**Коррекционно-развивающая программа на снятие тревожности «Я – все смогу!»**

Цель: снижение уровня тревожности дошкольника путем снятия эмоционального и телесного напряжения.

Задачи:

-Создать условия для преодоления зажатости и безинициативности

-Способствовать развитию умений решать проблемные ситуации

-создавать условия для принятия самостоятельных решений, для информации внутренней позиции.

Методические приемы, используемые в программе:

-словесные и подвижные игры

-беседы, направленные на развитие самооценки ребенка.

-проигрывание проблемных ситуаций.

-рисование

-релаксация.

Структура занятий:

-ритуал приветствия

-упражнения на повышение самооценки.

Упражнения на сплочение группы.

Программа включает в себя 10 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю, в форме мини-тренингов, продолжительностью 20-30 минут.

Участники программы: дети старшего дошкольного возраста.

Материалы для занятий: магнитофон, карандаши, краски, бумага, кисточки, разрезные открытки, стулья, фломастеры, маски животных, строительный материал, аудиозапись звуков живой природы.

Содержание программы:

1 блок. Создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей через релаксации: воздушный шарик, корабль и ветер, психогимнастику: «смена ритмов», «Волшебный шарик» повышение самооценки через игру: «Я есть, Я буду». Формирование среды для сплочения группы детей и развития эмпатии, через ритуал приветствия и ритуал прощания. Закрепление ребенком позиции режиссера, обучение самостоятельно владеть ролью – образом, придумывание сюжета в сказке.

2 блок создание условий для снижения тревожности, развитие способности самостоятельно решать проблемные ситуации через придумывание окончания в игровых историях: «Белка и орехи», «Рыбаки», «В лесу», «На реке». Снятие мышечных зажимов через упражнения :»Винт», «Игра с песком». Повышение своей значимости : игра «Мое имя», «Ладошки», «Волшебный мешочек», «Зайцы и слоны», «Мы тебя любим».

3 блок. Создание условий для снижения тревожности, развитие способности самостоятельно принимать решения, создание внутренней позиции в игровых ситуациях. Сплочение детей, формирование умения управлять своими эмоциями, развитие уверенности.

План занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | цель | Игры и упражнения |
| 1. Будь смелым.
 | Создание условий для снижения тревожности и напряжения детей. | 1. Приветствие
2. 2. Беседа «Будь смелым»
3. Релаксация «Воздушный шарик»
4. Закончи сказку «Два брата»
5. Рисование любимого героя.
6. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу»
 |
| 1. Поверь в свои силы .
 | Создание условий для снижения тревожности и напряжения детей. | 1. Приветствие «Я дарю тебе»
2. Беседа «Поверь в свои силы»
3. Упр. Продолжи предложение
4. Упр. «Корабль и ветер»
5. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу»
 |
| 1. Можешь оказать помощь людям.
 | Создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей, расслабление мышц рук. | 1. Приветствие «Посылаем любовь»
2. «Сосулька»
3. Закончи сказку «Дедушка и внучек»
4. Рисование любимого героя.
5. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу»
 |
| 1. Все можешь.
 | Создание условий для снижения тревожности. | 1. Приветствие «Передай чувство»
2. Упр. «Я есть, Я буду»
3. Упр. «Театр масок»
4. Закончи сказку «Охотники»
5. Ритуал прощания «подари улыбку соседу»
 |
| 1. Верь в себя
 | Создание условий для снижения тревожности, развития способностей самостоятельно решать проблемные ситуации. | 1. Приветствие «Комплимент»
2. Беседа «Верь в себя»
3. Упр. «Стройка»
4. Закончи сказку «На море»
5. Психогимнастика «Игра с песком»
6. Ритуал прощания «Подари соседу улыбку»
 |
| 1. Тебя любят
 | Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации. | 1. Приветствие «Что тебе нравится в соседе»
2. Рисование «Имя – контур»
3. Закончи сказку «Белки и орехи»
4. Упр. Мы тебя любим»
5. Упр. «Я очень хороший»
6. Упр. «Винт»
7. Ритуал прощания
 |
| 7.Люби близких. | Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации. | 1. Приветствие. «Подари подарок»
2. Беседа «Как любить своих близких»
3. Упр. «Найди свою половину»
4. Закончи сказку «В лесу»
5. Рисование «Моя семья»
6. Релаксация «На поляне»
7. Ритуал прощания.
 |
| 1. Умей справляться с трудностями.
 | Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации. | 1. Приветствие «Что тебя привлекает в соседе»
2. Беседа «Как вы справляетесь с трудностями»
3. Игра «Волны»ъ
4. Закончи сказку «На реке»
5. Рефлексия «Ладошки»
6. Релаксация «Ручей»
7. Ритуал прощания «Подари улыбку»
 |
| 1. Прими решение.
 | Создание условий для снижения тревожности, развитие способности самостоятельно принимать решения. | 1. Приветствие «Подари подарок»
2. Упр. «Ищем клад2
3. Закончи сказку «Прими решение»
4. Упр. Звериные чувства»
5. Игра «Смелые ребята»
6. Ритуал прощания «Подари улыбку»
 |
| 1. Итоговое.
 | Создание условий для снижения уровня тревожности, формирование внутренней позиции. | 1. Приветствие. «Что тебя привлекает в соседе»
2. Игра «Клеевой дождик». «Кенгуру»
3. Упр. «Зайцы и слоны»
4. Упр.»Крылья»
5. Рисование «Мое взрослое будущее»
6. Упр. «Я очень хороший»
7. Ритуал прощания «Подари улыбку»
 |