

Управление образования администрации Ростовского муниципального района
Ярославской области

**МУ Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Содействие»**

Утверждена на заседании педагогического
совета МУ Центр «Содействие»

01 мая 2018 2018 года
Директор Центра *М.П.Бланк* М.П.Бланк



**Блок психогимнастических занятий для детей
дошкольного и младшего школьного возраста
дополнительной общеобразовательной
развивающей программы.**

Автор программы:

**Зеленкова Дарья Сергеевна,
педагог-психолог МУ Центра «Содействие»**

г. Ростов
2018 г

Пояснительная записка

Психогимнастические упражнения рекомендуются детям, страдающим психомоторной гиперактивностью, пониженным настроением, патологическими страхами, ранним детским аутизмом, задержкой психического развития и другими заболеваниями, при которых проявляется незрелость внимания.

Данный курс специальных занятий (игр, упражнений и этюдов), направлен на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально - личностной сферы).

Занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно - психическими расстройствами.

Нарушение моторики не дает правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи, затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми. Особенно в этом случае страдают дети с неврозами, органическими заболеваниями головного мозга и другими нервно-психическими заболеваниями.

В ходе занятий дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает им преодолевать барьеры в общении, лучше понимать себя и других, снимать психологическое напряжение, дает возможность в саморасслаблении и самовыражении.

Цель курса: Развитие и коррекция различных сторон психики ребенка как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы

Задачи:

1. Формирование у детей моральных представлений;
2. Коррекция поведения с помощью ролевых игр;

3. Обучение навыкам релаксации. Снижение уровня тревожности, стабилизация эмоционального состояния.
4. Коррекция и развитие внимания.

Адресаты курса: дети старшего дошкольного возраста.

Сроки реализации курса: в течение учебного года.

Режим и формы проведения

1. Общее количество занятий – 25.
2. Форма проведения - групповые занятия.
3. Оптимальное количество детей в группе – 3 - 10 человек.
4. Продолжительность занятия 15-20 минут.

Ожидаемые результаты:

- гармонизация эмоционального состояния детей;
- снижение уровня тревожности и страхов;
- стабилизация самооценки.

Формы и методы работы

Занятия проводятся в доступной для детей форме с включением в себя приёмов активного обучения:

1. Психогимнастические упражнения (мимические и пантомимические) проводятся на заданную тему и позволяют ребёнку почувствовать нужное эмоциональное состояние через движение и мимику.
2. Элементы арт-терапии (музыка, изодейтельность).
3. Сюжетно-ролевые игры.
4. Релаксационные упражнения.

Достаточно необходимые условия:

- при отсутствии специально оборудованной сенсорной комнаты возможно проведение занятий в игровой комнате при наличии в ней мягких игрушек, необходимого раздаточного материала, аудиотехники, матов (ковриков) для проведения релаксационных процедур;
- в процессе практической работы допустимо сокращение игр и упражнений или, наоборот, внесение различных дополнений, в соответствии с потребностями и индивидуальными особенностями детей.

Мониторинг эффективности программы осуществляется с помощью:

- использование обратной связи от участников занятий;
- получение обратной связи от родителей (воспитателей);
- сравнительного анализа результатов начальной и итоговой диагностики

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
<i>Занятие 1</i>	<i>Что слышно?</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 2</i>	<i>Будь внимателен</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 3</i>	<i>Канон для малышей</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 4</i>	<i>Слушай звуки</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 5</i>	<i>Четыре стихии</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 6</i>	<i>Повтори за мной</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 7</i>	<i>Запомни движение</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 8</i>	<i>Слушай и исполняй</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 9</i>	<i>Кто, что делает?</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 10</i>	<i>Художник</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 11</i>	<i>В магазине зеркал</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 12</i>	<i>Запомни место</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 13</i>	<i>Слушай и исполняй</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 14</i>	<i>Кто, что сделал?</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 15</i>	<i>Разведчик</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 16</i>	<i>Флажок</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 17</i>	<i>Замри!</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 18</i>	<i>Запрещенное движение</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 19</i>	<i>Скучно, скучно так сидеть</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 20</i>	<i>Сколько звуков?</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 21</i>	<i>Круглые глаза</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 22</i>	<i>Ловишки</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 23</i>	<i>Лисонька. где ты?</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 24</i>	<i>Сколько звуков?</i>	<i>1</i>
<i>Занятие 25</i>	<i>Медвежата в берлоге</i>	<i>1</i>
<i>Итого</i>	<i>25 часов</i>	