

## Перспективное планирование занятий по развитию эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста

Планирование включает в себя 13 занятий, продолжительностью 25-30 минут каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность цикла занятий составляет от 1 до 3 месяцев. Работа проводится в группе старших дошкольников из 5-10 человек.

### Задачи:

1. Формирование осознанного восприятия эмоций.
2. Развитие умения адекватно выражать эмоциональные состояния.
3. Развитие умения понимать эмоциональные состояния других людей.
4. Развитие произвольной регуляции своего эмоционального состояния.
5. Развитие произвольной регуляции поведения.
6. Снятие тревожности.
7. Повышение групповой сплоченности.

### Формы и методы работы:

1. Метод игровой коррекции: ролевые игры, психогимнастика.
2. Арт-терапия: рисуночная; музыкотерапия; элементы танцевальной терапии; творческое рассказывание.
3. Метод модификации поведения: кукольная драматизация; поведенческий тренинг.
4. Релаксационный метод.

### Содержание:

№	Цель занятия	Содержание
1.	Сплочение детского коллектива; снятие тревожности; развитие позитивного образа «Я»; знакомство с эмоциональными состояниями; развитие произвольного поведения; обучение управлению своими эмоциональными состояниями; развитие эмпатии; развитие воображения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Поглаживание»,</li> <li>2. Беседа-обсуждение «Знакомство»,</li> <li>3. Игра «Щекотушки»,</li> <li>4. Упражнение «Улыбнись»,</li> <li>5. Танцы зверят,</li> <li>6. «Представьте себе...»</li> </ol>
2.	Развитие позитивного образа «Я»; развитие эмпатии; тренинг противоположных эмоций; развитие произвольного поведения; сплочение коллектива.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа «Настроение»,</li> <li>2. Обсуждение «Помощь»,</li> <li>3. Игра «Запретное письмо»,</li> <li>4. Игра «Танцы противоположностей»,</li> <li>5. Упражнение «Измеряем температуру»,</li> <li>6. Рисуем автопортрет</li> <li>7. «Сплочение»</li> </ol>
3.	Обучение управлению своими эмоциональными состояниями; закрепление умения понимать и передавать эмоциональные состояния других людей; развитие волевого поведения; знакомство с методами саморегуляции; сплочение детского коллектива.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Приручение страха»,</li> <li>2. Игра «Волшебные превращения»,</li> <li>3. Игра «Стойкий оловянный солдатик»,</li> <li>4. Игра «Раз, два, три...настроение, замри!»,</li> <li>5. Игра «Есть или нет?»,</li> <li>6. «Прощание со Слоночком»,</li> <li>7. «Сплочение»</li> </ol>
4.	Формирование умения правильно понимать чувства и настроения; развитие произвольности; сплочение детского коллектива, формирование коммуникативных способностей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Дружба начинается с улыбки»,</li> <li>2. Игра «По грибы»,</li> <li>3. Игра «Иголка и нитка»,</li> <li>4. «Порисуем»,</li> <li>5. Упражнение «Солнечные лучики»</li> </ol>
5.	Развитие произвольного поведения, быстроты реакции; обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции; обучение распознаванию эмоций и чувств; обучение приёмам расслабления; сплочение детского коллектива.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История про лягушонка,</li> <li>2. Игра «Настроение»,</li> <li>3. Игра «Глаза в глаза»,</li> <li>4. Игра «Зеваки»,</li> <li>5. Упражнение «Шарик в животе»,</li> <li>6. Упражнение «Солнечные лучики»</li> </ol>

6.	Развитие социальных эмоций; развитие произвольного контроля над своими действиями; овладение умением действовать по правилу; сплочение детского коллектива.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Волшебный клубочек»,</li> <li>2. Игра – обсуждение «Взаимоотношения»,</li> <li>3. Игра «Все наоборот»,</li> <li>4. Игра «ДА и НЕТ не говорить»,</li> <li>5. Упражнение «Волна</li> </ol>
7.	Формирование способности дифференцировать различные эмоциональные состояния; обучение умению контролировать свое эмоциональное состояние; формирование произвольной двигательной регуляции.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Волна»,</li> <li>2. «Исполнение желаний»</li> <li>3. Игра «Волшебные превращения»,</li> <li>4. Игра «да и нет»,</li> <li>5. Игра «Зеваки»,</li> <li>6. Двигательная регуляция.</li> </ol>
8.	Формирование произвольной регуляции поведения и эмоциональных реакций, развитие внимания и воображения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с Незнайкой,</li> <li>2. Игра «Четыре стихии»,</li> <li>3. «Передай игрушку по кругу»,</li> <li>4. Игра «Тише едешь, дальше будешь»,</li> <li>5. «Пиктограммы»,</li> <li>6. Двигательная регуляция</li> </ol>
9.	Формирование положительного взаимодействия между детьми; развитие произвольного внимания; развитие эмоциональной выразительности; формирование произвольной двигательной регуляции.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с Емелей,</li> <li>2. Игра «Кони-кони»,</li> <li>3. Игра «Царевна Несмеяна»,</li> <li>4. «Невидящий-неслышащий»,</li> <li>5. Игра «Фотограф»,</li> <li>6. Двигательная регуляция</li> </ol>
10.	Развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции, навыков произвольного поведения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа,</li> <li>2. Игра «Изобрази свою игрушку»,</li> <li>3. Игра «Кричалки-шепталки-молчалки»,</li> <li>4. Игра «Лиса с лисятами и Совушка»,</li> <li>5. Упражнение «Волшебный шарик»</li> </ol>
11.	Обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств; упражнять в умении управлять движениями и контролировать свое поведение; воспитание выдержки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие,</li> <li>2. Упражнение «Тренируем эмоции»,</li> <li>3. Игра «Колпак мой треугольный»,</li> <li>4. Изображаем настроение,</li> <li>5. Упражнение «Волшебный сон»,</li> <li>6. Упражнение «Браво»,</li> </ol>
12.	Формирование мотивации на успех и адекватного отношения к неудаче; обучение умению сотрудничать; развитие волевой регуляции.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Готовимся к турниру»,</li> <li>2. Игра «Пчелы и змеи»,</li> <li>3. Игра «Обезьянки»,</li> <li>4. Игра «да и нет»,</li> <li>5. «Сделай неправильный рисунок из правильного»</li> <li>6. «Сложи картинку»</li> </ol>
13.	Развитие умения действовать по правилу, волевой регуляции, навыков произвольного поведения, снятие эмоционального напряжения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Телеграмма»,</li> <li>2. Релаксационное упражнение «Сказочный лес»,</li> <li>3. Игра «Школа эмоций»,</li> <li>4. Игра «Рассмеши»,</li> <li>5. Игра «Волшебное слово»,</li> <li>6. Игра «Поссорились-помирились»,</li> <li>7. Игра «Я умею»,</li> <li>8. Танцы</li> </ol>

**Предполагаемый результат:** ребенок адекватно узнает и называет эмоциональное состояние другого, умеет управлять своим эмоциональным состоянием, удерживает выбранные эмоции до конца игры, умеет выслушать точку зрения другого ребенка, не боится рассказывать о своих умениях, достаточно уверен в себе, все упражнения на напряжение и расслабление делает самостоятельно.

**Литература:** «Школьный психолог» январь 2006 №1/газета в газете «Дошкольный психолог» №1 (6).