Структурное подразделение

«Детский сад №7 комбинированного вида»

МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида

Рузаевского муниципального района

П Р О Г Р А М М А

кружка дополнительного образования детей

оздоровительной направленности

«Сеансы здоровья»

Автор:

педагог-психолог

Наумова Т.В.

г. Рузаевка, 2017г.

**Пояснительная записка**

В основу разработки данной программы положен принцип амплификации детского развития (А. В. Запорожец), который в современных условиях развития дошкольного образования обеспечивает возможности для удовлетворения, как возрастных потребностей ребенка, так и потребностей, связанных с индивидуальной траекторией развития дошкольника, что позволяет реализовывать права и свободы подрастающей личности.

ФГОС ДО создает основу для реализации той глобальной задачи дошкольного образования, которую А.В.Запорожец определил так: дошкольное воспитание призвано заложить основы всего последующего формирования личности ребенка. Также глобальной идеей современных изменений в сфере дошкольного образования является психологизация системы дошкольного образования.

Главная задача дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС - охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка. Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Состояние детей во многом зависит от ритма их жизни, который в образовательной организации задается режимом дня.

Поэтому так важно привить ребенку навык саморегуляции своего состояния и научить его способам снятия психоэмоционального и мышечного напряжения. Детям старшего дошкольного возраста просто необходимы релаксационные паузы, чтобы запастись энергией для дальнейшей активной деятельности.

С этой целью в структурном подразделении «Детский сад №7 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района организована работа кружка «Сеансы здоровья» (релаксация).

Программа кружка «Сеансы здоровья» (релаксация) разработана в 2017году с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО).

Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 5-7 лет и направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его гармоничного личностного развития на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Основой для разработки программы явились парциальные программы, а так же авторские методики и технологии:

- Крюкова С.В., Донскова Н.И.: «Удивляюсь, злюсь, боюсь...». Программы групповой психологической работы с дошкольниками. Изд-во Генезис, 2014г.

-Арцишевская И.Л. «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду»» М., 2003г.

-О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников». М.:Генезис, 2005г.

-Лютова Е.К., Монина Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми». СП.: Речь, 2005

- Лютова Е.К., Монина Г.Б.Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными детьми». СПб.: Речь, 2005

-Трясорукова Т.П. «Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения». Ростов-на-Дону: Феникс, 2015г.-29с.

- Грабенко Т.М. «Основы сказкотерапии». СПб.: Детство-Пресс, 2011г.

- Чистякова М.И. «Психогимнастика». М.: Просвещение. ВЛАДОС, 1995.-160с.

Программа кружка «Сеансы здоровья» (релаксация) ориентирована на:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;

- обеспечение вариативности и разнообразия воспитания и развития с учетом образовательных потребностей и способностей детей;

- формирование развивающей и предметно-пространственной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

Программа учитывает психологические, возрастные, индивидуальные особенности детей. Строится на принципах внимания к потребностям и возможностям воспитанников, создания атмосферы доверия и партнерства.

Подобранный музыкальный релаксационный репертуар позволяет предупредить утомляемость и сохранить активность ребенка на протяжении всего дня.

В программе учтены аспекты образовательной среды для детей дошкольного возраста:

- предметно – пространственная развивающая образовательная среда;

- условия для взаимодействия со взрослыми;

- условия для взаимодействия с другими детьми.

В программе определены:

- задачи психологического развития и благополучия детей подготовительной группы;

- результаты освоения программного содержания;

- рекомендуемый музыкальный и музыкально-игровой репертуар;

- рекомендации по взаимодействию с детьми на занятиях;

-структура каждого занятия с учетом возрастных и психофизиологических возможностей ребенка.

**Цели и задачи программы**

**Цель программы:** охрана и укрепление психического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Данная цель сформирована в **задачах программы:**

1) обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки;  
2) снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;  
3) восстановление энергии для дальнейшей активной деятельности;

4) устранение беспокойства, возбуждения, скованности, восстановление сил;

5) концентрация внимания, увеличения запаса энергии.

При разработке Программы учитывались **научные подходы** формирования личности ребенка:

-Деятельностный подход (Л.А.Венгер, В.В.Давыдов, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев, Н.Н.Поддьяков, Д.Б.Эльконин и др.)

-Личностный подход (Л.И.Божович, Л.С.Выготский, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев, В.А.Петровский, Д.Б.Эльконин и др.)

Эти под­ходы к проблеме индивидуаль­ного развития человека очень тесно взаимосвязаны и составляют основу для:

* сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
* формирования основ социальной и жизненной адаптации ребенка;

**Структура занятия**

1. вводная часть - приветствие;
2. основная часть - релаксационные игры и упражнения, элементы аутотренинга, самомассажа;
3. заключительная часть - анализ проделанной работы, ритуал прощания.

Программа включает 48 занятий, которые реализуются еженедельно в течение года. Продолжительность занятия: 30 минут. Количество детей: 10 человек.

**Методы и приемы, используемые при реализации программы:**

* релаксация;
* психогимнастика;
* пальчиковая гимнастика;
* дыхательная гимнастика;
* игротерапия;
* арт- и сказкотерапия.

**Ожидаемые результаты (целевые ориентиры) освоения детьми программы.**

* снижение психоэмоционального напряжения;
* нормализация психоэмоционального состояния;
* снятие скованности;
* снижение тревожности, агрессивности;
* пополнение запасов энергии для дальнейшей активной деятельности;
* создание положительного эмоционального настроя;
* развитие сенсорного восприятия, тактильной чувствительности, наблюдательности, внимания, артикуляционного аппарата, мелкой моторики;
* улучшение в целом психологического здоровья детей.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в программе кружка «Сеансы здоровья» учитываются основные направления психолого-педагогического сопровождения:

* индивидуализация образования;
* реализация компетентностного подхода;
* учёт индивидуальных возрастных и психологических особенностей воспитанников;
* формирование установок на здоровый и безопасный образ жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья;
* мониторинг возможностей и способностей обучающихся;
* использование средств психолого-педагогической поддержки воспитанников;
* обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей личностной перспективы развития;
* формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников;
* учет специфики возрастного психофизического развития воспитанников.

В соответствии с целями и задачами программы педагог-психолог составляет годовой план работы, планирует работу с педагогами и родителями, осуществляет перспективное и календарное планирование своей деятельности с учетом содержания Образовательной программы ДОУ, запроса родителей.

Занятия кружка «Сеансы здоровья» (релаксация) проводятся 1 раз в неделю в соответствии с сеткой занятия детского сада.

**Особенности осуществления кружковой работы**

-Образовательная деятельность в работе кружка «Сеансы здоровья» осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (коммуникативной, двигательной, игровой, познавательной, музыкальной, при восприятии художественной литературы).

-Программа реализуется как в самостоятельной деятельности детей, так и в процессе взаимодействия с семьями воспитанников.

-Деятельность руководителя кружка призвана создавать условия для сопровождения и развития субъектов образовательного процесса.

-Цельюдеятельности руководителя кружка является обеспечение условий для развития психологически и эмоционально благополучной личности воспитанников.

-В программе представлен как диагностический, так и развивающий инструментарий, который можно использовать с целью диагностики и формирования интегративных качеств ребенка старшего дошкольного возраста.

Диагностическое направление

В контексте практического решения поставленных ФГОС ДО задач *диагно­стика* составляет важную часть образовательной деятельности, позволяя выявить особенности ребенка, ориентируясь на которые педагог будет проектировать образовательную деятельность.

**Цель диагностической деятельности педагога дополнительного образования:**

- получение полных информативных данных об индивидуальных особенностях психического развития детей, которые будут положены в основу разработки индивидуальных маршрутов воспитанников;

- выявление индивидуальных особенностей и проблем воспитанников.

Психологическая диагностика направлена на определение психологи­ческих причин возникновения трудностей в индивидуальном развитии детей старшего дошкольного возраста.

Оценка полученных диагностических данных производится следующими способами:

- Составляются таблицы, отражающие распределение воспитанников возрастной группы по уровням сформированности (развития) определенных психологических феноменов, таких как эмоциональное благополучие, стабильность, уравновешенность и т.д.

Диагностическое направление предполагает проведение диагностической работы по проблемам психологического развития дошкольников.

Цель: выявление проблем в развитии, факторов риска для психологического здоровья.

Результатом изучения является создание диагностической основы для разработки и реализа­ции индивидуальных форм поддержки развития ребенка в процессе обучения в кружке «Сеансы здоровья» с учетом его психологического статуса, социальной ситуации развития.

Психологическая диагностика детей, посещающих кружок «Сеансы здоровья» (релаксация), проводится руководителем кружка – педагогом-психологом и направлена на выявление и изучение их индиви­дуально-психологических особенностей. Результаты диагностики используются для обеспечения психологического сопровождения, а также для проведения квалифицированной коррекции развития ребенка.

**Психологическая диагностика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование работы.  Диагностические методики, тесты. | Форма работы.  Условия проведения | Ответственный | Сроки проведения | Предполагаемый  результат |
| ***Изучение эмоционально – личностной сферы и индивидуальных осо­бенностей детей***  Рисуночные тесты: 1.Методика Р.Теммл, М. Дорки (уровень тревожности);  2.Графическая методика «Кактус»; 3.« Рисунок семьи». | Индивидуальная и групповая.  Кабинет психолога | Педагог-психолог | Сентябрь | Выявление трудностей в эмоционально - личностной сфере (тревожность, страхи, агрессивность, неуверенность, замкнутость). |
| ***Изучение психологического климата в группе. Общение.***  1.Социометрическая проба «День рождения»,  2. «Социометрический опросник» М.А. Панфиловой. | Индивидуально.  Кабинет психолога. | Педагог-психолог | Октябрь | Выявление отношений между члена­ми группы, факторов, влияющих на психологический климат, причины возникновения данного психологиче­ского климата. |

**Коррекционное направление**

Осуществление коррекционной и развивающей работы проходит в пределах профессиональной компетентности педагога – психолога – руководителя кружка «Сеансы здоровья» (релаксация), работая с детьми, имеющими уровень психического развития, соответствующий возрастной норме и проводится с учетом специфики детского коллектива и отдельного ребенка.

Психокоррекционные технологии включаются в контекст развивающей работы с дошкольниками. Предметом деятельности педагога-психолога по данному направлению становится не исправле­ние недостатков у воспитанников, а выработка у них способов саморегуляции в разнообразных образовательных ситуациях, которые помогут им стать успешными, достигнуть требуемого уров­ня освоения образовательной программы и, как следствие, приведут к позитивным изменениям в сфере имеющихся трудностей развития.

Объектом коррекционной и развивающей кружковой работы в этом направлении являются проблемы в эмоциональной, мотивационной, волевой, поведенческой сферах, которые влияют, в конечном счете, на формирование у дошкольников интегративных качеств и на развитие ребенка в целом.

В технологическом аспекте данное направление деятельности педагога-психолога – руководителя кружка «Сеансы здоровья» предполагает широкое использование разнообразных видов игр, в том числе психотехнических, раскрепоща­ющих; проблемных ситуаций, разрешаемых в процессе экспериментов, дискуссий, проектов; творческих заданий, связанных с созданием различных продуктов деятельности на основе вооб­ражения; этюдов, в том числе психогимнастических.

**Содержание и формы психокоррекционной работы с детьми, посещающими кружок «Сеансы здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание работы | Формы работы |
| 1 | Развитие понимания обращенной речи | Игровые сюжеты  (индивидуальные, подгрупповые, групповые) |
| 2 | Развитие выразительности движений | Элементы психогимнастики (индивидуальные, подгрупповые) |
| 3 | Снятие  психоэмоционального напряжения | Релаксационные упражнения (индивидуальные, подгрупповые) |
|  |  |  |
| 4 | Развитие коммуникативной компетентности | Сюжетно-ролевые игры (подгрупповые, групповые) |
| 5 | Коррекция агрессивности | Упражнения, игровые ситуации на снятие агрессивности (индивидуальные, подгрупповые) |
| 6 | Развитие эмоциональной компетентности | Игровые ситуации (индивидуальные, подгрупповые) |
| 7 | Развитие зрительно-моторной координации | Игровые задания (индивидуальные, подгрупповые) |
| 8 | Развитие произвольности и навыков самоконтроля, волевых качеств | Сюжетно-ролевые игры  (подгрупповые, групповые) |

**Работа по коррекции проблем в эмоционально-личностной и поведенческой сфере**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Психологическая сфера** | **Проблемы** | **Задачи работы** | **Источник** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Эмоциональ-но-личност-ная | Гиперактив-ность, застенчивость, агрессив­ность, тревожность, страхи | Учить приемам расслабления, саморегуляции эмоций. Преодолевать психоэмоциональное напряжение.  Содействовать свободному, раскрепощенному выражению чувств, эмоций.  Обогащать позитивный эмоциональный опыт, поведенческий репертуар.  Создавать условия для проявления самостоятельности.  Формировать способность к осознанию своих переживаний, их причин, особенностей проявления. | Арцишевская И.Л. «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду»» М., 2003г.  Эберлейн Г. «Страхи здоровых детей». М., 1991г.  Лютова Е.К., Монина Г.Б. «Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными детьми». СПб.: Речь, 2005 |
| Коммуникатив­но-личностная | Замкнутость, драчли­вость, конфликтность, неблагоприят-ный со­циометрический ста­тус, навязчивость | Развивать адекватное восприятие партнера по общению.  Формировать интерес к ровесникам и взрослым как партнерам по общению.  Стимулировать инициативу в общении.  Содействовать осознанию норм и правил поведения, нежелательных последствий при их нарушении. Создавать условия для творческого общения.  Развивать самоконтроль в общении. | Захаров А.И. «Предупреждение отклонений в поведении ребенка» СПб., 1997г.  Смирнова Т.П. «Психологическая коррекция агрессивного поведения детей». –Ростов н/Д.: Феникс, 2005г. |
| Личностно-поведенчес-кая | Лживость, упрямство, капризы, требователь­ность, несамостоятель-ность, неуверенность, самоуверенность, низ­кий уровень саморегу­ляции | Содействовать расширению интересов, осознанию норм и правил поведения, нежелательных последствий при их нарушении.  Развивать способность делать личностный выбор, инициативность.  Учить разрешать конфликтные ситуации адекватными способами.  Создавать ситуации успеха, условия для проявления самостоятельности, творческого общения.  Обогащать поведенческий репертуар. | Кэмпбелл Р. «Как справляться с гневом ребенка». СПб., 1997г.  Титарь А.И. «Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: практическое пособие для ДОУ». М.: АРКТИ, 2008 |
| Интеллекту-аль­но-личностная | Снижение познава­тельной активности, неустойчивость внимания, несформи-рованность качеств ума: критичности, проблемности, инициативности, самостоятельности, гибкости; низкий уровень творческого воображе­ния; избирательность памяти. | Развивать познавательные интересы, самоконтроль в интеллектуальной деятельности.  Учить использовать приемы произвольной регуляции внимания, памяти, восприятия, воображения (релаксация, самовнушение). | Грабенко Т.М. «Основы сказкотерапии». СПб.: Детство-Пресс, 2011г.  Колос Г.Г. «Сенсорная комната в дошкольном учреждении. М.: АРКТИ, 2006г. |

**Принцип взаимодействия участников воспитательно-образовательного процесса.**

Совместная деятельность педагога дополнительного образования с детьми по развитию и коррекции психических процессов и эмоционально-волевой сферы организуется на основе следующих *принципов:*

* учета возрастных и индивидуальных особенностей (на основании диагностических данных об особенностях развития ребенка);
* комплексности (занятие объединено общим сюжетом, включающим в себя использование сложных многофункциональных упражнений, позволяющих
* ведущей деятельности (игры, игровые упражнения и творческие игровые задания). Все они условно делятся: дидактические, развивающие, воспитывающие, социализирующие, двигательные и релаксационные;
* доступности (изучаемый материал направлен на зону ближайшего развития, от известного к неизвестному, от легкого к трудному);
* наглядности обучения (привлечение различных органов чувств к восприятию, использование наглядного материала, стимулирующего мыслительную деятельность детей);
* системности подачи материала (логичность, взаимосвязь всех его частей, целостность);
* проблемности (создание проблемных ситуаций, активной познавательной детской деятельности состоящей в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, анализа, умения видеть за отдельными фактами явление, закон);
* сознательности и активности (знай поставленную педагогом задачу и будь активен в выполнении команд);
* доброжелательности (существует правило-девиз «Не критикуй!». Оно учит видеть в высказывании, рисунке или поделке крупицу оригинального, ребенок постоянно чувствует удовлетворение от сделанного и может высказывать свои мысли вслух, не боясь, что его осмеют или подвергнут критике).

Психолого­-педагогического сопровождение - это система психолого-педагогической деятельности, направленная на создание оптимальных условий для развития личности и успешного обучения ребенка в ситуациях образовательного взаимодействия с участием всех субъектов воспитательно-образовательного процесса: дети, родители, педагоги.

**Формы работы педагога-психолога**

***-Групповая и подгрупповая работа.***

Мероприятия проводятся в помещениях с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил. В зависимости от состояния детей и конкретных условий проведения мероприятий, порядок упражнений можно менять.

Релаксационные упражнения обычно сопровождаются расслабляющей музыкой и затемнением помещения. Для успешного проведения мероприятий необходимо предварительно подготовить весь инструментарий, включая и музыкальное сопровождение.

Мероприятия проводятся в игровой форме. Каждое мероприятие состоит из нескольких частей и занимает не более 30 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям старшего дошкольника.

*- Индивидуальная работа.*

Включает в себя исходную (в начале года) и контрольную (в конце года) диагностику познавательных процессов; эмоциональной, личностной и волевой сферы. Ее результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях кружка «Сеансы здоровья», в составлении коррекционной программы и в консультировании родителей и педагогов.

*- Работа с родителями.*

Родители — это «профессия» педагогическая, но очень часто родителям не хватает элементарных психолого-педагогических знаний, они не знают, как себя вести в той или иной ситуации. Приходится иметь дело со взрослыми, находящимися на различных этапах адаптации к роли родителей ребенка. Поэтому важно знать, насколько готовы родители говорить с другими взрослыми, каковы их ожидания, установки, готовы ли они вообще сотрудничать.

При анализе контингента семей выявлено, что дети ДОО воспитываются в семьях различного социального статуса, имеющих разный уровень образования. Эти данные учитываются при организации взаимодействия руководителя кружка с родителями воспитанников, которое направлено на создание доброжелательной, психологически комфортной атмосферы на занятиях, установление взаимопонимания и создание условий для сотрудничества с родителями.

Уже на начальном этапе работы с родителями прогнозируется возможность и степень включенности их в работу, объем работы, на который способны родители с учетом различных факторов (профессиональной занятости, материального положения, уровня образования, и т.д.).

*Формы работы с родителями:*

- Знакомство с семьей: анкетирование, консультирование.

- Информирование родителей о ходе работы кружка дополнительного образования: индивидуальные и групповые консультации, оформление информационных стендов, создание памяток.

- Консультирование о путях и способах решения конкретной проблемы ребенка.

- Привлечение к созданию условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений и навыков, полученных детьми на занятиях кружка, и реализации их в повседневной жизни.

- Участие в родительских собраниях и «Днях открытых дверей».

***- Работа с педагогами***

Еще одним направлением работы педагога-психолога – руководителя кружка дополнительного образования является:

* повышение психологической компетентности педагогов через организацию семинаров, «круглых столов», дискуссий, педагогических мастерских;
* раскрытие «секретов» общения с большой и малой группой детей- дошкольников «Стратегия работы с детьми групп риска»;
* помощь правильного выбора коммуникативной позиции в общении с ребенком и его родителями; индивидуализации педагогических воздействий и в решении его проблем.
* проведение психологических тренингов направленных на обучение педагогов приемов саморегуляции, релаксации.
* проведение индивидуальных консультаций по запросу педагога и др.

**Условия для обеспечения психологического благополучия детей.**

В ДОО созданы хорошие условия для проведения кружковой работы и обеспечения психологического благополучия детей.

-**Зона коррекционно - развивающих занятий:** (столы для занятий, доска, технические средства обучения).

-**Зона недирективной терапии:**

«Центр воды и песка», спортивный уголок – для снятия психо- эмоционального и физического напряжения, агрессии. Импульсивные и агрессивные дети, попадая в эти условия, с наслаждением просеивают песок, перемывают камешки и ракушки, перебирают и раскладывают по ячейкам желуди, шишечки.

**-Зона игровой терапии :**

служит для устранения возможного психоэмоционального напряжения ребенка при контакте с психологом.

**-Зона релаксации и расслабления:**

Мягкое ковровое покрытие, коврики, магнитофон, аудиотека с музыкой для релаксации, аромалампа для ароматерапии.

После напряженных коррекционных занятий дети нуждаются в релаксационном воздействии. В процессе таких занятий снимается усталость, раздражительность, внутренняя напряженность, дети успокаиваются, восстанавливают эмоциональное равновесие. Очень важно научить ребенка уже в дошкольном возрасте самостоятельно снимать все эти негативные личностные проявления. Ведь не секрет, что уставший, возбужденный, импульсивный, агрессивный ребенок просто не сможет успешно усваивать информацию на занятиях.

Новизна **программы состоит в том**, что материалы, предлагаемые дошкольникам для ознакомления являются первым опытом интеграции знаний из различных наук с целью формирования душевного и телесного благополучия с помощью релаксации.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.  
Методические указания:

Процесс обучения релаксации по предлагаемой системе условно делится на три этапа:

**1 – этап** – мышечная релаксация по контрасту с напряжением;

**2 – этап** - мышечная релаксация по представлению; внушение покоя и расслабленности;

**3 – этап** – внушение мышечной и эмоциональной релаксации, введение формул правильной речи.

**Релаксация**– глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. И данная программа ориентирована на то, чтобы научить детей расслабляться, пользоваться средствами релаксации и медитации для борьбы с «перегрузками», устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы; уметь концентрировать внимание, увеличить запас энергии.

Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

   Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.

С этой целью в работе с детьми используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма, это:

1. Методы релаксации, связанные с телом.

2. Методы релаксации, связанные с дыханием.

3. Методы релаксации, связанные с искусством (прослушивание специально подобранной музыки, просмотр картин, фотографий природных ландшафтов, видеосюжетов и т.д.)

4.Театр эмоций (расслабление мышц лица)

5. Уголок уединения (мягкие подушки и игрушки)

6. Средства для снятия психоэмоционального напряжения и агрессии (панно для метания мяча, боксерская груша и перчатки)

7. Центр воды и песка

8. Арт-терапия (лепка из глины и пластилина, рисование пальчиками, ладошками, тычками и др.)

9. Совместные игры, игры-драматизации

10. Театрализация русских народных сказок, потешек, песенок

11. Цвето-музыкотерапия.

**Список литературы**

- Крюкова С.В., Донскова Н.И.: «Удивляюсь, злюсь, боюсь...». Программы групповой психологической работы с дошкольниками. Изд-во Генезис, 2014г.

-Арцишевская И.Л. «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду»» М., 2003г.

-О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников». М.:Генезис, 2005г.

-Лютова Е.К., Монина Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми». СП.: Речь, 2005

- Лютова Е.К., Монина Г.Б.Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными детьми». СПб.: Речь, 2005

-Трясорукова Т.П. «Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения». Ростов-на-Дону: Феникс, 2015г.-29с.

- Трясорукова Т.П. «Психомоторика. Коррекционно-развивающие игры для детей дошкольного возраста». Ростов-на-Дону: «Март», 2014г.-27с.

- Кокорева А.В. «Использование сенсорной комнаты в коррекционной работе с детьми, имеющими отклонения в поведении». Журнал «Психолог в детском саду».- 2008 №4.

-Колос Г.Г. «Сенсорная комната в дошкольном учреждении. М.: АРКТИ, 2006г.

- Грабенко Т.М. «Основы сказкотерапии». СПб.: Детство-Пресс, 2011г.

- Грабенко Т.М. «Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии». СПб.: Детство-Пресс, 2007г.

-Смирнова Т.П. «Психологическая коррекция агрессивного поведения детей». –Ростов н/Д.: Феникс, 2005г.

- Епанчинцева О.Ю. «Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста». – СПб.:Детство-Пресс, 2011г.

- Чистякова М.И. «Психогимнастика». М.: Просвещение. ВЛАДОС, 1995.-160с.

-Захаров А.И. «Предупреждение отклонений в поведении ребенка» СПб., 1997г.

-Кэмпбелл Р. «Как справляться с гневом ребенка». СПб., 1997г.

-Мак-Кей М., Роджерс П. «Укрощение гнева». СПб., 2015г.

-Эберлейн Г. «Страхи здоровых детей». М., 1991г.

-Титарь А.И. «Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: практическое пособие для ДОУ». М.: АРКТИ, 2008.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

кружка «СЕАНСЫ ЗДОРОВЬЯ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя месяца** | **сентябрь** | **октябрь** |
| I | 1) “Спящий котенок” 2) “На полянке” | 1) “Холодно-жарко” 2) “Волшебный сон” |
| II | 1) “Прогулка” 2) “На полянке” | 1) “Осенний лист” 2) “Волшебный сон” |
| III | 1) “Улыбнись” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Варвара” 2) “Водопад” |
| IV | 1) “Качели” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Шишки” 2) “Водопад” |
|  | **ноябрь** | **декабрь** |
| I | 1) “Сорви яблоко” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Сосулька” 2) “Снежинки” |
| II | 1) “Холодно-жарко” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Штанга” 2) “Снежинки” |
| III | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Полет птицы” | 1) “Тряпичная кукла и солдат” 2) “Лентяи” |
| IV | 1) “Шалтай-болтай” 2) “Полет птицы” | 1) “Драгоценность” 2) “Лентяи” |
|  | **январь** | **февраль** |
| I | 1) “Каждый спит” 2) “Тихое озеро” | 1) “Муравей” 2) “Радуга” |
| II | 1) “Игра с песком” 2) “Тихое озеро” | 1) “Винт” 2) “Радуга” |
| III | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Облака” | 1) “Штанга” (стихи) 2) “Ручей” |
| IV | 1) “Солнышко и тучка” 2) “Облака” | 1) “Олени” 2) “Ручей” |
|  | **март** | **апрель** |
| I | 1) “Кулачки” 2) “Отдых на море” | 1) “Насос и мяч” 2) “На полянке” |
| II | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Отдых на море” | 1) “Тряпичная кукла и солдат” 2) “На полянке” |
| III | 1) “Бабочка” 2) “Волшебный сон” | 1) “Муравей” 2) “Водопад” |
| IV | 1) “Игра с песком” 2) “Волшебный сон” | 1) “Холодно-жарко” 2) “Водопад” |
|  | **май** | **июнь** |
| I | 1) “Шалтай-болтай” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Лентяи” |
| II | 1) “Драгоценность” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Игра с песком” 2) “Лентяи” |
| III | 1) “Каждый спит” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Бабочка” 2) “Полет птицы” |
| IV | 1) “Винт” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Муравей” 2) “Полет птицы” |
|  | **июль** | **август** |
| I | 1) “Сорви яблоко” 2) “Радуга” | 1) “Штанга” (стихи) 2) “Ручей” |
| II | 1) “Солнышко и тучка” 2) “Радуга” | 1) “Варвара” 2) “Ручей” |
| III | 1) “Улыбка” 2) “Тихое озеро” | 1) “Пчелка” 2) “Облака” |
| IV | 1) “Качели” 2) “Тихое озеро” | 1) “Шалтай-болтай” 2) “Облака” |

**Сценарий проведения комплексного закаливания с элементами релаксации**

***«Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу».***

Дети проснулись после дневного сна. Проводится гимнастика в постели:

«Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем!

И повыше поднимаем!

Потянуться, улыбнуться!

Вправо, влево поворот

По реке бревно плывет

(Дети выпрямляются, руки вдоль туловища. Перекатываемся на правый и левый бок.)

«Ножницы»

Будто ножницы играем

Руками воздух рассекаем

(Лежа на спине, руки прямые поднимаем перед собой. Скрещиваем руки поочередно.)

«Велосипед»

А теперь поедим на велосипеде

. (Руки поставить на руль. Вращение ногами, сгибая и разгибая колени)

«Лягушки»

И лягушки на лугу

Выгнут спинку как дугу

(Лежа на животе прогнуться и достать носками до затылка.)

(Предложить детям встать с постели и обуться :)

Бодрость и счастливая улыбка,

Очень украшают нас

И хорошее настроение

Не покинет больше вас.

(Зайдя в группу дети разуваются, ставят обувь под стул. Строятся.)

«Чтоб болезней не бояться

Будем дети закаляться «.

(Идут по дорожке, из керамзита покрытой тряпкой смоченной в солевом растворе, по дорожкам «следы» из ткани, по ребристой доске, по бревну, по массажным коврикам.)

Под музыку проходят 3 круга с разными положениями рук :

1-проход - руки на поясе, только когда проходят по бревну – в стороны

2- проход – руки за голову, по ребристой доске – на поясе, по бревну –в стороны.

3- проход – руки вверх, по ребристой доске – руки к плечам, по бревну – руки в стороны.

Закончив ходьбу и упражнения дети садятся на стульчики и проводят под музыку точечный массаж:

«Точечный массаж – это все для нас

Точечный массаж – сделаем сейчас

Грудку мы слегка надавим

Шейку гладить мы начнем

Мы головку наклоняем

Сзади косточку найдем

И на косточку нажмем

Бровки мы слегка разгладим

Носик вычистим вот так

Ушкам сделаем зарядку

Каждый пальчик разотрем

Чтоб работало сердечко

Здесь мы ямочку найдем

И на ямочку нажмем

Ручки гладим мы слегка

Отдохнуть теперь пора.

Наши мышцы не устали

А еще послушней стали

Напряжение улетело

И расслабленно все тело

Дышится легко, ровно глубоко.

Дети встают и выполняют дыхательную гимнастику:

1-упражнение-вдыхаем ртом, выдыхаем толчками через нос

2- упражнение – вдыхаем ртом, поочередно выдыхаем правую и левую ноздрю

3 – упражнение – вдыхаем ртом и плавно выдыхаем через рот, подставляя поочередно правую и левую ладони. Воздух скользит по ладони. (Закончив дети обуваются)

Кто ребятам друг всегда СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ – И ВОДА.

**Перспективное планирование релаксационных упражнений**

**кружка «СЕАНСЫ ЗДОРОВЬЯ»**

**Сентябрь**

**1 неделя. «Спящий котёнок».** Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком (напряжение). Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

**2 неделя. «Прогулка».** Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

     Мы собрались погулять. Все быстрей, не отставать!

     Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

     Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

**3 неделя.   «Улыбнись – рассердись».** Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

**4 неделя. «Грибок».** Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются = «грибок растет». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает = дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

**Октябрь.**

**1 неделя.  «Холодно – жарко».** На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит  волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

**2 неделя. «Осенний лист».** (Крепкий лист = прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издалека его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

**3 неделя.«Тропинка».** Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.

**4 неделя. «Пружинки».**Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.

     Что за странные пружинки упираются в ботинки?

     Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подожмем!

     Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.

**Ноябрь.**

**1 неделя.   «Цветок распустился».** Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце…. и т.д.

**2 неделя. «Жарко-холодно».** Мы сидим в лесу холодным осенним вечером. Холодно! (Мышечное напряжение). Но вот наш костер разгорелся. Нам тепло, жарко… (Расслабление). Костер постепенно затухает. Вновь холодно. Подбросим веток, он вновь разгорелся и нам тепло и т.д.

**3 неделя. «Штанга».** Дети сидят на стульях.

     Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх держать, раз – два!       (напряжение)

     Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем,

     Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим.      (расслабление)

**4 неделя.   «Бабочка».** Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки- крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

**Декабрь.**

**1 неделя**.   **«Вьюга и сугроб».** Мы -  снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

**2 неделя. «Мячики».** Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с…» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

**3 неделя. «Холодный – теплый».** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь (напряжение). Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер…

**4 неделя. «Самолеты».** Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустились, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.

     Руки в стороны, в полет отправляем самолет.Правое крыло вперед, левое крыло вперед,

     Улетает самолет. Впереди огни зажглись,  К облакам мы поднялись.

     Вот лес, мы тут приготовим парашют. Парашюты все раскрылись,  Мы легонько приземлились.

**Январь.**

**1  неделя.  «Шишки».**Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах(напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам…

**2 неделя. «Одежда».** Мы – одежда в магазине на вешалках – плечиках. Висим красиво, ровно (Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (расслабили, опустили одну руку), второй рукав, аккуратно сложили (Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают). Нас принесли домой, повесили в шкаф (Вновь мышечное напряжение). Затем аккуратно сняли (расслабление). Надели на малыша. Хлоп! Мы – дети в нарядной одежде.

**3 неделя.«Воздушный шар».** Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели(раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

**4 неделя. «Клякса».**Я -  клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (на полу). И снова я – это я, стою рядом с друзьями.

**Февраль.**

**1 неделя.  «Кулачки».** Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее…  Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем. Вот какие стали легкие пальчики

**2 неделя. Сосулька».** На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

     У нас под крышей сосулька висит,  Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

**3 неделя.   «Ледяные фигуры».**(Мышечное напряжение - фигуры, расслабление – лужицы). Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! Динь - дон! (дотрагиваемся до  детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы… Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

**4 неделя. «Снеговик».** На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка**.** Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

     Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

     Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

     Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

     Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

**Март.**

**1 неделя.**  **«Пылесос».** Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

**2 неделя. «Олени».** Руки -  рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые).

Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, ослабли плечи, руки снова на коленях,

Руки не напряжены, расслаблены.

Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

**3 неделя. «Гуси».** Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш-ш…», крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья – руки.

**4 неделя. «Резиновые игрушки».** Я – насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

**Апрель.**

**1 неделя. «Мыльные пузыри».** Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. ( Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки).Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

**2 неделя. «Шарик».** Очень быстро напрягаем мышцы с первыми строками стихотворения:руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Во время второй части стихотворения мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена.

     Надуваем быстро шарик, он становится большой.

     Вдруг шар лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.

**3 неделя. «Ныряльщики».** Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками делаем жесты пловца, мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать, солнце припекает, тепло, мы расслабились. Жарко. Снова идем купаться и т.д.

**4 неделя. «Солнышко и тучка».** Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе).

**Май.**

**1 неделя. «Цветы и дождь».** Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» = мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

**2 неделя. «Загораем».** Дети лежат на полу на спине.

     Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.

     Держим, держим, напрягаем,

     Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.

**3 неделя. «Спортсмены».** На первую часть стихотворения напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть – мышечное расслабление.

     Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,

     Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять,

     Ногу на пол не спускать!

     Мы все мышцы напрягаем,

     А теперь их расслабляем.

     Опускаем руки вниз. Ну-ка, быстро улыбнись!

**4 неделя. « Облака».** Дети лежат на ковре.  Воспитатель говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако… Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас  снова вернулись обратно в детский сад.