

Муниципальное автономное образовательное учреждение
города Новосибирска «Лицей №9»
Центр дополнительного образования МАОУ «Лицей №9»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета

Протокол №1 от «25»08.2025



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей №9»

Т.О. Шишлянникова

Приказ от №365 от «25» 08.2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественно-эстетического направления**

"Психогимнастика"

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Синийчук Татьяна Владимировна

Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа по психогимнастике относится к развивающе-образовательной. Она направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Основными задачами программы является обеспечение развития у ребёнка:

- свободного владения своим телом (кинестетического, кинетического и пространственного факторов).
- пространственных представлений.
- единства чувственно-эмоциональной и двигательной сфер .
- Произвольной саморегуляции через опознавание созданного двигательного образа.
- творческих способностей с помощью выразительного движения под музыку.

Основным средством достижения этих задач является невербальный метод групповой психотерапии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. Дети на занятиях учатся выражать свои переживания, эмоциональные состояния, проблемы с помощью движений, мимики, пантомимы.

Занятия по психогимнастике особенно необходимы детям, у которых присутствует чрезмерная утомляемость, вспыльчивость, замкнутость. Они позволяют создавать условия для максимальной эмоциональной разрядки детей. Большое значение придаётся творческому общению детей во время занятия друг с другом и с педагогом.

Цель: данной программы - развитие и коррекция познавательной и эмоционально-личностной сфер у дошкольников в возрасте 6–7 лет.

Задачи программы:

Обучающие:

- Формировать у детей моральные представления.
- Формировать мотивацию учения, ориентированную на удовлетворение познавательных интересов, радость творчества
- Формировать мыслительные операции

Развивающие:

- Развивать психомоторных функций
- Развивать речь , умение аргументировать свои высказывания, строить простейшие умозаключения
- Развивать коммуникативные способности ребенка
- развивать свободное общение со взрослыми и детьми;
- развивать все компоненты устной речи детей (лексической стороны, грамматического строя речи, произносительной стороны речи, связной речи —

диалогической и монологической форм) в различных формах и видах детской деятельности;

Воспитательные:

- Формировать положительное отношение к миру, другим людям и самому себе

№	Название занятия	Тема занятия	Количество часов
1	«Фокусник»	-Выражение положительных эмоций -Профилактика агрессивности -Развитие памяти и внимания -Преодоление двигательного автоматизма	1
2	«Встреча с Дюймовочкой»	-Выражение эмоции отвращения, презрения. -Приятие и неприятие личности другого человека.	1
3	«Котята отправляются в путешествие»	-Выражение эмоций горя и печали, счастья и радости. -Профилактика упрямства.	1
4	«Игры гномиков»	-Выражение эмоций горя и печали, счастья и радости. -Профилактика упрямства.	1
5	«Птичий двор»	Выражение положительных эмоций и чувств.	1
6	«Прогулка в летний лес»	-Выражение отвращения и презрения. -Приятие и неприятие личности другого человека.	1
7	«Прогулка в осеннем лесу»	-Профилактика хвастовства. - Развитие внимания.	1
8	«Цирк»	Выражение эмоций радости общения	1
9	«Колобки»	-Воспитание уважительного отношения к другим людям.	1

		-Развитие внимания.	
10	«Зоопарк»	Застенчивость и дружелюбие. Сплочение группы.	1
11	«Звездочеты»	Сопоставление эмоций злости, насмешки и обиды с эмоциями жалости и сочувствия	1
12	«Путешествие в изумрудный город»	-Выражение эмоций боли и страдания. -Проявление сочувствия и сострадания.	1
13	«Кот Леопольд и мыши»	Сопоставление эмоций: страха и смелости, зла и добра.	1
14	«Теремок»	-Коррекция зависти. -Чувство страха. -Воспитание умения просить прощение.	1
15	«Магазин игрушек»	-Выражение эмоции страха и испуга. -Воспитание взаимопомощи.	1
16	«Встреча с Бабой-Ягой»	-Выражение эмоций страдания и боли. -Проявление сочувствия и сострадания.	1
17	«У Винни-Пуха в гостях»	-Выражение эмоций злости, ненависти. -Отражение внутреннего негативного эмоционального напряжения.	1
18	«Волшебница»	- Коррекция агрессивного поведения - Проявление эмпатии.	1
19	«Остров Чунга-Чанга»	-Выражение эмоции радости, удовольствия -Профилактика робости. -Развитие двигательной активности, быстроты реакции.	1

		-Развитие внимания	
20	«Мамонтенок»	-Выражение эмоции радости, удовольствия -Профилактика робости. -Развитие двигательной активности, быстроты реакции. -Развитие внимания	1
21	«Освободим принцессу»	-Чувство стыда и вины. -Профилактика и коррекция лживости.	1
22	«Дракончики»	-Развитие правильного понимания эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста. -Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека. -Коррекция застенчивости; коррекция упрямства -Развитие активного внимания	1
23	«Поляна волшебных цветов»	-Выражение основных эмоций через пантомимику - Отражение отрицательных черт характера - Развитие внимания и памяти	1
24	«Лестные жители»	- Выражения эмоций радости - Коррекция упрямства и капризов - Преодоление двигательного автоматизма	1
25	«Прогулка в зимнем лесу»	-Выражение удовольствия и радости; выражение страха;	1

		-Коррекция эгоистичности; -Развитие внимания и памяти;	
26	«Грибочки»	-Выражение эмоций удивления, печали, обиды, радости - Развитие мимики и пантомимики -Профилактика трусости -Коррекция хвастовства, зазнайства	1
27	«Старик Хоттабыч»	- Профилактика жадности. Воспитание щедрости. -Коррекция хвастовства - Развитие выразительности жестов	1
28	«Волшебный дух»	- Профилактика жадности. Воспитание щедрости. -Коррекция хвастовства - Развитие выразительности жестов	1
29	«На корабле»	- Преодоление робости - Профилактика несобранности, неорганизованности, неряшливости. - Воспитание аккуратности	1
30	«Я первоклассник»	- Развитие внимания и памяти - Развитие выразительности жестов - Чувство ревности - Непослушание. Моделирование адекватного поведения. -Саморегуляция	1

Результаты программы:

Метапредметные результаты:

- Принимать учебную задачу
- Адекватно воспринимать предложения
- Оценивать совместно с учителем результаты своих действий
- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений
- Принимать участие в работе парами и группами
- Договариваться, приходить к общему решению
- Принимать другое мнение и позицию
- Формировать собственное мнение и позицию

Личностные результаты:

- Общее представление о моральных нормах поведения
- Положительное отношение к учебе, к предмету «Развитие речи»
- Элементарные навыки сотрудничества

Предметные результаты

- Быть доброжелательными собеседниками, говорить спокойно, не повышая голоса.
- Участвовать в коллективном разговоре: задавать вопросы, отвечать на них, аргументируя ответ; последовательно и логично, понятно для собеседников рассказывать о факте, событии, явлении.
- В общении со взрослыми и сверстниками пользоваться формулами словесной вежливости.
- Употреблять синонимы, антонимы, сложные предложения разных видов.
- Различать понятия «звук», «слог», «слово», «предложение».
- Пересказывать и драматизировать небольшие литературные произведения; составлять по плану и образцу рассказы из опыта, о предмете, по сюжетной картинке, набору картин с фабульным развитием действия.

Формы подведения итогов реализации данной программы:

- Открытое занятие в конце процесса обучения
- Тестирование дошкольников в апреле

Материально-техническая база

Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками: Методическое пособие. М., 2008.

Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. СПб., 1993.

Вежновец И., Программа «Развитие эмоциональной сферы» / *Дошкольный психолог №4*, 2004.

Панфилова М. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. М., 2001.

Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. М., 1995.

О. Холодова «За 3 месяца до школы»