

**Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение
«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Приют надежды»**



Утверждено
Директор Центра «Приют надежды»
Т.Ф.Болдина Т.Ф.Болдина
Приказ №_136_от «_30_»_августа_2016г.

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №
от «22» августа 2016 г.

**АДАптиРОВАНААЯ ПРОГРАММА
по развитию эмоционального мира
младшего дошкольного возраста**

Программа предназначена
для детей 3-4 летнего возраста
Срок реализации: 1 год
Составитель программы:
Раннева Нина Викторовна
педагог-психолог

2016-2017 учебный год

Введение

Современная наука располагает многочисленными данными о том, что складывающиеся в детстве психологические новообразования имеют непреходящее значение для развития способностей и формирование личности.

Актуальность развития психологического развития рассматривались в исследованиях отечественных и зарубежных психологов А.А.Люблинской, В.С.Мухиной, Л.А.Венгер, Т.Н.Смирновой. Они доказали, что это период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через игровые и реальные отношения со сверстниками. Дошкольный возраст приносит ребёнку новые принципиальные достижения в психическом развитии в целом, а также в развитии познавательной и эмоционально - волевой сфер.

Психологическое развитие в данной возрастной период, выступает как комплексная технология, особая культура поддержки и помощи ребёнку в решении задач его развития, воспитания, социализации.

Проблема развития эмоционально - волевой сферы, обеспечение условий успешной социализации и создания равных стартовых возможностей для детей определены в качестве наиболее важных и актуальных в приоритетных направлениях развития образовательной систем Российской Федерации.

Пояснительная записка

Личность ребенка развивается только в обществе, в совместной деятельности и общении с другими людьми. Именно в возрасте от 3х 3 до 5-ти лет ребенок выходит за привычные рамки семьи, попадает в новые условия. Здесь надо вступать во взаимодействие с другими взрослыми, со сверстниками. Поэтому очень важно создать условия для снижения негативных проявлений, выработать систему психологической поддержки.

Отсутствие программ и методических рекомендаций по развитию эмоциональной сферы детей этого возраста подтолкнуло к разработке комплекса занятий по данной проблеме.

Данная программа разработана на основе программы развития эмоциональной сферы детей 3-4 лет (под редакцией В.М.Чернышова, А.В.Можейко)

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает непрерывное сопровождение и эмоциональное развитие ребенка в течение года.

Цель программы: организовать вхождение ребенка в мир человеческих взаимоотношений на основе формирования положительного опыта взаимодействия с другими людьми. Занятия позволят детям познакомиться с той

средой, в которой станет естественным источником будущего познания и общения; помогают в осознание себя, своих ощущений и своих взаимоотношений с миром через обогащение сенсорного опыта

Задачи:

- способствовать осознанию ребенком самого себя, собственной индивидуальности;
- формировать чувства принадлежности к группе, симпатии к сверстникам;
- развивать навыки социального поведения, представления о хороших и плохих поступках;
- помогать в развитии способности понимать свое настроение;
- учить ребенка проявлять заботу и добрые чувства к близким;
- воспитывать заботливое отношение к животному миру;
- развивать воображение в процессе игрового общения.

Занятия выстроены таким образом, чтобы ребёнок начал учиться различать некоторые базовые эмоции, осваивать нормы и правила поведения, навыки бесконфликтного общения в коллективе.

Занятия проводятся один раз в неделю в течение всего года. Приводятся следующие виды заданий и упражнений:

- игры и упражнения различной направленности;
- этюды для выражения с помощью мимики и пантомимики определенных эмоций;
- чтение художественной литературы;
- рассказ взрослого и небольшие рассказы детей о себе;
- рассматривание сюжетных и предметных картин ;
- слушание музыки;
- рисование.

Календарно – тематическое планирование

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Диагностика	Диагностика	Занятие№1	Занятие № 2
Октябрь	Занятие № 3	Занятие № 4	Занятие № 5	Занятие № 6
Ноябрь	Занятие № 7	Занятие № 8	Занятие № 9	Занятие № 10
Декабрь	Занятие № 11	Занятие № 12	Занятие № 13	праздники
Январь	Новогодние	каникулы	Занятие № 14	Занятие № 15
Февраль	Занятие № 16	Занятие № 17	Занятие № 18	Занятие № 19
Март	Занятие № 20	Занятие № 21	Занятие № 22	Занятие № 23
Апрель	Занятие № 24	Занятие № 25	Занятие № 26	Занятие № 27
Май	Занятие № 28	Занятие № 29	Занятие № 30	Итоговая диагностика
Итого:	30 занятий			

Тематическое планирование психологических занятий

№	Название занятия	Задачи	Содержание занятия	Источник,
1	Давайте познакомимся	Способствовать гармонизации эмоционального состояния; развивать навыки позитивного социального поведения; воспитывать чувства защищенности	1.Ритуал занятия. Волшебный клубочек. -знакомство; 2.-игровое упражнение «Все вместе» -игровое упражнение «Прогулка»; -Игра «Лабиринт» 3.Ритуал окончания занятия. Круг друзей	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр.55
2	Цветные домики	Помочь осознать собственные цветовые пристрастия; развивать воображение; воспитывать чувство прекрасного.	1.Ритуал начала занятия. Назови себя ласково. 2-Упражнение « Цветные дорожки»; -упражнение «Цветные домики»; -игра «Меняемся местами» -игровое упражнение «Подарок» 3. Ритуал окончания занятия. Подари улыбку другу.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр.55-56
3	В стране тихих и громких звуков.	Пробудить интерес к восприятию различных звуков и их различению; направить внимание детей на осознание собственного эмоционального состояния, воспитывать умение использовать свой звук для подражания.	1.Ритуал начала занятия. Назови ласково своего соседа. 2.Упражнение «Приветствие ладошками» -упражнение полёт; -игра «Тишина и шум»; -игра «Угадай –ка»; -упражнение, рисунок «Возвращаемся домой» 3.Ритуал окончания занятия. Подари дружбу другу.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр. 56-57
4.	Звуки природы	Подвести детей к различению более широкого спектра звуков; учить выражать через звуки свои чувства и представления о мире; воспитывать стремление познать мир природы и бережно к нему относиться.	1.Ритуал начала занятия Игра «Приветствие – пожелание»; 2-упражнение « Дождик» -упражнение «Танец цветов»; -игра «В гостях у животных» 3.Ритуал окончания занятия. Круг друзей	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр.56

5	Праздник мягких игрушек.	Расширять опыт тактильного восприятия ребёнком объектов ближайшего окружения; развивать умение высказывать чувства, которые вызывает соприкосновение с различными материалами, воспитывать стремление познавать себя и других.	1.Ритуал начала занятия Игра «Приветствие – пожелание»; 2.Упражнение «Представь игрушку»; -упражнение «Чаепитие» -игра «Прятки»; -упражнение рисунок «Домик для игрушки» 3.Ритуал окончания занятия. «Доброе животное	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр.58
6	Ищем клады	Формировать тактильные образы; развивать умение концентрироваться на соответствующих ощущениях; помочь в снижении телесного напряжения и получении позитивного двигательного опыта.	1.Ритуал занятия. Доброе утро наши помощники(руки, ноги) 2.-Упражнение «Тактильные дощечки» -упражнение «Лодочка»; -игра «Найди клад» -упражнение рисунок «Ладочки» 3.Ритуал окончания занятия. «Доброе животное	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 58-59
7	«Я и моё имя»	Способствовать гармонизации осознания ребёнком своего имени; учить обращаться друг к другу по имени, запоминать имена других; формировать чувство, эмпатию.	1.Ритуал занятия. Доброе утро наши помощники(ладошки, глазки, ушки) 2-Игра «Скажи ласково»; -игра «Отгадай-ка»; -оформление листа «Меня зовут» 3.Ритуал окончания занятия. Подари вежливое слово другу.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 59
8	Я и моя внешность	Учить детей различать свои индивидуальные особенности; развивать умение воспроизводить образ себе подобного, воспитывать внимательность по отношению к другим людям	1.Ритуал начала занятия Игра «Приветствие – пожелание»; 2.-Упражнение «Кто пришёл?»; -игра « Дотронься до»; -упражнение рисунок «Это я!» 3. Ритуал окончания занятия. Подари улыбку другу.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 60
9.	Кто нам помогает?	Учить детей понимать роль органов чувств в процессе познания окружающего мира; развивать навыки исследования с помощью	1.Ритуал занятия. Волшебный клубочек. 2.Чтение стихотворения Е.Каргановой «Олины помощники»; -упражнение «Слушай не зевай»;	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 60-61

		соответствующих органов чувств; воспитывать положительный образ собственного «Я»	-игра «Зоркий глаз»; -игра «Что это?»;рисунок «Подарок Оле» 3.Ритуал окончания занятия. «Доброе животное	
10.	Я люблю играть	Учить определять свои предпочтения по отношению к играм и игрушкам; способствовать развитию игровых умений; воспитывать интерес к народным играм.	1.Ритуал начала занятия Игра «Приветствие – пожелание»; 2.Упражнение "Моя любимая игрушка"; -игра "Магазин игрушек"; -Игра "хоровод игрушек" -Рисунок "Я люблю играть" 3.Ритуал окончания занятия. Подари доброе слово другу.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 61
11	Мои любимые сказки.	Учить определять свои предпочтения по отношению к сказкам; способствовать освоению образных движений, воспитывать интерес к народным сказкам	1.Ритуал начала занятия: «Мы соскучились друг по другу». 2.Упражнение "Кто это?" -игра- упражнение "Сказка на новый лад" 4 -рисунок "Сказочный герой". 3.Ритуал окончания занятия. Подари вежливое слово другу.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 61-62
12	Магазин игрушек	Учить управлять своим поведением; развивать у каждого ребёнка способность оценивать свои желания; воспитывать желание сдерживать себя.	1.Ритуал занятия. Волшебный клубочек 2Упражнение "Магазин"; -игра:"Карусели"; -упражнение "Зайчики"; -игра "Чудесный сундучок"; -рисунок "Игрушки" 3.Ритуал окончания занятия. «Доброе животное	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова, А.В.Можейко Стр 62-63 ,
13	Я сам	Способствовать формированию волевых качеств личности; развивать умение детей управлять своим поведением; воспитывать самостоятельность.	1.Ритуал начала занятия. Игра : «Дотронься до..» 2.Чтение стихотворения "Я сам"; -игра: "Не ошибись" "Петрушка"; -игра "Смелые мышки"; -игра: "Умная голова" 3.Ритуал окончания занятия «Доброе животное».	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 63
14	Пойми меня.	Дать детям начальные знания о культуре жеста; учить воспроизводить движения и изображать с помощью движения различные предметы,	1.Ритуал начала занятия: «мы соскучились друг по другу». 2.Игра : «Догадайся, что говорит Петрушка»; -игра «Узнай животного»; -игра: «Угадай, кто идёт»;	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 64

		воспитывать взаимопонимание.	-игра : «Подарки» 3.Ритуал окончания занятия. Без слов скажем «До свидания» и подарим улыбку.	
15	Давайте помогать друг другу.	Формировать умения согласовывать свои действия с действиями другого, развивать желание помогать друг другу в разных видах деятельности, воспитывать навыки партнерского общения.	1.Ритуал начала занятия. Пропой имя соседа, кто стоит справа и поприветствуй улыбкой. 2.Чтение стихотворения Н.Мордвиной «Кто поможет?»; -упражнение :»Согрей птенца»; -упражнение :»Помоги убрать игрушки»; -игра : «Мы вместе»; - игра : «Собери картинку» 3.Ритуал окончания занятия. Подари вежливое слово другу.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 64-65
16	Мальчики и девочки	Учить различать мальчиков и девочек по внешности и поведению; развивать навыки общения мальчиков с девочками; воспитывать этикетное поведение.	1.Ритуал начала занятия. Эстафета улыбки и хорошего настроения. 2.Игра «Найди отличия»; -игра «Живые картинки»; -игра :»Кому какие подарки?»; -Рисунок «Дорисуй мальчика и девочку» 3.Ритуал окончания занятия. Круг друзей.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 65
17	Мы такие разные	Способствовать снятию эмоционального напряжения; развивать умение узнавать отличительные черты друг от друга; воспитывать уважение к особенностям других людей	1.Ритуал начала занятия : « Мы соскучились друг по другу». 2.-Упражнение: « Улыбнись себе(через зеркало); -упражнение : «Посмотрим друг на друга»; -Игра : «Отгадай»; -игра : «Это лучший танец»; -игра :»Это я. Узнай меня» 3.Ритуал окончания занятия «Доброе животное».	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 65-66
18	Плохо быть одному.	Способствовать плавному переходу от игры «рядом» к игре «вместе; учить детей устанавливать и поддерживать социальные контакты, воспитывать интерес к другим детям.	1.Ритуал начала занятия. Эстафета улыбки и хорошего настроения. 2.Чтение рассказа «Поезд» Я. Тайца; -Игра : «Ау, ау»; -упражнение : « Передай другому»; -игра: «Ищу друга»	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 66

			3.Ритуал окончания занятия. С чего начинается дружба.	
19	Наше настроение	Дать детям начальные знания о некоторых эмоциях (радость, грусть, злость); Учить детей изображать эти эмоциональные состояния, используя выразительные средства; воспитывать умение освобождаться от негативных эмоций.	1.Ритуал начала занятия. Игра : «Дотронься до..» 2.Упражнение: «Зеркало»; -игра «Весёлый мяч», -упражнение :»Зеркало»; -рисунок «Весёлое солнышко» 3.Ритуал окончания занятия. Круг друзей.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 66-67
20	Весёлый клоун	Познакомить детей с эмоцией «Страх»; учить детей передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; Способствовать снятию страхов детей, повышению уверенности в себе.	1.Ритуал начала занятия. Волшебный клубочек. 2.Чтение стихотворения Д.Хармса «Весёлый старичок»; -упражнение «Зеркало»;; -игра : «Делай как я» -игра : «Пушинка»; -рисунок «Дорисуй весёлого клоуна» 3.Ритуал окончания занятия. Солнечные лучики.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 67
21	Лучше мамы не найти.	Воспитывать чувство глубокой любви и привязанности к маме; учить выражать внимание и сочувствие по отношению к маме; развивать умение получать радость от общения с близкими	1.Ритуал начала занятия. Игра : «Дотронься до..» 2.Чтение стихотворения В.Руссу «Моя мама»; -игра : «Идем к маме»; -игра :»Два портрета»; -Рисунок «Сюрприз для мамы» 3.Ритуал окончания занятия. С чего начинается дружба	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко Стр 68
22	Моя дружная семья	Дать детям представление о различных родственных отношениях в семье; показать отличие конкретного человека от других, вызвать у детей интерес к собственной личности; развивать интерес к собственной семье.	1.Ритуал начала занятия. Эстафета улыбки и хорошего настроения. 2.рассматривание сюжетной картинки «Семья»; -пальчиковый театр «Вся моя семья»; -подвижная игра «Карусели»; -рисунок «Моя семья». 3.Ритуал окончания занятия «Доброе животное»	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 68-69
23	Помогаю, чем могу	Учить детей радовать своих близких добрыми делами; развивать навыки	1.Ритуал начала занятия : «Мы соскучились друг по другу». 2.Рассказ «Маленький	Программа развития эмоциональной сферы –В.М

		общения в совместной деятельности, воспитывать желание помогать своим родным	помощник»; -игра «Я умею» ; -игра «Полезные предметы»; -игра «Кенгуру»; -Рисование «Волшебная картинка» 3.Ритуал окончания занятия. Круг друзей	Чернышова. А.В.Можейко стр 69
25	Вежливые слова	Формировать навыки культурного поведения; учить видеть недостатки в своем поведении и их исправлять; воспитывать уважительное отношение к другим людям	1.Ритуал начала занятия. Волшебный клубочек 2.Игра «Встретим Мишку»; -этюды «Приветствие», «Встретим Мишку»; -упражнение «Выполни задание»; 3.Ритуал окончания занятия : «Дружба начинается с улыбки»	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 70
26	Играем дружно	Учить детей понимать некоторые причины возникновения ссоры, развивать умение уступать друг другу, воспитывать дружеские отношения между детьми	1.Ритуал начала занятия. Эстафета улыбки и хорошего настроения 2.Чтение стихотворения А.Кузнецовой «Поссорились»; -упражнение «Просим извинения»; -игра «Гнёздышко»; Игра «Хоровод друзей». 3.Ритуал окончания занятия. Солнечные лучики.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 70
27	Доброе слово лечит	Познакомить детей с тем, что, словом можно воздействовать на чувства и поведение людей; Учить вежливо обращаться друг с другом, воспитывать умение вести диалог.	1.Ритуал начала занятия. Игра : «Дотронься до..» 2.Чтение стихотворения Т.Копыловой «Хмурый мишка»; -игра «Потерянное словечко»; -игра «Вежливое и невежливое поведение»; 3.Ритуал окончания занятия Передай доброе слово по кругу.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 71
28	Путешествие в сказку	Повторять и закреплять уже приобретенные знания и умения детей; развивать навыки общения со сверстниками; воспитывать сплоченность и взаимопонимание.	1.Ритуал начала занятия. Эстафета улыбки и хорошего настроения. 2.Рассказ про невоспитанного мышонка; -игра «Доброе утро»; -игра «Меняемся игрушками»; -игра «Сороконожки»; -рисунок «Друзья	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 71-72

			3.Ритуал окончания занятия «Доброе животное»	
29	Я знаю, я умею, я смогу.	Закреплять приобретенные ранее знания и умения, развивать представления детей о себе и своих отличиях от других, развивать познавательную активность, продолжать учить детей управлять своим поведением.	1.Ритуал начала занятия. Эстафета улыбки и хорошего настроения. 2.Фея в гостях у ребят; -игра «Я знаю»; -упражнение «Я умею»; -рисунок «Подарок для Феи» 3.Ритуал окончания занятия. Солнечные лучики.	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 72
30	Вместе с друзьями	Помочь осознать наиболее значимые события и достижения; закреплять ранее приобретенные знания и умения, формировать положительную направленность в отношении будущего.	1.Ритуал начала занятия : «Мы соскучились друг по другу». 2,Игра «Вместе с друзьями» -задание «Любимая игра» -игра «\Самый – самый» -рисунок «Цветок добрых пожеланий» 3.Ритуал окончания занятия «Доброе животное	Программа развития эмоциональной сферы –В.М Чернышова. А.В.Можейко стр 73