

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 362»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

**РОССИЯ, 443026, г. Самара, пос. Управленческий, Красноглинское шоссе, 16**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«01» сентября 2023 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 362  
\_\_\_\_\_/ Калинина С.В.  
«01» сентября 2023 г.

**ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ  
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**дополнение**

**к рабочей программе педагога-психолога**

*Возрастная группа: от 5 до 7 лет*

*Срок реализации программы: 1 год*

**Разработчик программы:**  
педагог-психолог Иванкина О.В.

г. САМАРА

2023 г.

## Пояснительная записка

Среди всех проблем детской психологии особое место занимает детская тревожность. Клинические признаки тревожности можно выявить почти у 10% детей старшего дошкольного возраста, и цифры эти неуклонно растут. В связи с чем, проблема тревожности у детей дошкольного возраста не теряет своей актуальности.

Наличие высоких показателей тревожности, свидетельствует о недостаточной эмоциональной адаптированности ребенка к жизненным ситуациям. Ребёнок с патологической тревожностью волнуется всегда, даже когда поводов для этого нет, он не может расслабиться, он всегда напряжён. Самыми распространёнными причинами повышенной тревожности являются страхи, нарушение режима дня, информационная перегруженность, бесконтрольное увлечение компьютерными играми и интернетом, нарушение стиля семейного воспитания, в том числе родительские установки.

Для выявления уровня тревожности наиболее эффективно зарекомендовали себя следующие методики:

- «Тест детской тревожности» (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен);
- методика В.Г.Щур на определение самооценки.
- тест «Страхи в домиках» (модификация М.А.Панфиловой);
- Проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой;
- Методика «Паровозик» С.В.Велиевой.

Наблюдения показали, что тревожные дети чувствуют себя беспомощными, боятся играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Уровень самооценки таких детей низок. Также тревожные дети подвержены страхам, имеют проблемы в общении.

По результатам проведенных тестов было выявлено, что тревожность неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности детей.

Таким образом, возникла необходимость в разработке данной программы по коррекции тревожности.

## Основополагающие принципы программы:

- Признание самоценности дошкольного детства как важнейшего периода развития личности человека.
- Обеспечение эмоционального благополучия.
- Создание таких условий жизни, которые обеспечат ребенку комфорт и защищенность, эмоциональное и психологическое благополучие, что позволит растить общительного и доброжелательного ребенка.
- Использование форм, средств и методов, разработанных психолого-педагогической наукой и соответствующих логике развития личности.
- Интеграция разных видов деятельности в целях повышения эффективности педагогических усилий.
- Вариативность заданий в рамках одного содержания, позволяющих ребенку выполнять то, что ему по силам, проявлять творчество в соответствии с его интересами и наклонностями.
- Координация подходов педагогического влияния в условиях дошкольного учреждения и семьи для продуктивного конструирования общения между взрослыми и детьми (педагоги – дети – родители), что обеспечит более широкое участие родителей в жизни группы и учреждения и успешное их знакомство с возрастными особенностями детей.

**Цель программы:** снижение тревожности.

**Задачи:**

- способствовать самовыражению детей
- снятие мышечного и психического напряжения;
- обучение приемам саморасслабления;
- повышение уверенности в себе;
- развитие коммуникативных навыков

## **Предмет психокоррекции:**

признаки тревожности ( постоянное беспокойство, невозможность сконцентрироваться, мышечное напряжение, раздражительность, нарушение сна); высокие показатели уровня тревожности по результатам диагностики.

## **Объект психокоррекции:**

дети старшего дошкольного возраста.

## **Объем программы:**

рассчитан на 10 коррекционно-развивающих занятий.

Частота встреч 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия 20 – 30 минут.

## **Наполняемость группы: 4-6 человек.**

Основанием для зачисления ребенка в коррекционную группу служат заключение психолога, наблюдение и отзывы воспитателей и специалистов, согласие родителей на проведение диагностики эмоционально-волевой сферы ребёнка и последующую коррекционную работу с ним.

**Форма работы:** подгрупповая.

**Место проведения:** кабинет психолога.

## **Программа предполагает три направления:**

### **I. Повышение уверенности в себе (самооценка).**

#### ***Задачи:***

- устранение внутреннего конфликта ребенка;
- расширение эмоционального опыта;
- повышение самооценки;
- развитие навыков взаимодействия друг с другом.

## **II. Снятие страхов.**

### ***Задачи:***

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- устранение, преобразование, обесценивание страхов;
- формирование активности, волевых качеств, умения преодолевать опасности;
- стимулирование собственных возможностей детей для преодоления стрессовых ситуаций.

## **III. Развитие коммуникативных навыков.**

### ***Задачи:*** - уменьшение суетливости, нервных,

навязчивых движений, и мимики;

- снижение скованности, боязливости в движениях и речи;

- развитие умения сотрудничать с взрослыми и детьми;

- развитие умения активно слушать, задавать вопросы и выражать свое мнение.

После реализации программы, проводится повторная диагностика для определения результатов коррекционной работы.

## **Примерная структура занятия**

1. Упражнения на релаксацию и дыхание.
2. Игры или игровые ситуации с целью снятия тревожности.
3. Игры на расслабление.

## Календарно-тематическое планирование групповых занятий с тревожными детьми

Сроки реализации			Цель занятия	Содержание занятия
Месяц	Неделя	№ занятия п/п		
<b>ЯНВАРЬ</b>	3 неделя	Занятие №1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков взаимодействия друг с другом;</li> <li>- стимулирование собственных возможностей детей для преодоления стрессовых ситуаций;</li> <li>- развитие умения активно слушать, задавать вопросы и выражать свое мнение;</li> <li>- помогать преодолевать барьер в общении.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Групповое упражнение «Давай поздороваемся»</li> <li>2. Игра «Мост дружбы»</li> <li>3. Игра «Звериные чувства»</li> <li>4. Игра «Пчелки»</li> <li>5. Упражнение «Волшебные очки»</li> <li>6. Танец пяти движений</li> <li>7. Игра на расслабление «Танцующие руки»</li> </ol>
	4 неделя	Занятие №2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение эмоционального опыта ребенка;</li> <li>- формирование умения у детей преодолевать опасности, мобилизовать свою волю, проявлять активность;</li> <li>- снижение скованности, боязливости в движениях и речи.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Воздушный шарик»</li> <li>2. Игра «Гусеница»</li> <li>3. Игровая ситуация «Пещера для знакомства»</li> <li>4. Групповое упражнение «Паровозик»</li> <li>5. Игра «Дракончик»</li> <li>6. Игра «Фотография»</li> <li>7. Игра на расслабление «Необычная радуга»</li> </ol>

Сроки реализации			Цель занятия	Содержание занятия
Месяц	Неделя	№ занятия п/п		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	1 неделя	Занятие №3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устранение внутреннего конфликта ребенка;</li> <li>- расширение эмоционального опыта;</li> <li>- снятие эмоционального и мышечного напряжения;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Воздушный шарик»</li> <li>2. Игра «Корабль и ветер»</li> <li>3. Игровая ситуация «Пещера для знакомства»</li> </ol>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- уменьшение суетливости, нервных движений, множество ненужных движений и мимики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Танец с рисованием</li> <li>5. Парные упражнения «Насос и надувная кукла»</li> <li>6. Групповое упражнение «Бездомный заяц»</li> <li>7. «Водопад»</li> <li>8.</li> </ul>
2 неделя	Занятие №4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение эмоционального опыта ребенка;</li> <li>- формирование умения у детей преодолевать опасности, мобилизовать свою волю, проявлять активность;</li> <li>- снижение скованности, боязливости в движениях и речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Драка»</li> <li>2.Игра «Подарок под елкой»</li> <li>3. Игра в переодевание</li> <li>4. Игра «Старшая обезьяна»</li> <li>5. Танцы противоположности</li> <li>6. Игра «Птенцы»</li> <li>7. Игра «Комплимент»</li> </ul>	
3 неделя	Занятие №5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стимулирование собственных возможностей детей для преодоления стрессовых ситуаций;</li> <li>- развитие умения сотрудничать с взрослыми и детьми;</li> <li>- развитие самооценки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Парное упражнение «Приветствие»</li> <li>2. Игра «Дудочка»</li> <li>3. Игровая ситуация «Фотоальбом»</li> <li>4. Игра «Выключенный звук»</li> <li>5. «Рисунок в парах по очереди»</li> <li>6. «Упражнение на доверие»</li> <li>7. Игра «Зайки и слоники»</li> </ul>	
4 неделя	Занятие №6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков взаимодействия друг с другом;</li> <li>- стимулирование собственных возможностей детей для преодоления стрессовых ситуаций;</li> <li>- развитие умения активно слушать, задавать вопросы и выражать свое мнение;</li> <li>- помогать преодолевать барьер в общении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение на расслабление мышц;</li> <li>2. Игра «Спрятанные проблемы»</li> <li>3. Игра «Вылеплялки»</li> <li>4. Игра «Смена ритмов»</li> <li>5. Игровая ситуация «Ладонь в ладонь»</li> <li>6. Игра «Сиамские близнецы»</li> <li>7. Кинезотерапия «В гостях у морского царя»</li> </ul>	

Сроки реализации			Цель занятия	Содержание занятия
Месяц	Неделя	№ занятия п/п		
МАРТ	1 неделя	Занятие №7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков взаимодействия друг с другом;</li> <li>- стимулирование собственных возможностей детей для преодоления стрессовых ситуаций;</li> <li>- развитие умения активно слушать, задавать вопросы и выражать свое мнение;</li> <li>- помогать преодолевать барьер в общении.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Сосулька»</li> <li>2. Игра «Попробуем еще раз»</li> <li>3. Игра «Звериные чувства»</li> <li>4. Игра «Бесилки»</li> <li>5. Упражнение «Мост дружбы»</li> <li>6. Танец пяти движений</li> <li>7. Игра на расслабление «Танцующие руки»</li> </ul>
	2 неделя	Занятие №8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение эмоционального опыта ребенка;</li> <li>- формирование умения у детей преодолевать опасности, мобилизовать свою волю, проявлять активность;</li> <li>- снижение скованности, в движениях и речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Шалтай-Балтай»</li> <li>2. Игра «Гусеница»</li> <li>3. Рисование вдвоем</li> <li>4. Групповое упражнение «Пчелки»</li> <li>5. Игра «Дракончик»</li> <li>6. Игра «Фотография»</li> <li>7. «Музыка – язык чувств»</li> </ul>
	3 неделя	Занятие №9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стимулирование собственных возможностей детей для преодоления стрессовых ситуаций;</li> <li>- развитие умения сотрудничать с взрослыми и детьми;</li> <li>- развитие самооценки</li> <li>- развитие умения расслабиться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игра на релаксацию и дыхание «Винт»</li> <li>2. Игровая ситуация «Волшебный стул»</li> <li>3. Упражнение «Зеркало»</li> <li>4. Упражнение «Скала»</li> <li>5. Игра «Пуганица»</li> <li>6. Совместный рисунок</li> <li>7. Игра на расслабление «Слепой танец»</li> </ul>
	4 неделя	Занятие №10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устранение внутреннего конфликта ребенка;</li> <li>- расширение эмоционального опыта;</li> <li>- снятие эмоционального и мышечного напряжения;</li> <li>- уменьшение суетливости, нервных движений, множество ненужных движений и мимики.</li> <li>- развитие навыков взаимодействия друг с другом;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игра на релаксацию и дыхание «Насос и мяч»</li> <li>2. Игра «Принц на цыпочках»</li> <li>3. Игра «Дудочка»</li> <li>4. Игра «Имя»</li> <li>5. Упражнение «Имя»</li> <li>6. Упражнение «Добрые волшебники»</li> <li>7. Упражнение «Чаша доброты»</li> </ul>



При составлении программы использовалась следующая литература:

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми - М.: Книголюб, 2004.
2. Катаева Л.И. Коррекционно-развивающие занятия в подготовительной группе – М. 2005.
3. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. - Ярославль, 1997.
4. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей – Ярославль: Академия развития, 1997.
5. Пазухина И.А. Давай познакомимся. - Санкт – Петербург, Детство-Пресс, 2004.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. - М., 2001.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика - М.: Просвещение, 1990.