**Программа «Жизненные навыки»**

**для дошкольников**

**(занятия-путешествия)**

**Цели программы:**

* развитие эмоционального и социального интеллекта как усло­вия психологической подготовки к школе;
* профилактика личностных расстройств у детей данного воз­раста;
* развитие самости и повышение самоценности личности;
* отдельные части программы могут быть использованы в целях коррекции неадаптивного поведения детей.

**Краткая характеристика программы**

Занятия по программе«Жизненные навыки для дошкольников. Занятия-путешествия» представлены в виде семи тем:

**Темы *первого года занятий (5-6 лет):***

«Осеннее путешествие» *(12 тем).*

«Зимнее путешествие» *(12 тем).*

«Весеннее путешествие» *(12 тем).*

***Темы второго года занятий (6-7 лет):***

«Путешествие начинается...» *(7 тем).*

«Путешествие домовят» *(9 тем).*

«Путешествие муми-троллей» *(8 тем).*

«Путешествие сквозь созвездия» *(12 тем).*

Каждая тема является логическим продолжением предыдущей и строится на основе полученного детьми опыта и освоенных социаль­ных навыков. Занятия проводятся один раз в неделю.

**Форма проведения занятий**

Занятия проводятся в подгруппах не более 15 детей, планируются в соответствии с планом работы ДОО. Занятия проводятся в форме игры.

**Целевая аудитория:**

* воспитанники одного ДОО в возрасте от 5 лет (старшая и под­готовительная группы);

Объем:36 занятий в течение года (одно занятие — 30 мин один раз в неделю в течение года — с сентября по май).

**Цикл занятий по программе «Жизненные навыки»**

**Первый год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятие** | **Цель** | **Упражнение** |
| **Знакомство** | Познакомить детей друг с другом и с ведущим, создать условия для формирования у детей следующих умений: слушать, обращаться за помощью, знакомиться, осознавать свои предпочтения | Ритуал приветствия,Знакомство с Деревом и Ежиком,Игра «Каравай»,Ритуал завершения |
| **Осенний лес** | Познакомить детей с местом и условиями проведения занятий, создать условия для формирования у детей следующих умений: обращаться за помощью, следовать полученной инструкции, доводить работу до конца, сосредотачиваться на своем занятии | Ритуал приветствия,Разминка «Лесной воздух»,«Осенние листья», Ритуал завершения |
| **Осенний лес (продолжение)** | создать условия для формирования у детей следующих умений: обращаться за помощью, следовать полученной инструкции, доводить работу до конца, сосредотачиваться на своем занятии | Ритуал приветствия,Разминка «Лесная прогулка»,«Осенние деревья»,Ритуал завершения |
| **Дерево в лесу** | Выявить возможные проблемы детей, связанные с личностными границами, с безопасностью, определить проблемные зоны в развитии эмоциональной сферы, создать условия для формирования у детей следующих умений: воспроизводить основные чувства, обращаться за помощью, следовать полученной инструкции, доводить работу до конца, сосредотачиваться на своем занятии | Ритуал приветствия,«Рисунок дерева в лесу»,Ритуал завершения |
| **Деревья в лесу** | Создать условия для развития воображения ребенка, умения представить себя в другом образе,создать условия для формирования у детей следующих умений: проявлять инициативу, справиться с накопившимся стрессом, распознавать чувства другого человека, сочувствовать | Ритуал приветствия,Покажи стихотворение,Деревья в лесуРитуал завершения |
| **Игра в лесу** | создать условия для формирования у детей следующих умений: проявлять инициативу, выражать благодарность, осознавать свои предпочтения, справиться с накопившимся стрессом с помощью двигательной активности | Ритуал приветствия,«Животные в лесу»,«Игра в лесу»Ритуал завершения |
| **Лесные жители** | создать условия для формирования у детей следующих умений: справляться со страхами, осознавать свои предпочтения, следовать полученной инструкции. | Ритуал приветствия,Белки, орехи, шишки.Ритуал завершения |
| **Зайцы и волки** | создать условия для формирования у детей следующих умений: справляться со страхами, осознавать свои предпочтения, обращаться с собственным гневом | Ритуал приветствия,Как зайчик от волка убегает,Зайцы и волкиРитуал завершения |
| **Лиса и гуси** | создать условия для формирования у детей следующих умений: справляться со страхами, воспроизводить основные чувства | Ритуал приветствия,Лиса и гусиРитуал завершения |
| **Расшалились** | создать условия для формирования у детей следующих умений: заявлять о своих потребностях, осознавать свои предпочтения, воспроизводить основные чувства, обращаться с собственным гневом, распознавать чувства другого | Ритуал приветствия,Животные и их детенышиРитуал завершения |
| **Запасы на зиму** | создать условия для формирования у детей следующих умений: выражать недовольство, осознавать свои предпочтения, переживать печаль | Ритуал приветствия,Мышкины запасыСушим грибыРитуал завершения |
| **Сохраняем урожай** | создать условия для формирования у детей следующих умений:  | Ритуал приветствия,КонсервируемРитуал завершения |
| **Зимнее путешествие** |
| **Прячемся от мороза** | дать детям опыт заботы о собственной безопасности; дать возможность почувствовать удовольствие от движений собственного тела; научить расслаблять тело после напряжения; обучить умению заботиться о собственных интересах; создать пространство для возможности проявления детьми следующих социальных компетенций:умения проявлять инициативу;умения обращаться за помощью. | Ритуал приветствияРазминка «Кто как прячется от холода»Упражнение «Норка»Ритуал завершения «До свидания, Ежик!» |
| **ДОМИКИ ДЛЯ ГНОМИКОВ** | показать детям способ заботиться о своей безопасности; научить прислушиваться к тому, что им нравится, а что не нравится; развить навыки работы в группе; научить детей терпеливо дожидаться своей очереди; создать пространство для возможности проявления детьми следующих социальных компетенций:умения выражать благодарность;умения заявлять о своих потребностях. | Ритуал приветствияРазминка «Кто как звучит»Упражнение «Гномики»Упражнение «Домики для гномиков»Ритуал завершения «До свидания, Ежик!» |
| **РИСУНОК ДОМА** | выявить возможные проблемы детей, связанные с личностными границами, с безопасностью; проанализировать изменения, произошедшие во внутреннем мире ребенка за время работы в группе; определить проблемные зоны в сравнении с диагностикой «рисунок дерева в лесу»; научить прислушиваться к тому, что им нравится, а что не нравится; создать пространство для возможности проявления детьми следующих социальных компетенций:умения принимать комплименты;умения следовать полученной инструкции;умения осознавать свои предпочтения;умения сосредотачиваться на своем занятии. | Ритуал приветствияРазминка «Строим дом»Упражнение «Рисуем дом»Завершение |
| **СТРОИМ ДОМ** | показать детям необходимость заботы о себе, собственной безопасности; продолжить формирование культуры отношения с внешними ресурсами; развить навыки работы в группе; обучить умению учитывать потребности и желания других детей в группе; развить умение заботиться о воплощении своих желаний; создать пространство для возможности проявления детьми следующих социальных компетенций:умения спрашивать разрешения;умения обращаться за помощью;умения следовать полученной инструкции. | Ритуал приветствияРазминка «Теремок»Упражнение «Изготовление шатра»Ритуал завершения «До свидания, Ежик!» |
| **ПЕЧЕМ ПИРОГИ** | дать детям возможность получить опыт создания ресурса; физически ощутить возможность самоподдерживания; развить умение заботиться о собственных интересах; научить прислушиваться к тому, что им нравится, а что не нравится; дать возможность ощутить удовольствие от движений собственного тела; создать пространство для возможности проявления детьми следующих социальных компетенций:умения проявлять инициативу;умения обращаться за помощью;умения следовать полученной инструкции;умения доводить работу до конца;умения осознавать свои предпочтения;умения сосредотачиваться на своем занятии. | Ритуал приветствияРазминка «Мама мышка»Упражнение «Делаем хлеб сами»Ритуал завершения «До свидания, Ежик!» |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятие** | **Цель** | **Упражнения** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Жизнь в лесу** | Создать условия для свободного телесного творчества, создать условия для развития умений: обращаться за помощью, следовать полученной инструкции, спрашивать разрешения, сосредотачиваться на своем занятии | ПриветствиеРазминка «Ко мне подойдет…»Упражнение рисуем «Осенний лес»РефлексияРитуал завершения |
| **Новогодний пир** | Создать условия для формирования у детей следующих компетенций: выражать благодарность, симпатию, принимать комплименты, обращаться за помощью | ПриветствиеРазминка «Смеяться запрещается»Упражнение «Снежный ком»Игра «Палочки»Игра «Поменяйтесь местами те, кто…»Упражнение «Найди одинаковые варежки»Ритуал завершения |
|  | Создавать условия для формирования у детей следующих компетенций: предлагать помощь сверстнику, развивать тактильные ощущения, внимания к сверстнику | ПриветствиеРазминка «Давайте поздороваемся»Игра «Пройди через туннель»Упражнение «Дотронься до…»Упражнение «Путаница»Упражнение «Геометрические фигуры»Ритуал прощание |
|  |  | ПриветствиеРазминка «Давайте поздороваемся»Игра «Пройди через туннель»Упражнение «Дотронься до…»Игровое упражнение «Шалтай - Болтай»Беседа на тему «Нам радостно – нам грустно»Игровое упражнение «Узнай эмоцию»Драматизация стихотворения |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Программа «Жизненные навыки»**

**Второй год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятие** | **Цель** | **Упражнение** |
| **Здравствуйте** | Создание условий для развития следующих социальных умений: слушать, обращаться за помощью, благодарить, следовать правилам | Ритуал приветствия«Яблочко с моим именем»«Танцующая гусеница»Ритуал завершения |
| **Мое место в группе** | Создание условий для развития следующих социальных умений: обращаться за помощью, следовать полученной инструкции, доводить начатое дело до конца, сосредотачиваться на своем занятии | Ритуал приветствияРазминка «Грибочки»Упражнение «Клеим фотографии»Упражнение «Мое место»Ритуал завершения |
| **Моя комната** | Создание условий для развития следующих социальных умений: играть по правилам, спрашивать разрешения, вступать в обсуждения ,сосредотачиваться на своем занятии | Ритуал приветствияРазминка «Фотографируем» Упражнение «Моя комната»Ритуал завершения |
| **Место для уединения** | Создание условий для развития следующих социальных умений: следовать полученной инструкции, реагировать на гнев другого человека, обращаться с собственным гневом | Ритуал приветствияРазминка «Комарик»Упражнение «Домик для уединения»Ритуал завершения |
| **Жизнь в лесу** | Создание условий для развития следующих социальных умений: обращатьсчя за помощью, следовать полученной инструкции, доводить начатую работу до конца, спрашивать разрешения | Ритуал приветствияРазминка «Ко мне пойдет…»Упражнение «Рисуем осенний лес»Ритуал завершения |
| **Домики в лесу** | Создание условий для развития следующих социальных умений: спрашивать разрешение, обращаться за помощью, выражать благодарность, заявлять о своих потребностях, выражать симпатии. | Ритуал приветствияРазминка «Разные способы хождения»Упражнение «Домики в лесу»Ритуал завершения |
| **Волшебная дверца в сказочный мир** | Создание условий для развития следующих социальных умений: доводить дело до конца, следовать инструкции, сосредотачиваться на своем занятии. | Ритуал приветствияРазминка «Танцы сказочных героев»Упражнение «Делаем волшебную дверцу»Ритуал завершения |
| **Маленькие домовята** | Создание условий для развития следующих социальных умений: играть по правилам, дожидаться своей очереди. | Ритуал приветствияРазминка «Превращаемся в домовят»Упражнение «Домовята в лесу»Ритуал завершения |
| **Избушка Бабы Яги** | Создание условий для развития следующих социальных умений: справляться со страхами, осознавать свои предпочтения, справиться с накопившимся стрессом с помощью двигательной активности | Ритуал приветствияРазминка «Шарики воздушные»Упражнение «Избушка Бабы Яги»Ритуал завершения |
| **Убежали от Бабы Яги** | Создание условий для развития следующих социальных умений: справляться со страхами, выражать гнев, реагировать на гнев другого человека. | Ритуал приветствияРазминка «Веселые домовята»Упражнение «Домовята и Баба Яга»Ритуал завершения |
| **Боюсь Бабу Ягу** | Создание условий для развития следующих социальных умений: справляться со страхами, распознавать чувства | Ритуал приветствияРазминка «Чем рисуем?»Упражнение «Убежали от Бабы Яги»Ритуал завершения |
| **Пряничный домик** | Создание условий для развития следующих социальных умений: осознавать свои предпочтения, говорить «нет», адекватно реагировать на отказ, играть по правилам | Ритуал приветствияУпражнение «В пряничном домике»Упражнение «Хочу-не хочу!»Упражнение «Делаем пряничный домик из картона»Ритуал завершения |
| **Сундучок со сказками** | Создание условий для развития следующих социальных умений: сопереживать другим, осознавать свои предпочтения | Ритуал приветствияРазминка «Волшебная ладошка»Упражнение «Сундучок со сказками»Ритуал завершения |
| **Делам свои сундучки ценностей** | Создание условий для развития следующих социальных умений: следовать полученной инструкции, доводить работу до конца, сосредотачиваться на своем занятии, исправить недостатки в работе | Ритуал приветствияРазминка «Я хочу…»Упражнение «Делаем сундучки»Ритуал завершения |
| **Новый год и Рождество** | Создание условий для развития следующих социальных умений: проявлять толерантность, проявлять инициативу, делиться | Ритуал приветствияРазминка «Ватные шарики»Упражнение «Украшения из мандаринок для дерева»Ритуал завершения |
| **Новогодний пир** | Создание условий для развития следующих социальных умений: выражать благодарность, выражать симпатию, принимать комплименты, обращаться за помощью | Ритуал приветствияРазминка «Смеяться запрещается»Упражнение «Новогодний пир»Ритуал завершения |
| **Исследуем темноту** | Создание условий для развития следующих социальных умений: справляться со страхами, прислушиватьс я к своим ощущениями (что я вижу, слышу, осязаю0) | Ритуал приветствияРазминка «Спим и просыпаемся»,«Игра –загадка»Упражнение «Исследуем темноту»Ритуал завершения |
| **Страшные тени** | Создание условий для развития следующих социальных умений: сосредотачиваться на своем занятии, справляться со страхами | Ритуал приветствияРазминка и упражнение «Тени на стене»,Ритуал завершения |
| **Выходим из домика в зиму** | Создание условий для развития следующих социальных умений: предлагать помощь сверстнику, распознавать чувства другого, справляться со страхами | Ритуал приветствияРазминка «Выходим на улицу»Упражнение «Превращение в сугробы»Ритуал завершения |
| **Подлёдный лов рыбы** | Создание условий для развития следующих социальных умений: играть по правилам, проигрывать, сочувствовать проигравшей команде | Ритуал приветствияРазминка «Играем в снежки»Упражнение «Ловим рыбу в ледяной пещере»Ритуал завершения |
| **Простудились…** | Создание условий для развития следующих социальных умений: осознавать свои предпочтения, сочувствовать, распознавать чувства другого | Ритуал приветствияРазминка «Валяемся на снегу»Упражнение «Игра в больницу»Ритуал завершения |
| **Переправа через реку** | Создание условий для развития следующих социальных умений: проявлять инициативу, сочувствовать, справляться со страхами, предлагать помощь сверстнику | Ритуал приветствияРазминка «Прыжки с льдинки на льдинку»Упражнение «Переправа через реку»Ритуал завершения |
| **Вековечные горы** | Создание условий для развития следующих социальных умений: обращаться за помощью, выражать благодарность. Справляться со страхами, проявлять инициативу | Ритуал приветствияРазминка «Прыгаем через пропасть»Упражнение «Идем к домику астронома»Ритуал завершения |
| **В гостях у астронома** | Создание условий для развития следующих социальных умений: слушать, следовавать полученной инструкции, дожидаться своей очереди | Ритуал приветствияУпражнение «Встреча с астрономом», «Солнечная система», «День и ночь», «Карта путешествия»Ритуал завершения |
| **Овен. Битва с драконом** | Создание условий для развития следующих социальных умений: осознавать свои предпочтения, справляться со страхами, справляться с собственным гневом, создавать пространство для совместной игры | Ритуал приветствияРазминка «Дракон кусает свой хвост»Упражнение «Сражаемся с драконами»Ритуал завершения |
| **Телец.Лабиринт** | Создание условий для развития следующих социальных умений: справляться со страхами, создавать пространство для совместной игры, действовать сообща в группе | Ритуал приветствия Упражнение «Лабиринт Минотавра»Ритуал завершения |
| **Близнецы. Братья и сестры** | Создание условий для развития следующих социальных умений: осознавать свои предпочтения, проявлять эмпатию, вступать в обсуждения | Ритуал приветствияРазминка «Сиамские Близнецы»Упражнение «Мифы о братьях»Ритуал завершения |
| **Дева. Деметра и Персефона** | Создание условий для развития следующих социальных умений: следовать полученной инструкции, доводить работу до конца, вступать в обсуждение, предлагать помощь сверстнику, просить о помощи, выражать благодарность, переживать печаль, выражать свой гнев, сочувствовать | Ритуал приветствияРазминка «Длина комнаты в детях»Упражнение «Деметра и Персефона»Упражнение «Ожившая природа»Ритуал завершения |
| **Весы .Справедливость** | Создание условий для развития следующих социальных умений: следовать полученной инструкции, вступать в обсуждения, обращаться за помощью, выражать благодарность, извиняться, обходиться с чужой собственностью. Исправлять недостатки в работе | Ритуал приветствияРазминка «Я - весы»Упражнение «Фемида-богиня справедливости»Упражнение «Право-лево»Ритуал завершения |
| **Водолей.Круглый стол Короля Артура** | Создание условий для развития следующих социальных умений: спокойно реагировать в ситуации, когда не принимают в общую деятельность группы, отстаивать свои интересы мирным путем, присоединяться к играющим детям, играть по правилам игры, проявлять толерантность, говорить «нет» | Ритуал приветствияУпражнение «Всемирный потоп»Упражнение «Король Артур», упражнение «Ворвись в круг»Ритуал завершения |
| **Рыбы.Прощание** | Создание условий для развития следующих социальных умений: выражать благодарность, быть толерантным, переживать расставание | Ритуал приветствияРазминка «Выросли»Упражнение «Золотая Рыбка»Упражнение «Дарим подарки»Ритуал завершения |