**Пояснительная записка**

Многие специалисты по дошкольному образованию констатируют, что эмоциональная сфера современных дошкольников развита достаточно слабо. Сейчас редко можно встретить по-настоящему веселого, эмоционально благополучного ребенка, многие дети не умеют даже улыбаться и смеяться от души. Причин этому довольно много, главная из которых заключается в том, что взрослые в наше время направляют все свои усилия в первую очередь на развитие интеллектуальной сферы ребенка, забывая об эмоциональной сфере и не задумываясь о том, что обедненная эмоциональная сфера замедляет развитие интеллектуальной сферы.

А ведь именно эмоции играют важную роль в жизни детей: они помогают воспринимать действительность и реагировать на нее и в конечном итоге определяют всю жизнь ребенка и его место в социуме.

Для ребенка распознавание и передача эмоций – достаточно сложный процесс, который требует от него определенных знаний, определенного уровня развития. Ведь передача эмоций это не только выражение лица, но и определенная поза, жесты, которые соответствуют тому или иному эмоциональному состоянию. Даже старшие дошкольники имеют недостаточные представления об эмоциональных внутренних состояниях человека и их проявлениях, именно поэтому с самого раннего возраста необходимо знакомить детей с собственными эмоциями, изучать их.

Это дает в дальнейшем возможность стать хозяевами своей душевной жизни и не позволять эмоциям, особенно негативным, руководствоваться нашими словами, мыслями, поступками и чувствами и, что самое главное, искажать общение с другими людьми.

Воспитание через эмоциональное воздействие – очень тонкий процесс. Основная задача заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять.

В соответствии с этим, для развития эмоционально-аффективной сферы дошкольников была использована программа «Путешествие с гномом» Н.И. Монаковой.

***Цель программы:*** развитие эмоциональной сферы старших дошкольников.

***Задачи программы:***

* расширить знания детей о чувствах, эмоциях и способах их выражения, обогатить словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения;
* развивать и совершенствовать умение детей распознавать собственные эмоциональные состояния;
* формировать и развивать умение детей распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации);
* способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, творческими); развивать у детей навыки общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками и окружающими взрослыми.

***Объектом программы*** выступают дети старшего дошкольного возраста.

***Форма работы*:** групповая.

***Методические средства работы:***

* психогимнастика;
* сюжетно-ролевая игра;
* этюды;
* проективные методы;
* словесные игры;
* арт-терапевтические методы;
* игры с песком;
* релаксационные упражнения.

***Структура программы***

Программа эмоционального развития эмоциональной сферы старших дошкольников состоит из 3 разделов: «Мои эмоции», «Я и эмоции других людей», «Навыки общения».

***Объем программы*** рассчитан на 42 занятия, продолжительностью 20-25 минут, которые проводятся 2 раза в неделю.

***Предполагаемый результат:*** снижение уровня тревожности и агрессивности у детей, развитие у них эмпатии, воображения, творческих способностей и, главное, приобретение навыков позитивного общения не только с родственниками, но и со взрослыми.

**Блок I. Психодиагностика актуального уровня развития эмоциональной сферы дошкольников.**

Методика «Эмоциональная идентификация » Е.И. Изотовой.

**Блок II. Взаимодействие педагога-психолога с воспитателями и другими специалистами детского сада:**

* индивидуальные и групповые консультации;
* тренинги;
* семинары-практикумы;
* посещение коррекционно-развивающих занятий.

**Блок III. Взаимодействие педагога-психолога с родителями:**

* индивидуальные и групповые консультации;
* родительские собрания;
* стендовая информация.

**Блок IV. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка:** проведение коррекционно-развивающих занятий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Цели занятия** | **Содержание** | **Кол-во**  **занятий** |
| **Раздел I. «Мои эмоции»** | | | | |
| 1. | Вводное занятие | Знакомство с лесными человечками-гномиками; установка на дальнейшую работу | 1. разминка; 2. упражнение «Гномики в лесу»; 3. упражнение «Кто сидит справа-слева от меня»; 4. рисунок «Маленькие человечки»; 5. заключение. | 1 |
| 2. | «Путешествие в страну Радости» | Расширить представление детей об эмоции «радость» и ее графическом изображении; формировать положительные эмоции, чувства через улыбку; расширить представления детей о поступках, которые приносят радость | 1. упражнение «Страна Радости»; 2. упражнение «Зеркало»; 3. игра «Я радуюсь, когда…»; 4. этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму»; 5. рисунок «Веселые гномы»; 6. заключение. | 1 |
| 3. | «Мое веселое настроение» | Тренировать радостные эмоции, развить умение понимать свое внутреннее состояние путем ассоциации с цветом, расширить представления детей о поступках, которые приносят радость, развить внимание к своим эмоциональным ощущениям. | 1. разминка; 2. упражнение «Моя улыбка похожа на…»; 3. упражнение «Вспоминалки»; 4. упражнение «Разноцветные шары»; 5. игра «На полянке»; 6. рисунок «Мой цветок»; 7. заключение. | 1 |
| 4. | «Путешествие в страну Грусти» | Расширить представление детей об эмоции «грусть» и ее графическом изображении, формировать умение выражать свои эмоции. | 1. упражнение «Страна Грусти»; 2. игра «Я грущу когда…»; 3. упражнение «Покажи эмоцию»; 4. этюд «Золушка»; 5. рисунок «Радость-грусть»; 6. заключение. | 1 |
| 5. | «Рассмеши принцессу Несмеяну» | Формировать умение находить способы вызвать улыбку у человека с плохим настроением, снижение психофизического напряжения, развивать воображение, сочувствие. | 1. разминка; 2. игра с песком «Рассмеши принцессу Несмеяну». | 1 |
| 6. | «Путешествие в страну Удивления» | Расширить представление детей об эмоции «удивление» и ее графическом изображении, снятие психомышечного напряжения, развить воображение. | 1. упражнение «Страна Удивления»; 2. упражнение «Маски»; 3. упражнение «Прогулка по стране Удивления»; 4. этюд «Фокусник в цирке»; 5. рассказ «Круглые глаза» 6. рисунок «Чудеса»; 7. заключение. | 1 |
| 7. | «Удиви мышку» | Расширить представление детей об эмоции «удивление», развить воображение, снижение психофизического напряжения | 1. разминка; 2. игра с песком «Удиви мышку». | 1 |
| 8. | «Путешествие в страну Страха» | Расширение представлений детей об эмоции «страх, формирование умения выражать эмоцию страха, проговаривая характерные детали этого чувства, знакомство со способами избавления от страха» | 1. упражнение «Страна Страха»; 2. упражнение «Страх – это…»; 3. упражнение «Победим страх»; 4. упражнение «Посмеемся над страхами»; 5. рисунок «Страшный сказочный герой»; 6. заключение. | 1 |
| 9. | «Маленький гномик и Баба Яга» | Способствовать ослаблению тревожных состояний и страхов | 1. упражнение «У страха глаза велики»; 2. этюд «Маленький гномик и Баба Яга» (проигрывание сказки). | 1 |
| 10. | «Путешествие в страну Злости» | Расширить представление детей об эмоции «злость, гнев», способствовать проявлению эмоции социально приемлемыми способами, ослабление агрессивного поведения, учить детей анализировать свою агрессивность и устранять ее через игру и позитивное поведение. | 1. упражнение «Страна Злости»;  2. упражнение «Шкала злости»;  3. этюд «Злой принц»;  4. упражнение «Прогони злость»;  5. заключение. | 1 |
| 11. | «Победитель злости» | Расширить представление детей об эмоции «злость», продолжение формирования навыков устранения злости, снижение психофизического напряжения | 1. разминка;  2. игра с песком «Победитель злости». | 1 |
| 12. | «Путешествие в страну Отвращение» | Расширить представление детей с эмоцией «отвращение» и ее графическим изображением, закрепить умение в словесной форме выражать свои чувства, развивать навыки общения | 1. упражнение «Страна Отвращение»;  2. упражнение «Кто что не любит»;  3. этюд «Кислое яблоко»;  4. этюд «Бабушка ошиблась»;  5. рисунок «Новая эмоция». | 1 |
| 13. | «Мы узнали много нового» | Расширить представление детей с эмоцией «отвращение» о ее графическом изображении, закрепить умение детей выражать свои эмоции и чувства с помощью слов, позы, мимики и жестов, развить умение детей сравнивать эмоции на фотографии и на картинке | 1. упражнение «Узнай эмоцию»;  2. упражнение «Сравниваем эмоции»;  3. этюд «Еж и Лягушка»;  4. рисунок «Какая эмоция мне больше нравится»;  5. заключение. | 1 |
| 14. | «Путешествие в страну Вина» | Познакомить детей с новой эмоцией «вина-стыд» и ее графическим изображением, формировать умение изображать эту эмоцию с помощью мимики, позы, жестов, учить детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции | 1. упражнение «Новая страна»;  2. упражнение «Я чувствую себя виноватым, когда…»;  3. рассказ «Медвежонок, который делал все кое-как»;  4. этюд «Грибники». | 1 |
| 15. | «Путешествие Гусеницы» | Расширить представление детей об эмоции «вина-стыд», закрепить знания о полученных эмоциях, научить детей составлять эмоциональные цепочки по содержанию произведения | 1. упражнение «Разные эмоции»;  2. игра-инсценировка «Путешествие Гусеницы». | 1 |
| 16. | «Путешествие в страну Зависть» | Познакомить детей с эмоцией «зависть» и ее графическим изображением, формировать умение изображать эту эмоцию с помощью мимики, позы, жестов, учить детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции | 1. упражнение «Путешествие в страну Зависть»;  2. упражнение «Завистники»;  3. этюд «Завистливая Белочка»;  4. рисунок «Что нового мы узнали». | 1 |
| 17. | «Королевство эмоций» | Расширить представление детей об эмоции «зависть», учить детей понимать причины, которые приводят к тому или иному настроению | 1. разминка «Вспомним эмоции»;  2. игра-инсценировка «Королевство эмоций». | 1 |
| 18. | «Наши эмоции» | Закрепить полученные знания об эмоциях «радость», «грусть», «удивление», «страх», «злость (гнев)»; развить умение понимать свои чувства, продолжить развивать умение слушать собеседника, воображение, выразительность речи и движений | 1. разминка;  2. игра «Придумай сказку»;  3. игра «Джинн»;  4. рисунок «Мне понравилось упражнение…». | 1 |
| 19. | «Наши эмоции» | Закрепить полученные знания об эмоциях «отвращение», «вина-стыд», «зависть», развивать умение понимать свои чувства, воображение, выразительность речи и движений | 1. разминка;  2. упражнение «Я чувствую»;  3. этюд «Сломанные качели»;  4. рисунок «Поезд эмоций». | 1 |
| 20. | Заключительное занятие по разделу I «Мои эмоции» | Закрепить полученные знания и умения детей, развить представление детей о себе, сформировать адекватную самооценку, продолжить учить детей позитивным способам общения со сверстниками | 1. разминка;  2. игра «Зеркало»;  3. игра «Зашифрованное письмо». | 1 |
| **Раздел II. «Я и эмоции других людей»** | | | | |
| 21. | «Наше хорошее настроение» | Закрепить умение выражать эмоцию «радость», создание доброжелательной атмосферы в группе, развить активный словарь эмоциональных состояний | 1. разминка «Как можно по-другому назвать»;  2. беседа «Что такое радость»;  3. упражнение «Кто как радуется»;  4. игра «День рождения». | 1 |
| 22. | «Мы сегодня не грустим» | Закрепить умение выражать эмоцию «грусть», обратить внимание детей на то, что с помощью слова изменить настроение другого человека, развить умение детей сравнивать эмоции, развитие эмпатии, развить активный словарь эмоциональных состояний | 1. разминка «Как можно по-другому назвать»;  2. игра «Сравни лицо»;  3. игра «Грустный паучок»;  4. этюд «Кролик и Еж»;  5. упражнение «Дружба начинается с улыбки». | 1 |
| 23. | «Удивительное рядом» | Закрепить умение выражать эмоцию «удивление», развить воображение, активный словарь эмоциональных состояний | 1. разминка;  2. упражнение «Тренируем эмоции»;  3. игра «Удивительные истории»;  4. этюд «Рыбаки и рыбки». | 1 |
| 24. | «Победим страх» | Закрепить умение выражать эмоцию «страх», развить активный словарь эмоциональных состояний, коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты | 1. разминка «Как можно по-другому назвать»;  2. упражнение «Слушай и показывай»;  3. игра-инсценировка «Пчелка в темноте». | 1 |
| 25. | «Смешинки и злючки» | Закрепить умение выражать эмоцию «злость», умение детей сравнивать эмоции на фотографии и на картинке, умение детей выражать злость, гнев социально приемлемыми способами, развить активный словарь эмоциональных состояний. | 1. разминка «Как можно по-другому назвать»;  2. упражнение «Смешинки и злючки»;  3. упражнение «Сравни эмоции»;  4. игра «Коврик злости»;  5. рисунок «Цвет злости». | 1 |
| 26. | «Ты не виноват» | Закрепить умение выражать эмоцию «вина-стыд», развить активный словарь эмоциональных состояний, продолжать учить детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции | 1. разминка;  2. беседа «Ты не виноват». | 1 |
| 27. | «Мы все такие разные» | Закрепить умение выражать эмоцию «отвращение» с помощью мимики, позы и жестов, развить активный словарь эмоциональных состояний, закрепить представление детей о том, что все люди непохожи друг на друга | 1. разминка;  2. упражнение «Вспоминалки»;  3. этюд «Грязнуля». | 1 |
| 28. | «Зависть-это не всегда плохо» | Закрепить умение выражать эмоцию «зависть», развить активный словарь эмоциональных состояний, закрепить умение детей сравнивать эмоции на фотографии и на картинке, продолжать учить детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции | 1. разминка;  2. упражнение «Что нам показывает поза»;  3. игра «Отгадай настроение сказочных героев»;  4. беседа «Зависть – это не всегда плохо»;  5. этюд «Трудолюбивый Ежик». | 1 |
| 29. | «События и эмоции» | Закрепить умение узнавать эмоции по голосу, мимике, жестам, позе умение адекватно оценивать эмоции окружающих людей, развитие коммуникативных навыков | 1. упражнение «Какое у меня настроение»;  2. упражнение «Отгадай животное и его настроение»;  3. упражнение «Что чувствует мальчик»;  4. рисунок «Событие и переживание». | 1 |
| 30. | «Мы слушаем настроение» | Закрепить умение детей определять эмоции по услышанной музыке, формировать умение «рисовать музыку» | 1. игра «Слушай и отгадывай эмоцию»;  2. рисунок «Слушаю и рисую». | 1 |
| 31. | «Мотивы и поведения» | Развить умение детей понимать, какие мотивы скрываются за поведением окружающих людей; формирование понимания того, что одни и те же предметы, действия, события могут быть причиной различных эмоциональных состояний, вызвать у разных людей разные настроения | 1. разминка;  2. игра «Мотивы поведения». | 1 |
| **Раздел III. «Навыки общения»** | | | | |
| 32. | «Волшебные слова» | Продолжать развивать у детей умение вежливо общаться друг с другом и с окружающими взрослыми, вести диалог, употреблять различные обращения | 1. вступление;  2. игра «Собери пазл»;  3. игра «Угадай игрушку»;  4. подвижная игра «Сороконожка»;  5. рисунок «На занятии мне больше всего понравилось ». | 1 |
| 33. | «Давай поговорим» | Учить детей умению слушать друг друга и окружающих людей, продолжать развивать умение вежливого обращения | 1. беседа «Как вести себя во время разговора»;  2. упражнение «Для того, чтобы слышали меня, я должен…»;  3. этюд «Я слушаю друга». | 1 |
| 34. | «Давай поговорим» | Развить у детей невербальные навыки общения, учить детей понимать своего собеседника по выражению его лица, жестам и позе | 1. вступление;  2. игра «Иностранец»;  3. этюд «Рыбки в пруду»;  4. этюд «Подарок другу»;  5. игра «Без слов». | 1 |
| 35. | «Поиграем вместе» | Развить у детей коммуникативные навыки, умение работать с партнером, способствовать сплочению детского коллектива | 1. вступление;  2. игра «Собери игрушки»;  3. упражнение «Не урони мяч»;  4. игра «Сядь н стул»;  5. игра «Рисуем вместе». | 1 |
| 36. | «Наши поступки» | Развить умение анализировать хорошие и плохие поступки | 1. беседа взрослого о хороших и плохих поступках;  2. рисунок «Мой хороший и мой плохой поступок»;  3. обсуждение рисунков. | 1 |
| 37. | «Мы в группе детского сада» | Продолжать формировать умение общаться со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива | 1. упражнение «Мое настроение утром»;  2. игра «Про Обидку и Грустинку»;  3. подвижная игра «Мы играем вместе»;  4. этюд «Разные ситуации»;  5. упражнение «Невидимая нить». | 1 |
| 38. | «Я дома» | Формировать у детей навыки ответственности, способности чувствовать, понимать другого человека | 1. стихотворение «Любочка»;  2. упражнение «Я помогаю»;  3. этюд «Не подведи»;  4. этюд «Страх за занавеской»;  5. рисунок «Самая дорогая и любимая». | 1 |
| 39. | «Я в общественных местах» | Учить детей уважительно относиться к старшим | 1. игра-инсценировка «Могло бы и не быть»; | 1 |
| 40. | «Про друзей» | Формировать у детей позитивные способы общения со сверстниками | 1. этюд «Рыжик»;  2. этюд «Кусочек сыра»;  3.упражнение «Обезьянки»;  4. этюд «Самый большой гриб»;  5. рисунок «Мой друг». | 1 |
| 41. | «Про взрослых» | Формировать у детей позитивные способы общения со взрослыми | 1. этюд «Неподаренный подарок»;  2. этюд «В троллейбусе»;  3. этюд «Золотая осень». | 1 |
| 42. | Заключительное занятие «Невоспитанный Мишка» | Закрепить у детей полученные знания об эмоциях, продолжать учить детей позитивным способам общения с окружающими людьми | 1. игра-инсценировка «Невоспитанный Мишка». | 1 |
| **ИТОГО** | | | | 42 |

**Список литературы**

1. Барто А. Избранные стихи. Москва: Планета детства, 1999.
2. Бойков Д.И., Бойкова С.В. Как развить навыки общения у ребенка: методические рекомендации. СПб.: ЛОИУУ, 1995.
3. Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г., Щербина С.В. Учимся понимать друг друга. М.: Дельта, 2005.
4. Изотова Е.И., Никтфорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика. М.: Издательский центр «Академия», 2004.
5. Иванова Г.П. Театр настроений. Коррекция и развитие эмоционально-нравственной сферы у дошкольников. М.: Скрипторий, 2003, 2006.
6. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Изард К.Е. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2003.
8. Лабиринт души: терапевтические сказки / Под редакцией О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева. 4-е изд. М.: Академический проект, Трикста, 2005.
9. Оклендер В. Окна в мир ребенка. М.: Независимая фирма «Класс»,2005.
10. Пазухина И.А. Давай знакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционвального мира дошкольника 4-6 лет: Пособие для практических работников детских садов. СПб.: Детство-Пресс, 2004.
11. Сакович Н.А. Технологии игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2006.
12. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990.
13. Шорохова О.А. Играем в сказку: Сказкотерапия и занятия по развитию связной речи дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2007.

\*Содержание см. в программе Н.И. Монаковой «Путешествие с гномом». Развитие эмоциональной сферы дошкольников. – СПб.: Речь, 2008. – 128 с.

**Коррекционно-развивающая программа**

**по коррекции и развитию эмоционально-аффективной сферы**

**у детей старшего дошкольного возраста**

**Педагог-психолог:** *Чернова И.И.*