**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» |