД;  М.: ТЦ Сфера;

- Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс.

**Нормативно-правовая база**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций:

− федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

− концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

− паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

− приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи».

**2.2** **Оценочные материалы и формы аттестации**

Диагностика эмоционального - личностного развития детей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название методики** | **Цель методики** |
| 1. | Тест тревожности  (Теммл Р., Дорки М., Амен В.) | Исследовать тревожность ребёнка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций, характер его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду |
| 2. | Тест «Дом-дерево-человек» (Дж. Бук) | Выявление особенностей личностного развития детей от 3 до 7 лет |
| 3. | Графическая методика «Кактус» | Выявление особенностей личностного развития детей |
| 4. | Методика Захаров А.И. | Выявлению тревожности и страхов |
| 5. | Проективный тест Л. Дюсс «Сказка» | Выявление эмоционально-личностных особенностей и проблем детей |
| 6. | Методика «Картинки» | Выявить склонность ребёнка к агрессивному поведению |
| 7. | **Методика «Выбери нужное лицо»** | Диагностика эмоционально- волевой сферы |
| 8. | Методика «Лесенка» | Определение уровня самооценки |
| 9. | «Скрининг-обследование психологической готовности ребёнка к началу школьного обучения» по Н. Семаго, М. Семаго | Диагностика познавательной сферы |
| 10. | Анкета для родителей | Выявление тревожного ребёнка |

**2.3 Методические материалы**

***Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:***

**Словесный** (устное изложение, беседа, рассказ, чтение);

**Наглядный** (показ иллюстрации, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

**Практический** (точное отражение переживания, чувства, эмоции собеседника с демонстрацией их понимания и принятия, уподобление, отождествление себя с другим человеком, перенесение человеком себя на место, в ситуацию другого человека. сопереживание, понимание другого на уровне чувств, переживание тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек; осознание того, как он воспринимается партнером по общению, способность к самоанализу психических состояний, действий, поступков).

***Методы:*** Беседы, объяснения, разыгрывание сценок,проблемные ситуации и др.

***Формы:*** Социальные ситуации, индивидуальные задания, выдуманные истории,беседы – диалоги.

***Формы контроля:*** Беседа, наблюдение,объяснения, практический контроль детей.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, недель | | 34 |
| Количество учебных дней | | 34 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.10.2024  28.12.2024 |
| 2 полугодие | 09.01.2025  31.05.2025 |
| Возраст детей, лет | | 5-7 лет |
| Продолжительность занятия, час | | 1 ч. |
| Режим занятия | | 1 раз/нед. |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 34 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Объём** | **Временные границы** |
| 1 | Конкурс рисунков на асфальте  «Прощай, разноцветное лето!» | 1 | октябрь |
| 2 | Международный день пожилых людей. Рисование: «Мои любимые бабушка и дедушка» | 1 | октябрь |
| 3 | Беседа «День Неизвестного Солдата»  Заучивание пословиц о солдатах, о Родине, о мире | 1 | декабрь |
| 4 | Новый год. Беседы о новогодних традициях в России, просмотр видео и иллюстраций «История Деда Мороза» | 1 | декабрь |
| 5 | День защитника Отечества. Тематические беседы: «Есть профессия такая Родину защищать!», «Где работают наши папы». Просмотр мультфильма «Богатыри на Дальних берегах» | 2 | февраль |
| 5 | Международный женский день. Изобразительная деятельность «Подарок для мамы/бабушки/сестры» | 1 | март |
| 6 | 9 мая - День Победы. Дидактическая игра: «Как называется военный…», «Собери картинку»). Аппликация «Открытка ветерану» | 1 | май |

**Раздел №3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Васькова О.Ф., Политыкина А.А. Сказко-терапия как средство развития речи детей дошкольного возраста. СПб., 2011.
2. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. СПб., 2010.
3. Короткова Л.Д. Арт-терапия для дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 2001.
4. Капская А.Ю., Мирончик Т. Л. Подарки фей. Развивающая сказкотерапия для детей. СПб., 2006.
5. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб., 2008.
6. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика.- СПб., 2003.

7. Мардер Л. Цветной мир. – М., 2007.

8. Микляева Н.В., Толстикова С.Н. Сказко-терапия в ДОУ и семье. М., 2010.

9 .Малахова А.Н. Небесное путешествие. Программа игротерапии для дошкольников. – СПб., 2008

10. Грабенко Т.Н. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры, 2017.