**Рабочая программа**

**по формированию психологического здоровья дошкольника**

**«Будь здоров, малыш!»**

2019

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Будь здоров, малыш!» направлена на поиск эффективных путей формирования психологического здоровья дошкольников. Прежде всего следует рассмотреть понятие «психологическое здоровье».

Необходимо различать понятия «психическое» и «психологическое» здоровье.

Педагогические показатели психического здоровья и благополучия дошкольников следующие:

* поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям;
* социально приемлемые способы самоутвержде­ния и самовыражения;
* положительный эмоциональный фон, оптими­стический настрой, способность к эмоциональному сопереживанию;
* равномерное и своевременное развитие основ­ных психических процессов, устойчивая позна­вательная активность;
* доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соот­ветствует возрастным нормам.

В теории и практике дошкольного воспитания встречается термин «эмоциональное благополучие», содержание которого несколько уже, чем содержание термина «психическое здоровье». Согласно исследо­ваниям Л.А. Абрамян, М.И. Лисиной, Т.А. Репиной, «эмоциональное благополучие » можно определить как устойчивое эмоционально-положительное "самочувст­вие ребенка, основой которого является удовлетворе­ние основных возрастных потребностей: биологиче­ских и социальных. Один из основных показателей эмоциональное благополучия детей — физическое здо­ровье.

Относясь к сфере эмоционального развития, эмо­циональное ощущение становится тем базисом, ко­торый «питает» все проявления активности ребенка, усиливая и направляя эту активность или же, наобо­рот, ослабляя и даже блокируя ее.

Термин «психологическое здоровье» введен в на­учный лексикон И.В. Дубровиной. Этот термин под­черкивает неразделимость телесного и психического в человеке. В качестве иллюстрации можно привести результаты исследований Джюэтта, изучавшего пси­хологические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет. Оказалось, что всем им при­сущи оптимизм, эмоциональное спокойствие, способ­ность радоваться, самодостаточность и умение адапти­роваться к сложным жизненным обстоятельствам.

Обобщенный портрет психологически здорового че­ловека — это прежде всего творческий, жизнерадост­ный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя, его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном раз­витии.

Ключевым словом для его описания является «гар­мония» или «баланс». Прежде всего это гармония между эмоциональным и интеллектуальным, между телесным и психическим. А также гармония между человеком и окружающими людьми, природой, кос­мосом. По мнению И.В. Дубровиной, основу психо­логического здоровья составляет полноценное психи­ческое развитие на всех этапах. Авторы утверждают, что психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориен­тации на абсолютные ценности (добро, красота, ис­тина). Таким образом, если у человека нет этической базы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье.

Обеспечение психологического здоровья в дошко­льном возрасте возможно с помощью реализации пси­хологической поддержки детей.

*Задачи психологической поддержки:*

1. обучение положительному взаимоотношению и принятию других людей;
2. обучение рефлексивным умениям;
3. формирование потребности в саморазвитии.

*Основными педагогическими формами и метода­ми формирования психологического здоровья детей являются:*

* 1. проведение специально разработанных психоло­гических занятий с детьми;
	2. упражнения;
	3. психологические игры;
	4. этюды;
	5. решение проблемно-практических ситуаций;
	6. элементы арттерапии;
	7. игры-драматизации;
	8. подвижные игры;
	9. чтение и анализ сказок;
	10. беседы и др.

В старшем дошкольном возрасте формируют­ся нравственная сфера человека, воля, самосознание. В старшей группе детского сада межличностные от­ношения со сверстниками являются существенными факторами, влияющими на здоровье, эмоциональное состояние детей (М. Лисина). Поэтому в рабочую программу включены задачи по *развитию коммуникативной сферы ребенка,* преодолению конфликтности, форми­рованию дружеских отношений. Тревожность, страхи также существенно препятствуют адекватному обще­нию, развитию личности ребенка и являются предме­том коррекции-Наблюдения за игровой и повседневной деятель­ностью детей показывают, что часто дети неадекват­ным образом выражают свои эмоции (злость, страх, удивление, стыд, радость, грусть); имеют недостаточ­но развитую выразительность движений, что являет­ся существенным барьером в установлении контактов с другими людьми, доброжелательных взаимоотно­шений, умения конструктивно общаться. Поведение ребенка 6 лет еще не устойчиво: он умеет выражать некоторые эмоции, умеет выразить сочувствие своим товарищам и взрослым, однако не всегда делает это в общении и повседневной жизни. В связи с этим в про­грамму включена работа по *овладению детьми язы­ком эмоций.* Не все дети умеют конструктивно общаться со свер­стниками, что является причиной возникновения на­рушений во взаимоотношениях с товарищами. Хотя они хорошо знакомы с нравственными нормами по­ведения, но в общении забывают пользоваться пра­вилами, бывают импульсивны, не всегда проявляют эмоциональную отзывчивость по отношению друг к другу. Именно поэтому рабочая программа включает в себя раздел по *преодолению конфликтности в общении детей* через решение проблемных задач, практических ситуаций.

Анализ причин отвержения ребенка сверстника­ми наряду с импульсивностью позволяет назвать и присутствие вербальной агрессии, поэтому задача *пре­одоления вербальной агрессии* также включена в дан­ную программу. Развитие произвольного поведения, преодоление импульсивности являются существенной предпосылкой формирования дружеских взаимоотно­шений в группе детского сада и отражены в програм­ме.

В старшем дошкольном возрасте начинается ста­новление *самооценки,* которое происходит под влия­нием семьи, сверстников, личного опыта, взрослых. Соответственно, в программу включена работа по *развитию уверенности в себе, веры в собственные силы.*

Становлению адекватной самооценки у ребенка, развитию нормальных взаимоотношений со сверст­никами способствует формирование эмпатии — спо­собности эмоционально отзываться на переживания другого, мысленно или эмоционально встать на место другого человека, переживающего какие-либо чув­ства. Яркую оценку эмпатии дал известный педагог В.А. Сухомлинский: «Глухой к другим людям оста­нется глухим к самому себе: ему будет недоступно самое главное в самовоспитаний — эмоциональная оценка собственных поступков...» Таким образом, видна взаимосвязь между формированием чувства эмпатии и становлением адекватной самооценки у ребенка.

Развитие эмпатии также включено в задачи работы по формированию психологического здоровья стар­ших дошкольников. Эмоции играют большую роль в формировании у ребенка способов и приемов овладения любой деятель­ностью. Иначе говоря, эмоции в значительной степени определяют эффективность обучения, а также прини­мают участие в становлении любой творческой дея­тельности ребенка.

Этот феномен приобретает особое значение на седь­мом году жизни ребенка в связи с проблемой форми­рования школьной зрелости детей. Ребенок, готовый к школе, должен уметь произвольно управлять свои­ми эмоциями, иметь развитые способности к само­контролю. Поэтому в программе формирования психологического здоровья детей седьмого года жизни выделяется отдельная задача *управления собствен­ными эмоциональными состояниями.* В исследовании Я.З. Неверович (1955) было обнаружено, что эмоции не только выражают особенности мотивов поведения ребенка, но и играют существенную роль в реализа­ции этих мотивов. Полученные в этом исследовании данные свидетельствуют о том, что внутренняя де­терминация детской деятельности мотивами осуще­ствляется не непосредственно, а с помощью особого психологического механизма регулирования, назван­ного механизмом «эмоциональной коррекции» пове­дения.

Эмоции, носящие негативный характер, при оп­ределенных условиях способствуют возникновению отрицательных смысловых установок, перестройка которых, по мнению А.Н. Леонтьева и Л.В. Запо­рожца, возможна лишь при изменении места чело­века в системе общественной деятельности. Будучи даже не всегда осознаваемыми, эти установки тор­мозят готовность человека действовать активно и в нужном направлении, подавляют его творческий потенциал.

Так, свойственные ребенку положительные эмоцио­нальные реакции (удовольствие, радость, восхище­ние, симпатия, сострадание) способствуют развитию таких черт характера, как оптимизм, доброжелатель­ность, жизнерадостность, великодушие. Если же за­крепляются отрицательные переживания (раздраже­ние, недовольство, отчаяние, разочарование, страх), это может способствовать появлению таких черт лич­ности, как агрессивность, боязливость, малодушие, пессимизм и т. д.

В связи с этим, на седьмом году жизни продолжа­ется работа над *закреплением в эмоциональной сфере* ***детей*** *положительных эмоций, а также по коррек­ции негативных эмоциональных состояний, таких как тревожность, агрессивность, импульсивность, конфликтность.*

Закрепившись, негативные состояния начинают регулировать психическую деятельность и поведе­ние ребенка нежелательным образом, приводят к заниженной самооценке, негативизму, упрямству. Дети подготовительной к школе группы продолжа­ют нуждаться в адекватизации самооценки, поэто­му выработка *положительной самооценки ребенка* продолжает оставаться одной из центральных задач программы/

Проблема повышенной тревожности детей старше­го дошкольного возраста также крайне актуальна. По данным исследований, у некоторых детей подготови­тельной группы тревожность не снижается, а даже по­вышается, особенно учебная тревожность. Это связано в первую очередь, с психотравмирующим характером познавательного общения в ДОУ и в семье при подго­товке к школе.

Если в детстве ребенок постоянно чувствует себя неуспешным, то у него накапливается отрицательный опыт, нарастают беспомощность, страх, скованность, робость, ощущение неуверенности в себе. Это может сопровождаться постоянным повышенным стремле­нием к внешней похвале, одобрению, участию, а так­же готовностью соглашаться с мнениями других.

Следовательно, необходимо продолжать работу по *формированию у детей уверенности в собственных силах.*

Ребенок, поступающий в школу, должен быть готов к смене социальной ситуации, детского и взрослого коллектива, должен уметь адаптироваться в изменяю­щихся условиях без потерь для своего психологиче­ского здоровья. Следовательно, огромное значение на седьмом году жизни приобретают умение детей кон­структивно общаться, развитие дружеских взаимоот­ношений. Решению этой проблемы посвящен четвер­тый блок программы — *тренинг социальных навыков ребенка.*

Особое значение на седьмом году жизни приобрета­ет работа по формированию нравственного сознания и самосознания личности. Это одно из важнейших ново­образований данного возраста. Данная работа, ввиду ее особой важности, выделена в программе в специ­альный раздел — *развитие нравственного сознания и поведения детей.*

Поскольку не всегда созданы оптимальные усло­вия для поддержания благоприятного эмоционально­го самочувствия детей в их ближайшем окружении (нарушения внутрисемейных отношений, межлич­ностных отношений ребенка со сверстниками и др.), для более эффективного формирования психологи­ческого здоровья дошкольников была разработана и представлена система работы психолого-педагогической службы ДОУ с родителями и с педа­гогами.

**^ Содержание программы**

**Задачами рабочей программы являются:**

1. Обогащение эмоциональной сферы ребенка поло­жительными эмоциями.
2. Развитие дружеских взаимоотношений через игру, общение детей в повседневной жизни.
3. Коррекция эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая само­оценка).
4. Обучение детей способам выражения эмоций, выра­зительным движениям.
5. Расширение знаний педагогов ДОУ о различных вариантах эмоционального развития детей, о возмож­ностях преодоления эмоциональных трудностей до­школьников.
6. Формирование навыков правильного реагирования родителей на различные эмоциональные проявления детей в практическом игровом тренинге.

Рабочая программа по формированию психологического здоровья детей дошкольного возраста состоит из четы­рех блоков работы. Каждый блок програм­мы в свою очередь включает в себя четыре раздела, объединенных общей тематикой. В рамках каждого раздела выделены задачи работы с дошкольниками по формированию психологического здоровья.

***1-й блок. Овладение детьми языком эмоций***

1-й раздел. *Мимика.*

Задачи:

* Развивать умение детей произвольно регулировать движения мышц лица.
* Формировать представление дошкольников об изо­бражении эмоциональных состояний (по фотографи­ям, рисункам, схемам).
* Расширять представления детей об эмоциях (ра­дость, грусть, удивление, страх, злость, стыд).
* Учить детей передавать эмоциональные состояния, используя различные мимические средства.
* Учить детей по мимике понимать чувства других людей.
* Учить детей помогать сверстникам преодолевать негативные эмоциональные состояния, возникающие в повседневной жизни.

2-й раздел. *Пантомимика.*

Задачи:

* Развивать выразительность движений в пантоми­мике.
* Учить распознавать эмоциональные состояния че­ловека по его пантомимике (жестам, позе).
* Учить с помощью пантомимики передавать эмо­циональное состояние (радости, грусти, гнева, злости, страха, стыда, удивления).
* Учить выражать в жестах определенные физиче­ские состояния (жарко, холодно, тяжело и т. д.).
* Учить детей выражать средствами пантомимики внутренние переживания.

3-й раздел. *Закрепление в эмоциональной сфере положительных эмоций*

Задачи:

* Знакомить детей с различными способами повыше­ния настроения (изодеятельность, игровая деятель­ность).
* Учить старших дошкольников приемам релакса­ции.
* Учить детей понимать взаимосвязь изменений в природе и настроении человека.
* Учить детей передавать положительные эмоции, по­лученные в результате общения с близкими людьми.
* Развивать положительные эмоции и учить пре­одолевать конфликтность в общении со сверстни­ками.
* Учить детей поднимать настроение своим сверстни­кам и себе в повседневной жизни.

4-й раздел. *Обучение детей адекватному выраже­нию эмоций (соответственно ситуации).*

Задачи:

* Развивать умение детей адекватно выражать свое отношение к партнеру.
* Формировать навыки конструктивного поведения в проблемных ситуациях.
* Учить детей помогать сверстникам преодолевать чувства, мешающие конструктивно общаться.
* Развивать умение детей адекватно выражать нега­тивные чувства.
* Развивать у детей умение осознавать собственные чувства,
* Формировать умение принимать помощь взрослого и положительно ее оценивать.

***2-й блок. Коррекция агрессивности***

1-й раздел. *Коррекция драчливости у дошколь­ников.*

Задачи:

* Учить детей открытому проявлению эмоций соци­ально приемлемыми способами.
* Учить детей находить альтернативу физическим воздействиям в речи.
* Помогать детям осознавать зависимость отношения к ним окружающих от их собственного поведения.
* Учить снимать эмоциональное напряжение физиче­скими действиями с неодушевленными предметами (с помощью боксерской груши, подушки).

2-й раздел. *^ Снятие конфликтности в общении детей.*

Задачи:

* Формировать у дошкольников представление о важности контакта глаз при общении. - Способствовать выражению в рисунке положитель­ного отношения к сверстникам.
* Учить детей преодолевать конфликтность при раз­деле сладостей, игрушек.
* Способствовать осознанию детьми важности выбора адекватных форм общения.

3-й раздел. *Снятие вербальной агрессии.*

Задачи:

* Учить детей доброжелательно обращаться друг к другу в процессе общения и игры.
* Учить детей выделять особенности других людей, быть внимательными к ним.
* Показывать значение использования имени в обра­щении к человеку в различных ситуациях.
* Учить детей пользоваться различными формами приветствия в повседневной жизни.
* Учить детей выражать социально приемлемыми способами вербальную агрессию.

4-й раздел. *Преодоление импульсивности.*

Задачи:

* Развивать произвольное поведение в двигательной деятельности, общении, проявлении эмоций.
* Учить детей находить альтернативу конфликтному поведению.
* Способствовать преодолению импульсивности в по­вседневной жизни.
* Учить детей оценивать и (в случае необходимости) изменять свое поведение в процессе общения с окру­жающими людьми.

***3-й блок. Формирование у дошкольников уверенности в себе.***

1-й раздел. *Снятие тревожности.*

Задачи:

* Учить детей снимать психоэмоциональное напря­жение.
* Формировать чувство доверия к окружающим. Развивать чувство юмора, оптимистический взгляд на мир.
* Способствовать двигательному раскрепощению. Оказывать ребенку психологическую поддержку во всех видах деятельности.

2-й раздел. *Коррекция страхов.*

Задачи:

* Способствовать преодолению возрастных страхов у дошкольников.
* Формировать у дошкольников уверенность в себе через преодоление ситуаций, связанных с чувством страха.
* Развивать умение преодолевать страх общения с не­знакомыми людьми.
* Учить выражать в рисунке собственные страхи и преодолевать их.

3-й раздел. *Формирование адекватной положи­тельной самооценки.* Задачи:

* Способствовать осознанию детьми особенностей своей внешности.
* Помогать детям осознавать собственные интересы, вкусы и желания.
* Способствовать осознанию детьми необходимости самовоспитания для овладения положительными ка­чествами личности.
* Помогать каждому ребенку осознавать свои «силь­ные стороны».
* Учить детей отмечать и признавать достоинства своих товарищей.
* Способствовать формированию положительной са­мооценки у детей.

4-й раздел. *Формирование у детей уверенности в собственных силах.* Задачи:

* Формировать у дошкольников адекватное отноше­ние к ошибкам, неудачам.
* Учить детей адекватно оценивать свои действия.
* Развивать у дошкольников способность говорить о себе, оценивать свои лучшие стороны.
* Учить детей планировать свою деятельность для достижения поставленной цели.
* Способствовать осознанию важности приложенных усилий для достижения результата.

***4-й блок. Формирование социальных навыков у ребенка***

1-й раздел. *Развитие умения понимать и прини­мать позицию другого человека.* Задачи:

* Дать представление о существовании и значении индивидуальных особенностей своих сверстников.
* Дать представление о возможности переживать по­ложительные эмоции от общения с другими людьми.
* Развивать умение понимать чувства и переживания другого человека.
* Развивать наблюдательность, внимание по отноше­нию к своим товарищам.
* Учить детей посредством мимики и пантомимики передавать наиболее характерные черты персонажа сказки.
* Развивать чувство сопереживания, желание прий­ти на помощь.
* Формировать чувство сопереживания взрослому, умение связать его состояние со своим поведением.

2-й раздел. *Овладение коммуникативными на­выками.* Задачи:

* Способствовать развитию чувства уважения в обще­нии, привычки пользоваться вежливыми словами.
* Способствовать преодолению застенчивости в об­щении. >
* Учить детей договариваться о совместных дейст­виях.
* Формировать чувство ответственности за своих то­варищей.

3-й раздел. *Развитие эмпатии.*

Задачи:

* Побуждать к проявлению сочувствия и сопережи­вания родным и близким людям.
* Воспитывать чуткое отношение к окружающим.
* Побуждать к проявлению сочувствия к окружаю­щим, переживающим трудные ситуации.
* Формировать в сознании детей важность проявле­ния сочувствия к заболевшему товарищу.
* Учить детей радоваться самим и разделять чувство радости с другими людьми.

4-й раздел. *Развитие дружеских взаимоотноше­ний.*

Задачи:

* Учить детей различать хорошие и плохие поступки.
* Способствовать развитию умения избегать кон­фликтных ситуаций, придерживаясь определенных правил поведения.
* Способствовать развитию умений налаживать отно­шения с товарищем после ссоры.
* Учить детей сотрудничать со сверстниками в про­цессе деятельности.
* Формировать у детей потребность в конструктив­ном поведении в конфликтной ситуации.
* Учить выражать дружеские чувства по отношению к сверстникам.

***5-й блок. Формирование у дошкольников нравственного сознания и повеления***

1-й раздел. *Формирование нравственного сознания*

Задачи:

* Обучать детей общению со взрослыми в духе добра и взаимопонимания.
* Развивать у дошкольников саморегуляцию пове­дения.
* Формировать у детей оценочное отношение к по­ступкам.
* Формировать у детей представления о важности и полезности совместного воспитания мальчиков и де­вочек.

2-й раздел. *Формирование у детей ценностного отношения к моральной стороне поступков.*

Задачи:

* Развивать умения оценивать свои поступки и по­ступки товарищей.
* Способствовать стремлению детей избавиться от вредных, недостойных привычек.
* Обучать пониманию относительности в оценке чув­ства.

3-й раздел. *Формирование умений детей конст­руктивно общаться со сверстниками.*

Задачи:

* Подвести детей к тому, что непонимание людьми чувств друг друга может быть причиной конфлик­тов.
* Развивать умение детей конструктивно общаться со сверстниками при недостатке пособий для деятель­ности.
* Формировать навыки конструктивного общения в конфликтных ситуациях.

4-й раздел. *Развитие взаимопонимания и забот­ливого отношения к близким людям.*

Задачи:

* Способствовать преодолению трудностей в отноше­ниях с близкими.
* Побуждать детей к проявлению сочувствия и сопе­реживания родным и близким людям.
* Формировать осознанное отношение к соблюдению культуры отношений с близкими людьми,

Тематика осуществляемых мероприятий с детьми, воспитателями и родителями логично взаимосвяза­на. Соответственно, в работе психологической службы ДОУ выделяются три основных направления: органи­зация коррекционно-развивающей работы с детьми; занятия с родителями с элементами тренинга и кон­сультирование воспитателей.

**^ Критерием эффективности работы** со старшими дошкольниками по программе формирования пси­хологического здоровья является овладение детьми следующими нормами здоровьесберегающего пове­дения:

* Умение по выражению глаз определять самочув­ствие человека, его настроение.
* Умение осуществлять самоконтроль и самоанализ своего поведения.
* Умение положительно оценивать свои возможности, способности и обосновывать собственную самооценку.
* Умение радоваться самим и разделять чувство радости других людей.
* Умение словесно выражать свои желания, чув­ства.
* Умение посредством пантомимики выражать свои эмоции (радость, грусть, злость, страх, удивление, вина).
* Умение понимать собеседника по выражению лица, жестам, эмоциям,
* Умение конструктивно общаться со взрослыми и сверстниками, уметь выйти из конфликта.

Для реализации поставленных задач применяются самые разнообразные формы работы с дошкольника­ми: психогимнастические, творческие, сюжетноролевые игры, игры-драматизации, различные этюды и коррекционно-развивающие упражнения. Особая роль отводится индивидуальным, подгрупповым за­нятиям с детьми, проведение которых не влияет на изменение сетки обязательных занятий и не ведет к нарушению санитарных норм.

Представленный ниже перспективный план рас­крывает работу с детьми старшего дошкольного возраста, но формированию психологического здоровья в течение учебного года.

**перспективный план работы**

**с дошкольниками по формированию**

**психологического здоровья**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Формы работы с детьми** |
| 1 | 2 | 3 |
| ОКТЯБРЬ | 1 | Занятие «Учимся владеть языком эмоций» Упражнение «Повторяй за мной» Игра «Лото настроений» Игра «Кубик» |
| 2 | Игра «Расколдуй девочку»Решение проблемно-практической ситуации «Подними на­строение сверстнику» |
| 3 | Этюды «Я так устал», «Остров плакс», «Гневная гиена», «Два сердитых мальчика», «Король-боровик» Игра «Пиктограмма» Упражнение «Покажи, как» |
| 4 | Этюды «Страх», «На улице», «Ваське стыдно», «Круглые глаза» Решение проблемно-практической задачи «На качели» Решение проблемно-практической ситуации «Встреча с дру­гом» |
| НОЯБРЬ | 1 | Занятие - Сделаем страх смешным» Беседа «Как можно поднять себе настроение» Решение проблемно-практической задачи «Как можно под­нять себе настроение»\* |
| 2 | Релаксационное упражнение «Цветок» Игра - Поварята-Этюды «Хорошее настроение», «Первый снег» |
| 3 | Этюд «Поссорились и помирились» Решение проблемно-практической ситуации «Умей попро­сить о помощи»' |
| 4 | Решение проблемно-практических задач «Потерялась».«Знакомство», «У тебя сломали дом» -Решение проблемно-практической задачи «Не взяли вигру»\* |
| ДЕКАБРЬ | 1 | Занятие «Поможем себе победить злость» Упражнения «Выбиваем пыль», «Кулачок» Игры «Взаимоотношения», «Улитка» Решение проблемно-практических ситуаций «Испортился рисунок», «Не досталась игрушка» Решение проблемно-практических задач «Не будем драть­ся», «Помири товарища», «Поприветствуем гостей»" |
| 2 | Упражнения - Спина к спине», «Разговор»Решение проблемно-практических ситуаций «Как поделитьсладости», - Самая важная профессия- |
| 3 | Рисование «Мои друзья»Упражнение «Опиши своих маму, папу, бабушку, дедушку,сестру, брата-..» .Игра «Я и друзья» |
| 4 | Занятие «Доставим радость близким!» Игры «Карлики и великаны». «Возьми себя в руки». «Зам­ри»Игра «Да» и «нет» не говори» (с различными усложнения­ми, в разных вариантах)" |
| ЯНВАРЬ | 2 | Беседа «Как можно назвать человека по имени» Упражнения «Стойкий солдатик», «Знакомство» |
| 3 | Беседа «Как можно поздороваться» Решение проблемно-практической ситуации «Поприветст­вуем гостей» |
| . 4 | Решение проблемно-практических ситуаций «Я разозлил­ся», «На прогулке» Игра «Я — другой. Мы разные» |
| Февраль | 1 | Занятие «Как стать уверенным в себе» Игры «Воробьиная семья», «Брыкающаяся лошадка». «Пчелкины песни» Арттерапия по А.И. Захарову"Решение проблемно-практической ситуации - Помоги взрос­лому |
| 2 | Упражнения «Ладонь в ладонь», «Доверительное падение». «Слепой и поводырь» |
| 3 | Этюд «Один дома»Подвижные игры «Медвежонок», «Мышь и мышеловка» |
| 4 | Игра-драматизация «0 храбрых зайчатах, которые думали, что они трусливые» Занятие « - Я такой!» |
| МАРТ | 1 | Занятие «Воспитай уверенность в себе» Игры «Имя». «Зеркало» Упражнение «Нарисуй себя»Решение проблемно-практической ситуации «А вдруг не по­лучится»\* |
| 2 | Упражнения «Назови свои сильные стороны», "Скажи по-другому» Рисование «Я в будущем» |
| 3 | Сочинение сказки о ребенке, не похожем на него. Решение проблемно-практической ситуации «Мои рисунки\* |
| 4 | Упражнение «Закончи предложение» Рисование «Как мы боремся с трудностями» Решение проблемно-практической ситуации «Я расту» |
| АПРЕЛЬ | 1 | Занятие «Как понять другого»Чтение и анализ сказки Г.-Х. Андерсена «Гадкий утенок» -Творческая игра «Угадай, кто это?»Игра-драматизация «Кто здесь кто»Этюд «Уходи»Упражнения «Отдай!», «Тише!» |
| 2 | Игры «Прорви круг». «Нарисуй узор» Решение проблемно-практической ситуации «Упал» Решение проблемно-практической задачи «Почему огорчил­ся папа?» |
| 3 | Игры «Слепой и поводырь», «Липучки». «Клеевой дождик»,«Только вместе»Беседа «Ты обиду не держи, поскорее расскажи» |
| 4 | Упражнения «Сделаем по кругу друг другу подарок», «Веж­ливые слова»Решение проблемно-практической ситуации «Присоединись к товарищу», «Присоединись к общему веселью» |
| МАЙ | 1 | Занятие «Почему мы обижаем близких нам людей\* Игра «Подарок для любимой мамы» Решение проблемно-практических ситуаций «Помоги това­рищу», «Помирись с другом»" |
| 2 | Занятие «Учимся общаться друг с другом»Беседа «Как вести себя, если поссорился?»Решение проблемно-практической ситуации «Не помогмаме» |
| 3 | Занятие «Я считаю тебя хорошим»Прослушивание и обсуждение рассказа Л.Н.Толстого «Дватоварища»Беседа «Как правильно дружить?»Коллективное рисование «Страна ИКС» |
| 4 | Занятие «С кем я дружу»Рисование с ограниченным количеством карандашей Беседа «Чуткое и внимательное отношение друг к другу» Решение проблемно практической ситуации «Посылка сосладостями- |

\* обозначенные данным значком формы работы, проводятся на протяжении всего месяца

;

Для формирования психологического здоровья очень важно влияние ближайшего окружения, по­скольку чувства человека обусловлены его взаимоот­ношениями с другими людьми, стилем, характером и качеством общения в семье, коллективе, детском саду.

Поэтому в рабочей программе представлен материал работы с ро­дителями, который включает в себя как традицион­ные, так и нетрадиционные формы, такие как игры- тренинги, деловые игры, «круглые столы», заседания клуба с элементами тренинга и др.

**^ Планирование работы с педагогами и родителями по формированию психологического здоровья дошкольников**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок программы** | **Месяц** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Овладение языком эмоций | Октябрь | Заседание клуба родителей с элементами тренинга «Влияние психологического микроклимата | Семинар для педагогов «Система работы по развитию эмоциональной сферы дошкольника (Развивающее - коррекционная работа воспитателя) | Консультация для родителей «Что такое «принятие» в воспитании детей?» | Стендовая консультация для педагогов «Овладение детьми языком эмоций» |
| Ноябрь | Заседание клуба родителей с элементами тренинга «Формирование у дошкольников положительных эмоций» | ПДС «Создание благоприятной эмоциональной атмосферы (среды) в ДОУ для формирования психологического здоровья детей дошкольного возраста» | Консультация для родителей «Роль сказки в формировании эмоциональной сферы дошкольника» | Консультация для педагогов «Коррекция проявлений эмоциональных трудностей у детей» |
| Коррекция агрессивности у дошкольников | Декабрь | Беседа для родителей «Бранные слова» | Консультация для педагогов «Расторможенные и агрессивные дети» | Стендовая консультация для родителей «Маленькие задиры, или в чем причина драчливости дошкольников» | Консультация для педагогов «Работа дошкольного учреждения с семьями «трудных» воспитанников» |
| Январь | Игра - тренинг для родителей «Снятие конфликтности в общении» | Круглый стол для педагогов «Работа педагогов ДОУ по коррекции агрессивности у детей дошкольного возраста» | Заседание клуба родителей с элементами тренинга «Снятие вербальной агрессии у дошкольников» | Игра-тренинг для педагогов «Снятие конфликтов в общении» |
| Формирование у детей уверенности в себе | Февраль | Заседание клуба родителей с элементами тренингами «Что и как и мы говорим нашим детям» | Библиоконсультиро-вание педагогов по теме «Формирование у детей уверенности в себе» | Деловая игра с родителями «Особенности общения со старшими дошкольниками в семье» | Консультация для педагогов «Коррекция страхов и опасений у дошкольников» |
| Март | Заседание клуба родителей с элементами тренинга «Формирование положительной оценки | Брифинг для педагогов «Как предупредить отклонения в поведении ребенка | Консультация для родителей «Дисциплинарные воздействия на дошкольника» | Круглый стол для педагогов «Система работы ДОУ по снятию тревожности у дошкольников» |
| Формирование социальных навыков у дошкольников | Апрель | Консультация для родителей с элементами тренинга «Роль родителей в развитии у ребенка социальной компетентности» | Игра - тренинг для педагогов «Формирование социальных навыков у дошкольников» | Игра - тренинг для родителей«Формирование социальных навыков у дошкольников» | Консультация для педагогов «Развитие эмпатии у детей дошкольного возраста» |
| Май | Консультация для родителей с элементами тренинга «Развитие эмпатии у дошкольников» | Круглый стол для педагогов «Овладение коммуникативными навыками» | Консультация для родителей «Формирование у дошкольников дружеских взаимоотношений» | Консультация для педагогов«Определение особенностей межличностных отношений ребенка со взрослым и сверстниками" |