



ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА
ДОНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯСЛИ-САД КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА № 282 ГОРОДА
ДОНЕЦКА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИГРА-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Разработала:
педагог-психолог
Ненич Е.В

Содержание

I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	5
II.	Содержательный раздел	6
2.1.	Психологическая диагностика	7
2.2.	План игровой терапии с детьми	8
III.	Организационный раздел	21
3.1	Список литературы	
3.3.	Материально-техническое обеспечение	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

«Игра – это огромное светлое нежное, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений и понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

В.А.Сухомлинский

С момента появления на свет и в течение детских лет игра – это основной вид деятельности ребенка. В детстве кому-то нравится лепить куличики, а кому-то нянчить кукол. И не так важно, какая игра отзывается в детских сердцах, главное, что это не только приятное времяпрепровождение, но и полезное. Играя малыши познают жизнь и находят в ней свое место, учатся общаться и дружить, знакомятся с миром, развивают ловкость, логику и творческие способности.

Поэтому не удивительно, что психологи давно используют игру как терапевтический метод, помогающий корректировать разнообразные проблемы в детском возрасте. Называется такой способ игротерапией.

Актуальность

Игровая терапия - метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

По мнению Л.С. Выготского, именно игра является источником развития дошкольника, создает «зону ближайшего развития» – возможность перехода ребенка оттого, что он уже умеет делать самостоятельно, к тому, что он умеет делать в сотрудничестве. Эта возможность характеризует динамику развития и успешности ребенка

Проблему **тревожности у детей дошкольного возраста** изучали как отечественные (М. В. Астапов, В. А. Бакеев, А. И. Захаров, Н. Е. Лысенко, Н. Д. Леви-тов, Н. В. Имедадзе, Е. И. Рогов, Е. В. Новикова, Б. И. Кочубей и др., так и зарубежные (З. Фрейд, Р. Кеттелл, Ч. Д. Спилбергер, Ю. Н. Ханин, К. Роджерс, Р. Сирс и др.) ученые.

Термин **«тревожность»** рассматривается психологами с разных точек зрения, в том числе с опорой на существующие концепции. С точки зрения психоаналитической концепции З. Фрейда, **тревога** возникает как механизм психологической защиты – вытеснение, который срабатывает при возникновении угрожающих ситуаций. Но данная концепция отражает лишь природу **тревоги**. А. Адлер в своей индивидуальной теории личности выделяет **тревогу** как одну из составляющих невроза. К. Хорни приводит сравнение страха и **тревоги**, утверждая, что **тревога** имеет субъективный характер опасности в отличие от страха, что отражено в социокультурной теории личности [5].

А. М. Прихожан [8] определяет **тревожность**, как «переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданиями неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности». Немов Р. С. дает следующее определение **тревожности**: «**тревожность** – постоянно- или ситуативно-проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и **тревогу** в специфических социальных ситуациях» [7, с. 602].

Тревожность у детей дошкольного возраста может возникать вследствие неблагоприятных форм воспитания (*гипоопека, гиперопека, неровное воспитание, авторитаризм*) и внутриличностных конфликтов (противоречивые, неадекватные, негативные требования со стороны родителей и детского сада, а также в результате сильного испуга, вызванного чрезвычайными ситуациями, бесконтрольным просмотром телевизора.

Тревожность может возникать в разные периоды **дошкольного возраста**, что связано с появляющимися **возрастными кризисами**. В младшем **дошкольном** возрасте в процессе кризиса 3х лет ребенок испытывает **тревогу** при вынужденном разрыве с матерью в связи с поступлением в детский сад. В старшем **дошкольном возрасте** **причинами тревоги служат** : заниженная самооценка, смена ведущего вида деятельности (с **игровой на учебную**, подготовка к школьному обучению).

Психологами разработаны диагностики, помогающие определить наличие **тревожности у детей дошкольного возраста** : методика Р. Тэмбла «*Выбери нужное лицо*» [9], тест А. И. Захарова «*Страхи в домиках*», проективные методики «*Рисунок человека*», «*Несуществующее животное*», «*Барашек в бутылке*», «*Нарисуй свой страх*» и другие.

Выбор способа борьбы с **тревожностью у детей дошкольного возраста** зависит от причины её возникновения, чаще всего коррекция **тревожных состояний** представляет собой систему различных мероприятий.

В большей степени, возникновение **тревожности у ребенка**

Более подробно рассмотрим **игра-терапию**, как один из способов коррекции **тревожности у детей**. **Игра-терапия** может быть применена для решения двух задач: психологической диагностики и коррекции. В процессе игры можно наблюдать эмоциональные нарушения ребенка; благодаря созданной **игровой** ситуации дети выражают свои эмоции, переживания, страхи.

В **дошкольном возрасте** игра является ведущим видом деятельности, в которой переплетаются реальное и воображаемое ребенком. Й. Хёйзинг определяет игру как: «добровольное, спонтанное, свободное, эмоционально насыщенное действие, сопровождаемое чувством напряжения и радости, а также сознанием «иного бытия», нежели «обыденная» жизнь». З. Фрейд говорил об игре следующим образом: «Самая любимая всепоглощающая деятельность ребенка – это игра. Возможно, мы можем сказать, что в игре каждый ребенок подобен писателю: он создает свой собственный мир, или, иначе, он устраивает этот мир так, как ему больше нравится.» Игра для ребенка является комфортным состоянием, так как в воображаемом мире он находится в безопасности, может становится любим героем перенимая на себя желаемую роль. Также в игре он может устанавливать правила, проявлять себя и набираться опыта общения со сверстниками. Ж. Пиаже рассматривал игру как взаимосвязь опыта и отвлеченного мышления, в которой ребенок с помощью предметов-заместителей и игрушек обыгрывает реально пережитые ситуации. Педагоги и психологи подчёркивают значительное влияние игры на различные сферы психики. Она способствует развитию мышления, памяти, внимания, воображения, речи.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: снижение уровня тревожности у детей дошкольного возраста с помощью метода игра-терапии.

Задачи программы:

- 1)обучить детей приемам и методам определения своего тревожащего состоянием и овладения своим волнением;
- 2)научить детей использовать упражнения и игры, предназначенные для снятия психо-эмоционального напряжения;
- 3)Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- 4).Снижение скованности, навязчивости движений.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Сроки и этапы реализации программы

Объем программы: 10 коррекционно –развивающих занятий.

Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия – 30 минут

Этапы реализации программы

I этап - диагностический - сентябрь.

II этап - коррекционно-развивающий – октябрь, ноябрь, декабрь, январь. - развитие навыков самообладания и самоанализа, внимания к самому себе, к своим переживаниям и желаниям; - развитие у детей навыков совместной деятельности, понимания индивидуальных особенностей других людей. - осознание ребёнком своего места в семье, понимание внутрисемейных отношений; - изучение настроения и от чего оно зависит, соотнесение настроения с погодными явлениями и цветом.

III этап – итоговый: - февраль. Анализ достигнутых результатов. Итоговая диагностика. Определение перспектив дальнейшего развития по данному направлению деятельности.

Ожидаемые результаты реализации программы

Проблема оценки эффективности коррекционно-развивающей работы очень сложна. Снятие симптоматики (в нашем случае — высокой тревожности) может быть кратковременным, тем более что наиболее яркие, заметные сдвиги, изменения отмечаются обычно через 6–7 месяцев после завершения психологической-коррекционной работы.

Оценка результативности программы: осуществляется через анализ следующих показателей:

- снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста;
- сравнение положения ребенка среди сверстников до и после коррекционной работы;
- оценка изменений в поведении и деятельности ребенка, его эмоциональном самочувствии, даваемая педагогами и родителями.

Возможные риски:

- отсутствие подкрепления со стороны родителей снижает эффективность работы;
- структура занятий может быть нарушена из-за особенностей тревожных детей: замкнутость либо агрессивность, подавленное настроение, неуверенность, что потребует увеличение количества занятий;
- нерегулярность занятий по причине отсутствия детей (заболеваемость), что приведет к удлинению периода реализации программы.

II Содержательный раздел

2.1 Психологическая диагностика

1. Для педагогов-опросник для выявления тревожного ребенка (Г. П. Лаврентьевой, Т.М Титаренко)
2. Для родителей-тест-опросник «Оценка уровня тревожности и предрасположенности к неврозу родителей ребенка» (А.И.Захаров)
3. Для детей-проективный тест тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В.Амен)
4. Для педагогов-опросник для выявления тревожного ребенка (Г. П. Лаврентьевой, Т.М Титаренко)
5. Для родителей-тест-опросник «Оценка уровня тревожности и предрасположенности к неврозу родителей ребенка» (А.И.Захаров)
6. Для детей-проективный тест тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В.Амен)

2.2 План игровой терапии с детьми

Занятие № 1

Упражнение №1 «Приветствие»

Доброе утро солнцу и птицам.

Доброе утро улыбчивым лицам.

И каждый становится добрым, доверчивым.

Пусть доброе утро длится до вечера!

Упражнение №2 «ДОБРЫЙ ОСЬМИНОГ»

Цель: развитие чувства эмпатии, умения работать в группе; снятие напряжения.

Содержание : члены группы встают в круг и берутся за руки. Психолог тихо говорит: «Представьте себе, что мы с вами – один большой и добрый осьминог. Давайте прислушаемся к своему дыханию и дыханию соседей.... Давайте попробуем дышать одновременно».

Психолог предлагает на каждый выдох всем сделать шаг вперед, а на каждый вдох - шаг назад. То же самое предлагает выполнить, передвигаясь на два шага в каждую сторону.

«Наш большой и добрый осьминог дышит, сжимая и разжимая свое теплое и мягкое тело. Мы послушаем, как бьется доброе и любящее сердце осьминога.» Для этого дети, отражая пульсацию сердца, одновременно сначала приседают на корточки, а затем встают.

Упражнение №3 "Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук.

Содержание: "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки.

Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

Упражнение №4 "Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Содержание: "Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!"

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

Упражнения №5 "Лодка"

Цель: расслабление всего тела

Содержание : Встать сбоку у ковриков – лодок, руки за спину.

Психолог показывает и объясняет:

“Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать!

Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Сели, руки - на колени, а теперь немного лени.

Напряжение улетело и расслабленно все тело.

Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.

Дышим легко...ровно...глубоко...”

Занятие № 2

Упражнение №1 «Давайте поздороваемся»

Дети по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определённым образом:

Один хлопок- здороваются за руку,

Два хлопка –здороваются плечиками,

Три хлопка –здороваются спинками.

Упражнение №2“Шарик”

Цель: расслабление мышц живота.

Содержание : Сесть на коврик, ноги с крестно.

Психолог показывает и объясняет:

“Представим, что мы надуваем воздушный шар.

Положите руку на живот так, будто это воздушный шар.

Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются.

Выдохнули воздух – будто шарик лопнул.

Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышитесь легко, ровно, глубоко”.

Упражнение №3 "Носос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Содержание : "Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. " Затем играющие меняются ролями

Упражнение №4 "ЗАЙКИ И СЛОНИКИ"

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки

Содержание: "Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?..." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Упражнения №5 "Любопытная Варвара"

Цель: расслабление мышц шеи

Содержание : Психолог показывает и объясняет:

“Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше.

Мышцы шеи сильно напряжены.

Это неприятно.

Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед – тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаблена...

А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена...

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращение обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена...

Занятие № 3

Упражнение №1

«Здравствуй, солнышко родное!»

Здравствуй, солнышко родное!

Здравствуй, небо голубое

Здравствуй, матушка-земля!

Здравствуй, ты, и здравствуй, Я!

Упражнение №2 “Дудочка”

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

Содержание : “Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!”.

Упражнение №3 "Гусеница"

Цель: игра учит доверию.

Содержание: "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту". Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

Упражнение № 4 «Смелый капитан»

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Содержание : тревожный ребенок назначается капитаном.

«Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, корабль качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

Упражнение № 5 "Слепой танец"

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Содержание: "Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку".

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети

меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

Занятие №4

Упражнение № 1

Здравствуй, ручки! Хлоп-хлоп-хлоп!
Здравствуй, ножки! Топ-топ-топ!
Здравствуй, щечки! Плюх-плюх-плюх!
Пухленькие щечки? Плюх-плюх-плюх!
Здравствуй, глазки! Миг-миг-миг!
Здравствуй, губки! Чмок-чмок-чмок!
Здравствуй, мой носик! Бип-бип-бип!
Здравствуй, детишки! Раз, два, три.
Девченки и мальчишки, здрааавствууутеее)

Упражнение №2 «Драка»

Цель: Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Содержание : «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Упражнения № 3 «Дружба начинается с улыбки»

Содержание : Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

Упражнение №4 «Доброе животное»

Цель : Сплочение детского коллектива.

Содержание : Участники встают в круг и берутся за руки. ведущий тихим голосом говорит: «Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. Вдох – все делают два шага вперед, выдох – два шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Упражнение №5 “Порхание бабочки”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

Содержание : “Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно.

Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях”.

Занятие №5

Упражнение №1 «Приветствие»

Дети сидят на ковре в кругу.

Утром Солнышко встает,	(Руки поднять вверх).
Всех на улицу зовет	(Сгибать руки в локтях к груди).
Выхожу из дома я:	(Показать рукой на себя).
«Здравствуй, улица моя!»	(Выпрямить руки в стороны).
Отвечаю Солнцу я	(Поднять руки над головой).
Отвечаю Травам я	(Опустить руки на ковер).
Отвечаю Ветру я	(Поднять руки над головой и покачать ими).
Здравствуй, Родина моя!	(Взять друг друга за руки).

Упражнение № 2 "Зайки и слоники"

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Содержание: "Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?..." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему

Упражнения №3 «Колобок»

Цель : Развитие коммуникативных навыков, воображения, выразительности речи.

Содержание : Дети стоят в кругу и катают друг другу мяч – «Колобок». Тот, кому попадет «Колобок», должен сказать ему несколько слов или задать вопрос.

- Колобок, я знаю, из какой ты сказки.
- Колобок, давай с тобой дружить.
- Приходи ко мне в гости, Колобок.

После сказанной фразы ребенок передает «Колобка соседу или кому захочет.

Как вариант можно предложить каждому ребенку роль какого-либо животного, и дети должны обращаться к «Колобку» в этой роли.

Упражнение №4 «Похвалилки»

Цель: Игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

Содержание : Все дети сидят в кругу. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например: «однажды я помог товарищу», или «Однажды я очень быстро выполнил задание» и т. д.

На обдумывание задания дается 2—3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

Упражнения № 5«Водопад»

Цель: Эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

Содержание :«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2—3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

Занятие № 6

Упражнение №1 «Здравствуйте!»

Здравствуй, солнышко – дружок, (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик – пятачок (указательным пальцем показываем носик)

Здравствуйте, губки (показываем губки)

Здравствуйте, зубки (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» - сказали (хором здороваемся)

Упражнение №2 «Скульптура»

Цель: Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снижение мышечного напряжения.

Содержание: Дети разбиваются на пары. Один из них —скульптор, другой — скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

Упражнение №3 «Покатай куклу»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Содержание: Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.

Упражнение № 4 «Колечко»

Содержание : Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. Он держит в ладонях колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей. Ладоньками, сложенными в лодочку, водящий по очереди раскрывает ладони детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. А тот, кому досталось колечко, не выдает себя. По сигналу водящего: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» – ребенок с колечком выбегает в центр круга и становится водящим. Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг. И игру продолжает прежний водящий.

Упражнение №5 “Цветок”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

Содержание :“Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет тепло и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте , что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком”.

Занятие №7

Упражнение № 1 «Милый друг»

Колокольчик озорной,
Ты ребят в кружок построй.
Собрались ребята в круг
Слева – друг и справа – друг.
Вместе за руки возьмёмся
И друг другу улыбнёмся.

Упражнение № 2 «Рычи лев, рычи»

Цель: повышать уверенность в себе.

Содержание: педагог говорит: «Все мы - львы, большая львиная семья. Давайте мы устроим соревнование, кто громче рычит. Как я только скажу: «Рычи лев, рычи!», пусть раздаётся громкое рычание»

Упражнение № 3 «ПРОНИКНОВЕНИЕ И ВЫХОД ИЗ КРУГА»

Цель: устранение страха замкнутого пространства; обеспечение эмоциональной разрядки снятия напряжения; развитие гибкости в поведении, способности быстро принимать решения.

Содержание: Все дети встают в круг кроме одного, который ходит за кругом и пытается проникнуть в круг. Дети в кругу закрывают глаза и крепко держатся за руки, охраняя вход в круг. Они могут приседать, наклоняться, но не открывать глаза. Если игрок за кругом проникает в круг, то хлопает в ладоши. Дети за кругом меняются в течение игры. Игра может измениться, когда по содержанию игрок не выпускается из круга. Круг из детей может быть движущимся.

Упражнение № 4 «Аквариум»

Цель: Снятие напряжения, развитие тактильной чувствительности.

Содержание: В миску кладут 2-3 пуговицы и объясняют ребенку, что это аквариум, а пуговицы – рыбки. После этого предложите ребенку «опустить в аквариум» еще несколько «рыбок». Попросите его закрыть глаза, опустить руку в «аквариум» и найти «рыбок», которые жили в аквариуме изначально.

Комментарий: когда ребенок научится узнавать «рыб», их количество можно увеличить. Взаимодействие с водой очень важно для саморазвития ребенка: таким образом он снимает напряжение и обогащает свой арсенал ощущений. В любом случае, дети очень любят возиться в воде, песке и т.д.

Упражнение № 5 “Необычная радуга”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере.

Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя не уверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день”.

Занятие №8

Упражнение №1 «Волшебный клубочек»

Дети сидят по кругу. Педагог передаёт по кругу клубок ниток ребёнку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, доброе пожелание или ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени или ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передаёт клубок следующему ребёнку, пока не дойдет очередь до взрослого.

Упражнение № 2 «Разрывание бумаги».

Цель : Эта игра способствует снижению напряжения, дает ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.

Содержание : Для работы нужна любая бумага или газеты. Не объясняя правил, социальный педагог начинает рвать бумагу, бросая ее в середину комнаты, и предлагает ребенку делать то же самое. Если ребенок не подключается к работе, его нельзя заставлять. Педагог продолжает разрывать бумагу, не обращая внимание на ребенка. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча становится большой, ребенку предлагается поиграть с кусочками. Педагог начинает подбрасывать кусочки вверх, разбрасывает их по комнате. Можно делать кучки и прыгать на них, можно обсыпать ими друг друга. Возможно, ребенок сможет предложить новые варианты использования этих кусочков.

К этому занятию можно подключать родителей ребенка, являющихся источником повышения тревожности у ребенка.

Упражнение № 3 «Игра с глиной (пластилином, тестом)».

Содержание : Позволяет выразить значимые для ребенка темы, сохраняя высокую степень контроля над материалом. Также ребенку предлагаются другие предметы: формочки, скалка, изобразительные и поделочные предметы (камушки, перья, тряпочки, зубочистки, карандаши, молоток, пластмассовый нож и т.д.)

Сначала ребенок может изучить свойства материалов. Педагог тоже может играть. Затем ребенок переходит к созданию образов.

Снижается уровень тревожности, ослабляется и снимается эмоциональной и физическое напряжение.

Упражнение № 4 «Волшебный ковер».

Помогает снять напряжение, скованность и снизить тревожность.

Материал: маленький легкий коврик, на котором ребенок мог бы уместиться лежа, сидя и легко перемещать его.

Педагог говорит, что коврик волшебный и превращается в различные места (больницу, садик), предметы (кровать, ванна и т.д.) и сам включается в игру, беря на себя роль мамы, врача, воспитателя и т.д.

Упражнение № 5 “Полет высоко в небо”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день”.

Занятие № 9

Упражнение №1

- Раз, два, три, четыре, пять.

Приглашаю всех играть.

Кто быстрее подойдет, тот быстрее секрет найдет.

Всем расскажет и покажет, объяснит и путь укажет

Во что дальше поиграть и кто будет начинать....

Дети подходят, берутся рукой за “волшебную палочку” и такими же словами приглашают остальных детей к игре, пока не соберутся все желающие поиграть.

Упражнение № 2

«Спрятанные проблемы».

Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания. Здесь ребенок может проявить свои чувства, снизить тревожность и подготовиться к играм второго цикла.

Материал: пустая емкость с крышкой (ящик, коробка), фломастеры, бумага.

В крышке проделывается отверстие. Ребенку предлагается нарисовать, что или кто его тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка не достаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»).

После занятия можно спросить у ребенка, что он хочет сделать с содержимым коробки. Если он затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

Упражнение № 3

«Сочинение историй с помощью предметов».

Помогает ребенку определиться со своими чувствами и осознать последствия своих действий в той или иной ситуации.

Материал: 5-6 предметов (могут быть игрушки).

Предметы кладутся перед ребенком, и ему предлагается придумать о них историю, которая должна быть интересной и чему-то учить. Ребенок выбирает предмет и начинает рассказывать, во время чего педагог может проанализировать, с каким героем ребенок идентифицирует себя, какие приписывает ему чувства и поступки, насколько они реальны. Затем педагог пересказывает историю, придуманную ребенком.

Ребенку предоставляется возможность понять свои чувства и осознать последствия своих действий. Эта игра дает большой терапевтический эффект, так как ребенок без каких-либо эмоциональных затруднений рассказывает о своих проблемах, о том, что происходит в его жизни.

Упражнение № 4 «Стройка».

Цель : Учить ребенка вербально и невербально выражать свои чувства.

Материал: кубики.

Психолог : объясняет ребенку, что они вместе будут строить дом (башню, забор и др.).

Но прежде чем положить кубик каждый должен сказать, что его больше всего раздражает, нравится, расстраивает, пугает и т.д. Тематика может повторяться. Лучше чаще использовать те темы, которые позволяют ребенку больше рассказать о своей проблеме.

Упражнение № 5 “Отдых на море”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

Содержание: “Лягте в удобном положении. закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день”.

Занятие №10

Упражнение №1 Дети ,здравствуйте!

(Звучит лёгкая приятная музыка).

Сделайте глубокий вдох, выдох.

Вдохните здоровье, выдохните болезни!

Вдохните добро, выдохните неприятности!

Вдохните уверенность, выдохните скованность и беспокойство!

Нам легко и приятно.

Упражнение № 2 Угощу свой страх.

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение по одной строчке:

Страх боится солнечного света,
Возьму три килограмма плюшек,
Конфет, пирожных и ватрушек,
Печенья, шоколада,
Варенья, мармелада.
Лимонада и кефира,
И какао, и зефира,
Персиков и апельсинов,
И чернил добавлю синих.
Страх все это съест и вот,
У него болит живот.
Надулись у страха щеки,
Разлетелся страх на кусочки.
Когда ребенок повторит стихотворение, попросите нарисовать к нему картинку,

Упражнение № 3 Кляксы

Цель игры: снятие агрессии и страхов, развитие воображения.

Материал: листы бумаги, жидкая краска (гуашь), кисти.

Содержание : Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть «кляксу» из краски на лист и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса». Подавленные дети выбирают краску темных цветов. Они «видят» в «кляксах» страшные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» эмоция ребенка выходит вовне, тем самым он освобождается от негативных эмоций, страха. К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Последний будет брать для рисунков светлые краски и видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты, стрекоз и др.). Посредством общения со спокойным ребенком на предмет интерпретации «кляксы» ребенок, имеющий страхи успокаивается.

Упражнение № 4 Кто первый?

Цель: преодоление посредством эмоционального вовлечения и группового подражания состояния скованности и торможения, когда нужно быстро действовать, снять оцепенение, страх и неуверенность в себе.

Оборудование: два стула, для поощрительных призов можно приготовить значки, конфетки, картинки и т.п.

Содержание . Дети выстраиваются в одну линию, а ведущий сообщает, что, как только он скажет определенное слово, все должны прыгать как зайчики, преодолевая расстояние до двух стульев, с тем, чтобы проскочить между ними и, вернувшись, взять первым приз. Пусковым словом может быть одно из названий животных, или цвета, или мебели в группе. Но, прежде чем назвать его, следует сказать другие слова, что создает элементы ожидания, неизвестности, путаницы и вместе с тем неожиданности и внезапности. Во время прыжков участники игры создают препятствия друг другу, так как каждый стремится быть первым. Физически более слабые дети находятся сначала в середине линии и могут быстрее или, по

крайней мере, наравне со всеми добраться до стульев. Воспитатель участвует в игре и также стоит впереди шеренги

Упражнение № 5

“Тихое озеро”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

Содержание :“Лягте на ковер, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня”.

III Организационный раздел

Список литературы

1. Федеральный государственный стандарт **дошкольного образования**. Утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155
2. Абакарова, Э. Г. **Игровая** терапия как модифицированный психокоррекционный метод, направленный на восстановление механизмов конституциональной компенсации и адаптации / Э. Г. Абакарова // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – №6. – С. 313-318.
3. Астапов, В. М. **Тревожность у детей** / В. М. Астапов. - М. : Пер Сэ, 2012. - 160 с.
4. Ждакаева, Е. И. **Игровая** терапия как средство коррекции деструктивных детско-родительских отношений / Е. И. Ждакаева // Омский научный вестник. – 2011. - №6. - С. 160-163.
5. Костина, Л. М. **Игровая коррекция тревожности у дошкольников** / Л. М. Костина // Вестник МГТУ. - 2004. - №2. - С. 347-353.
6. Кочубей, Б. И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова. - М. : Знание, 1988. - 80 с.
7. Немов, Р. С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. - М. : Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2008. – 639 с.
8. Прихожан, А. М. **Тревожность у детей и подростков** : психологическая природа и **возрастная динамика** / А. М. Прихожан. - М. : Московский психолого-социальный институт, 2000.- 304 с.
9. Тест **тревожности Р. Тэмпл**, М. Дорки, В. Амен. Методика *«Выбери нужное лицо»*. Проективная диагностика **детей**
10. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. - М. : 1997. - 552 с.
11. Хёйзинга, Й. Человек играющий / Й. Хёйзинга. - Санкт-Петербург. : Изд-во Ивана Лимбаха, 2011.- 416 с.
12. Шарова, В. Повышенная **тревожность у детей**. Советы психолога [Электронный ресурс] : статья / В. Шарова // 2012. - Режим доступа: <https://pishikrasivo.ru/povyshennaya-trevozhnost-u-deteysovet-y-psihologa>.

