****

**1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Познавай себя» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания» - Устав МДОБУ.

**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 ребенка. 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 еще 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 ребенка смотреть на ситуацию с позиции своего собеседника. Обучая ребенка «взгляду со стороны», мы тем самым помогаем ему по- другому взглянуть на себя, по-иному оценить собственные мысли, чувства и поведение. Так ребенок получает возможность более полно и адекватно выразить себя через общение.

Однако ни для кого не секрет, что лучший друг для современного ребенка ― 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:** базовый.

**Отличительные особенности программы.**

Программа направлена:

- на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его гармоничного личностного развития на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа ориентирована на:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;

- обеспечение вариативности и разнообразия воспитания и развития с учетом образовательных потребностей и способностей детей;

- формирование развивающей и предметно-пространственной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познавай себя» рассчитана на детей старшего дошкольного возраста обоих полов (5-6 лет) МДОБУ Д/С № 10 ЛГО, с низким уровнем эмоционально-волевой сферы.

 **Организация образовательного процесса.**

Занятия проходят в помещении группы и в кабинете психолога. Предусматривается как групповая работа (15 чел.), так и работа подгруппами по 5 человек.

Набор производится на основании желания детей и их родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад.

**Сроки и освоение программы:**  решением педагогического совета ежегодно устанавливается срок реализации программы «Познавай себя» с начала сентября по 31 мая, т.е. в течение учебного года.

**Объем реализации программы –** 72 часа.

**Срок реализации программы –** 1 год.

**Занятия проводятся -** 2 раза в неделю.

**1.2 Цель и задачи программы**

 **Цель программы:** Развитие эмоционального интеллекта детей 5-6 лет посредством игр и психологических упражнений.

**Задачи программы.**

 **Воспитательные:**

 1. Воспитание у детей культуры поведения, эмоциональной восприимчивости, отзывчивости.

 2. Воспитание положительной самооценки по отношению к себе и результатам своей деятельности.

**Развивающие:**

 1. Развитие психических функций ребёнка, через совершенствование моторики и эмоциональной сферы.

 2. Развитие познавательных и психических процессов — восприятия, памяти, внимания, воображения.

**Обучающие:**

 1.Обучать  умению управлять своими эмоциями, чувствами (коррекция механизмов психологической защиты; агрессии, негативизма, страха, тревожности).

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

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название разделов, темы** | **Количество часов** | **Форма аттестации****/ контроля** |
| **Общее**  |  **Теория**  | **Практика**  |  | Беседа, диагностика А.М.Прихожан «Нарисуй себя». |
| **Раздел 1****«Эмоциональная сфера человека»**«Человек и его настроение» | 3 | 1 | 2 |
| «Радость» | 6 | 2 | 4 | Беседа, диагностика «Цвет радости». |
| «Грусть» | 6 | 2 | 4 | Беседа, диагностика «Рисунок в круге», оценка графических заданий. |
| «Страх» | 6 | 2 | 4 | Беседа, диагностика рисунков, проективная методика А.И.Захарова «Мои страхи». |
| «Удивление» | 6 | 2 | 4 | Беседа, оценка и рисунков, графического задания. |
| «Злость» | 6 | 2 | 4 | Беседа, методика диагностики «Кактус», «Несуществующее животное». |
| **Раздел 2 «Профилактика и коррекция эмоционального состояния дошкольников»**«День рожденияГазетного человечка» | 2 | 1 | 1 | Беседа, диагностика «Цвета настроения». |
| «Дракончики» | 2 | 1 | 1 | Беседа, наблюдения. |
| Жадность» | 6 | 2 | 4 | Методика определения нравственных качеств, Г.А.Урунтаева |
| «Необитаемый остров» | 3 | 1 | 2 | Игра. |
| «Фото-галерея» | 3 | 1 | 2 | Выставка работ |
| «Волшебные превращения» | 4 | 1 | 3 |  | Выставка детских работ, оценка фантазии, воображения. |
| **Раздел 3****«Развитие коммуникативных навыков дошкольников»**«Весёлые ладошки» | 4 | 1 | 3 |
| « Я хочу дружить» | 5 | 1 | 4 | Беседа, наблюдения. |
| «Наши чувства | 5 | 1 | 4 | Беседа, наблюдения. |
| «Автопортреты» | 5 | 1 | 4 | Выставка детских работ, оценка фантазии, воображения. |
|  | **72** | **22** | **50** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**Раздел 1 «Эмоциональная сфера человека»**

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.

Тема: «Радость»

Теория: Развитие эмоциональной сферы, выражение актуальных эмоций.

Практика: Снятие психоэмоционального напряжения.

Тема: «Грусть»

Теория: Развитие эмоциональной сферы, выражение актуальных эмоций

Практика: Снятие психоэмоционального напряжения.

Тема: «Страх»

Теория: Обогащение опыта детей в распознавании эмоций.

Практика: Выражение эмоций и

преодоление страха.

Тема: «Лабиринты для непослушных страхов детей»

Практика: Выражение эмоций и преодоление страха

6.Тема: «Удивление»

Теория: Обогащение опыта детей в распознавании эмоций.

Практика: Снятие напряжения. Создание ситуации успеха.

Тема: «Злость»

Теория: Гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция

Практика: Проработка психологических проблем у агрессивных детей.

**Раздел 2 «Профилактика и коррекция эмоционального состояния дошкольников»**

Тема: «День рождения Газетного человечка»

Практика: Снятие напряжения, распознавание эмоций

Тема: «Дракончики»

Практика: Снятие напряжения, создание ситуации успеха.

Тема: «Жадность»

Теория: Изучение чувства жадности

Практика: Профилактика и коррекция чувства жадности.

Тема: «Необитаемый остров»

Практика: Снятие напряжения, создание ситуации успеха.

Тема: «Фото галерея»

Практика: Гармонизация эмоциональной сферы, развитие воображения и творчества.

Тема: «Волшебные превращения»

Теория: Познание внутреннего мира ребёнка.

Практика: Снятие напряжения, выражение эмоций

**Раздел 3 «Развитие коммуникативных навыков дошкольников»**

Тема: «Наши чувства»

Теория: Создание ситуации успеха

Практика: Снятие напряжения. Тема: «Я хочу дружить»

Теория: Коррекция страха общения

Практика: Совершенствование коммуникативных навыков. Тема: «Автопортрет»

Практика: Рефлексия, подведение итогов.

**1.4.Планируемы результаты**

 **Личностные** **результаты.**

1.Воспитанники существенно повысят культуру поведения, будут эмоционально восприимчивы и отзывчивы.

2. Будут уметь контролировать самооценку по отношению к себе и результатам своей деятельности.

**Метапредметные результаты:**

1. Обучающиеся приобретут навыки совершенствования моторики и эмоциональной сферы.

 2.У обучающихся будут развиты познавательные и психические процессы – восприятие,

 память, внимание, воображение.

**Предметные** результаты:

1.Обучающиеся будут управлять своими эмоциями, чувствами (коррекция механизмов психологической защиты: агрессии, негативизма, страха, тревожности).

2. Обучающиеся будут знать способы снятия психического напряжения, обладать навыками самоорганизации.

**2. Организационно - педагогические условия**

**2.1. Условия реализации программы.**

 **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий в кабинете есть музыкальный центр, диски с расслабляющей музыкой, мягкие пуфики с гранулами, вертикальный аквариум с рыбками, проектор «цветовые пятна», сухой дождь, «светящиеся нити» («звёздный дождь»), тактильные домики, кинетический песок «Песочная терапия», раскраски анти- стресс. Все это направлено на решение следующих задач:

- развитие познавательной активности;

- стимуляция сенсорных процессов;

-коррекция психоэмоционального состояния (преодоление замкнутости, застенчивости,

агрессивности, снятие мышечного и эмоционального напряжения);

- повышение мотивации;

- облегчение социальной адаптации.

**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.

**2.2** **Оценочный материал и формы аттестации.**

1. **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;

Придумывание историй;

Беседы - диалоги;

***Формы контроля:***

Беседа;

Наблюдение;

Объяснения;

Практический контроль детей.

**2.4. Календарный учебный график.**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 |
| Количество учебных дней | 72 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2023 – 31.12.2023 |
| 2 полугодие | 09.01 2024 – 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет |  | 5 – 6 |
| Продолжительность занятия, час | 25-30 минут |
| Режим занятий | 2 раза/нед. |
| Годовая учебная нагрузка, час | 72 |

**СПИСОК 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. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. – М., 2007
5. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб., 2007
6. Капская А.Ю., Мирончик Т. Л. Подарки фей. Развивающая сказкотерапия для детей.-СПб., 2006.
7. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб., 2008
8. Кузуб Н.В. Осипук Э.И. В гостях у песочной феи. – СПб., 2011
9. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика.- СПб., 2003

10.Мардер Л. Цветной мир. – М., 2007

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

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

 13.А.А.Воронова «Арт –терапия для дошкольников,2021г.

 14.Киселева М.В. — «Арт-терапия в работе с детьми»2018г.
15. Грабенко Т.Н. — «Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры»,2017г.

16.Цивилева К.И «Арт терапия эмоциональных нарушений у старших дошкольников». Магистерская диссертация.2017г

**Интернет- ресурсы**

<http://www.parents.ru/article/skazkoterapiya>