**Стабилизация эмоционально-волевой сферы дошкольника**

Объект - ребенок

Цель: – формирование и регуляция эмоционально - волевой сферы детей старшего дошкольного возраста

Задачи:  
1.    развивать способность выражать свои эмоции вербально и невербально,  
2.    формировать умение выражаться свои негативные эмоции социально приемлемыми способами,  
3.    развитие рефлексии,  
4.    обучение детей способам снятия мышечного и эмоционального напряжения,

5.развитие произвольности

6.снятие напряженности, невротических состояний, страхов, агрессии

7. развивать умение снимать мышечные зажимы

Занятия могут быть рекомендованы детям с незрелой  эмоционально – волевой сферой.

Данная коррекционно - развивающая программа призвана помочь воспитателям и психологам ДОО скорректировать поведение своих воспитанников, помочь им в социальной адаптации при поступлении в школу.

Срок реализации 1 месяц

При планировании использовалась система предложенная А. С. Спиваковской, которая рассматривает психокоррекционный процесс как систему и выделяет основные блоки: диагностический, установочный, коррекционный и оценочный

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Цели | Участники |  |
| **1** | **Диагностический блок** | диагностика особенностей развития личности, выявление факторов риска, формирование общей программы психологической коррекции. | психолог | 1 неделя |
| **2** | ***Установочный*блок** | фор­мирование положительной установки ребенка и его родителей на процесс занятия. |  | 2 неделя |
|  | *Взаимодействие с родителями*  КОНСУЛЬТАЦИЯ  Особенности развития эмоционально-волевой сферы ребенка старшего дош. возраста.  Анкетирования родителей. | Повышение родительской компетенции по вопросу особенности развития эмоционально-волевой сферы ребенка старшего дош. возраста;  получение обратной связи от родителей о возможностях детей, особенностях и трудностях в эмоциональной сфере. | Психолог, воспитатель |  |
|  | *Занятия с детьми старшего дошкольного возраста.* |  |  |  |
|  | 1. Игра в мяч  2. Подвижная игра на прогулке «Жмурки». | формирование позитивного настроя на занятия,  настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. | Психолог, воспитатель |  |
|  | 3.Игра «Рисование коллективного рисунка». | Сплочение группы, снятие напряженности, скованности. | воспитатель |  |
| **3** | ***Коррекционный*блок** | гармонизация процесса развития личности ребенка с эмоциональным неблагополучием. |  | 3 неделя |
|  | *Взаимодействие с родителями:*  Консультация по теме:  Что такое страх? Причины страха и способы его преодоления у дошкольника.  Семинар-практикум для родителей «Игровые методы снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста» | Преодоление внутрисемейного кризиса,  изменение родительских установок и позиций. Повышение родительской компетенции в области применения методов снятияпсихоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Знакомство родителей с упражнениями, играми способствующими развитию эмоциональной сферы; совместная деятельность с родителями. | Психолог, воспитатель |  |
|  | *Занятия с детьми старшего дошкольного возраста.* |  |  |  |
|  | Знакомство с эмоциями :  1.  Радость  Гнев  Испуг  2. от 1 до 7 ( на НОД по ФЭМП):  1. Страх.  2. Удивление.  3. Печаль.  4. Радость.  5. Интерес.  6. Гнев.  7. Вина.  3.Игра "Какое настроение?". На НОД по развитию речи  4.Игра "Добрые и злые герои сказок". На НОД по развитию речи  5.Упражнение «Музыкальная загадка». На НОД по музыке  6.Рисование или аппликация  "Открытка". | Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства. | Психолог, воспитатель, муз.рук. |  |
|  | Игра «Уходи, злость, уходи»(работа с группой детей ,у которых выявлен фактор риска) | Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния. | психолог |  |
|  | Игра «Продолжи фразу»  На прогулке | Развитие умения выражать собственные эмоции. | Воспитатель, психолог |  |
|  | Игра «Молчание» | Развитие умения контролировать свои эмоции, управлять своим поведением. | Воспитатель, психолог |  |
|  | Игра «Говори»  (на НОД по развитию речи) | Развитие умения контролировать импульсивные действия. | Воспитатель, |  |
|  | Игра «Обзывалки»  На прогулке | Разрядка негативных эмоций в приемлемой форме при помощи вербальных средств. | воспитатель |  |
|  | Игра «Необычное сражение»  (работа с группой детей ,у которых выявлен фактор риска) | Снижение эмоционального и мышечного напряжения. | психолог |  |
|  | «Теплый как солнце, легкий как дуновение ветра»  (релаксационная игра) | совершенствование умения расслаблять мышцы лица и всего тела в «неприятной ситуации». | психолог |  |
|  | "Рисуем настроение" на НОД по рисованию | скорректировать негативные психические состояния, такие как страхи, агрессивность, робость, снять психомышечное напряжение. | воспитатель |  |
|  | "Слушай команду" на НОД по физкультуре | Развитие способности к сосредоточению. | Рук.по физо, воспитатель |  |
|  | "Иголка и нитка" на прогулке | Развитие произвольности. | воспитатель |  |
|  | "Дракон кусает свои хвост"( на прогулке) | Снятие напряженности, невротических состояний, страхов. | психолог, воспитатель |  |
|  | "Жужа" игры на прогулке | снятие общей коллективной агрессии. | Воспитатель, психолог |  |
|  | На НОД по ФЭМП  Игра «Письмо цифр в воздухе». | развитие внимания у детей, вызвать положи­тельные эмоции. | воспитатель |  |
|  | **Подвижная игра в группе "Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем"** | развитие умения управлять своими движениями, сплочение группы, снижение напряженности. | воспитатель |  |
|  | «Спящий кот»  (подвижная игра на прогулке) | развитие умения управлять своими движениями, действовать по сигналу, сплочение группы, снижение напряженности. | воспитатель |  |
|  | «На море»  (релаксационная игра) Можно использовать на НОД по музыке | совершенствование умения снимать эмоциональное напряжение. | Воспитаель, муз.рук. |  |
|  | «Ёж» (работа с группой детей ,у которых выявлен фактор риска) | развитие умения снимать мышечные зажимы. | Психолог |  |
|  | «Штанга»  (подвижная игра) на НОД по физкультуре | развитие умения снимать мышечные зажимы, развитие умения расслаблять мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. | Рук. по физо, воспитатель |  |
|  | «Зоопарк»  (театрализованная игра) | снижение эмоционального напряжения, развитие умения изображать животного с помощью мимики, пантомимики, жестов, интонации. | воспитатель |  |
|  | «Воздушный шарик» можно использовать как физминутку во время проведения НОД | развить у детей способности расслабления мышц живота. | воспитатель |  |
| 4 | **Оценочный блок** | оценка эффективности проведенной работы. | психолог | 4 неделя |
|  |  |  |  |  |

**1.Диагностический блок.**

Цель: диагностика особенностей развития личности, выявление факторов риска, формирование общей программы психологической коррекции.

Диагностика эмоциональной сферы дошкольник (Л.П.Стрелкова)

Диагностика и развитие эмоциональной сферы ребенка предполагает выделение следующих параметров:

- адекватная реакция на различные явления окружающей действительности;

- дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний других людей;

- широта диапазона понимаемых и переживаемых эмоций, интенсивность и глубина переживания, уровень передачи эмоционального состояния в речевом плане, терминологическая оснащенность языка;

- адекватное проявление эмоционального состояния в коммуникативной сфере.

Комплекс методик, используемых для оценки состояния эмоционально-волевой сферы.

Методика «Волшебная страна чувств»

(Авторская - Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов)

Цель: Выявление отношения детей к близким для них людям и к событиям, происходящим в их повседневной жизни. Исследование психоэмоционального состояния ребенка

Задачи:

• Познакомить детей с разными эмоциональными состояниями.

• Развивать у детей способность к рефлексии эмоционального поведения.

• Развивать у детей навыки самоконтроля.

Методика "Выбери нужное лицо"(Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

  Данная методика используется для исследования тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми. Определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду.

Методика «Контурный САТ-Н

(Л. Беллак, О. Беллак)

 Методика выявляет реальное состояние ребенка (эмоциональное, аффективное, мотивационное) через его ответы. Основная цель – раскрытие отношений между ребенком и окружающими его людьми(родителями) в наиболее важных или травматичных для ребенка жизненных ситуациях. Важно то, что результаты методики не зависят от культурных различий того или иного общества и уровня социального развития ребенка.

Цветовой тест Люшера

  Цветовой тест Люшера используется для оценки эмоционального состояния и уровня нервно-психической устойчивости; выявления внутриличностных конфликтов и склонности к депрессивным состояниям и аффективным реакциям.

Методика «Лесенка» автор В.Г.Щур

 Методика изучает самооценку ребенка: как он оценивает свои личностные качества, свое здоровье, свою внешность, свою значимость в коллективе, в семье.

Методика  «Два дома» (И. Вандвик, П. Экблад)

     Цель методики – определить круг значимого общения ребенка, особенности взаимоотношений в семье, в детской группе, выявление симпатий к членам группы, выявление скрытых конфликтов, травмирующих для ребенка ситуаций.

Методика «Несуществующее животное»  ([М. З. Дукаревич](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%83%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87,_%D0%9C%D0%B0%D0%B9%D1%8F_%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0))

 Методика изучает личностные особенности ребенка: уровень его активности, самооценку, уровень тревожности, наличие страхов, уверенность в своем положении, агрессивные тенденции нападающего или оборонительного характера, творческие способности и т.д.

Методика «Кактус» психолога Марины Панфиловой

    Методика направлена на изучение состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Рисунок семьи (Л. Корман)

Методика направлена на изучение особенностей восприятия ребенком внутрисемейных отношений.

        Ребенку предлагают нарисовать свою семью, после чего проводится беседа.

Методика «Паровозик» (Велиева С.В.)

    Методика позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде (выявление тревожности у дошкольников).

     Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния.

На данном этапе выявляются дети с повышенным фактором риска.

**2. Установочный блок** включает в себя главную цель — это фор­мирование положительной установки ребенка и его родителей на процесс занятия.

Основными задачами этого блока являются:

1. Снижение эмоционального напряжения у ребенка.

2. Активизация родителей на самостоятельную психологиче­скую работу с ребенком.

3. Повышение веры родителей в возможность достижения по­зитивных результатов коррекции.

4. Формирование эмоционально-доверительного контакта психолога с участниками процесса.

Взаимодействие с родителями.

Цель: Повышение родительской компетенции по вопросу особенности развития эмоционально-волевой сферы ребенка старшего дош. возраста;

получение обратной связи от родителей о возможностях детей, особенностях и трудностях в эмоциональной сфере.

КОНСУЛЬТАЦИЯ

"Особенности развития эмоционально-волевой сферы ребенка старшего дош. возраста".

Цель: повышение родительской компетенции по вопросу особенности развития эмоционально-волевой сферы ребенка старшего дош. возраста

Анкетирование родителей.

Цель: получение обратной связи от родителей о возможностях детей, особенностях и трудностях в эмоциональной сфере.

При помощи анкетирования родителей выявлялись поведенческие нарушения - агрессивность и тревожность ребенка

(анкета, разработанная Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко).

Занятия с детьми старшего дошкольного возраста

Занятие 1

Цель: формирование позитивного настроя на занятия,  настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

  1. Игра в мяч. Дети встают в круг и поочередно бросают мяч друг другу. При этом называют свое имя. Через некоторое время предлагается кинуть мяч тому, с кем хочешь поиграть, поговорить.

2. Подвижная игра на прогулке «Жмурки». Группа детей из 2-3 человек с завязанными или закрытыми глазами догоняет и ловит остальных детей. Затем дети наощупь узнают, кого поймали.

Занятие 2 «Рисование коллективного рисунка».Можно использовать на НОД по рисованию.

Цель: Сплочение группы, снятие напряженности, скованности.

Педагог предла­гает детям подой­ти к доске, на ко­торой прикреплен большой ватман, и фломастерами нарисовать то, что каждый желает, но нарисовать так, чтобы получился общий рисунок. После выполне­ния задания рису­нок коллективно просматривается и обсуждается

На данном этапе мы планируем сформировать позитивный настрой на занятия,  настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками и получить обратную связь от родителей о возможностях детей, особенностях и трудностях в эмоциональной сфере.

**3. Коррекционный блок.**

Основной целью данного блока занятий является гармонизация процесса развития личности ребенка с эмоциональным неблагополучием.

Конкретные задачи:

1. Преодоление внутрисемейного кризиса.

2. Изменение родительских установок и позиций.

3. Снятие проявлений дезадаптации в поведении ребенка.

4. Расширение сферы социального взаимодействия ребенка.

5. Формирование у ребенка адекватного отношения к себе и к другим участникам занятий.

Взаимодействие с родителями:

Цель: Преодоление внутрисемейного кризиса, изменение родительских установок и позиций.

Консультация по теме:   
"Что такое страх? Причины страха и способы его преодоления у дошкольника".

Цель: Повышение родительской компетенции в области применения методов снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста.

Семинар-практикум для родителей «Игровые методы снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста»

Цель: знакомство родителей с упражнениями, играми способствующими развитию эмоциональной сферы; совместная деятельность с родителями.

Задачи:

1. Познакомить с понятием психоэмоционального напряжения и признаками напряжения у детей.

2. Познакомить со способами снятия психоэмоционального напряжения у детей.

3. Обучить  методам нервно-мышечной релаксации.

4. Повысить психологическую компетентность родителей в данном вопросе.

*Занятия с детьми старшего дошкольного возраста.*

**1.** Знакомство с эмоциями

Цель: Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства.

1. Взрослый предлагает ребенку (или группе детей) потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.

1.Радость.

Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама.

2. Гнев.

Покажи, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.

3.Испуг.

Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака.

2.Можно использовать на НОД по ФЭМП

Ребенок называет любое число от 1 до 7. Другой ребенок изображает чувство, которое соответствует названному числу.

Материал: карточки, на одной стороне которых написаны цифры, на другой -названия эмоций.

1. Страх. 2. Удивление. 3. Печаль. 4. Радость. 5. Интерес. 6. Гнев. 7. Вина.

3. Игра "Какое настроение?". (НОД по развитию речи.)

Задание. Подобрать пиктограммы различных эмоциональных состояний к сюжетным картинкам-ситуациям.

4. Игра "Добрые и злые герои сказок". ( НОД по развитию речи.)

Детям предлагаются картинки различных сказочных персонажей и кружки красного и черного цветов. Необходимо к добрым героям положить красные кружки, а к злым - черные и объяснить, почему так решили.

5.Упражнение «Музыкальная загадка». ( НОД по музыке)  
 Дети слушают кассету с записью какого-то музыкального произведения, затем предполагают, какую картину задумал композитор и затем рассказать, почему у них возникли именно такие образы.

6. Рисование или аппликация "Открытка".

Воспитатель предлагает сделать красивую открытку и подарить тому, кому вы хотите подарить радость и хорошее настроение.

**2.** Игра «Уходи, злость, уходи»(работа с группой детей ,у которых выявлен фактор риска)

Цель. Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния.

Ребенок  ложится на ковер, вокруг него лежат подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы колотить ногами по полу, а руками — по подушкам и гром ко кричать: «Уходи, злость, уходи!»

Через три минуты дети по сигналу взрослого ложатся в позу звезды, широко раздвинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку.

**3**.Игра «Продолжи фразу»( на прогулке)

Цель. Развитие умения выражать собственные эмоции.

Дети передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда …», «Я злюсь, когда …», «Я огорчаюсь, когда …», «Я обижаюсь, когда …», «Я грущу, когда …» и т. д.

**4**.Игра «Молчание»

Цель. Развитие умения контролировать свои эмоции, управлять своим поведением.

Играющие садятся в кружок и молчат, они не должны ни двигаться, ни разговаривать. Водящий ходит по кругу, задает вопросы, выполняет нелепые движения. Сидящие должны повторять все, что он делает, но без смеха и слов. Кто нарушит правила — водит.

**5.**Игра «Говори»( НОД по развитию речи)

Цель. Развитие умения контролировать импульсивные действия.

Ведущий говорит: «Я буду задавать вам вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду „Говори".

**6.** Игра «Обзывалки»( на прогулке)

Цель. Разрядка негативных эмоций в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными не обидными словами. Это могут быть (по договоренности с группой) названия деревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей и др. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...» и сопровождаться взглядом на партнера. После прохождения последнего круга необходимо обсудить, что было приятнее слушать и почему.

**7.** Игра «Необычное сражение» (работа с группой детей ,у которых выявлен фактор риска)

Цель. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Дети по команде ведущего начинают «необычное сражение». Играющие рвут газетную бумагу, и кидают их  друг в друга, издавая победные кличи, стараясь попасть по различным частям тела.

**8.** «Теплый как солнце, легкий как дуновение ветра»

(релаксационная игра)

Цель: совершенствование умения расслаблять мышцы лица и всего тела в «неприятной ситуации».

Группа детей рассаживается по кругу. Педагог включает тихую музыку, и говорит: «закройте глаза, постарайтесь расслабиться и представить себе теплый чудесный денек. Над вашими головами проплывает серое облачко, на которое вы помещаете все свои горести, печали, неприятности, заботы. Ярко голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца ласкают ваши волосы, щеки, нос, руки. Постепенно ваше тело расслабляется, вы спокойны, вам хорошо и уютно, вы хотите взлететь на встречу к солнцу, небу. А сейчас мы постепенно открываем глаза и постараемся новые ощущения, такие как легкость, тепло, уют сохранить в себе на целый день».

**9.** "Рисуем настроение" ( НОД по рисованию)

Цель: скорректировать негативные психические состояния, такие как страхи, агрессивность, робость, снять психомышечное напряжение.

Каждый рисует эмоцию, какую он хочет. После выполнения задания дети обсуждают, какое настроение пытался передать автор.

Каждый ребенок вытягивает карточку с той или иной эмоцией, которую он должен изобразить.

Рисунки могут быть сюжетные ("нарисуй Бармалея, от которого сбежали все игрушки, или ситуацию из твоей жизни, когда ты очень удивился") ,так и абстрактные, когда настроение передается через цвет, характер линий (плавные или угловатые, размашистые или мелкие, широкие или тонкие и пр.) , композицию различных элементов. Последние ("абстрактные рисунки") в большей степени способствуют отреагированию отрицательных эмоций (страха, напряжения) , развитию воображения, самовыражения.

**10.** "Слушай команду" (НОД по физкультуре)  
Цель:развитие способности к сосредоточению.  
Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается, и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. п.).  
Примечания:  
1. Команды даются только на выполнение спокойных движений.  
2. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

**11.** "Иголка и нитка" на прогулке  
Цель: развитие произвольности.  
Выбирается водящий из детей, он играет роль иголки, а все другие дети роль нитки. "Иголка" бегает змейкой, а "нитка" (группа детей друг за другом) — за ней.  
Примечание. Если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль "иголки" ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

**12.** "Дракон кусает свои хвост" ( НОД физкультура на прогулке)  
Цель : снятие напряженности, невротических состояний, страхов.  
Дети встают в цепочку и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — "голова дракона", последний — "хвост дракона". "Голова дракона" "пытается поймать "хвост", а тот уворачивается от нее. Примечания:  
11. Следите, чтобы дети не отпускали друг друга.  
12. Следите также, чтобы роли "головы дракона" и "хвост" выполняли все желающие.

**13.** "Жужа" ( на прогулке)

Цель: снятие общей коллективной агрессии.

Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить Жужжу, кривляясь перед ней

Жужжа, жужжа, выходи,

Жужжа, Жужжа, догони!

«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).

**14.** На НОД по ФЭМП

Игра «Письмо цифр в воздухе».

Цель: развитие внимания у детей, вызвать положи­тельные эмоции.

Играющие разделяются на пары. Один из детей пишет цифры «в воздухе», второй участ­ник на пальцах показывает прочитанную цифру.

**15.** Подвижная игра в группе "Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем"

Цель: развитие умения управлять своими движениями, сплочение группы, снижение напряженности.  
Из числа детей выбирается водящий. Он выходит за дверь, а воспитатель с детьми придумывают инсценировку какого-либо действия (умывание в ванной, рисование, собирание ягод в лесу, звонок по телефону, мытье полов, красим губы, играем в мяч, одеваемся, расчесываемся, едим). Каждый показ предваряется известной фразой: «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем». Когда водящий возвращается в группу, воспитатель с детьми, молча показывают задуманное действие. Ему нужно отгадать, что делают товарищи. Затем выбирается новый водящий и игра продолжается.

**16.** «Спящий кот» (подвижная игра на прогулке)

Цель: развитие умения управлять своими движениями, действовать по сигналу, сплочение группы, снижение напряженности.

Содержание. Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине комнаты, изображая спящего кота. Остальные дети - мыши - тихо на носочках обходят его со всех сторон. На сигнал ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный в свою очередь становится котом. Игра повторяется несколько раз.

**17.** «На море»

(релаксационная игра) Можно использовать на НОД по музыке

Цель: совершенствование умения снимать эмоциональное напряжение.

Содержание. Дети закрывают глаза. Педагог читает:

«Представьте - вы на море. Вы выходите из прохладной, соленой воды, усталые, измученные после долгого купания. Вам хочется быстрее прилечь на горячий песок. И вот вы, наконец, дошли до песка и упали на него. Тепло песка согревает все ваше тело. Вам хорошо. Солнце печет прямо в лицо, и вы лежите полностью расслабленные, дышите ровно и спокойно. Ничего вас не беспокоит». Через 10-15 сек. Педагог говорит: «А теперь медленно откройте глаза и посмотрите друг на друга».

Все это время играет музыка со звуками моря.

**18.** «Ёж» (работа с группой детей ,у которых выявлен фактор риска)

Цель: развитие умения снимать мышечные зажимы.

Дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность. Защищаются иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Но когда все неприятели разбегутся, ежи остаются в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке.

Игру повторить 3 раза.

**19.** «Штанга»

(подвижная игра) на НОД по физкультуре

Цель: развитие умения снимать мышечные зажимы.

Содержание. «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

Вариант 2

Цель: развитие умения расслаблять мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

Содержание. «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделаем вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям, вам все хлопают, поклонитесь еще раз как чемпионы».

**20.** «Зоопарк»

(театрализованная игра)

Цель: снижение эмоционального напряжения, развитие умения изображать животного с помощью мимики, пантомимики, жестов, интонации.

Содержание. Инструкция детям. Давайте устроим зоопарк в нашей комнате. Сейчас вы должны превратиться в разных зверей и птиц и показать мне, как они ведут себя.

Станьте птицам. Машите руками, как птица, когда она хочет взлететь...

А теперь расставьте руки, как красивая птица, парящая в небе...

Широко взмахивайте крыльями так, как это делает гигантская птица: альбатрос или орел...

Теперь машите крылышками очень быстро и часто, как совсем маленькая птичка, к примеру, колибри или королек... У вас хорошо получается!

А сейчас изобразите мне, как выглядит черепаха, когда она опрокинута на спину... Ложитесь на спину, поднимите руки и ноги вверх и быстро притяните их к себе. Повторите это пару раз... У вас хорошо получается! А как ведет себя кошка? Станьте на четвереньки и покажите мне, как она изгибает спину, когда ссорится с другой кошкой или хочет напугать собаку. Теперь расслабьтесь и опустите спину вниз, чтобы ваш кошачий «горб» исчез. Два раза выгните и выпрямите спину по-кошачьи. Делайте это очень медленно и мягко, как только что проснувшаяся кошка... У вас замечательно получается!

Изобразите мне очень высокого жирафа. Станьте, широко расставив ноги, и вытяните шею. Откройте свои красивые огромные глаза и вытяните шею вперед, вниз, в одну сторону, в другую... У вас получается великолепно!

А сейчас изобразите молодого кенгуру. Я знаю, что этот зверь очень хороший прыгун. Прыгайте на месте вверх и покажите мне, какой высоты может быть прыжок.... У вас хорошо получается!

Покажите мне, как ведет себя змея. Ложитесь на пол и вытяните руки, ноги, растяните все тело как можно сильнее... А теперь покатайтесь по полу... Свернитесь в клубок... Снова немного вытянитесь... Еще чуть-чуть покатайтесь и снова свернитесь. У вас хорошо получается!

Встаньте и встряхните руками и ногами.

**21.** «Воздушный шарик» можно использовать как физминутку во время проведения НОД

Цель: развить у детей способности расслабления мышц живота.

Дети стоят в кругу. Взрослый: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотрите, как я буду его надувать (надувает настоящий воздушный шарик, а затем сдувает его). А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик  сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте ручкой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох – выдох, еще один вдох - выдох. Молодцы!»

**4. Оце­ночный блок.**

При оценке эффективности психологической коррекции, проводится повторная диагностика с использованием тех же методов и приемов , что и на первом этапе, анализируются отчеты педагогов о поведении детей с выявленным фактором риска до работы по программе. Оцениваются также поведенческие и эмоцио­нальные реакции ребенка с помощью метода наблюдения, анализа продуктов деятельности ребенка до работы по программе занятий и после.

**Предполагаемый результат**

Результативность и эффективность проводимой работы выявляется путём обследования, проводимого 2 раза: до начала проведения занятий и после окончания курса.

Мы планируем, что данные психологические занятия по нашей программе повысят коммуникативную компетентность детей, произойдут изменения в эмоциональной сфере ребенка, изменятся их взгляды на мир и на отношения с окружающими, разовьется способность сознавать и контролировать свои эмоции.

В результате проведенной работы у дошкольника:

чувства приобретут значительно большую глубину и устойчивость;

появится постоянная дружба со сверстниками;

разовьется умение сдерживать свои бурные, резкие выражения чувств;

ребенок усвоит “язык” чувств для выражения тончайших оттенков переживаний, интонаций голоса;

сформируются социальные чувства;

эмоциональная реакция ребенка будет максимально адекватна ситуации;

изменится характер детских рисунков (будут преобладать яркие, светлые краски, уверенный контур рисунка, выражение положительных эмоций через рисунок);

преобладание положительных эмоций.

Данный результат может быть достигнут только при совместной работе с родителями, их задача- прислушиваться к нашим рекомендациям и советам, и закреплять их на практике в семье.

Список литературы

1.Вайнер М.Э. Эмоциональное развитие детей: возрастные особенности, диагностика и критерии оценки /М.Э.Вайнер//коррекционно-развивающее образование.2008-N4,-с.69

2.Эмоционально-волевая сфера дошкольника. Doshkolnik/net (дата обращения: 29.11.2018)

3.Специфика коррекционной работы с детьми в эмоционально-волевой сфере. Scienceforum.ru(дата обращения: 29.11.2018)

4.Цикл игровых занятий по коррекции эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста.открытыйурок.рф./статьи/516095/(дата обращения: 29.11.2018)