

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 314»

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
«31» августа 2023г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 314  
Н. А. Юдина  
Приказ от «31» августа 2023г. № 290



**Рабочая программа  
по платной образовательной услуге  
«Тропинка к своему я»  
под редакцией О. В. Хухлаевой, И. М. Первушиной  
психология детская**

Составила:  
педагог-психолог Немтинова А. В.

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа позволяет определить следующие задачи психологической поддержки детей:

- обучение положительному самоотношению и принятию других людей;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии.
- содействие росту, развитию ребенка.

### Методические средства, используемые в программе

В процессе групповой и индивидуальной работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В программу включено много полифункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач, с другой — позволяющих оказывать на разных детей различное воздействие.

**Ролевые игры** построены на понимании необходимости ролевого развития человека.

**Психогимнастические игры** формируют:

- а) принятие своего имени;
- б) принятие своих качеств характера;
- в) принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
- г) принятие своих прав и обязанностей.

**Коммуникативные игры**, используемые в программе, делятся на три группы: 1) игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание» {Сидоренко, 1995); 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения; 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

**Игры и задания, направленные на развитие произвольности.** Для дошкольников особенно большое значение имеют игры, способствующие формированию произвольности. Однако важно, чтобы формирование произвольности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому еще дошкольникам вводятся такие понятия, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

**Игры, направленные на развитие воображения,** можно разделить на три группы: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки»<sup>1</sup>.

Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например: «Что произойдет, если учительница припрыгает в класс на одной ножке?»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по-своему, того или иного живого существа или неживого предмета. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами.

**Задания с использованием терапевтических метафор.** Главная особенность саморазвития — это то, что личность берет на себя ответственность за свое развитие.

---

**Организация занятий.** Занятия проводятся два раз в неделю с сентября по май. Продолжительность для старших дошкольников — 30 минут.

## Тематическое календарное планирование

<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
<i>№ занятия</i>	<i>тема</i>	<i>содержание</i>
1.	ЗНАКОМСТВО	«Ласковое имя». Если он медведь, назови его ласково». «Я — мама зайчиха». «Тихий час для мышат»
2.	ВЕСЕЛЫЕ—ГРУСТНЫЕ	«Здравствуй, я котик». «Котик ласкает». «Раз, два, три, зайцы — замри». «У птички болит крылышко — пожалей птичку». «Тихий час для мышат».
3.	ВЕСЕЛЫЕ—ГРУСТНЫЕ	«Здравствуй, я лисичка» «Лисичка веселая—грустная». «Лисичка грустная, потому что она упала». «Кто как веселится». «Тихий час для мышат».
4.	ВЕСЕЛЫЕ—ГРУСТНЫЕ	«Здравствуй, я зайчик». «Зайчик веселый—грустный». «Зайчик позвонил по телефону» «Зайчик отправился в лес». «Тихий час для мышат».
5.	ВЕСЕЛЫЕ—ГРУСТНЫЕ	«Здравствуй. Я — мальчик Петя». «Петя грустный—веселый». «Петю наказали». «Петя в зоопарке». «Тихий час для мышат».
6.	СТРАШНЫЙ— ВЕСЕЛЫЙ	«Здравствуй, я пластилинчик». «Превратись в пластилинчик». «Страшный—веселый стульчик». «Чего боялся зайчик?» «Тихий час для мышат».
7.	РАДУЕТСЯ—БОИТСЯ	«Хорошие ушки—красивые глазки». «Кто погладит козочку?» «Кто когда радуется и боится».

		«Помяукай и похрюкай». «Тихий час для мышат».
8.	Радость, страх, злость	«Пластинчик» (см. занятие 6). «Как выглядят чувства». «Покажи чувства язычком». «Покажи чувства руками». «Листочек падает». «Тихий час для мышат».

## ОКТАБРЬ

1.	Радость, страх, злость	«Угадай чувство». «Как выглядят чувства» (см. занятие 8). «Кто в домике живет?» «Походи как...». «Тихий час для мышат».
2.	УЗНАЮ ЧУВСТВО ПО ГОЛОСУ	«Кто самый похожий?» «Кто лучше разбудит?» «Что чувствует кошечка?» «Что хочет сделать Колина мама?» «Тихий час для мышат».
3.	Узнаю чувство по лицу	«Посудный магазин». «Кто пришел к нам в гости?» «Что подарили гости». «Семья собачек». «Мягкий мишка и твердый солдатик». «Тихий час для мышат».
4.	Узнаю чувство по походке	«Карандашик—кисточка». «Я иду на день рождения». «Вот так». «Тихий час для мышат».
5.	ЗАБОТА	«Превратились — кошечки — радость». «Игрушечный магазин». «Поехали, поехали». «Маша упала». «Встану я утром». «Тихий час для мышат».
6.	.РАДОСТЬ, ЛЮБОВЬ	«Пальцы-мышки». «Повторяй за мной». «Кто как радуется». «У кого больше любимок». «Покажу, как я люблю». «Тихий час для мышат».
7.	Кто как обижается	«Пальцы-зайцы». «Мы — солдаты». «Кто как обижается». «Обижаться не могу, ой, смеюсь».

		кукареку!» «Кто медленнее». «Тихий час для мышат».
8.	Пожалей обиженного	«Пальцы-медведи». «Паровозик едет на полянку». «Хоровод». «Цветы на полянке». «В детский сад на самолете». «Тихий час для мышат».
<b>НОЯБРЬ</b>		
1.	Поссорились—помирились	«Добрые—злые». «Пальцы — звери добрые, пальцы — звери злые». «Звери поссорились». «Кто больше знает мирилок». «Утро—вечер». «Тихий час для мышат».
2.	Разозлился—поссорился	«Превратились». «Большие—маленькие». «Смелый—трусливый». «Самолет летит, самолет отдыхает». «Пальчиковый этюд: Саша напугал Дашу». «Танец мира». «Тихий час для мышат».
3.	Помирились все	«Пусть встанет тот, на кого я смотрю». «Моем стекла». «Покажи голосом». «Ну-ка, игрушки, поменяйтесь местами». «Дай мне игрушку». «Самолет летит, самолет отдыхает». «Пальчиковый этюд: Саша напугал Дашу». «Танец мира». «Тихий час для мышат».
4.	Природа УМЕЕТ чувствовать	«Чувство, замри!» «Имя шепчет ветерок». «Чувства в природе». «Тихий час для мышат».
5.	Природа УМЕЕТ чувствовать	«Имя шепчут волны». «Чувства в природе» «Ветер, ветерок, ураган». «Приласкай, ветерок». «Тихий час для мышат».
6.	МОЖЕТ ли плакать природа	«Что чувствует природа?» «Капелька, льдинка, снежинка». «Когда природа плачет».

		«Обиженный кустик». «Птенец в яйце». «Тихий час для мышат».
7.	МОЖЕТ ли плакать природа?	«Что чувствует природа?» «Капелька — ветер, ветерок, ураган». «Громко, тихо, средне». «Волшебный мешочек». «Пожалею...» «Тихий час для мышат».
8.	РАДУЮСЬ ВМЕСТЕ С природой	«Что чувствует природа?» «Походить как...» «Танец радости». «Тихий час для мышат».
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1.	ИТОГОВОЕ	«Любимая игра» <sup>1</sup> . «Ладонка-шарик». «Рассмотри, кто перед тобой». «Мишка ночью и днем». «Потерялась девочка».
2.	Я расту, изменяюсь	«Самое интересное летом». «Я — маленький. Я — большой». «Я расту». «Интервью». «Ручеек радости» <sup>1</sup> .
3.	Я расту, изменяюсь	«Мысленная картинка» <sup>1</sup> . «Умел — умею — буду уметь». «Линия времени». «Театр» <sup>2</sup> «Ручеек радости».
4.	Я - мальчик, девочка	«Мысленная картинка». «Девочки и мальчики умеют». «Я люблю». «Я — мама». «Театр». «Ручеек радости».
5.	Какие мальчики — какие девочки	«Какие девочки — какие мальчики». «Что любят мальчики, что любят девочки». «Кто кого обидел». «Мама делает, папа делает». Театр». «Ручеек радости».
6.	Кто ТАКОЙ хозяин своих чувств?	«Мысленная картинка». «Собачка

		<p>хочет ласки».  «Хозяин чувств».  «Стоп, кулак!»  «Танцы для пальцев».  Театр  «Ручеек радости».</p>
7.	Я учусь не драться	<p>«Мысленная картинка»  «Оживи картинку».  «Стоп, кулак! А как?»  «Сказочная страна».  «Театр».  «Ручеек радости».</p>
8.	Я учусь НЕ ОБЗЫВАТЬ других	<p>«Мысленная картинка»  «Кто больше знает обзывалок».  «Обзывалки, стоп!»  «Оживи картинку».  «Акулы—-рыбки».  «Театр».  «Ручеек радости».</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>		
1.	Я учусь НЕ обижаться	<p>«Мысленная картинка»  «Хозяин своих чувств».  «Какими чувствами нужно уметь  управлять?»  «Обида, стоп».  «Волк-волчишко, пусти  переночевать».  «Театр»  «Ручеек радости».</p>
2.	Можно ли ОБИЖАТЬСЯ ни маму?	<p>«Мысленная картинка»  «Хозяин своих чувств».  «Обида, стоп!»  Работа со сказкой «Можно ли  обидеться на маму?»  «Театр».  Ручеек радости».</p>
3..	Ты обиду не держи, поскорее расскажи	<p>«Мысленная картинка»  «Простучи обиду на барабане».  Работа со сказкой.  «Чтоб не обижаться, надо  расслабляться».  «Театр».  «Ручеек радости».</p>
4.	СТРАХ	«Мысленная картинка "Кто-то очень

		<p>страшный"» «Руки-звери».  «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь — превращусь».  Работа со сказкой  «Театр».  Ручеек радости».</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1.	Злость	<p>«Мысленная картинка»  «Злая Черная Рука».  «Как Злую Черную Руку превратить в Добрую Белую Руку».  Работа со сказкой.  «Превращаем Танечку, превращаем Ванечку». «Ручеек радости».</p>
2.	Злость	<p>«Мысленная картинка очень-очень добрая». «Подыши как...»  «Кто больше всего боится злого».  «Кто меньше всех боится злого?»  «Волшебное животное».  Работа со сказкой.  «Ручеек радости».</p>
3.	ЛЮБОВЬ. Я ЛЮБЛЮ МАМУ — мама любит МЕНЯ	<p>«ПОГОДНЫЙ МАССАЖ».  «Ехал Грека...»  Работа со сказкой.  «Как я люблю мою маму».  «Театр».  «Ручеек радости».</p>
4.	Я ЛЮБЛЮ ПАПУ — папа любит меня	<p>«Погода на спине».  «Я очень хорошая киска».  «Угадай, кто зарычал».  «Папа и две сестры».  «Как я люблю моего папу».  «Театр».  Ручеек радости».</p>
5.	Я люблю мою семью	<p>«Кидаемся словами».  «Хочу — не хочу».  «Руки-волны».  «Я люблю свою семью, потому что...»  «Имя моей мамы похоже...»  «Театр».  «Нарисуем свою семью в виде цветов».  «Не думай, что мы тебя не любим».  Ручеек радости».</p>

6.	Я люблю моих друзей — мои друзья любят меня	«Разговор частей тела». «Бинарная гимнастика». «Звериное пианино». Я знаю пять имен своих друзей». «Твое имя похоже...» «Кто сильнее любит». «Ручеек радости».
7.	Я люблю всех людей	«Поругаемся руками». «Массаж чувствами». «Кто пришел?» «Пусть всегда будет...» «Большой круг — маленький круг». «Все, кого я люблю». «Ручеек радости».
8.	Герой и подвиг	«Передай чувство». «Чьи колени». «Герой и его подвиг». «Рисунок героя». «Ручеек радости».
<b>МАРТ</b>		
1.	Я люблю мою Землю - Земля меня любит	Работа со сказкой. «Кто живет в нашем общем доме». «Украшаем Землю». «Ручеек радости».
2.	СТРАНА «ХОРОШО»	«Что будет, если...» «Бабочки». «Страна "Хорошо"». «Ручеек радости».
3.	Что значит БЫТЬ счастливым	«Счастье — это...» Работа со сказкой. «Медитация». «Ручеек радости».
4.	Счастье — это «УМЕТЬ ЛЕТАТЬ»	«Портрет в рамочке». «Крылья». «Счастливый сон». «Ручеек радости».
5.	ИТОВОЕ	«Любимые игры». «Ракета». «Летние снежки». «Нарисуй себя с другом».

		«Ручеек радости».
6.	ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА?	«Приветствие». «С кем я дружил летом». Работа со сказкой. «Волшебник». «Всем-всем до свиданья» <sup>1</sup>
7.	ДРУЖБА — это помощь	Мысленная картинка» «Помоги другу, или Самая дружная пара». Пересядьте все, кто...» «Паровозик». «Кого укусил комарик» «Всем-всем до свиданья».
8.	Кто ТАКОЙ настоящий друг?	«Мысленная картинка» «Маша — настоящий друг, потому что...» «Настоящий друг в нашей группе». «Мои другие друзья». «Всем-всем до свиданья».
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1.	С КЕМ я хочу дружить	«Мысленная картинка» «Я хочу с тобой подружиться». Я не хочу подружиться». С кем я подружился». Работа со сказкой. «Всем-всем до свиданья».
2.	КАКИЕ ЧУВСТВА мешают дружить	«Мысленная картинка» «Вспомним чувства». «Какие чувства мешают дружить». «Сердитый мальчик—веселая девочка». «Цветок дружбы». «Коровы, собаки, кошки». «Всем-всем до свиданья».
3.	ДРУЖБА	«Мысленная картинка» Работа со сказкой. «Всем-всем до свиданья».
4.	КАК ПОМОЧЬ ГРУСТНОМУ ЧЕЛОВЕКУ	«Мысленная картинка» «Грустная Маша». «Веселые обезьянки». «Обезьянки уснули». «Всем-всем до свиданья».
5.	Как помочь сердитому человеку	«Мысленная картинка» «Миша рассердился». «Мама рассердилась». «Ласковое

		имя». «Всем-всем до свиданья».
6.	БАБА ЯГА	«Мысленная картинка» «Конкурс на самую страшную Бабу Ягу». «У Бабы Яги заболели зубы». «У Бабы Яги нет друзей». «Всем-всем до свиданья».
7.	ЗМЕЙ ГОРЫНЫЧ	«Мысленная картинка» «Конкурс "боюсек"». «Самый страшный Змей Горыныч». «Один день из жизни Змея Горыныча». «Смешной Змей Горыныч». «Всем до свиданья».
8.	СЕРЫЙ ВОЛК	«Веселая мысленная картинка». «Иван-царевич и Серый волк». «Веселый волк—грустный волк». «Всем-всем до свиданья».
<b>МАЙ</b>		
1.	Сила человека – это сила его воли	«Мысленная картинка» Работа со сказкой. «Щекоталки». «Хочукалки». «Человек с сильной волей». «Всем-всем до свиданья».
2.	Сила воли — УМЕТЬ ТЕРПЕТЬ	«Мысленная картинка» «Якалки». «Кто последний встанет». «Смехунчик». «Раз, два, три, фигура чувства замри». «Когда мне удалось быть сильным». «Всем-всем до свиданья».
3.	Трудности дороги к Знанию	«Мысленная картинка» «Моем стекла». «Мы — сильные». Работа со сказкой. «Рисование сказки»-. «Всем-всем до свиданья».
4.	Трудности дороги к Знанию <b>МОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ</b>	Мысленная картинка». «Слушаем хлопки». «Поиграем в сказку». «Релаксация» «Всем до свиданья».
5.	Я ПРЕОДОЛЕЮ трудности	«Мысленная картинка». «Если я — котенок Маша». «Я преодолел эти горы». «Всем-всем до свиданья».

6.	В СТРАНЕ Знаний	«Школьные принадлежности». «Школьные чувства». «Сложи картинку». Работа со сказкой. «Всем-всем до свиданья».
7.	В СТРАНЕ Знаний	«СЛОЖИ картинку». «Какое слово лишнее?» «Самое-самое в школе». Работа со сказкой «Всем-всем до свиданья».
8.	В СТРАНЕ Знаний	«Учитель делает». «Урок — перемена». Работа со сказкой. «Всем-всем до свиданья».

Литература: Хухлаева О.В., Хухлаева О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников.- М.6Генезис, 2004.-175с.