

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №2»
624380, г. Верхотурье, Свердловская область, ул. Куйбышева, 2
ОКПО 50313224; ИНН 6640002663, КПП 664001001, БИК 046577001
тел. (34389) 2-16-88

РАСМОТРЕНО:

На заседании педсовета

Протокол № 01

от « 27 » августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Субботина Е.А.

2022 г.

**КОРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УО
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель: Федосеева А.Ю.

2022 г.

Содержание коррекционно-развивающей программы:

1. Пояснительная записка:
 - 1.1. Актуальность и практическая направленность
 - 1.2. Цели коррекционно-развивающей программы
 - 1.3. Основные задачи коррекционно-развивающей программы
 - 1.4. Теоретические и методологические основы программы
 - 1.5. Новизна программы
 - 1.6. Основные разделы программы
 - 1.7. Ожидаемые результаты
 2. Тематический план занятий (темы, содержание занятий, объем часов)
 3. Методическое и материальное обеспечение программы
 4. Список литературы
 5. Приложение

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность.

Все мы хорошо знаем, что развитие ребёнка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются “индикатором” состояния ребёнка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Эмоции представляют собой один из наиболее внешне обнаруживающихся феноменов внутренней жизни ребенка. По сравнению с остальными сторонами личности, эмоции умственно отсталых детей наименее изучены.

У таких детей эмоции и воля более примитивны, чем у нормально развивающихся детей. Однако это не говорит о том, что они вовсе лишены их, и такие эмоции как тревога или страх так же присущи им. Безусловно, появление данных эмоций отрицательно влияет как на развитие детей в норме, так и на развитие детей с умственной отсталостью. Между тем в коррекционно-воспитательной работе с такими детьми учет эмоционального компонента очень важен.

У детей с умственной отсталостью эмоционально-волевая сфера имеет свои специфические особенности:

- недоразвитие потребности и мотивационной сферы (преобладают биологические потребности, нет потребностей в социальном, личностном развитии, неразвита учебная мотивация);
- недостаточная дифференциация чувств и эмоций (бедность чувств, распознают только полярные эмоции, не понимают сложных эмоций, не могут распознать эмоциональное состояние по мимике и жестам, затрудняются в определении эмоций даже на картинках, переживания примитивны);
- неадекватность, неустойчивость, лабильность эмоций, импульсивные реакции на внешние впечатления;
- недостаточно развита воля и произвольность (отсутствует самоконтроль, не могут противостоять воле другого человека, безынициативны);
- неадекватная самооценка (подвергается колебаниям из-за разницы в оценке окружающих); - низкий уровень притязаний (зависит от уровня доступности той или иной деятельности).

Все эти особенности приводят к незрелости личностной сферы и нуждаются в коррекции. В связи с этим возникла необходимость разработки программы по развитию эмоционально-волевой сферы для детей с умственной отсталостью. Включение в занятия психогимнастических упражнений

способствует обогащению эмоционального опыта, гармонизирует эмоциональную и нравственную сферу, актуализирует “зону ближайшего развития” личности.

Лишь в процессе коррекционно-развивающих занятий возможно постепенное формирование способности осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивать произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

1.2. Целью программы является развитие у умственно отсталых детей способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование психических новообразований и личностного роста ребёнка, развитие познавательных возможностей.

1.3. Основные

задачи

коррекционно-развивающей

программы:

- сохранить естественные механизмы развития ребёнка, сделать всё для того, чтобы предотвратить всякое возможное их искажение и торможение;
- сопровождать и будить ростки самостоятельности у ребёнка, стараясь не управлять им, не обязывать его, не ограничивать его фантазию, не подавлять, а направлять;
- развивать навыки социального поведения;
- способствовать повышению уверенности в себе;
- формировать чувство принадлежности к группе;
- научить выражать своё отношение к другим людям;
- развивать любознательность, наблюдательность;
- развитие эмоциональной произвольности, регуляции поведенческих реакций;
- обучение конструктивным способам управления собственным поведением и формам общения;

1.4. Теоретические и методологические основы программы.

Всем известно многообразие эмоций: радости, горя, страха, гнева, удивления, грусти, тревоги, восхищения, презрения и т.д. Мир чувств пронизывает все стороны нашей жизни – отношения с другими людьми, нашу деятельность, общение и познание. Из этого следует, что эмоции представляют собой пристрастное отношение субъекта к окружающему, к тому, что с ним происходит. Эмоциями, или чувствами, называют психические состояния, отражающие субъективное отношение индивида к окружающей среде и к самому себе.

В структуре личности как нормального, так и умственно отсталого ребенка эмоционально-волевая сфера занимает значительное место.

Специалисты, ставящие перед собой задачу изучения психики умственно отсталых детей, в силу ряда причин длительное время были направлены главным образом на рассмотрение особенностей их познавательной деятельности. Психологи чаще всего основывались на отдельных несистематических проведенных наблюдениях, что давало возможность лишь в общих чертах охарактеризовать эмоционально-волевою сферу умственно отсталых учеников.

Одним из важнейших условий становления личности человека, опыт которого непрерывно обогащается, является формирование эмоций. Развитию эмоционально-волевой сферы способствует семья, школа, вся та жизнь, которая окружает и постоянно воздействует на ребенка.

Совместными усилиями психологов, педагогов было установлено, что для умственно отсталых детей характерно нарушение всей психики в целом. Дефектными и глубоко своеобразными оказываются их познавательная деятельность, моторика, эмоционально-волевая сфера.

В отечественной психологии эмоциональную сферу ребенка изучали многие ведущие исследователи: Д.Б. Эльконин, А. Валлон, А.С. Спиваковская, А.И. Захаров, В.В. Лебединский и др. Существенным вкладом в рассмотрение эмоций человека служит деятельный подход, предложенный Е.А. Стребелевой и развиваемый в настоящее время В.К. Вилоносом и другими.

Исследования А.Н. Граборова, К.С. Лебединской, В.И. Лубовского, М.С. Певзнер, С.Я. Рубинштейна и многих других специалистов вскрывают ряд особенностей умственно отсталых детей, затрудняющих процесс формирования их личности.

Выделяют следующие особенности нервной деятельности:

- слабость замыкательной функции коры головного мозга, которая тормозит формирование новых условных связей;
- нарушение равновесия процессов торможения и возбуждения;
- нарушение взаимодействия 1 и 2 сигнальных систем;
- инертность нервных процессов и снижение пластичности центральной нервной системы.

Также у умственно отсталых детей имеет место недоразвитие всех психически познавательных процессов. Незрелость личности умственно отсталых детей проявляется в ряде особенностей их чувств, к ним относят неадекватность чувств, их эгоцентричность, примитивизм. Согласно определению личности, данное В.Н. Мясищевым, важнейшим ее качеством является умение выделить себя как общественное существо из окружающего, отношение к самому себе. Отношение умственно отсталых детей к себе, их самооценка, во многом определяет характер взаимоотношений с окружающими, поведение в обществе.

Самооценка умственно отсталых детей является показателем степени зрелости личности, и самосознания, готовности к общению с другими людьми, к установлению правильных взаимоотношений, к определению своего положения в коллективе.

Изучению самооценки умственно отсталых детей уделили внимание Л.С. Выготский, Г.М. Дульнев, Л.В. Занков, М.И. Кузьмицкая, Н.А. Лялин, Б.И. Пинский и другие.

Начало теоретической разработки сложного аспекта обширной проблемы умственно отсталых детей – их эмоциональной сферы в российской психологии неотделимо от имени Л.С. Выготского. Он акцентировал мысль о теснейшей взаимосвязи и внутреннем единстве его интеллектуальной и эмоциональной сферы.

По мнению Л.С. Выготского умственно отсталый ребенок, имеющий снижение интеллекта в степени дебильности, является личностью со всеми присущими качествами. При этом развитие личности умственно отсталого ребенка подчинено тем же основным закономерностям, что и в норме.

Именно переживание ребенка, его отношение к среде рассматривались Л.С. Выготским как важное звено социальной ситуации развития, фиксирующее в себе разнообразные влияния внешних и внутренних условий. Л.В. Занков писал о том, что развитие эмоциональной сферы умственно отсталых детей в значительной мере определяется внешними условиями, к числу которых относится специальное обучение и правильная организация всей жизни этих детей. Он утверждал, что свойственные умственно отсталым детям импульсивные проявления злости, обиды, радости и т.д. могут быть постепенно сглажены путем целенаправленного воспитания ребенка, способствующего появлению у него осмысливания своих поступков и действий, помогающего формированию положительных привычек и навыков правильного поведения.

Эмоции побуждают ребенка к конкретной активности, и это свидетельствует о том, что они активизируют и организуют деятельность, оказывая непосредственное влияние на когнитивную сферу, которая рассматривается в современной науке как один из главных факторов, влияющий на развитие ребёнка.

1.5. Новизна программы связана с адаптацией современных технологий работы с эмоционально-волевой сферой ребенка к особенностям и условиям работы с детьми, имеющими психологические проблемы. Среди основных приемов работы можно выделить игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, а также на формирование навыков адекватного социального поведения. Вместе с тем еще одним необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие собственно

групповой динамики, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие детского сообщества. Для осуществления такой работы могут использоваться ритуалы приветствия и прощания, различные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений и их вариантов, соревновательные ситуации и т.д. Я полагаю, что наибольший развивающий эффект достигается не за счет увеличения разнообразия психотехнических приемов, а за счет наиболее полного использования потенциальных возможностей каждого из комплексных упражнений, включенных в занятие. То есть, с одной стороны, я предлагаю ориентировать работу с детьми на использование сложных многофункциональных упражнений, позволяющих решать сразу несколько задач. Скажем, упражнение на развитие внимания может одновременно способствовать выработке навыков общения, способствовать сплочению группы, позволять ребенку познать еще какие-либо новые стороны своего «я». С другой стороны, каждое упражнение должно быть проведено несколько раз: с усложнениями, с передачей функций от взрослого к каждому желающему ребенку, другими возможными вариациями. Если упражнение полностью отработано, но очень нравится детям, его надо включать в работу группы до тех пор, пока желание выполнять его сохраняется. Как показывает практика, для ребенка с умственной отсталостью каждый новый вид активности, тип решаемой задачи составляет определенную проблему. Перегрузка занятий новизной и разнообразием может только усугублять работу по формированию эмоционально-волевой сферы ребенка, что резко снизит эффективность и значимость проводимой работы.

1.6. Основные этапы и формы реализации программы.

- Диагностический- проведение психолого-диагностического обследования с использованием различных методик с целью определения уровня развития эмоционально-волевой сферы ребенка (индивидуальное и групповое).

- Коррекционно-обучающий- проведение коррекционно-развивающих занятий. Основной формой организации учебного процесса является комплексное групповое занятие (5-6 человек в возрасте от 7 до 18 лет), включающее в себя как теоретическую, так и практическую деятельность детей. Продолжительность занятий зависит от возрастного состава и психологических особенностей детей, включенных в группу (от 20 до 25 мин).

Структура группового занятия:

- ритуал приветствия
- разминка
- обсуждение прошлого занятия
- основное содержание занятия

- обсуждение текущего занятия
- ритуал прощания.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы:

- Имитационные и ролевые игры;
- Этюды;
- Психогимнастика;
- Рисуночные методы;
- Рассматривание рисунков и пиктограмм;
- Игры с правилами;
- Моделирование и анализ заданных ситуаций;
- Чтение художественных произведений;
- Сочинение сказок;
- Элементы групповой дискуссии;
- Метод воображения;
- Релаксация.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

- Аналитический - оценка результатов проводимых занятий посредством повторного диагностического обследования.

Реализация программы - 30 часов (1 раз в неделю).

1.7. Ожидаемые результаты.

- повышение уровня представлений о различных эмоциях, умение понимать и выражать собственные чувства;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- повышение активности и самостоятельности детей с умственной отсталостью.

В ходе реализации данной программы ребенок приобретает следующие навыки и умения:

- умение выразительно изображать отдельные эмоциональные состояния, связанные с переживанием психологического удовольствия и неудовольствия;

- навыки самоконтроля, перевода агрессивных реакций в социально приемлемые формы;

- умение управлять своим настроением и поведением в определенных ситуациях;

- умение снятия психоэмоционального напряжения;

- навыки совместной деятельности, закрепление конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций;

- навыки эмпатии;

- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение других людей;

- навыки эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

- навыки саморегуляции;

- умение передавать собственное эмоциональное состояние с помощью художественных средств;

- навыки рефлексии.

Формы подведения итогов:

1. Опрос.

2. Наблюдение.

3. Диагностика.

Таким образом, содержание предлагаемых занятий, упражнений, игр предполагает:

- различие, осознание, дифференциация своих чувств, адекватное реагирование на различные жизненные ситуации;

- различие, осознание эмоций других людей;

- развитие произвольного поведения;

Для определения уровня развития эмоционально-волевой сферы умственно-отсталых детей используются следующие методики:

- проективная диагностика детей «Выбери нужное лицо» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена (*в картотеке методик*);

- проективная рисуночная методика «Кактус» М.А.Панфиловой (*в картотеке методик*);

-цветовой тест Люшера (в картотеке методик).

По результатам проведенных исследований заполняется предлагаемая диагностическая карта (Приложение 1). Диагностика проводится в начале реализации программы(сентябрь) и в конце(декабрь), чтобы увидеть правильность подобранной программы и положительную динамику развития эмоционально-волевой сферы детей, различных положительных эмоций, умений понимать и выражать собственные чувства, снижения эмоционального фона (тревожность, замкнутость, агрессивность).

2. Тематический план занятий

Блок № 1. «Радуга эмоций» (9 ч.)

Занятие № 1.

Тема: «Путешествие в страну «Эмоции».

Цель: Познакомить детей с основными эмоциями. Закрепить умение узнавать и выражать эмоции, эмоциональные состояния в мимике. Развивать саморегуляцию воспитанников через прослушивание музыкальных произведений.

Ход занятия:

- 1.Приветствие. «Волшебный клубочек».
2. Эпюд «Кто как радуется».
3. Упражнение «Нарисуй эмоцию»(под музыку)
4. Психогимнастика «Ручеек радости»
- 5.Игра « Доброе животное»
- 6.Упражнение « Страшные звуки»
7. Игра « Я страшилоч не боюсь, в кого хочешь - превращусь»
8. Упражнение « У страха глаза велики»

9. Упражнение «Зеркало»
10. Упражнение «Закончи предложение»
11. Рефлексия

Занятие № 2 (Приложение 2)

Тема: «Радость»

Цель: Первичное знакомство с чувством радости. Развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние. Развитие эмпатии, мимики, выразительных движений.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия.
2. Знакомство с эмоцией радости.
3. Этюд «встреча с другом».
4. Рисование картины «Радость» (под музыку).
5. Мимическая гимнастика.
6. Игра с платком.
7. Релаксация «Полёт высоко в небе» (под музыку).
8. Ритуал окончания занятия «Свеча».

Занятие № 3 (Приложение 3)

Тема: «Грусть»

Цель: Познакомить с чувством обиды и действиями, связанными с ним. Формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды. Познакомить со способами управления негативными эмоциями; выражать негативные чувства в безопасной форме.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия.
2. Проблемная ситуация «Испорченное настроение».

3. Доверительная беседа на тему «Что такое обида».
4. Знакомство с эмоцией обиды.
5. Тренинговое упражнение.
6. Рисование «обиды» (под музыку).
7. Знакомство с советами Незнайки.
8. Расслабляющие упражнения.
9. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 4

Тема: «Страх».

Цель: Знакомство с чувством страха. Изучение выражения эмоциональных состояний в мимике. Развитие эмпатии, умения сопереживать.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия
2. Знакомство с пиктограммой «страх»
3. Проигрывание ситуации
4. «Гимнастика дружных»
5. Игра «Гуси-лебеди»
6. Обсуждение поговорки «У страха глаза велики»
7. Ритуал окончания занятия

Занятие № 5

Тема: «Удивление»

Цель: Знакомство с чувством удивления. Закрепление мимических навыков. Развитие памяти, внимания, воображения.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия
2. Знакомство с новым чувством

3. Рисование «Удивления»

4. Этюды на выражение удивления

- этюд «Удивление»

- этюд «Круглые глаза»

5. Игра «Фантазии» Давайте продолжим начало удивительных приключений:

6. Чтение истории «Живая шляпа»

7. Ритуал окончания занятия

Занятие № 6

Тема: «Самодовольство» (хвастовство)

Цель: Знакомство с чувством самодовольства. Закрепление ранее изученных эмоций. Развитие эмпатии, коллективизма.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия

2. Знакомство с эмоцией самодовольства

3. Разыгрывание сказки «Мышка-хвастунишка»

4. Упражнения на закрепление изученных эмоций

5. Игра «Цветок» (под красивую музыку)

6. Ритуал окончания занятия

Занятие № 7

Тема: «Гнев»

Цель: Знакомство с чувством злости. Тренировка умения различать эмоции. Учить детей управлять своим гневом.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия

2. Проблемная ситуация «Ссора»

3. Доверительная беседа на тему «Почему человек злится».

4. Этюд «Гневная гигиена»

5. Рисование «Гнев в цвете»

6. Упражнение «зеркало»

7. Как вы понимаете смысл пословиц:

8. Ритуал окончания занятия

Занятие № 8

Тема: «Стыд, вина»

Цель: Знакомство с чувством вины. Развивать волевую регуляцию поведения. Знакомить со способами релаксации для снятия напряжения.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия

2. Знакомство с новым чувством

3. Чтение истории А.Н. Толстого «Косточка».

4. Этюды на выражение вины

5. Рисование на тему: «Мой стыд»

6. Беседа на тему «Когда нам бывает стыдно?»

7. «Советы от Незнайки»

8. Релаксация

9. Ритуал окончания занятия

Занятие № 9

Тема: «Закрепление знаний о чувствах»

Цель: Закрепление знаний о чувствах. Развитие эмпатии, памяти, речи, мышления, Обогащение словаря эмоций. Снять напряжение, усталость.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия.
2. Тренинг на закрепление чувств.
3. Игра «Раз, два, три, нужное место займи»
4. Игра «Сурдопереводчики»
5. Пальчиковая игра «Смешные человечки»
6. Беседа о влиянии настроения
7. Словарь эмоций
8. «По грибам»
9. Релаксация «Водопад»
10. Ритуал окончания занятия

Блок № 2. «Этот волшебный песок»(бч.)

Занятие № 1

Тема: «Здравствуй, песок!»

Цель: Способствовать созданию доверительной обстановки, снижению эмоционального и мышечного напряжения, развивать умение наблюдать за своими ощущениями. Упражнять детей в умении отражать в речи свои чувства и эмоции, стимулировать желание и интерес работать с песком, развивать мелкую моторику пальцев рук.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия.
2. Знакомство с песком.
3. Песок мокрый, песок сухой
4. Упражнения:

песочный дождик (медленно или быстро сыпать песок из своего кулака, на свою ладонь или взрослого, глаза можно закрыть);

необыкновенные следы (медведи – надавливать кулачками, зайцы – кончиками пальцев в разных направлениях, ползут змейки, бегут жучки-паучки, крокозябла – дети создают следы сами);

узоры на песке (пальцами, ребром ладони, кулаком);

5. Релаксация «Водопад»

6. Обсуждение занятия с детьми. Рефлексия

7. Ритуал окончания занятия

Занятие № 2

Тема: «Необыкновенные следы»

Цель: Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, развивать умение наблюдать за своими ощущениями. Актуализировать визуальные, кинестетические ощущения, закреплять знание о сенсорных эталонах. Стимулировать желание и интерес работать с песком, развивать мелкую моторику пальцев рук.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия

2. Знакомство с новым чувством

3. Рисование на песке следы:

«Идёт медведь»

«Прыгают зайцы»

«Ползёт змея»

«Бежит сороконожка»

4. Пальчиковая гимнастика «Наши пальчики»

5. Релаксация «Водопад»

6. Обсуждение занятия с детьми. Рефлексия

7. Ритуал окончания занятия

Занятие № 3

Тема: «Царство песчаных человечков»

Цель: Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, развитию тактильной чувствительности, образного мышления. Формирование мотивации деятельности и активных личностных установок, формирование навыков целенаправленной деятельности.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия
2. Дыхательная гимнастика
3. Загадай и отгадай
4. Пальчиковая гимнастика «Наши пальчики»
5. Клад в песке
6. Найти по описанию
7. Релаксация «Водопад»
8. Рефлексия
9. Ритуал окончания занятия

Занятие № 4

Тема: «Страх мышат»

Цель: Формировать знания у детей об эмоции страха. Способствовать снижению уровня тревожности.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия
2. Дыхательная гимнастика
3. Знакомство с новым чувством
4. Рисуем страх
5. Разыгрывание сказки на песке
6. Релаксация «Водопад»
7. Рефлексия

8. Ритуал окончания занятия

Занятие № 5

Тема: «Волшебник по имени Интерес»

Цель: Формировать знания у детей об эмоциях интерес. Снижение психоэмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков, творческого воображения, познавательного интереса.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия
2. Дыхательная гимнастика
3. Игра «Что под песком».
4. «Точка, точка, запятая
- 5.Игра «Спрячь ручки».
- 6.Игра «Волшебный клад».
- 7.«Песочные прятки».
8. Релаксация «Водопад»
9. Обсуждение занятия с детьми. Рефлексия
- 10 .Ритуал окончания занятия

Занятие № 6

Тема: «Нарисованная сказка»

Цель: Создавать условия для положительного эмоционального фона, атмосферы доверия, развивать коммуникативные навыки, творческое воображение. Упражнять детей в умении отражать в речи свои чувства и эмоции. Развивать мелкую моторику пальцев рук.

1. Ритуал начала занятия «Круг»
2. Создание доверительной обстановки: упражнения «Знакомство», «Волшебные краски»

3. Актуализация визуальных, кинестетических ощущений. Упражнения "Игры волшебника", "Краски моего настроения"
 4. Рисование на песке «Сказочный друг»
 5. Коллективная работа «Полянка для сказочных друзей»
 6. Этап вербализации: «Нарисованная сказка» (метод преобразования)
 7. Обсуждение занятия с детьми. Рефлексии
 8. Ритуал окончания занятия – рассказ о своих ощущениях
 3. Методическое и материальное обеспечение программы
- Для занятий по предлагаемой программе используются:*

1. Стулья, столы
2. Массажные мячи и коврики
3. Релаксационные коврики

Специальная атрибутика:

1. Волшебный сундук.
2. Шапка-невидимка.
3. Волшебная палочка.
4. Добрый и злой стулья.
5. Театральная ширма.
6. Стол для песочной терапии.

Техническое оснащение занятий:

1. Ноутбук.
2. Магнитная доска.
3. Экран.

Дидактический материал:

1. Фотографии-иллюстрации с изображением детей с различными эмоциональными состояниями

- 2.Схемы-эмоции.
- 3.Карточки с изображениями различных эмоций, портреты людей
- 4.Карточки с изображениями сказочных героев
- 5.Диагностический инструментарий для изучения результатов обучения
- 6.Видеозаписи мультфильмов
- 7.Аудиозаписи детских песен, релаксационной музыки, классической музыки.

Список литературы

1. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М.: Сфера, 2003.
2. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду. М.: Сфера, 2003.
3. Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников».-СПб.: «Речь»,2010.
4. Васильева И.Ю. «Волшебная книга игр». - СПб.: «Речь», 2010.
5. Васильева И. «Книга сказочных игр» ». - СПб.: «Речь», 2010.
6. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. -М, 2004.
7. Ермолаева М. В. Психология развивающейся и коррекционной работы с дошкольниками. М. -Воронеж Модек,1998. 8. Крюкова СВ., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь - М., 2003.
9. Крылова Т.А., Сумарокова А.Г. «Чувства всякие нужны, чувства всякие важны» Программа эмоционально-волевого развития детей. - СПб.: «Речь», 2011.
10. Кряжева Н.Л. Радуюсь вместе: Развитие эмоционального мира детей. -Екагеринбург: У -Фрактория, 2006. с. 18, 57-64.
11. Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников». - СПб.: «Речь», 2008.
12. Никишина В. Б. Практическая психология в работе с детьми задержкой психического развития. М.: Владос, 2004.
13. Пазухина И.А. Давай познакомимся! - СПб, 2004.
14. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения».-М.: УЦ «Перспектива», 2001.
15. Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками. Цикл коррекционных занятий». - М.: Книголюб, 2008.
16. Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давай дружить». - М: Книголюб, 2008.
17. УльенковаУ. В., Лебедева О. В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии. М. :Владос, 2002.
18. Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». - СПб.: «Речь»,2011.
19. Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры и упражнения».-Москва: «Генезис», 2006.
20. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я».-М.: «Генезис», 2009.

21. Чистякова М.И. Психогимнастика/ Под ред. Буянова М.И. -М. Просвещение, 1990. с. 12-20, 74, 77, 82, 92, 96.
22. Шпицина Л. М., Защиринская О. В., Воронова А. П., Нилова Г. А.. Азбука общения. Санкт-Петербург: "Детство-Пресс", 2004.
23. Шпицина Л. М. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста. СПб.: Речь, 2003.

Конспект занятия № 2

Тема: «Радость»

Цель: Первичное знакомство с чувством радости. Развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние. Развитие эмпатии, мимики, выразительных движений.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия

Цель: создание положительного эмоционального фона

Давайте поздороваемся, друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернётся к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа.

2. Знакомство с эмоцией радости.

А теперь посмотрите на лицо этого человека

Как вы думаете, этот человек грустный?

А может быть, он сердитый? Или весёлый, радостный?

Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своём лице.

Что для этого нужно сделать? (глаза прищурены, улыбка).

3. Этюд «встреча с другом»

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить своё настроение, развитие выразительных движений.

У мальчика был друг. Настало лето и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошёл месяц. Однажды идёт мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу! (Выразительные движения - плечи опущены выражение печали на лице грусть, объятия, смех, радость).

Попробуем разыграть эту сценку.

У вас отлично получилось!

А сейчас посмотрим на эти фотографии. Какое чувство испытывают эти люди?

Как вы догадались? (глаза прищурены, улыбка)

Если вы хотите можете принести на следующее занятие свои радостные фотографии.

Что такое радость для вас?

Закончить предложение: «Я радуюсь, когда»

4. Рисование картины «Радость» (под музыку)

Цель: рефлексия чувств.

А сейчас представьте себе, что мы художники и нам надо рисовать картину на тему: «радость». Возьмите листочки и карандаши, и пусть каждый нарисует радость так, как ему хочется.

Затем садимся в круг и рассказываем о том, что нарисовали.

5. Мимическая гимнастика

Цель: изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний.

Сядем поудобнее: ноги твёрдо стоят на полу, спинка прямая. Начинаем гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с вами будем выполнять упражнения для лица.

Вдох-выдох, вдох-выдох, ещё раз вдох-выдох. Выгнули губы трубочкой. Произнесли звук «у». Растянули губы в стороны. Произнесли звук «ы». Замечательно! Вдох-выдох. Расслабили все мышцы лица и улыбнулись друг другу. Скажите глазами и улыбкой, что вы рады видеть друг друга!

Упражнение «Через стекло»

Дети передают ситуации с помощью мимики и жестов:

- Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно
- Принеси мне стакан воды, я хочу пить.
- Ты не хочешь со мной порисовать?

·У меня болит горло.

6. Игра с платком

Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актёры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актёром, а кто зрителем, проведём небольшую артистическую разминку. У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики изобразить: Бабочку Принцессу Волшебника Бабушку Фокусника Морскую волну Лису Человека, у которого болит спина.

Кто может показать (бабочку иначе)?

Кто ещё хочет попробовать?

У вас прекрасно получилось!

Кому понравилось смотреть?

Может быть, кто-то надумал сейчас изобразить ещё что-нибудь?

7. Релаксация «Полёт высоко в небе» (под музыку)

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее тёплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орёл с гладкими и блестящими крыльями.

Птица свободно парит в небе, крылья её распростёрты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывёте в воздухе, и ваши крылья распростёрты в стороны.

Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полёта, которое сохранится на весь день.

8. Ритуал окончания занятия «Свеча»

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечку, и все мы будем передавать её друг другу и говорить спасибо за совместную работу.

Очень хорошо! До свидания!

Конспект занятия № 3

Тема: «Грусть»

Цель: Познакомить с чувством обиды и действиями, связанными с ним. Формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды. Познакомить со способами управления негативными эмоциями; выражать негативные чувства в безопасной форме.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу.

Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия.

Например: Я назову имя и прохлопаю его в ладоши, можно топтать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

2. Проблемная ситуация

У Незнайки испорчено настроение - его обидел Знайка. Взрослый предлагает детям выяснить причину на примере стихотворения В. Орлова:

Кто кого обидел первый?

Он меня.

Нет, он меня.

Кто кого ударил первый?

Он меня.

Нет, он меня!

Вы же раньше так дружили...

Я дружил.

И я дружил.

Что же вы не поделили?

Я забыл.

И я забыл.

Вопросы:

.Из-за чего поссорились Незнайка и Знайка?

Почему обиделись друг на друга?

Почему друзья забыли причину своей ссоры?

3. Доверительная беседа на тему « Что такое обида»

.Что такое обида? (чувство, которое возникает, если тебя оскорбили или не дали осуществить задуманное, или не заметили твоей помощи, участия. Чем ближе тебе человек (родители, друг), с которыми, связано это чувство, тем сильнее обида.

Из-за чего люди обижаются друг на друга?

Приходилось ли вам обижаться?

Что хочется в момент обиды сделать с обидчиком?

4. Знакомство с эмоцией обиды

Показ пиктограммы, рассматривание (брови опущены, рот опущен)

5. Тренинговое упражнение

Дети распределяются парами и с помощью мимики и пантомимики они должны изобразить роль обидчика и обиженного. Во время тренинга дети меняются местами. Вопросы:

Что вы чувствовали, когда были в роли обиженного?

Что вам хотелось сделать?

Что вы чувствовали, когда были в роли обидчика?

Что вам хотелось сделать?

Какая роль понравилась больше?

Вывод:

Добрый человек не будет обижать другого, причиняя ему душевную боль, унижение.

Обиженный человек чувствует себя несчастным, раздражённым.

Обида опасна, потому что может вызвать такие чувства, как гнев, ненависть, и разрушить добродетельные отношения.

Человек, который попадает под власть негативных чувств, может причинить боль другим случайно. В этом случае нужно извиниться и помириться (попросить прощения).

6. Рисование «обиды» (под музыку)

Детям предлагается с помощью цветных клеек нарисовать свою обиду.

По окончании занятия спросить, помогала ли музыка и рисование почувствовать себя лучше?

7. Знакомство с советами Незнайки

Совет №1: Если ты очень рассержен на того, кто тебя обидел, напиши ему гневное письмо, а потом это письмо порви.

Совет №2: Когда на душе плохо, и ты чем-то раздражён, лучше уединиться в комнате и постараться поднять себе настроение, вспомнив о чём-то приятном.

Совет №3: Выразить все свои чувства, о которых ты не можешь сказать ни папе, ни маме, можно своему надёжному другу-животному: собаке или коту. Прижми его к себе, погладь, поговори с ним и станет легче.

Совет №4: Если же тебе обидно, что твоё желание не выполнено, ты можешь о нём помечтать, пофантазировать и даже, что ещё лучше, нарисовать своё желание, и поверьте, станет легче.

8. Упражнения

Обида - сильное чувство, от которого не всегда легко избавиться. На душе становится неприятно, тяжело. Улучшить своё настроение помогут следующие упражнения:

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия, научить «вдыхать» и «выдыхать».

Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполните лёгкие воздухом. Выдыхая воздух ртом, почувствуйте, как он выходит из лёгких.

Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделайте паузу и сосчитайте до 5.

Снова вдохните и наполните лёгкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представьте, что каждое лёгкое - надутый шарик.

Выдохните. Почувствуйте, как тёплый воздух проходит через лёгкие, горло, рот.

- Повторите 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представьте, что каждое лёгкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете.
 - Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а всё напряжение пропало.
- Это упражнение успокаивает нервную систему, гасит эмоции. Когда мы глубоко дышим, то избавляемся от тревожных мыслей и ощущаем, что можем контролировать свои мысли, а не подчиняться им.

Упражнение «Небо»

Цель: обучение расслаблению, переживанию ощущения покоя, приобретение способности управлять своими мыслями.

- Сядьте в кресло прямо, опираясь на спинку (но, не напрягаясь), ноги должны касаться пола. (Можно сесть на пол, скрестив ноги). Закройте глаза.
- Представьте голубое небо, по которому двигаются облака. Вы наблюдаете за ними. Если вы о чём-то думаете, пусть ваши мысли улетят вместе с облаками. Вы сосредоточены на небе.
- Вы ощущаете покой, тишину и радость.
- Откройте глаза, некоторое время посидите спокойно, затем медленно встаньте.

9. Ритуал окончания занятия.

«Подарки»

В конце занятия мы с вами поиграем в игру, которая называется «Подарки». Все мы любим получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Представим, что мы всё можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получает подарок не забывает говорить «спасибо».

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597550

Владелец Субботина Евгения Анатольевна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024