

Принята  
Педагогическим советом  
протокол № 1  
«31» августа 2023

Утверждена:  
Заведующий МДОАУ № 160  
\_\_\_\_\_ Н.П. Бартенева  
Приказ № 76 от 31.08.2023

## **Программа**

### **«По тропинке к своему я»**

разработанная самостоятельно муниципальным дошкольным образовательным автономным учреждением «Детский сад № 160» г. Оренбурга, учитывающая образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, специфику национальных и социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность

Оренбург, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Разделы программы «По тропинке к своему я», разработанной самостоятельно, учитывающей образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, специфику национальных и социокультурных условий</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.1.3	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	6
1.2	Планируемые результаты освоения программы «По тропинке к своему я»	7
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел программы «По тропинке к своему я»</b>	<b>9</b>
2.1	Описание образовательной деятельности	9
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	17
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>17</b>
3.1.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	17

## 1. Целевой раздел Программы

### 1.1 Пояснительная записка

Важная роль в современном образовательном обществе отводится здоровьесберегающим технологиям, психологическому сопровождению детей в образовательных учреждениях, сохранению и укреплению психологического здоровья. Сегодня проблема психологического здоровья является актуальной и разрабатывается рядом исследователей (В.А.Ананьев, А. Н. Леонтьев, А.М. Степанов, А.Б.Холмогорова и др.). Проблеме психологического здоровья детей посвящены труды И.В.Дубровиной, В.В.Давыдова, О.В.Хухлаевой, Г.С.Никифорова, и др.).

Быстро меняется социальная ситуация, увеличивается информационный поток, в котором находятся дети, семьи в основном однопотенные, распались дворовые сообщества, снизилась ценность ролевой игры. Всё чаще можно встретить ребёнка с признаками взрослости (интеллектуализм, излишний рационализм) при внутренней социальной незрелости и инфантилизме. Внедрение раннего обучения тоже играет свою роль. Это приводит к ухудшению здоровья детей: физическому, психическому, социальному. Не вызывает сомнений, что практически всем им требуется та или иная психологическая поддержка.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она позволяет решать проблему психопрофилактики психологического состояния здоровых детей-дошкольников в дошкольных образовательных учреждениях, снизить риск отрицательно влияющих факторов (социально-психологических, социально-культурных и социально-экономических). Дошкольное детство (примерно от 3 до 6 лет) самый интересный и замечательный период в развитии ребёнка, когда фактически складывается личность, самосознание и мироощущение ребёнка. Эти процессы в первую очередь обусловлены общим психическим развитием, формированием новой системы психических функций, где важное место начинают занимать мышление, речь и память ребенка.

К трем годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, уменьшается чувство зависимости от родителей, появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым. Мышление ребенка отрывается от чисто наглядной основы, т.е. переходит от наглядно-действенного к наглядно-образному. Это позволяет перейти к новым типам деятельности - игровой, изобразительной, конструктивной. Кроме того, в этом возрасте уже возникает стойкая потребность в общении со сверстниками, в совместных играх с другими детьми. Поэтому следует, как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. К шести годам у дошкольников помимо основных возрастных личностных новообразований должно быть сформировано и психологическое здоровье: саморегулируемость, принятие себя и окружающих, потребность в саморазвитии, рефлексия. Эти качества помогут ребёнку быстро адаптироваться к условиям школьного обучения.

Исходя из вышесказанного, педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет через групповую работу, учитывающую специфику дошкольного возраста обучить детей социально приемлемым способам самоутверждения и самовыражения, полноценному общению, положительному восприятию себя, адекватному поведению в соответствии с окружающими условиями и событиями,

поддержанию положительного эмоционального фона, оптимистического настроения, воспитать доброжелательное отношение к окружающим, развить способность к эмоциональному сопереживанию.

### 1.1.1 Цели и задачи реализации программы «По тропинке к своему я»

Программа «По тропинке к своему Я» дополняет и расширяет задачи, поставленные в образовательной области «Социально – коммуникативное развитие», осуществляется в совместной деятельности педагога – психолога с детьми, другими детьми, самостоятельной деятельности детей и при проведении режимных моментов.

**Цель:** создание условий для сохранения и поддержания психологического здоровья и эмоционального благополучия дошкольников.

**Задачи:**

- формировать положительное самоотношение и принятие других людей,
- обучать рефлексивным умениям,
- формировать потребности в саморазвитии,
- содействовать эмоциональному развитию детей,
- развивать адекватное социальное поведение,
- развивать умение делать выбор и нести за него ответственность,
- формировать эмоциональную децентрацию и произвольную регуляцию поведения,
- помочь раскрытию внутреннего потенциала в разных видах детской деятельности.

**Задачи реализации программы «По тропинке к своему я» на каждом возрастном этапе:**

**3-4 года**

- знать своё имя, пол, возраст;
- формировать представление об основных эмоциональных состояниях (грусть, злость, обида, радость, забота);
- учить показывать заданную эмоцию;
- формировать способность к эмоциональному сопереживанию, состраданию, стремлению помочь другим;
- формировать положительное эмоциональное принятие других людей и уважительное к ним отношение;
- воспитывать умение адекватно себя вести в соответствии с окружающими условиями и событиями;
- расширять представления о жизни животных, явлениях природы, взаимоотношениях между людьми;
- формировать познавательную активность;
- развивать умение утешить, приласкать тех, кто плачет, кого обидели, мирить поссорившихся;
- учить понимать своё эмоциональное состояние и состояние других людей.

**4-5 лет**

- дать детям представления о своём прошлом, настоящем, уметь строить планы на будущее;
- учить детей осознавать свои эмоции, чувства, уметь обсуждать их;
- воспитывать умение избавляться от обид, находить выход из конфликтных ситуаций;
- формировать морально-волевые и нравственные качества (регуляция поведения адекватно обстановке, выдержка, самостоятельность, инициативность);
- способствовать осознанию значимых мотивов поведения, преобладанию их над личными;
- развивать умение передавать образы через мимику, пантомимику, художественно-образительные средства;

- воспитывать уважительное отношение к сверстникам, взрослым;
- развивать навыки конструктивного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками, расслабления, саморегуляции;
- расширь представления о социальных ролях в обществе;
- формировать устойчивый познавательный интерес, познавательную активность;
- развивать умение свободно и естественно проявлять свои чувства, эмоции, осознанно регулировать эмоциональные состояния;
- воспитывать желание оказывать помощь и поддержку сверстнику, если тот огорчён, опечален, расстроен, рассержен;
- учить принимать на себя даже отрицательные роли.

#### **5-6 лет**

- формировать умение адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки, уметь строить планы на будущее;
- развивать умение осознавать свои эмоции, чувства, уметь обсуждать их;
- воспитывать желание избавляться от обид, находить выход из конфликтных ситуаций;
- учить контролировать своё поведение адекватно обстановке, проявлять выдержку, самостоятельность, инициативность;
- способствовать преобладанию значимых мотивов поведения над личными;
- развивать умение находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь;
- воспитывать уважительное отношение к сверстникам, взрослым;
- формировать умение использовать навыки конструктивного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками, саморегуляции;
- формировать устойчивый познавательный интерес, познавательная активность, потребность в самоизменении;
- развивать умение свободно и естественно проявлять свои чувства, эмоции, осознанно регулировать и контролировать эмоциональные состояния;
- воспитывать желание оказывать помощь и поддержку сверстнику, если тот огорчён, опечален, расстроен, рассержен;
- учить в игре принимать на себя роли, даже отрицательные;
- осознанно принимать свои права и обязанности.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы «По тропинке к своему Я»**

- *Системности подачи материала*: программа представляет собой целостную систему, в которой все компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы, осуществляется постепенная подача материала от простого к сложному.
- *Доступности*: Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- *Последовательности*: В процессе реализации программы педагог-психолог создаёт условия для развития личности каждого ребёнка через осознание своих потребностей, возможностей и способностей; формирует познавательные интересы ребенка, поддерживает инициативы детей в различных видах деятельности. При этом, решение поставленных задач осуществляется на необходимом и достаточном материале.
- *здоровьесбережения* – во время организации детской деятельности дети активно двигаются, максимально включена крупная моторика;
- *гуманизации педагогического процесса*. В основе этого принципа лежит создание условий для раскрытия личностного потенциала детей. Создание эмоционально комфортных условий для свободного проявления и развития эмоций, чувств, мыслей

ребенка, формирования позитивной самооценки и уверенности в себе на основе безусловного принятия их педагогом.

В программе учитываются следующие **подходы**:

- *лично-ориентированный* - позволяет обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, эмоциональное благополучие каждого ребенка; педагог поддерживает контакт с семьей, знает особенности, привычки воспитанника и учитывает их в своей работе;

- *возрастной подход* - предполагает ориентировку педагога на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности развития детей;

- *рефлексивно-деятельностный* подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, соответствующих возрасту.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы «По тропинке к своему я» характеристики**

#### **Возрастные особенности усвоения программного материала**

В реализации программы «По тропинке к своему я» участвуют дети 3-6 лет. Программа учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей данного возраста.

Дошкольное детство (примерно от 3 до 6 лет) самый интересный и замечательный период в развитии ребёнка, когда фактически складывается личность, самосознание и мироощущение ребёнка. Эти процессы в первую очередь обусловлены общим психическим развитием, формированием новой системы психических функций, где важное место начинают занимать мышление, речь и память ребенка.

К трем годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, уменьшается чувство зависимости от родителей, появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым. Мышление ребенка отрывается от чисто наглядной основы, т.е. переходит от наглядно-действенного к наглядно-образному. Это позволяет перейти к новым типам деятельности - игровой, изобразительной, конструктивной. Кроме того, в этом возрасте уже возникает стойкая потребность в общении со сверстниками, в совместных играх с другими детьми. Поэтому следует, как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. К шести годам у дошкольников помимо основных возрастных личностных новообразований должно быть сформировано и психологическое здоровье: саморегулируемость, принятие себя и окружающих, потребность в саморазвитии, рефлексия. Эти качества помогут ребёнку быстро адаптироваться к условиям школьного обучения.

Исходя из вышесказанного, педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет через групповую работу, учитывающую специфику дошкольного возраста обучить детей социально приемлемым способам самоутверждения и самовыражения, полноценному общению, положительному восприятию себя, адекватному поведению в соответствии с окружающими условиями и событиями, поддержанию положительного эмоционального фона, оптимистического настроения, воспитать доброжелательное отношение к окружающим, развить способность к эмоциональному сопереживанию.

## Психологические особенности воспитанников ДОУ

Исходя из наблюдений за воспитанниками, можно сделать выводы, что в дошкольном учреждении имеются дети со следующими психологическими особенностями:

Психологические особенности	Всего	%
Проявление признаков гиперактивности	25	8
Проявление признаков тревожности	21	6
Проявление признаков агрессивности	16	5
Проявление признаков демонстративности	12	4
Проявление признаков обидчивости и эмоциональной неустойчивости	23	7
Проявление признаков эгоцентричности	11	4
Всего	108	29

По данным психологического обследования можно сделать следующий вывод: 108 человек (29 %) воспитанников МДОАУ № 160 обладают некоторыми особенностями психической сферы, из них – 25(7%) воспитанников имеют такую особенность как проявление гиперактивности и требуют индивидуальной работы с педагогом-психологом.

В общем, по дошкольному учреждению в массовом порядке тревожных детей не много и если встречаются отдельные случаи, это зависит от характера запроса и работы с ним. К таким случаям относятся: развод родителей и посттравматические ситуации. Активность детей зависит и увеличивается исходя из возрастного периода. Агрессия проявляется и формируется так же у многих детей, как индивидуальная черта характера, и за редким исключением проявляется как наличие внутриличностных и межличностных конфликтов. Демонстративные и эгоцентричные дети проявляют себя в основном в младших и средних группах, но бывают случаи проявлений и в более старшем дошкольном возрасте. Эмоционально неустойчивые и обидчивые дети составляют небольшой процент от общего количества и данные проявления носят сугубо индивидуальный характер, данные проявления являются значимыми для педагога – психолога в коррекционно-развивающей работе и профилактике психологического здоровья дошкольников.

С детьми, проявляющими некоторыми особенностями психической сферы, планируются мероприятия по психолого-педагогической коррекции, работа с детьми строится индивидуально. Педагоги чаще хвалят этих детей, избегают завышенных или заниженных требований; используют на занятиях элементы игры и соревнования. Стараются игнорировать негативные поступки и поощрять позитивные; большие задания разбивают на последовательные части, контролируя каждую из них; строят процесс воспитания на положительных эмоциях; способствуют элиминации (удаление, исчезновение) агрессии; терпеливо обучают необходимым социальным нормам и навыкам общения.

Дошкольникам требуется психологическое сопровождение, сохранение и укрепление психологического здоровья, развитие адекватного социального поведения, т.е. психопрофилактика для снижения риска отрицательно влияющих факторов (социально-психологических, социально-культурных и социально-экономических) на психологическое здоровье ребенка.

### 1.2. Планируемые результаты освоения программы «По тропинке к своему я» Планируемые результаты освоения программы детьми 3-4 лет

- ребёнок знает своё имя, пол, возраст;
- ребёнок умеет показать заданную эмоцию;

- ребёнок имеет представление об основных эмоциональных состояниях (грусть, злость, обида, радость, забота);
- у ребёнка сформирована способность к эмоциональному сопереживанию, состраданию, стремлению помочь другим;
- у ребёнка сформировано положительное эмоциональное принятие других людей и уважительное к ним отношение;
- ребёнок адекватно себя ведет в соответствии с окружающими условиями и событиями;
- ребёнок имеет представления о жизни животных, явлениях природы, взаимоотношениях между людьми;
- у ребёнка сформирована познавательная активность;
- ребёнок может утешить, приласкать тех, кто плачет, кого обидели, мирить поссорившихся;
- ребёнок понимает своё эмоциональное состояние и состояние других людей.

#### **Планируемые результаты освоения программы детьми 4-5 лет**

- ребёнок имеет представления о своём прошлом, настоящем, умеет строить планы на будущее;
- ребёнок осознает свои эмоции, чувства, умеет обсудить их;
- ребёнок может избавляться от обид, находить выход из конфликтных ситуациях;
- у ребёнка сформированы морально-волевые и нравственные качества (регуляция поведения адекватно обстановке, выдержка, самостоятельность, инициативность);
- значимые мотивы поведения начинают преобладать над личными;
- ребёнок может передавать образы через мимику, пантомимику, художественно изобразительные средства;
- ребёнок умеет расслабляться;
- у ребёнка сформировано уважительное отношение к сверстникам, взрослым;
- ребёнок имеет навыки конструктивного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками, саморегуляции;
- ребёнок имеет представления о социальных ролях в обществе;
- у ребёнка наблюдается устойчивый познавательный интерес, познавательная активность;
- ребёнок свободно и естественно проявляет свои чувства, эмоции, осознанно регулирует свое эмоциональное состояние
- ребёнок может оказать помощь и поддержку сверстнику, если тот огорчён, опечален, расстроен, рассержен;
- ребёнок принимать на себя в игре или инсценировке даже отрицательные роли.

#### **Планируемые результаты освоения программы детьми 5-6 лет**

- ребёнок знает своё прошлое, настоящее, будущее, адекватно воспринимает свои и чужие достоинства и недостатки, умеет строить планы на будущее;
- ребёнок осознаёт свои эмоции, чувства, умеет обсуждать их;
- ребёнок умеет избавляться от обид, находить выход из конфликтных ситуаций;
- ребёнок контролирует своё поведение адекватно обстановке, проявляет выдержку, самостоятельность, инициативность;
- у ребёнка преобладают значимые мотивы поведения над личными;
- ребёнок умеет находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
- у ребёнка сформировано уважительное отношение к сверстникам, взрослым;
- ребёнок использует навыки конструктивного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками, саморегуляции;
- у ребёнка сформирован устойчивый познавательный интерес, познавательная активность, потребность в самоизменении;
- ребёнок свободно и естественно проявляет свои чувства, эмоции, осознанно регулирует и контролирует эмоциональные состояния;

- ребёнок оказывает помощь и поддержку сверстнику, если тот огорчён, опечален, расстроен, рассержен;
- ребёнок принимает на себя роли, даже отрицательные;
- ребёнок знает свои права и обязанности.

## **2. Содержательный раздел программы «По тропинке к своему Я»**

Программа «По тропинке к своему Я» направлена на расширение содержания образовательной области «Социально-коммуникативное развитие», которое предполагает развитие адекватного социального поведения, формирования положительного самоотношения и отношения к другим людям, раскрытия внутреннего потенциала в разных видах детской деятельности, умения делать выбор и нести за него ответственность, готовности к школьному обучению на начальном этапе образования. Программа разработана участниками образовательного процесса на основе программы Хухлаевой О.В., Хухлаевой О.Е., Первушиной И.М. «Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников» и реализуется для детей дошкольного возраста с 3 лет до 6 лет.

Образовательная деятельность реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### **2.1. Описание образовательной деятельности**

Программа «По тропинке к своему Я» реализуется в группах общеразвивающей направленности для детей от 3 до 6 лет ежедневно через взаимодействие со взрослыми и другими детьми, самостоятельную деятельность, при проведении режимных моментов.

Особенностью образовательной деятельности по программе «**По тропинке к своему Я**» является то, что совместная деятельность педагога с детьми, другими детьми, самостоятельная деятельность детей при проведении режимных моментов строится на основе **игровой деятельности**, через ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта.

Эти ситуации носят проблемный характер и воссоздают жизненную проблему, близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации помогают детям овладеть способами эмоциональной регуляции.

Используются методы арт-терапии и песочной терапии, реализуются культурные практики целостности телесно-духовной организации.

Реализация данной практики осуществляется в совместной деятельности педагогов с детьми через игры с песком, направленные на развитие позитивного отношения к себе и сверстникам и снятие стрессового состояния, а также позволяет каждому ребенку чувствовать себя комфортно, уверенно, получать удовольствие от выполняемой деятельности и от общения с миром, максимально реализуя потенциальные возможности детей.

В начале каждой встречи с педагогом-психологом проводится традиционное приветствие, направленное на создание благоприятного эмоционального взаимодействия в системах «ребенок-ребенок», «ребенок-взрослый». В программу включено много **полифункциональных упражнений**, с одной стороны, дающих

возможность решать несколько задач, с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное воздействие, используются психогимнастические, коммуникативные игры, игры и задания, направленные на развитие произвольности, воображения, релаксацию.

### Тематический план работы с детьми 3 – 4 лет

№ темы	Название темы	Практическое	
I	Чувства. Введение в мир психологии	Знакомство	учить детей принятию своего имени, которое входит в структуру самосознания человека, закреплять умение называть ласково всех ребят в группе, формируя положительное отношения между детьми.
		Весёлые грустные	- Развивать положительное самоотношение и принятие других людей; Учить отзываться на свое имя и ласково называть товарищей по группе; Снятие телесных зажимов в ходе выполнения релаксационного упражнения
		Страшный весёлый	- Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения. Формировать эмоциональную децентрацию и произвольность поведения в игре, учить визуально – кинестическим техникам для эффективной релаксации.
		Радуетя боится	- Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения. Формировать эмоциональную децентрацию и произвольность поведения в игре. В психогимнастической игре формировать принятие своего имени и своих качеств характера.
II	Чувства нужно уметь распознавать	Радость, страх, злость	формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения. Формировать эмоциональную децентрацию и произвольность поведения в игре.
		Узнаю чувство по голосу	формировать умение по голосу различать эмоциональное состояние других людей, в игре закреплять умение распознавать чувства других людей
		Узнаю чувство по лицу	Формировать умение узнавать чувства других людей по выражению их лица. Учить видеть разные чувства (радость, обиду, грусть, доброту и т. д.) Формировать способность расслабляться и отличать расслабление от напряжения.
		Узнаю чувство по походке	формировать навыки нервно – мышечной релаксации через чередование напряжения и расслабления. Учить детей по походке узнавать чувство другого человека и закрепить это умение в ролевой игре

			инсценировке.
III	Полезные чувства: радость, любовь, забота	Забота	Обучение положительному самоотношению и принятию других людей, обучение рефлексивным умениям, формировать потребность в саморазвитии
		Радость, любовь	Обучать релаксационным методам. Закреплять навыки положительного самоотношения и принятия других людей, обучение рефлексивным умениям, формировать потребность в саморазвитии.
IV	Вредное чувство - обида	Кто как обижается	Развивать произвольность в игре и при выполнении заданий; познакомить с чувством обиды на примере игрового персонажа.
		Пожалей обиженного	Закрепить знания об обиде, учить жалеть того, кто обиделся. Формировать умение видеть в себе и д
V	Ссора. Какие чувства приводят к ссоре	Поссорились – помирились	Учить с помощью ролевых действий изображать животных в разных состояниях (испуганных, злых, добрых и т.д.). Показать детям способы конструктивного выхода из ссоры с другим человеком (мирилки).
		Разозлился поссорился	Формировать умение принимать себя и других людей, при этом адекватно воспринимая свои и чужие достоинства и недостатки. Через ролевые игры учить ролевой регуляции поведения.
		Помирились все	Учить детей невербальными способами изображать чувства разных животных. Закреплять навыки коммуникации друг с другом.
VI	Какие чувства живут в природе	Природа умеет чувствовать	Показать детям, что природа тоже живая и умеет чувствовать и переживать разные эмоции. Закреплять навык определения чувств и эмоций у природы.
		Может ли плакать природа?	Закреплять навык определения чувств и эмоций у природы в играх. Развивать у детей чувство эмпатии к окружающей их природе, учить детей видеть, что природе нужна помощь и приходить к ней на помощь.
		Радуюсь вместе с природой	Закреплять знания о чувствах в природе. Формировать через игру умение изображать разные чувства языком природы.
		Итоговое	

### Тематический план работы с детьми 4-5 лет

№ темы	Название темы	Название занятия	
I	Кто я?	Я расту, изменяюсь	Формировать самосознание детей через принятие самого себя, своего прошлого,

			настоящего и будущего.
		Я расту, изменяюсь	формирование потребности в саморазвитии, обучение рефлексивным умениям, обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
		Я мальчик, девочка	формирование самосознания детей, потребности в саморазвитии, обучение рефлексивным умениям, показать детям что у мальчиков и девочек бывают как разные интересы, так и похожие.
		Какие девочки, какие мальчики	формирование потребности в саморазвитии, обучение рефлексивным умениям, показать детям что у мальчиков и девочек бывают как разные качества, так и похожие, как девочки и мальчики по разному реагируют на обиду.
II	Я хозяин своих чувств	Кто такой хозяин своих чувств?	формирование самосознание, потребности в саморазвитии, обучение рефлексивным умениям, показать детям что можно управлять своими чувствами и конструктивно выходить из конфликта.
		Я учусь не драться, не обзывать других	учить осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков. Развивать произвольность в поведении.
		Я учусь не обижаться	учить осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков. Развивать произвольность в поведении.
		Можно ли обидеться на маму?	учить осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков. Формировать умение анализировать свои поступки на примере сказки. Развивать произвольность в поведении.
		Ты обиду не держи поскорее расскажи	Формировать навыки работы с отрицательными чувствами, умение расслабляться. Посредством терапевтической сказки показать, как обида мешает в жизни.
III	Мои чувства	Страх	формировать умение принимать самого себя со всеми как положительными, так и отрицательными достоинствами и недостатками, показать, что чувство страха присуще всем людям и научить справляться с этим чувством используя ролевые игры и прослушивание и обсуждение сказки.
		Кто живёт в темноте?	закреплять умение находить в себе силы и бороться со своими страхами в процессе ролевых игр и игр инсценировок.
		Злость	Формировать умение осознавать свои чувства, причины плохого поведения, последствия поступков, формировать потребность в самоизменении и личностном росте.
		Любовь. Я люблю папу –	Формировать положительное отношение к членам своей семьи, показать детям

		папа любит меня	используя средства терапевтической сказки качества папы(сильный, заботливый, правдивый, любящий и т.д.). Учить самомассажу.
		Я люблю маму – мама любит меня	учить приёмам расслабления, формировать произвольное поведение в игре. Показать детям через сказку, что мама любит ребёнка всегда, даже когда ругает.
		Я люблю мою семью – моя семья любит меня	Формировать положительное отношение к семье через метафорические образы и игровые приёмы. Раскрыть значение семьи для каждого ребёнка, как важный ресурс в его жизни. Учить приёмам расслабления в игре.
		Я люблю моих друзей – мои друзья любят меня	Способствовать углублению осознания сферы общения между детьми, учить сотрудничеству.
		Я люблю всех людей	Формировать у детей умения видеть в других их достоинства и давать другому вербальное и невербальное «поглаживание». Используя направленное рисование закреплять полученные знания.
		Герой и подвиг	Раскрыть детям понятие герой и подвиг. В процессе группового обсуждения темы формировать желание быть похожими на настоящего героя.
		Я люблю мою землю – Земля любит меня	Формировать ответственное отношение к жизни через понимание того, что каждый является частью нашего общего дома планеты Земля.
IV	Что такое счастье	Страна «Хорошо»	Формировать умение осознавать свои чувства и потребности, причины поведения, последствия поступков.
		Что значит быть счастливым?	Формировать понятие счастье, у каждого оно своё, но если ты хочешь быть счастливым, будь им.
		Счастье – это «уметь летать»	Закреплять понятие счастья в играх и терапевтических метафорах.
		Итоговое	Подвести итоги занятий и поиграть в любимые игры детей.

### Тематический план работы с детьми 5 – 6 лет

№ темы	Название темы	Название занятия	
I	Трудное чувство «дружба»	Что такое дружба?	Раскрыть вместе с детьми понятие дружба. Через сказку показать значение дружбы для человека.
		Дружба – это помощь	формировать у детей понятие дружбы, как взаимодействия, взаимопомощи. Показать

			через игру как можно сотрудничать. Воспитывать чувство доверия.
		Кто такой настоящий друг?	формировать у детей понятие дружбы, как взаимодействия, взаимопомощи. Показать через игру как можно сотрудничать. Воспитывать чувство доверия.
		С кем я хочу дружить	формировать у детей понятие дружбы, как взаимодействия, взаимопомощи. Показать через сказку как можно ошибаться в человеке, глядя только на его внешность. Воспитывать чувство сопереживания.
		Какие чувства мешают дружить	формировать у детей понятие дружбы, как взаимодействия, взаимопомощи. Показать через игру разнообразие настроений у человека.
		Дружба	формировать у детей понятие дружбы, как взаимодействия, взаимопомощи. Формировать через сказку умение принимать самого себя и других людей, при этом адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки.
		Дружба	закреплять у детей понятие дружбы, как взаимодействия, взаимопомощи. Формировать через сказку умение принимать самого себя и других людей, при этом адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки, формировать стремление приходить на помощь.
II	Как можно изменить чувства другого человека	Как помочь грустному человеку	Учить детей осознавать свои чувства и чувства других людей. Развивать произвольную регуляцию поведения.
		Как помочь сердитому человеку	формировать умение воспринимать чувства других людей и уметь приходить на помощь другому, если он рассердился. Учить принятию другого, чувству сопереживания.
III	Герои русского фольклора – какие они?	Баба Яга	Развивать умение анализировать поведение сказочных персонажей, и как их поведение сказывается на их жизни. Закреплять умения приходить на помощь другим.
		Баба Яга	Развивать умение принимать разные роли. Формировать в игре умение увидеть в другом его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание».
		Змей Горыныч	продолжать развивать умение принимать разные роли. Формировать в игре умение увидеть в другом его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание».
		Серый волк	развивать умение брать на себя разные роли, при этом научить эффективным способам борьбы со своими страхами через изображение пугающего персонажа в

			смешном виде.
		Волшебный посох	Формировать адекватное ролевое развитие детей, развивать эмоциональную децентрацию и произвольную регуляцию поведения. Развивать воображение детей.
IV	Сильный человек – это человек с сильной волей	Сила человека – это сила его воли	Раскрыть понятие сильный человек, сила воли, используя средства терапевтической сказки. Показать детям в игре способы тренировки воли.
		И сильному иногда надо быть слабым	Активизировать в речи детей слова, обозначающие эмоции радости, горя, печали, тревоги, страдания, восхищения, чувства нежности и любви; учить делиться своими переживаниями с родными; развивать целенаправленное внимание, слуховое восприятие, память, воображение, диалогическую речь.
		Сила воли – уметь терпеть	В играх закрепить понятие «человек сильной воли».
V	Школа – это трудный и радостный путь к знаниям	Трудности дороги к знанию	Формировать понятие «сила воли», на примере терапевтической сказки. Помочь детям осознать, что внутри каждого есть ресурсы направленные на преодоление разных трудностей.
		Трудности дороги к знанию можно преодолеть	Закреплять в играх формирование осознанной произвольности.
		Я преодолею трудности	Формировать в играх осознанную произвольность, закреплять понятие «сила воли».
		В стране знаний	Развивать восприятие, закреплять в играх знания о школьных принадлежностях, формируя психологическую готовность к школьному обучению. Формировать посредством терапевтической сказки способность брать ответственность за саморазвитие на себя.
		В стране знаний	Развивать целостность восприятия, мышление. Формировать положительное отношение к школе, помочь через терапевтические метафоры в преодолении страха к обучению в школе.
		В стране знаний	Формировать знания о школе у детей идущих в первый класс. Помочь детям, используя терапевтическую сказку обратиться к внутренним ресурсам, заложенным в каждого человека для решения возникающих трудностей на жизненном пути каждого человека.

		Мне скоро в школу	Формировать у детей «механизм самопомощи»: ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдёшь и наверняка сможешь победить трудности, посредством терапевтической сказки
		Итоговое	Закреплять в коммуникативной игре умение увидеть в другом ребёнке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание», помочь будущим первоклассникам посредством рисунка принять своё будущее.

**Реализация программы, реализуемой в части формируемой участниками образовательных отношений в совместной деятельности педагогов и детей**

Форма совместной деятельности педагогов и детей	программа «По тропинке к своему Я»		
	Объем отведенного времени		
	Группа общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет	Группа общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет	Группа общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет
Чтение художественной литературы, познавательных сказок, заучивание стихов	5	5	6
создание ситуаций (проигрывание, обсуждение)	3	3	4
Просмотры видеофильмов, презентаций, мультфильмов	3	4	5
Игровая деятельность: ролевые, коммуникативные, психогимнастические, театрализованные игры	8	10	11
Релаксационные упражнения	3	3	4
«Направленное» рисование	3	5	5
<b>ВСЕГО</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>

**Реализация программы, реализуемой в части формируемой участниками образовательных отношений в самостоятельной деятельности детей**

Формы самостоятельной деятельности детей	программа «По тропинке к своему Я»		
	Объем отведенного времени		
	Группа общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет	Группа общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет	Группа общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет
игры (превращалки, дидактические, ролевые)	5	5	8
Рассматривание альбомов, картинок, наблюдения	2	5	6
Самостоятельная изобразительная	3	5	6

деятельность			
Всего: день/неделю	10	15	20

**Вариативные формы, способы, методы и средства программы  
«По тропинке к своему Я»**

<b>Формы работы</b>	<b>Способы</b>	<b>Методы</b>	<b>Средства</b>
Индивидуальная Подгрупповая Групповая Совместная игра со сверстниками Совместная деятельность воспитателя с детьми Самостоятельная деятельность	Ситуативный разговор с детьми Педагогическая ситуация Ситуация морального выбора Беседа (после чтения, социально-нравственного содержания) Проблемная ситуация релаксационные и дыхательные упражнения	Словесные Наглядные Практические	Игровые пособия Макеты Альбомы Дидактический материал (раздаточный материал) ТСО Материалы для рисования Записи музыки для релаксации

Как вариативные формы работы воспитателя с детьми можно использовать следующие виды деятельности:

- технологии проектной деятельности;
- технологии исследовательской деятельности;
- информационно - коммуникативные технологии (мультимедийные презентации, клипы, видеофильмы).

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Для реализации программы «По тропинке к своему я» используются также методические материалы и пособия:

Методические и наглядные пособия по программе «По тропинке к своему я»	О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина. Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников. - М, 2019 г.
Технические средства	<i>Аудиальные:</i> -магнитофон; - подборка аудиозаписей, в том числе спокойной музыки, звуков природы.
Наглядные и демонстрационные средства	<i>Дидактические пособия:</i> -кукла-помощник (по содержанию занятия и выбору педагога) -альбом эмоций (иллюстрации) -ситуативные картинки с изображением ребенка, который злится, радуется, боится -игрушки: семья котят, семья собачек и др.

	<ul style="list-style-type: none"><li>- плакаты, картины с изображениями животных и их детёнышами, разными видами транспорта, природы, цветов, различных ситуаций, героями сказок;</li><li>- фотографии с изображением различных эмоциональных состояний;</li><li>- подборка игр на эмоционально-волевое развитие, на развитие коммуникативных навыков, терапевтических сказок;</li><li>- карточки с изображением эмоций;</li><li>- разрезные картинки;</li></ul> <p><i>Оборудование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- костюмы</li><li>- маски, шапочки</li><li>- коврики для релаксации</li><li>- телефонные трубки</li><li>- детские стульчики</li><li>- платочки</li><li>- игрушки</li><li>- бумага</li><li>- мячи разного цвета</li><li>- микрофон</li><li>- верёвка</li><li>- барабан</li><li>- краски, кисточки, карандаши</li><li>- лейка детская</li><li>- колокольчики</li></ul>
--	--