

Администрация Петрозаводского городского округа  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа «Центр развития ребенка - детский сад № 95  
«Родничок»  
(МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 95»)

Принято  
Педагогическим советом  
«31» августа 2023 г  
Протокол № 1

Утверждаю  
Заведующий  
МДОУ «Центр развития ребенка -  
детский сад № 95»  
  
Т.В.Лебедева

**ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА**

ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

«СОЦИАЛЬНО - КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ»

(часть программы, формируемая участниками образовательных отношений)

с детьми 5-6 лет

(старшая группа)

Разработчик:  
педагог-психолог –  
Чехонина А. В.

# 1. Целевой раздел

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе практических разработок и методических рекомендаций И.В. Спиридоновой «Учимся быть вместе» для детей старшей группы, реализуется в течение учебного года. Данная программа состоит из двух частей, ее продолжением является программа С.В. Рябцевой «Готовимся к школе вместе».

**Цель программы:** освоение умений межличностного общения и развитие эмоционально-волевой сферы.

### Задачи:

- Формировать навыки конструктивного межличностного общения и сотрудничества;
- Учить детей пониманию и выражению эмоций человека, формировать умение самостоятельно понимать причины эмоционального состояния и способы выхода из негативных эмоциональных состояний;
- Развивать память, внимание, воображение, совершенствовать мыслительные операции и речь.

Система занятий универсальна, подходит для работы в условиях любого дошкольного учреждения и реализует федеральный государственный стандарт образовательного процесса в ДОУ, соответствуя следующим **принципам построения программы:**

- 1) Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.
- 2) Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).
- 3) Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.
- 4) Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

### Планируемый результат:

- Ребенок знает названия эмоций человека (радость, гнев, страх, грусть, удивление, обида, отвращение, стыд, вина), умеет найти выход из эмоционально-негативных состояний.
- Ребенок понимает свои и чужие эмоциональные состояния, причины их возникновения, может рассказать о них с помощью слов, мимики и жестов, а также понимает характер музыкального или художественного произведения в рамках изученного материала.
- Ребенок проявляет сочувствие, поддержку, а также умеет использовать навыки конструктивного общения, договариваться со сверстниками, не перебивать во время ответов других детей и взрослых.

## Психологическая характеристика детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т.п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребёнок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем. В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы.

Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Существенные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем. Вместе с тем

согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство. Игровые действия становятся разнообразными.

Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 мин вместе с взрослым.

Объём памяти изменяется не существенно, улучшается её устойчивость

При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства.

В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзято её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное.

## 2. Содержательный раздел

В программе используются следующие основные **методы и приемы**:

- Игры с правилами на развитие высших психических функций, мелкой моторики, произвольной сферы;

- Игры и упражнения на сотрудничество, развитие навыков межличностного взаимодействия, объединение участников (игры-приветствия, игры-взаимодействия);

- Задания на развитие внимания, мышления, мелкой моторики рук;

- Этюды на развитие эмоциональной выразительности, снятие напряжения, релаксационные игровые упражнения;

- Моделирование и анализ проблемных ситуаций;

- Беседы;

- Рассказы взрослого и детей, сочинение историй;

- Чтение художественных произведений с последующим их обсуждением;

- Слушание музыки, рассматривание рисунков и изображений;

- Упражнения творческого и подражательно-исполнительского характера;

- Совместная творческая деятельность.

При проявлении признаков усталости у детей педагог-психолог вправе отойти от запланированной структуры занятия. Возможно включение релаксационных упражнений на дыхание, мышечное напряжение и расслабление или замена одних игр другими. Виды заданий могут повторяться усложняться, упрощаться, группироваться в зависимости от проблем и успехов детей группы.

### **Задачи и содержание образовательной деятельности:**

- Дети называют и узнают по фотографиям, картинкам и пиктограммам эмоции человека (радость, грусть, злость, страх, удивление, обида, стыд/вина и отвращение). Могут обозначать свое эмоциональное состояние с помощью называния, отображения в мимике и при выборе определенного изображения.

- Дети овладевают различными способами выхода из негативно окрашенных эмоциональных состояний.

- Дети могут определить характер музыкального произведения, передать эмоциональное состояние интонационно, а также с помощью мимики и пантомимики.

Дети овладевают навыками конструктивного межличностного общения, проявляют эмпатию, уважение друг к другу.

на современном этапе важной задачей психологической службы дошкольного образования является помощь в развитии, коммуникации и социализации детей и подготовка их к школе. На тренингах дети:

- Вместе развиваются, тренируя воображение и память, совершенствуя мыслительные операции и речь;

- Вместе учатся думать и рассуждать, находить выход из сложных ситуаций, управлять своим поведением и эмоциями, выстраивать позитивные отношения друг с другом;
- Вместе сочувствуют, лучше понимают себя и других, осваивают навыки саморегуляции;
- Формируют позитивный образ своего Я, учатся ценить того, кто находится рядом.

**Способами поддержки детской инициативы** являются похвала, организация сюрпризных моментов, создание ситуаций успеха.

**Взаимодействие педагога-психолога с семьями воспитанников** осуществляется на индивидуальных консультациях, родительских собраниях и семинарах, предоставление консультативного материала на стендах в детском саду и на официальном сайте дошкольного учреждения.

### 3. Организационный раздел

**Место проведения:** кабинет психолога.

**Форма организации:** тренинговая программа включает в себя - 16 занятий, которые проводятся один раз в неделю по подгруппам.

**Адресат:** дети старших групп (5-6 лет).

**Режим учебных занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю. Время одного занятия: ≈ 25 минут.

**Структура занятия** состоит из 4 этапов:

1. *Приветствие.* Помогает сосредоточить внимание детей, настроить их на работу. Приветствие представляет собой коммуникативную игру, которая позволяет дошкольникам почувствовать свою значимость для группы и причастность к ней, запомнить определенный речевой оборот.

2. *Основная часть.* Эта часть включает игры, упражнения, совместную деятельность детей, беседы, чтение художественной литературы, слушание музыкальных фрагментов, рисование, задания в тетрадях, подвижные игры и пр. Основная часть может заканчиваться релаксационным упражнением.

3. *Итог.* Позволяет детям высказать и обобщить впечатления от занятия, осознать чувства и эмоциональные переживания. Развивает рефлекссию.

4. *Ритуал прощания.* Своеобразная «точка» тренинга.

**Дидактические материалы.**

Наглядный материал: пиктограммы эмоций. Письмо в конверте от гномов Тима и Тома. Бумага, карандаши. Фотографии людей с различными эмоциями. Кубик эмоций. Музыкальный отрывок из Ноктюрна № 8. Игрушка – цветок. Волшебный мешочек. Игрушки из Киндер-сюрприза по количеству детей.

**Программно-методическое обеспечение:**

- Никифорова Л.А. Вкус и запах радости. Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы. – М.: Национальный книжный центр 2013. – 72 с.
- Рябцева С.В., Спиридонова И.В. Формирование психологической готовности к школе. Тренинговые занятия для детей старшего дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2011.
- Степанова О.А. Подготовка детей к школе: Развивающие игры и упражнения. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

**Учебный план:**

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий
1	«Мы разные»	1
2	«Секрет»,	1
3	«Радость»	1
4	«Грусть»	1
5	«Удивление»	1
6	«Гнев»	1
7	«Страх»	1
8	«Обида»	1
9	«Разные чувства»	1

<b>10</b>	«Эмпатия»	1
<b>11</b>	«Делай, как я»	1
<b>12</b>	«Доверие»	1
<b>13</b>	«Дружба»	1
<b>14</b>	«Доверяем друзьям»	1
<b>15</b>	«Мы – команда»	1
<b>16</b>	«Настоящий друг»	1