


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 342 Приволжского района г. Казани»**

Принято
педагогическим советом
протокол № 1
от 01.09.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ «Детский сад № 342
комбинированного вида»
Приволжского района г. Казани



 Никитина М.П.
Приказ № 1-в от 01.10.2021г.

**ПРОГРАММА
по дополнительной образовательной услуге
Психогимнастика «Дошколенок»
для детей 3-4 лет
на 2021-2022 учебный год**

Преподаватель:
Баранова Р.Р.

г. Казань 2021 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Основная цель программы	4
Задачи комплексного развития детей	4
Тематический план занятий	5
Предполагаемые результаты программы	16
Диагностический материал	16
Список литературы	16

Пояснительная записка

Дети младшего дошкольного возраста особенно нуждаются в психологической помощи, так как они проходят через этапы адаптации. Данная программа будет очень эффективна в развитие и формирование ребенка.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Эффективно способствует эмоциональному благополучию ребенка.

Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении. Лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение. Дает возможность самовыражения, развивает такие психические процессы как память, внимание, мышление, восприятие и воображение.

Не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе с целью психофизической разрядки и коррекции психических процессов детей дошкольников.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Называние эмоций в психогимнастике ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя.

Общей задачей психогимнастики является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Основная цель программы - развитие различных сфер ребенка и сохранение его эмоционального благополучия с применением игровых и арт технологий.

На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражений эмоций-выразительным движениям, преодолению барьеров общения, развивается лучшее понимание себя и других, снимается психоэмоциональное напряжение, создаются возможности для самовыражения

Это эффективное средство оптимизации социально-перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения.

Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами и т.д. Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми.

Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Называние эмоций в психогимнастике ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя. Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания. Эмоции у него становятся более дифференцированными.

Цель и задачи программы

Цель: способствовать гармоничному развитию личности ребенка, с учетом психофизиологических особенностей развития детей в младшем дошкольном возрасте.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Повысить уровень психического здоровья:
 - создать условия для развития умения выражать свои чувства и лучше понимать чувства других по мимике, жестике, телодвижениям и пр. ;
 - способствовать активной разрядке эмоционального напряжения в течение занятия;
 - способствовать понятию своего психического состояния и умению его контролировать;
 - способствовать умению адекватно реагировать в различных стрессовых ситуациях;
2. Способствовать эмоциональному сближению в межличностных отношениях в микроструктуре группы со сверстниками и родителями;
3. Способствовать развитию самосознания, общения, познавательных процессов, произвольности поведения младших дошкольников.

Структура занятия:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Психогимнастические упражнения на определенные группы мышц тела.
3. Обучающие и поведенческие задания на развитие произвольных психических процессов и формирование произвольности поведенческих реакций у ребенка-дошкольника, развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в различных ситуациях.

1. Принципы проведения занятий

1. *Безопасность.*

Создание атмосферы доброжелательности, принятие каждого ребёнка.

2. *Возрастное соответствие.*

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. *Преемственность.*

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития».

4. *Сочетание статичного и динамичного положения детей.*

Упражнения и игры статичного характера перемежаются подвижными играми.

5. *Рефлексия.*

Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятии и краткое резюме педагога в конце занятия.

Учебный год состоит из 36 занятий. Продолжительность занятия – 15-20 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Каждое занятие может повторяться до 2 раз с изменением некоторых частей

Возраст детей – 3-4 лет, срок реализации программы – 1 год.

При реализации программы используются такие **формы работы**, как:

- игры;
- упражнения;
- этюды;
- арт-технологии
- элементы сказкотерапии с импровизацией;
- дыхательная гимнастика;
- мимическая гимнастика;
- беседы.

3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание занятий
Октябрь	1	Давайте знакомиться	Создание положительного эмоционального настроения; Развитие умение действовать в соответствии с правилами игры; Развитие общей и мелкой моторики; Развитие внимания, речи, воображения.	1.Разминка «Мое имя» 2.Гимнастика «Ванька-встанька» 3. Обсуждение неприятия детей. 4.Этюд на внимание 5.Завершение «Все мы добрые друзья»
	2	Листопад	создание положительного эмоционального настроения в группе; развитие умения действовать соответственно правилам игры; развитие координации движений,	1.Разминка «Листопад танцуют» 2.Гимнастика «Как гномики силами мерялись» 3.Общение «Перехитрим медведя» 4.Поведение «Когда всем весело, а одному

			общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле; развитие зрительного восприятия (цвета, формы, размера предметов); развитие внимания, речи и воображения.	грустно». 5.Этюд на внимание
	3	В гости к Аленке	создание атмосферы эмоциональной безопасности; снятие эмоционального и мышечного напряжения; снижение импульсивности, повышенной двигательной активности; произвольности, быстроты реакций; развитие речи, воображения, творческих способностей.	1.Разминка «Любимая игрушка» 2.Гимнастика «Ванька-встанька». 3.Этюд на внимание 4.Завершение «Все мы добрые друзья»
	4	Овощи	сплочение группы, развитие умения взаимодействовать со сверстниками; повышение эмоционального тонуса; развитие чувства ритма, координации движений; развитие ориентации в пространстве; обучение отражению в речи своего местонахождения, местонахождения других детей, предметов; развитие зрительного и тактильного восприятия, речи и воображения.	1.Разминка «Волшебный платочек» 2.Гимнастика «Гуси- лебеди» 3.Общение 3.Этюд на развитие памяти 6.Завершение. Полька-хоровод «Корзина с овощами».
Ноябрь	5	Курочка Ряба	сплочение группы, развитие эмпатии; развитие слухового внимания, произвольности, способности быстро реагировать на инструкцию; снижение излишней двигательной активности; развитие пространственных представлений, умения отображать в речи с помощью предлогов (на,	1. Разминка «Маленькая страна» 2.Гимнастика «Волшебные часы» 3.Общение «Прогоним жабу» 4.Этюд на внимание курочка ряба 5.Завершение под песенку

			под, в, за и др.) местонахождение вещей;развитие общей моторики;развитие памяти, речи и воображения.	
	6	В лесу	развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с правилами игры, с ритмом стиха;закрепление знаний детей о принадлежности к полу (девочка мальчик);закрепление пространственных представлений («верх», «низ»);развитие общей и мелкой моторики; развитие восприятия, речи и воображения.	1. Разминка «Гуляем по лесу» 2. Гимнастика «Жуки» 3. Общение «Кто живет в лесу» 4. Этюд на внимание 5.Завершение под песенку
	7	Котята отправляются в путешествие	Создание положительного эмоционального настроения; Развитие умение действовать в соответствии с правилами игры; Развитие общей и мелкой моторики; Развитие внимания, речи, воображения.	1. Разминка «Превратимся в маленьких котят» 2. Гимнастика «Прогулка» 3. Общение «Мама кошка потеряла котят» 4. Поведение «Упрямый котенок» 5. Этюд на внимание 6.Завершение. Пение с показом действий.
	8	Прогулка в осенний лес	создание положительного эмоционального настроения в группе;отработка умения согласовывать свои движения с движениями других детей, с ритмом и текстом песни;отработка быстроты реакции; развитие общей и мелкой моторики, ориентации в собственном теле; развитие тактильного восприятия, внимания, речи и воображения.	1. Разминка «Звуки леса» 2. Гимнастика «Лесные зверята» 3. Общение «Согреем друга своей улыбкой» 4. Поведение «Жадный пес» 5. Этюд на внимание 6. Завершение. Песенка о дружбе. Подведение итогов.
Декабрь	9	Репка	Создание положительного эмоционального настроения; Развитие умение действовать в соответствии с правилами игры; Развитие общей и мелкой	1.Разминка «Что мы наденем в цирк?» 2.Гимнастика «Начало представления» 3.Общение «Круг общения» 4.Поведение

			моторики; Развитие внимания, речи, воображения.	«Грустный клоун, веселый клоун». 5. Этюд на внимание 6.Завершение «Веселый танец»
	10	Веселые мячики	Развитие коммуникативных навыков снятие эмоционального и мышечного напряжения;развитие умения согласовывать свои действия с ритмом и текстом стиха;развитие ориентации в собственном теле; развитие общей и мелкой моторики; развитие зрительного восприятия, речи и воображения.	1.Разминка «Круг добра» 2.Гимнастика «Веселые мячики!» 3.Общение «Вот какой я» 4.Поведение «Сочувствие» 5.Этюд на внимание 6.Завершение «Хоровод»
	11	Заюшкина избушка	Создание положительного эмоционального настроения; Развитие умение действовать в соответствии с правилами игры; Развитие общей и мелкой моторики; Развитие внимания, речи, воображения.	1.Разминка «Звездочеты» 2.Гимнастика «Звездный хоровод» 3.Общение. Большая и Малая медведица. 4.Поведение «Пожалеем медвежонка». 5. Этюд на развитие памяти. 6.Завершение. «Ритмичное совместное исполнение песни».
	12	Колобок	развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с правилами игры, с ритмом стиха; закрепление знаний детей о принадлежности к полу (девочка - мальчик);закрепление пространственных представлений («верх», «низ»);развитие общей и мелкой моторики; развитие восприятия, речи и воображения.	1.Разминка «Путешествие в изумрудный город». 2.Гимнастика «Волшебные башмачки» 3.Общение «Трусливый лев. Храбрый лев» 4.Поведение. «Волшебное превращение Бастинды» 5.Этюд на внимание 6.Завершение. Хоровод с пением.
Январь	13	Зайка	Создание положительного эмоционального настроения; Развитие умение действовать в соответствии	1.Разминка «Птичий двор» 2.Гимнастика «Гадкий утенок» 3.Общение Превращение

			с правилами игры; Развитие общей и мелкой моторики; Развитие внимания, речи, воображения.	гадкого утенка» 4.Поведение «Гордые лебеди» 5.Этюд на развитие памяти.6.Завершение «Круг добра»
	14	Снегурочка	Корректировать настроение и отдельные черты характера детей посредством мимических и пантомимических способностей детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.	1.Разминка «Волшебные цветы» 2.Гимнастика «Ловим бабочек» 3.Общение «Танец под теплым дождем» 4.Поведение «Красная книга» 5.Этюд на развитие памяти 6.Завершение «Вальс цветов»
	15	Урок вежливости	развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с правилами игры, с ритмом стиха;закрепление знаний детей о принадлежности к полу (девочка - мальчик);закрепление пространственных представлений («верх», «низ»);развитие общей и мелкой моторики; развитие восприятия, речи и воображения.	1.Разминка. Игра «Мыши и кот» 2.Гимнастика «Мышки-шалунишки» 3.Общение. Этюды зависти, страха и радости. 4.Поведение «Упрямая мышь». 5.Этюд на внимание 6.Завершение. Игра «мышки-норушки».
	16	Волшебные цветы	Корректировать настроение и отдельные черты характера детей посредством мимических и пантомимических способностей детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.	1.Разминка «Круг добра» 2.Гимнастика «Мама коза и козлята» 3.Общение. Этюды на эмоции страха, удовольствия. 4.Поведение 5.Этюд на развитие памяти 6 .Завершение «Песенка мамы- козы»
Февраль	17	Маша и Медведь	развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с правилами игры, с ритмом стиха;закрепление знаний детей о принадлежности к полу (девочка мальчик);закрепление пространственных представлений («верх»,	1.Разминка «Танец под теплым дождем» 2.Гимнастика «Вороны прилетели» 3.Общение. Эмоции гнева, обиды, радости 4.Поведение. Смелые червячки, трусливые червячки. 5. Этюд на развитие памяти 6.Завершение «Веселый ручеек».

			«низ»);развитие общей и мелкой моторики; развитие восприятия, речи и воображения.	
	18	Белочка	развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с правилами игры, с ритмом стиха;закрепление знаний детей о принадлежности к полу (девочка - мальчик);закрепление пространственных представлений («верх», «низ»);развитие общей и мелкой моторики;развитие восприятия, речи и воображения.	1.Разминка «Птичий двор» 2.Гимнастика «Гадкий утенок» 3.Общение «Превращение гадкого утенка» 4.Поведение «Гордые лебеди» 5.Этюд на развитие памяти. 6.Завершение «Круг добра»
	19	Теремок	Корректировать настроение и отдельные черты характера детей посредством мимических и пантомимических способностей детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.	1.Разминка «Кто в теремочке живет?» 2.Гимнастика «Ребятки-зверятки» 3.Общение. Эмоции страха, испуга, вины. 4.Поведение. «Благодарный волк». 5.Этюд на развитие памяти
Март	20	Волк и козлята	Моделировать стандартные ситуации, поведения персонажей с различными чертами характера.	1.Разминка «Волк» 2.Гимнастика «Колобки идут по следу» 3.Общение «Волк и козлята» 4.Поведение «Дружелюбие» 5.Этюд на внимание 6.Завершение
	21	Злой язычок	Тренировать детей в направлении выразительного изображения отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.	1. Разминка «Маленькая страна» 2.Гимнастика «Волшебные часы» 3.Общение «В гости к пятачку» 4.Поведение «Злые пчелы» 5.Этюд на внимание 6.Завершение под песенку
	22	Гномики	Тренировать детей в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу	1. Разминка «Гномики танцуют» 2. Гимнастика «Жуки» 3. Этюд на внимание 4.Завершение песенку «Майский жук»

			воображения и чувств.	
	23	Лиса и журавль	Моделировать выражение основных эмоций (радость, удивление, гнев, отвращение, презрение, страх и т.д.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость и т.д.).	1. Разминка «Превратимся в маленьких лисят» 2. Гимнастика «Прогулка» 3. Общение «Лиса и журавль» 4. Этюд на внимание 5. Завершение. Пение с показом действий.
Апрель	24	Витаминки	Дать детям возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога.	1. Разминка «Звуки леса» 2. Гимнастика «Лесные зверята» 3. Общение «Согреем друга своей улыбкой». 4. Этюд на внимание 5. Завершение. Песенка о дружбе.
	25	Два жадных медвежонка	Тренировать детей в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их.	1. Разминка «Звуки леса» 2. Гимнастика «Маленькие медвежата» 3. Общение «Два жадных медвежонка» 4. Поведение «Совет медвежатам» 5. Завершение. Поем песенку «Какой чудесный день»
	26	Ежик	Тренировать детей в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями.	1. Разминка «Где ежик?» 2. Гимнастика «Собери грибы» 3. Общение «Круг общения» 4. Поведение «Грустный ежик, веселый ежик». 5. Этюд на внимание 6. Завершение «Веселый танец»
	27	Поляна волшебных цветов	Тренировать детей в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.	1. Разминка «Колобки» 2. Гимнастика «Собери цветы» 3. Общение «Волшебные цветы» 4. Поведение «Дружелюбие» 5. Этюд на внимание 6. Завершение «Улыбка»
Май	28	Добро и зло	Тренировать детей в направлении выразительного изображения отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием	1. Разминка «Круг добра» 2. Гимнастика «Вот какой я красивый!» 3. Общение «Злая мартышка» 4. Поведение «Сочувствие» 5. Этюд на

			телесного и психического удовольствия и недовольства.	внимание 6.Завершение «Хоровод»
29	Лесные жители	Тренировать детей в направлении выразительного изображения черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.д.)		1.Разминка «Звездочки» 2.Гимнастика «лесные жители» 3.Поведение «Пожалеем медвежонка». 4. Этюд на развитие памяти. 5.Завершение. «Ритмичное совместное исполнение песни».
30	Итоговое занятие	Корректировать настроение и отдельные черты характера детей посредством мимических и пантомимических способностей детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.		1.Разминка «Путешествие в волшебную страну». 2.Гимнастика «Волшебные башмачки» 3.Общение «Трусливый лев. Храбрый лев» 4.Поведение. «Волшебное превращение» 5.Этюд на внимание

4. Ожидаемые результаты

В результате реализации программы дети смогут лучше понимать и выразить свои эмоции и понимать проявление эмоции других. Упражнения позволят детям быть открытыми, доверчивыми и бесстрашными в «мире эмоций». В результате работы по данной теме возрастает групповая сплочённость, уменьшается конфликтность детей. Знание социальных норм позволяет детям адекватно строить общение как со сверстниками, так и со взрослыми. Уменьшается проявление тревожности и напряжения.

5. Критерии и нормы оценки эффективности программы

Для определения эффективности проводимой работы по коррекции психического развития детей младшего дошкольного возраста используются комплексное наблюдение (см. Приложение 1)

Список использованной литературы:

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М., 2002
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1996
3. Степанов С.С. Азбука детской психологии. М., 2004
4. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990
5. Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 3-4 в период адаптации к ДОУ.
6. Трясоруква Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения Феникс 2013