муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

«Детский сад № 18»

**Перспективный план работы педагога-психолога МДОАУ№ 18**

**по программе «Готовимся вместе к школе»**

**(цикл тренинговых занятий для детей 6-7 лет)**

**на 2023-2024 учебный год**

г. Оренбург, 2023 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Содержание** |
| 1 | **«Мы разные»** | - познакомиться с детьми;- создать доверительную обстановку в группе;- формировать положительное отношение к сверстникам;- развивать умение анализировать ситуацию и делать выводы. | 1. Приветствие «Познакомься с соседом справа».
2. Упражнение «Переходы»
3. Упражнение «Дотронься до..»
4. Игра «Кто позвал?»
5. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости».
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания «До свидания»
8. Оценка настроения
 |
| 2 | **«Секрет»** | - продолжать знакомиться с детьми;- продолжать формировать положительное отношение к сверстникам;- способствовать снижению тревожности при общении со сверстниками;- развивать умение анализировать ситуацию и делать выводы, оценивать свое эмоциональное состояние. | 1. Ритуал «Доброе утро»
2. Приветствие «Ласковое имя».
3. Упражнение «Сбор приветствий»
4. Игра «Секрет»
5. Релаксационное упражнение «Макароны»
6. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости».
7. Итог занятия.
8. Ритуал прощания «До свидания»
9. Оценка настроения.
 |
| 3 | **«Радость»** | - познакомить с проявлением чувства радости в мимике и пантомимике;- учить понимать эмоциональное состояние других людей, понимать причины его возникновения;- развивать умение совместно переживать общие эмоции. | 1. Приветствие «Ласковое имя».2. рассматривание фотографий и рисунков.3. Этюд «Тихая – громкая радость».4. Чтение стихотворения К. Чуковского «Радость».5. Рисование «Цветок радости».6. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 7. Итог занятия.8. Ритуал прощания «До свидания»9. Оценка настроения. |
| 4 | **«Грусть»** | -расширять представление об эмоции грусти;- учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства;- учить способам преодоления негативного эмоционального состояния. | 1. Приветствие «Здравствуй!».2. Беседа «Грусть».3. Упражнение «Грустное настроение».4. Чтение стихотворения А. Плещеева « Скучная картина».5. Слушание музыкального фрагмента.6. Игра «Царевна Несмеяна».7. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 8. Итог занятия.9. Ритуал прощания «До свидания» |
| 5 | **«Удивление»** | -расширять представление об эмоции удивления;- учить понимать свои чувства и чувства других людей;- учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.  | 1. Приветствие «Здравствуй!».2. Чтение стихотворения С. Маршака «Вот какойрассеяный». Беседа.3. Упражнение «Изобрази удивление».4. Упражнение «Фокусник»5. Рисование «Удивленный человек»6. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 7. Итог занятия.8. Ритуал прощания «До свидания» |
| 6 |  **«Гнев»** | - расширять представление об эмоции гнева;- продолжать учить предавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства;- учить способам преодоления негативного настроения, умению проявлять сочувствие, понимание. | 1. Приветствие «Поделись улыбкой».2. Беседа «Сердитый человек»3. Этюд в парах «Бука и Бяка»4. Игра «Сердитый котенок» (в парах).5. Рисование «Сердитый человек».6. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 7. Итог занятия.8. Ритуал прощания «До свидания» |
| 7 | **«Страх»** | - расширять представление об эмоции страха;- учить предавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства;- способствовать пониманию и осознанию своих страхов. | 1. Приветствие «Я рад тебя видеть!».2. Чтение отрывка из сказки С. Михалкова «Три поросенка» (фрагмент погони волка за поросятами).3. Беседа «От чего бывает страшно?».4. Упражнение «Замерзли - расстаяли».5. Чтение стихотворения К. Чуковского «Закаляка». 6. Рисование «Моя Закаляка».7. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 8. Итог занятия.9. Ритуал прощания «До свидания» |
| 8 | **«Обида»** | - познакомить с эмоциональным состоянием - обидой, его проявлением в мимике и пантомимике;- продолжать учить способам преодоления негативного настроения, умению проявлять сочувствие, эмпатию к сверстникам и взрослым.  | 1. Приветствие «Здравствуйте, все!».2. Беседа «Обида».3. Упражнение «Мусорное ведро».4. Упражнение «Подарок другу»5.Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 6. Этюд «Поссорились - помирились» (работа в парах).7. Итог занятия.8. Ритуал прощания «До свидания» |
| 9 | **«Разные чувства»** | -закреплять умение различать эмоциональные состояния- радость, грусть, страх, удивление, злость, обида; их проявление в мимике и пантомимике;- способствовать осознанию зависимости эмоционального состояния и качества общения с окружающими людьми. | 1. Приветствие «Здоровайтесь друг с другом».2. Игра «Море волнуется».3. Беседа «Какие чувства помогают или мешаю общаться?»4. Рисование «Наши чувства».5. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 6. Итог занятия.7. Ритуал прощания «До свидания» |
| 10 | **«Эмпатия»** | - продолжать формировать положительное отношение к сверстникам через взаимодействие с ними;- учить проявлять эмпатию друг к другу. | 1. Приветствие «Передай мяч».2. Упражнение «Сбор приветствий»3. Игра «Найди себе пару».4. Игра «Я люблю свою лошадку» (в парах). Беседа.5. Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик».6. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 7. Итог занятия.8. Ритуал прощания «До свидания» |
| 11 | **«Делай, как я»** | - продолжать формировать положительное отношение к сверстникам;- учить быть внимательными к проявлениям других детей в парном взаимодействии;- способствовать сплочению участников в группе. | 1. Приветствие «Я рад тебя видеть!».2.Игра «Мои руки хороши, а у соседа лучше» (в парах).3. Релаксационное упражнение «Самолет».4. Игра «Зеркало» (в парах). 5. Игра «Ниточка и иголочка».6. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 7. Итог занятия.8. Ритуал прощания «До свидания». |
| 12 | **«Доверие»** | - способствовать развитию взаимопонимания между детьми;- содействовать формированию отношений доверия в группе. | 1. Приветствие «Способы приветствий».2. Игра «Гипнотизер».3. Игра «Самая дружная пара» (в парах).4. Упражнение «Похвали друга».5. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 6. Итог занятия.7. Ритуал прощания «До свидания». |
| 13 | **«Дружба»** | - содействовать улучшению общения со сверстниками;- формировать взаимопонимание;- развивать умение сотрудничать;- расширять представление о понятии «дружба». | 1. Приветствие «Встаньте те, кто любит…».2.Беседа «Что такое дружба?». Чтение стихотворения М. Пляцковского «Настоящий друг»3. Игра «Построй башню» (в парах).4. Игра «Я хочу подружиться». 5. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 6. Итог занятия.7. Ритуал прощания «До свидания». |
| 14 | **«Доверяем друзьям»** | - продолжать содействовать улучшению общения со сверстниками;- формировать взаимопонимание, умение доверять другому;- развивать умение сотрудничать. | 1. Приветствие «Здравствуйте, все!».2.Упражнение «Передай предмет».3. Рисование «Нарисуй солнышко» (в парах). Беседа.4. Упражнение «Подари улыбку другу» 5. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 6. Итог занятия.7. Ритуал прощания «До свидания». |
| 15 | **«Мы - команда»** | - развивать групповую сплоченность;- способствовать принятию каждого ребенка в коллектив;- учить договариваться друг с другом; | 1. Приветствие «Цветок».2. Упражнение «Ритм по кругу».3. Упражнение «Повтори узор» 4. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 5. Итог занятия.6. Ритуал прощания «До свидания». |
| 16 | **«Настоящий друг»** | - воспитывать гуманное отношение к сверстникам;- упражнять в изображении различных эмоциональных состояний;-упражнять в разрешении конфликтных ситуаций в социально приемлемой форме;- способствовать формированию произвольности поведения. | 1. Приветствие Петрушки.2.Беседа «Настоящий друг».3. Чтение стихотворения «Мы поссорились с подружкой..»4. Игра «Переправа». 5. Решение проблемной задачи «Как помочь Петрушке?»6. Упражнение «Похвали друга».7. « Секрет Цветка Мудрости». 8. Итог занятия.9. Ритуал прощания «До свидания». |
| 17 | **«Будем снова знакомы»** | - учить вступать в контакт и общаться в позитивном ключе;- развивать умение мыслить логически;- совершенствовать внимание;- создать обстановку доверия и эмоционального комфорта; снять психическое напряжение. | 1. Приветствие «Поздороваемся***».***1. Игра «Я хочу подружиться».

3. Беседа «О добрых и злых»4. Тренинг эмоций.5. Игра «Бывает - не бывает».6. Игра «Мыльные пузыри».7. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости».8. Итог занятия.9. Ритуал прощания «До свидания». |
| 18 | **«Настроение»** | - развивать понимание себя и других- познакомить с понятием «настроение» и формами его проявления;- учить понимать настроение другого человека:- закреплять навыки счета, умение работать в группе;- развивать произвольность внимания, самоконтроль. | 1. Приветствие «Доброе утро!»2. Беседа «Мое настроение».3. Игра «Не пропусти цветок»4. Игра «Запрещенное движение».5. Игра «Атомы».6. Этюды на расслабление, снятие напряжения «Сосулька», «Шалтай-Болтай»7. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 8. Итог занятия.9. Ритуал прощания «До свидания». |
| 19 | **«Мы похожие, мы разные»** | - обучать элементам выразительных движений;- развивать внимание, мыслительные операции:- развивать умение ориентироваться в окружающем, понятийные представления;- обучать приемам расслабления;- способствовать объединению детей в группе. | 1. Приветствие «Передай улыбку».2. Знакомство с элементами выразительных движений: мимикой, жестами, позой, походкой.3. Игра «Встаньте те, кто...»4.Упражнение «Послушай, что за окном».5.Игра «Дом, улица, детский сад, школа».6.Этюд «Насос и мяч».7.Игра «Тропинка»8. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости». 9. Итог занятия.10. Ритуал прощания «До свидания». |
| 20 | **«Добро побеждает зло»** | -развивать умения адекватно выражать свои чувства, правильно оценивать отношение к себе других людей;- познакомить со способами снятия напряжения, связанного с чувством злости, и регулирования поведения;- закреплять в понимание детей о том, что добро побеждает зло;- развивать произвольное внимание, воображение, память, умение рассуждать;- закреплять количественный счет. | 1. Приветствие «Я рад тебя видеть!»2. Этюды на выразительность жестов.«Тише»; «Отдай»; «Уходи»; «Иди ко мне», «Сколько звуков».3. Игра «Рыбка». 4. Игра «Слушай счет». 5. Беседа «О добре и зле». 6. Релаксационное упражнение «расслабление приятно».7. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 8. Итог занятия.9. Ритуал прощания «До свидания». |
| 21 | **«О добре и зле» (продолжение)** | - продолжать создавать обстановку доверия в группе, развивать групповую сплоченность;- развивать эмоциональную выразительность, гибкость ума, внимание, быстроту реакции;- помогать осознать нравственные основы поведения, взаимоотношений с окружающими;- способствовать снятию психического напряжения.  | 1. Приветствие «Эхо».2. Этюды на выразительность жестов. «До свидания!», «Не покажу!», «Я знаю!», «Игра в снежки».1. Игра «Скажи наоборот».

4. Беседа «О злости» (продолжение).5. Игра «Тух-тиби-дух».6. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 7. Итог занятия.8. Ритуал прощания «До свидания». |
| 22 | **«Коллективизм»** | - развивать произвольное внимание, связную речь, мелкую моторику, межполушарное взаимодействие;- регулировать поведение;- продолжать учить приемам расслабления;- способствовать преодолению барьеров в общении. | 1. Приветствие «Назови цветком».

2. Пальчиковая игра «Наши алые цветочки».3. Игра «Нос — ухо — лоб».4. Игра «Да» и «нет» не говорите».5. Игра «Обмен». Беседа.6. Релаксационное упражнение «Спать хочется».7. Упражнение « Секрет Цветка Мудрости». 8. Итог занятия.9. Ритуал прощания «До свидания». |
| 23 | **«Добро и доброта»** | - развивать чувство единства, эмоциональной поддержки;- обобщить представления о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию;- учить передавать эмоциональное состояние человека с помощью мимики, речи;- формировать позитивный образ своего Я. | 1. Приветствие «Передай улыбку» 2. Игра «Попугай».3. Беседа «Я умею».4. Беседа «Наши добрые дела».5. Упражнение «Подарок».6. Игра «Пожалуйста».7. Релаксационное упражнение «Цветы заснули».8. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».9. Итог занятия.10. Ритуал прощания «До свидания». |
| 24 | **«Компромисс»** | - развивать выразительность движений, мелкую моторику, межполушарное взаимодействие; - учить анализировать поступки, находить причину конфликта;- знакомить с конструктивными способами решения конфликтных ситуаций, способствовать их усвоению и использованию в поведении;- учить действовать согласованно;- развивать мыслительные операции, внимание. | 1. Приветствие «Доброе утро...».2. Пальчиковая игра «Мы слепили снежный ком».3. Чтение стихотворения «Подружки» А. Кузнецовой. Беседа.4. Игра «Давай думать вместе».5. Игра «Люди и эльфы».6. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».7. Упражнение «Мы вместе, вместе веселее».8. Итог занятия.9. Ритуал прощания «До свидания». |
| 25 | **«Упрямство»** | - создать положительный эмоциональный фон;- развивать логическое мышление, внимание;- закрепить правила доброжелательного поведения;- формировать навыки саморегуляции поведения, контроля эмоций;- способствовать снятию психоэмоциональ-ного напряжения. | 1. Приветствие «Путаница имен».2. Упражнение «Хитроумные задания».3. Чтение истории «Упрямые козы». Беседа.4. Упражнение «История наоборот». 5. Упражнение «Прогони упрямки».6. Игра «Ежики».7. Игра «Береги предмет».8. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».9. Итог занятия.10. Ритуал прощания «До свидания». |
| 26 | «Коммуникабельность» | - учить анализировать свое эмоциональное состояние, вербализировать собственные переживания- формировать внимательное отношение к другим людям;- продолжать развивать произвольную сферу, чувство единства. | 1. Приветствие «Я рад тебя видеть!» 2. Пальчиковая игра3. Проблемная ситуация «История с Катей». Тренинг эмоций.4. Чтение истории «Утенок Кряк». Беседа.5. Игра «Тень» (в парах).6. Упражнение «Закончи предложения».7. Игра «Кто старший?»8. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».9. Итог занятия.10. Ритуал прощания «До свидания». |
| 27 | **«Эмпатия»** | - продолжать формировать выразительность движений;- продолжать развивать мелкую моторику, тактильные ощущения;- познакомить с понятием «физическая и эмоциональная (душевная) боль»;- учить различать ощущения, которые люди испытывают во время физической и эмоциональной боли;- учить управлять эмоциями, сопровождающими боль;- способствовать повышению уверенности в себе.  | 1. Приветствие «Комплимент».2. Пальчиковая игра «Мы делили апельсин...».3. Игра «Угадай, что в волшебном мешочке».4. Беседа «О физической и душевной боли».5. Игра «Ручеек нежности».6. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».7. Итог занятия.8. Ритуал прощания «До свидания» |
| 28 | **«Отзывчивость»** | - учить понимать чувства, переживаемые другими, стимулировать желание оказать помощь, утешить;- продолжать формировать навыки социального поведения;- продолжать развивать логическое мышление, гибкость ума, произвольное внимание;- способствовать снижению психоэмоциональ-ного напряжения. | 1. Приветствие «Доброе утро!»2. Пальчиковая игра «Смешные человечки» (в парах).3. Упражнение «Хитроумные задания».4. Поведенческий тренинг «Обыгрывание ситуаций».5. Беседа «Причины эмоций».6. Игра «Крышечки».7. Игра «Сигнальные круги».8. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».9. Итог занятия.10. Ритуал прощания «До свидания». |
| 29 | **«Дружелюбие. Разрешение конфликтов»** | - развивать стремление к дружелюбию по отношению к другим;- учить управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях, конструктивным способам разрешения конфликтов;- учить размышлять и высказывать свои мысли, чувства;- продолжать развивать логическое мышление, внимание. | 1. Приветствие «Доброе пожелание».,2. История Утенка. Беседа.3. Игра «Пчелки и цветок».4. Игра «Логические цепочки».5. Игра «Зеваки».6. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».7. Итог занятия.8. Ритуал прощания «До свидания». |
| 30 | **«Дружба»** | - учить анализировать конфликтные ситуации;- развивать мыслительные операции, эмоциональную устойчивость в ситуациях проявления агрессии;- формировать адекватные формы поведения и коммуникативные навыки;- развивать умение снижать психоэмоциональ-ное напряжение;- дать возможность каждому ребенку побыть в центре внимания. | 1. Приветствие «Передай улыбку» 2. Песенка Шапокляк. Тренинг эмоций.3. Чтение истории Ю. Ермолаева «Лучший друг». Беседа.4. Игра «Цветок».5. Игра «Поиск девятого».6. Игра «Паутинка дружбы».7. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».8.Итог занятия.9. Ритуал прощания «До свидания». |
| 31 | **«Мы вместе»** | - продолжать формировать позитивное отношения к сверстникам;- учить правильно выражать свое эмоциональное состояние в поведении;- развивать произвольную регуляцию, мышление, сообразительность;- продолжать формировать положительную самооценку;- учить ощущать близость, тепло другого человека. | 1. Приветствие «Назови цветком». 2. Игра «Узнай по описанию».3. Чтение истории Е. Пермяка «Самое страшное». Тренинг эмоций.4. Упражнение «Со мной рядом...».5. Упражнение «Мы вместе!».6. Игра «Окружающий мир». 7. Игра «Цветик - семицветик».8. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».9. Релаксационное упражнение «Улыбка».10. Итог занятия.11. Ритуал прощания «До свидания». |