

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 1  
городского округа-город Камышин  
(МБДОУ Дс № 1)

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета МБДОУ Дс № 1.  
Протокол от 29.08.2025 г. № 1.



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ Дс № 1

Э.А. Садыхова.

Приказ от 29.08.2025 г. № 114-о.

**ПРОГРАММА**  
**по дополнительному образованию**  
**детей дошкольного возраста 5-8 лет**  
**«В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ, В ГАРМОНИИ С СОБОЙ»**  
**срок реализации: 2025-2026 учебный год**

Руководитель: педагог-психолог  
Гумбатова Гюльшан Гадим кызы.

город Камышин  
Волгоградская область  
2025

## Пояснительная записка.

Сохранение и укрепление здоровья детей в дошкольном возрасте – всегда было и остается ведущим направлением в работе дошкольных образовательных учреждениях. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Очевидно, что бережное отношение к здоровью ребенка и развитие малышей необходимо начинать с раннего возраста. Дошкольный период является сенситивным для развития многих психических процессов. Именно в дошкольный период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Ведущей деятельностью дошкольника является игра. В игре дети сознательно подражают взрослым, познают свойства предметов и учатся ими действовать, устанавливают определённые взаимоотношения. Исполнение ребенком какой-либо роли в игре дает ему возможность согласовывать свои действия со сверстниками, развивает способность к сопереживанию и формирует коллективистские качества. В игре у ребенка удовлетворяется потребность в признании и осуществляется самопознание. В дошкольном детстве происходят качественные изменения в социальном развитии ребенка, которые выражаются:

- в осознании собственного «Я»;
- в осознании собственного поведения;
- в интересе к миру взрослых.

Детскую игру хорошо дополняет сказка. Сказка вводит в мир еще не реализованных человеческих возможностей и замыслов. Она расширяет сферу познания «необыденного», помогая ребенку осваивать творческий опыт человечества. Под влиянием сказки складывается детская картина мира, специфическая система взглядов ребенка на сущностные принципы строения и развития вещей и явлений. Это возможно, например, через создание сказочного образа, когда происходит его преобразование на базе различных обратных воплощений (сказка, рисунок, танец, самостоятельное сочинительство и др.)

В дошкольном детстве, помимо общего физического и интеллектуального развития, особое внимание требует психоэмоциональное состояние детей. Каждый ребенок индивидуален, реагирует на психоэмоциональные нагрузки по-разному: к примеру, одни закрываются, прячась в непроницаемую броню, уходя в свой мир, другие начинают кривляться, изображая, что им «все нипочем», и др.

Все это — предпосылки для развития негативного жизненного сценария у ребенка. Поэтому необходимо учить детей расслабляться с помощью игры, управлять своими импульсами, развивать эмоциональный интеллект. Например, используя для этого специальные детские истории или сказки с включенными в сюжет основных техник для релаксации.

Важным моментом социализации ребёнка является его способность контролировать телесные проявления и тесно связана с формированием основных черт психики. У ребёнка возникает ощущение возможности использовать своё тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приёмы самоконтроля.

Поскольку большая часть времени жизни современного дошкольника связана с детским садом, то именно здесь ребенка важно развивать и в интеллектуальном, и психоэмоциональном плане. В связи с этим, особую актуальность приобретает деятельность педагога-психолога, направленная на развитие психических ресурсов детей.

В процессе своей работы с детьми я как психолог часто сталкиваюсь с необходимостью поиска эффективных и интересных методик и для развивающей, и для коррекционной и профилактической работы. Учитывая важность защиты нервной системы детей дошкольного возраста укреплением организма в целом, также на основании теоретического изучения психологических исследований, посвященных возрастным особенностям дошкольников, мною была разработана программа психолого-педагогических развивающих занятий с детьми старшего дошкольного возраста (5-8 лет) «В гармонии с природой - в гармонии с собой», содержащая элементы сказкотерапии, телесной терапии, дыхательных практик, и элементов йоги.

Данная программа представляет собой синтез методик, подходящих для детей дошкольного возраста: истории и сказки(сказкотерапия) со встроенными в них упражнениями на мышечное расслабление (релаксационная терапия) и элементы детской йоги (использование простых поз), арт-терапевтические техники. Эти техники служат надежным и эффективным средством профилактики всевозможных психоэмоциональных или психофизиологических проблем и нарушений.

Все средства, используемые на занятиях, а также различные вспомогательные средства, например, релаксационную музыку, записи звуков природы (пения птиц, шума дождя, морского прибоя, струящейся воды и пр.) помогают детям раскрыться, почувствовать себя непринужденно и комфортно.

### **Научно-методические и нормативно-правовые основы программы.**

В качестве научно-методологических основ программы выступают исследования известных отечественных и зарубежных учёных, представленные в следующих концепциях:

- культурно-исторический подход к психическому и социальному становлению личности в нормальном и аномальном развитии (Л.С. Выготский, Т.А. Власова, А.Н. Леонтьев и др.);
- концепция ведущей роли деятельности в развитии ребенка (Б. Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин)
- личностно-ориентированный подход в коррекционно-развивающем процессе, обеспечивающий формирование индивидуальности и раскрытие творческого потенциала (Л.С. Выготский, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин)
- концепция роли социальных условий в развитии ребенка и роли общения в становлении личности (Л.И. Божович, В.И. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, А.А. Леонтьев)
- принцип коррекционной, развивающей и формирующей работы в направлении «снизу вверх» (от движения к мышлению) (В.М. Бехтерев, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтес, П.Н. Анохин, М.М. Кольцова)
- принцип «замещающего онтогенеза» (А.В. Семенович, Б.А.Архипов).

**Нормативно-правовая основа** программы регулируется рядом законодательных и нормативных правовых актов:

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения от 25.11.2022 г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (с изменениями и дополнениями).
- Конвенция о правах ребенка, одобрена Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. № 761 о утверждении «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

### **Описание участников программы.**

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

### **Возрастные особенности детей 5-8 лет.**

#### **Личность ребенка 5-8 лет.**

Самым главным новшеством в развитии личности ребенка 5-8 лет можно считать появление произвольности, то есть способность самостоятельно регулировать свое поведение. Дети, не отвлекаясь на более интересные дела, могут доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря

осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

Происходят существенные изменения в представлении ребенка о самом себе, о своем Я. В этом возрасте ребенок уже достаточно хорошо представляет какими качествами он обладает и каким бы он хотел стать. То есть дети начинают понимать такие категории как *желательные* и *нежелательные* черты и особенности. Но поскольку этот процесс только начинается, ребенок не имеет отдельно взятого представления о том, каким он должен быть, поэтому он обычно хочет быть похожим на героев сказок, фильмов или знакомых людей. Эта важное новообразование в личности ребенка является началом появления учебной мотивации. То есть, учиться ребенка побуждает не столько интерес к дисциплинам, сколько желание видеть себя «умным», «знающим», «умеющим», особенно по сравнению со сверстниками.

Именно в этом возрасте сверстник приобретает очень серьезное значение для дошкольника. Оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Происходит разделение детей на более заметных и «ярких», которые пользуются симпатией у сверстников, и менее заметных, не пользующихся популярностью в детской среде.

Формирование социального статуса ребенка и его личной самооценки во многом зависит от оценки окружающих его взрослых и в первую очередь родителей.

### **Психические процессы ребенка 5-8 лет.**

#### **Восприятие.**

Продолжает развиваться восприятие цвета, формы и величины предметов окружающего мира, при этом происходит систематизация этих представлений. В восприятии цвета появляется различение оттенков. В различении величины объектов ребенок способен выстроить по возрастанию или убыванию до 10 различных предметов.

#### **Внимание.**

Устойчивость внимания растет, развивается способность к распределению и переключению. То есть, ребенок способен выполнять сложные инструкции, осознанно переходя от одного вида деятельности к другой, удерживая при этом инструкцию и цель деятельности. Следовательно, у ребенка возникает очень важное образование как произвольное внимание.

#### **Память.**

Начинается формирование произвольной памяти. То есть ребенок способен самостоятельно (а не механически) при помощи образно-зрительной памяти (не глядя на предмет) запомнить 5-6 объектов, на слух также 5-6 объектов.

#### **Мышление.**

В этот период развития ребенка совершенствуется образное мышление. Дети могут решать задачи не только в наглядном плане, но и в уме.

Развивается способность схематизации и представления о цикличности изменений.

Важным в развитии мышления ребенка становится способность к обобщению, которое является основой развития словесно-логического мышления, то есть способности рассуждать, анализировать и делать выводы на основе заданных параметров.

Дети этого возраста способны дать адекватное причинное объяснение чему-либо при условии, что это происходило в их жизненном опыте, то есть ребенок слышал или видел описываемое.

#### **Воображение.**

Это период расцвета детской фантазии, которая самым ярким образом проявляется в игре, где ребенок увлечен. Такое развитие воображения позволяет детям сочинять достаточно развернутые и последовательные истории. Но такие способности ребенок приобретает только при условии постоянной активизации этих процессов: разговоры на заданную тему, сочинение собственных сказок.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы нервной системы: возбуждение и самое главное торможение, которое позволяет ребенку произвольно контролировать поведение и мыслительные процессы.

#### **Цели и задачи.**

**Цель:** укрепление психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

- 1) развитие эмоциональной сферы; ведение ребенка в мир ребенка в мир человеческих эмоций, наполнение ресурсами.
- 2) развитие коммуникативных умений, необходимых для успешного развития процесса общения;
- 3) развитие волевой сферы – произвольности и психических процессов, саморегуляции;
- 4) развитие личностной сферы – повышение уверенности в себе, преодоление пассивности;
- 5) развитие интеллектуальной сферы и расширение кругозора;
- 6) развитие познавательных и психических процессов – восприятия, памяти, внимания, воображения.

#### **Планируемые результаты:**

результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ДО.

#### **Социально-коммуникативное развитие:**

- ребенок может применять усвоенные нормы, правила поведения,
- у ребёнка сформированы основы взаимодействия со взрослыми и сверстниками,
- ребенок умеет работать в группе, готов к совместной деятельности,

- ребенок способен к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию,
- ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении,
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль.

Познавательное развитие:

- ребенок проявляет любознательность, испытывает познавательный интерес, фантазирует.

Речевое развитие:

- ребенок умеет воспринимать осмысленную речь.

Художественно-эстетическое развитие:

- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной активности.

Физическое развитие:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, что способствует развитию крупных групп мышц и мелкой моторики.

Программа психолого-педагогических развивающих занятий с детьми старшего дошкольного возраста «В гармонии с природой, в гармонии с собой» помогает развивать в детях способность к концентрации внимания, наблюдательности, к визуальной и тактильной чувствительности, повышает уровень способности взаимодействия с окружающими, дети получают новый сенсомоторный опыт и навык.

Для оценки эффективности занятий можно использовать такие показатели, как поведение детей на занятиях: проявляют ли дети живость, активность, заинтересованность при выполнении упражнений.

Для выявления эмоционального состояния детей в начале и конце каждого занятия детей просим выбрать смайлика по настроению в данный момент. Сравнение результатов этого задания, полученных в начале и конце занятия, на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого ребенка под влиянием занятий по психологическому развитию. Также наблюдение детей в процессе коммуникации со сверстниками поможет сделать вывод об эффективности программы.

**Основные методы работы:** игра, упражнения, сказки, телесные и дыхательные методики, позы из йоги для детей. Каждое занятие - сюжетно-игровое.

Программа на данном этапе состоит из 12 занятий. В соответствии с нормативными документами комплектация групп составляет 7-8 человек, а продолжительность занятий 25-30 мин.

Построение программы для данного возрастного периода ориентировано на удовлетворение ведущей потребности и основано на развитии ведущего психического процесса или сферы психики такие как: эмоциональная, коммуникативная, личностная и волевая сфера.

Задания на развитие психических процессов (памяти, внимания, воображения, мышления), а также на развитие волевой и психофизиологической сферы подобрано в соответствии с темами занятий.

Занятия проводятся в помещениях с соблюдением санитарно – гигиенических норм и правил, содержат в себе следующие этапы:

- ✓ *организационный этап*- создание эмоционального настроения в группе; упражнения и игры с целью привлечения внимания детей;
- ✓ *мотивационный этап* - сообщение темы занятия, беседы;
- ✓ *практический этап* – рассказ сказки, выполнение упражнений: релаксационных, двигательных, арт-техника;
- ✓ *рефлексивный этап*- подведение итогов занятия.
- ✓

**Необходимое ресурсное обеспечение при применении развивающей психолого-педагогической программы.**

**Ресурсное обеспечение.** Просторный кабинет, ковер, магнитофон, MP-3 записи (релаксационная музыка, записи звуков природы), картинки из детской йоги, камешки, картинки с животными, игрушки, цветные карандаши, восковые мелки, краски, листы бумаги, пластилин.

Ориентируясь на программу Ганичевой И. В «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми», парциальную программу для детей дошкольного возраста Т.А.Ивановой «Йога для детей», в программе применяются техники для работы с детьми старшего дошкольного возраста 5-8 лет. Программа построена на основе целостного подхода к личности ребёнка, принципа единства и гармонии развития всех сфер его жизнедеятельности, с учетом естественной динамики развития ребёнка с основным акцентом на развитие его психомоторной и эмоционально-волевой функции.

### Тематический план.

№	Тема	Кол-во занятий	Содержание (упражнения, игры).
1.	Я	1	Мое настроение сегодня. Беседа на тему «Что я знаю о себе». Упражнение «Робот и тряпичная кукла». Упражнение «Подсолнух». Упражнение «Сало исчезло!». Беседа об эмоциях. Упражнение «Тренируем эмоции». Упражнение «Колечко». Сказка про царевича. Арт-техника «Украшаем ладошки».
2.	Животные.	1	Мое настроение сегодня. Беседа о животных. Упражнение «Маленький котенок». Упражнение «Горилла». Упражнение «Игры

			крокодилов». Упражнение для релаксации «Муха». Упражнение «История о крокодиле». Арт-техника «Несуществующее животное из пластилина».
3.	Осень.	2	Мое настроение сегодня. Беседа об осени. Рассказ сказки «Три дерева». Этюд «Согласованные действия». Упражнение «Дерево на ветру». Упражнение «Цветы». Арт-техника «Рисуем».
4.	Зима.	2	Мое настроение сегодня. Беседа о зиме. Упражнение «Катание на лыжах». Упражнение «Снеговик». Упражнение «Противоположности». Упражнение «Трясучка». Сказка релаксационная «Путешествие Мишки». Арт-техника «Рисуем».
5.	Весна.	2	Мое настроение сегодня. Беседа о весне. Упражнение «Дерево». Упражнение «Воробушек». Упражнение «Пылесос и пылинки». Упражнение «Танец морских волн». Релаксационная сказка «Путешествие мишки в Весеннем лесу». Упражнение «Рисуем».
6.	Лето	2	Мое настроение сегодня. Беседа о лете. Упражнение «Полдень». Упражнение «Лис и еж». Упражнение «Аист». Упражнение «Аист на охоте». Упражнение «Пицца». Арт-техника «Рисуем лето. Мандала.»
7.	Живая природа.	1	Догадайся. Танграм. Рисуем по клеточкам. Сравни.
8.	Домашние животные.	1	Продолжи. Найди предмет на рисунке. Танграм. Дорисуй.
9.	Профессии.	1	Рисуем по клеточкам. Глаз-фотограф. Найди предмет на рисунке. Игра «Да-нет».
10.	Радуга. Развитие внимания, мышления, памяти.	1	Закрась клетку. Нарисуй радугу. Поиск. Цветик-семицветик.

11.	Где я живу.	1	Назови цвет. Будь внимателен. Фантазеры. Светофор. Рисуем флаг России.
12.	Звуки.	1	Доскажи словечко. Собери из звуков слово. Играем в рифмы. Дорисуй.
13.	Настроение.	1	Догадайся. А ну-ка, отыщи. Закончи ряд. Что было бы, если... Рисуем по клеточкам.
14.	Камни в природе.	1	Загадки. Найди ошибку. Воображалки. Рисуем на камнях. Послушай и представь.
15.	Бумага.	1	Что не так. Оригами. Сочиняем стишки. Глаз-фотограф.
16.	Сходства-отличия.	1	Найди лишнее. Закончи ряд. Рисуем по клеточкам. Воображалки.
17.	Мое внимание.	1	Найди общее. Правда ли? Найди ошибку. Собери танграм.
18.	Фантазируем.	1	Где правда? Рисуем Чудо-дерево. Воображалки. Придумай небылицы. Дорисуй.
19.	Василиса Премудрая - Иван-Царевич-герои сказок.	1	Собери из палочек. Группируй слова. Догадайся. Воображалки. Перерисуй по клеточкам.
20.	Сказки.	1	Догадайся. Слова наоборот. Рисуем по клеточкам. Произнеси ласково. Повтори.
21.	Геометрические фигуры.	1	Точки в квадрате. Рисуем по точкам. Преврати каждую фигуру в предмет. Идем по направлению.
22.	Размеры предметов.	1	Рисуем по клеточкам. Слово наоборот. Закончи предложение. Измени слова по образцу. Я-художник.
23.	Характер.	1	Кто какой. Найди общее. Запомни пары. Что лишнее.
24.	Эмоции.	1	Найди эмоцию. Собери в пары. Какая эмоция? Нарисуй свое настроение.
25.	Наша планета – наш дом. Водные обитатели.	1	Беседа о планете Земля. Игра «Где купался, Иванушка?» Оригами «Акула».

26.	Птицы.	1	Беседа о птицах. Игра «Плавает- летает». Опыт с бумагой. Оригами «Сова».
27.	Наземные обитатели.	1	Беседа о наземных обитателях. Изобрази животное из камней. Игры.
28.	Контрасты вокруг нас.	1	Мое настроение сегодня. Беседа о противоположностях. «Покажите руками противоположность». Игра «Что легче?» Вырежи змейку.
29.	Страна съедобных и несъедобных чудес.	1	Мое настроение сегодня. Беседа о съедобном и несъедобном. Игра с камешка-ми «Съедобное- несъедобное» Оригами «Фрукт».
30.	Чудеса природы: живое- неживое.	1	Беседа о живой и неживой природе. Отгадай и сравни. Упражнение «Маленький котенок». Игра «Семь камней». Упражнение «Подбери». Упражнение «Жук». Вырезаем узоры на бумаге.
	ИТОГО:	34	

### Литература.

1. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум. – М.: Генезис, 2016.
2. Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. М.: Владос, 2005.
3. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе. – М.: Книголюб, 2008.
4. Иванова Т.А. Йога для детей. – М.: Детство-Пресс, 2020.
5. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Владос, 1999.