**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 лесу  Ритуал 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 волки  Ритуал завершения |
| **Лиса и гуси** | создать условия для формирования у детей следующих умений: справляться со страхами, воспроизводить основные чувства | Ритуал приветствия,  Лиса и гуси  Ритуал 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 детеныши  Ритуал завершения |
| **Запасы на зиму** | создать условия для формирования у детей следующих умений: выражать недовольство, осознавать свои предпочтения, переживать печаль | Ритуал приветствия,  Мышкины запасы  Сушим грибы  Ритуал завершения |
| **Сохраняем урожай** | создать условия для формирования у детей следующих умений: | Ритуал приветствия,  Консервируем  Ритуал 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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 | Приветствие  Разминка «Ко мне подойдет…»  Упражнение рисуем «Осенний лес»  Рефлексия  Ритуал завершения |
| **Новогодний пир** | Создать условия для формирования у детей следующих компетенций: выражать благодарность, симпатию, принимать комплименты, обращаться за помощью | Приветствие  Разминка «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 | Приветствие  Разминка «Давайте поздороваемся»  Игра «Пройди через туннель»  Упражнение «Дотронься до…»  Упражнение «Путаница»  Упражнение «Геометрические фигуры»  Ритуал прощание |
|  |  | Приветствие  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Упражнение «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «Я хочу…»  Упражнение «Делаем сундучки»  Ритуал завершения |
| **Новый год и Рождество** | Создание условий для развития следующих социальных умений: проявлять толерантность, проявлять инициативу, делиться | Ритуал приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка 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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Упражнение «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Разминка «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 приветствия  Упражнение «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 приветствия  Разминка «Выросли»  Упражнение «Золотая Рыбка»  Упражнение «Дарим подарки»  Ритуал завершения |