

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15 Невского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
А.Ф.Бойцова
Приказ от 31.08.2023 г. № 87



УЧТЕНО

Советом родителей
Протокол от 31.08.2023 г.

Дополнительная образовательная программа

«Счастливый малыш»

педагога дополнительного образования
ГБДОУ детский сад № 15 Невского района
Санкт-Петербурга

возраст обучающихся: 1,5-3 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
педагог-психолог Новоселова О. Л.

Санкт-Петербург

2023 г.

Программа предназначена для детей 1,5 – 3 лет и рассчитана на систему занятий длительностью 10 минут. На занятиях проводят релаксационные упражнения под музыкальное сопровождение, упражнения сенсорного и коммуникативного развития и элементы пальчиковых игр. Проводят 1 занятие в неделю.

Оптимальное количество детей на занятии – до 15 человек. Обязательное присутствие воспитателя.

Цель:

- Расширять и закреплять знания детей об окружающем мире и развивать внутренний мир ребенка при помощи музыки;
- Развивать знание детей про цвет и величину;
- Учить слушать музыку и различать звуки природы;
- Развивать элементарные коммуникативные навыки и формировать навыки позитивного поведения у малышей;
- Расширять сенсорный опыт малыша;
- Развивать мелкую моторику рук, что в свою очередь влияет на развитие мышления и речь;
- Вносить разнообразие в предметно-игровую среду малыша при помощи обычных вещей.

Задание:

- Помочь детям облегчить процесс адаптации к условиям ДУЗ;
- Создать условия для позитивного психологического микроклимата в коллективе;
- Развивать навыки общения;
- Способствовать развитию навыков самовыражения в разных видах деятельности;
- Способствовать снятию психомоторного и эмоционального напряжения;
- Научить приемам саморасслабления.

Материалы: картонные формы разных предметов и плоские изображения животных; большие и маленькие разноцветные прищепки; веревочки разной длины в соответствии с количеством детей; два диска с релаксационной музыкой «Звуки природы» и «Музыкальная релаксация в природе».

ЗАНЯТИЕ 1.

Упражнение «лучики для солнышка»

Цель: Учить детей различать и группировать предметы по величине; закреплять знания желтого цвета; развивать мелкую моторику рук, зрительную память; воспитывать внимание, чуткость.

Психолог предлагает детям развеселить солнышко, и подарить ему большие лучики. Малыши выбирают между большими и маленькими прищепками большие, и прикрепляют их к кружочку. Называют цвет солнышка и лучиков.

Игра – релаксация «Солнышко»

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Дети становятся в круг, поднимают руки к солнышку, поднимаются на носочки, дотягиваясь до него, наслаждаются теплыми лучиками.

Солнышко дарит каждому ребенку веселого сияющего зайчика, который легко крепится к груди и светится.

Мы ощущаем себя солнышком. Я – маленькое солнышко. Я просыпаюсь. Я умываюсь. Я расчесываю свои лучики и поднимаюсь медленно и свободно.

Я – большой шар. У меня много тепла и света. Я – великое солнце, я дарю свое тепло всем: небу, облакам, рекам, полям, людям.

Я выдыхаю тепло. Я превращаюсь в тоненький солнечный лучик. Я лечу на землю и ныряю в зелень листа, купаюсь в голубых волнах моря.

ЗАНЯТИЕ 2

Упражнение «лучики для солнышка»

(усложненный вариант)

Игру организывают, как и на занятии 1. Но психолог предлагает детям подарить солнышку разные лучики и большие и маленькие. Малыши прицепляют прищепки к солнышку, чередуя их по величине.

Игра – релаксация «Солнышко» (занятие 1).

ЗАНЯТИЕ 3

Упражнение «Дождевая тучка»

Цель: Закреплять у детей знание синего цвета; учить прилеплять прищепки друг к другу; развивать мелкую моторику рук; воспитывать старание, настойчивость.

Психолог показывает детям синюю тучку и говорит, что из нее вот-вот польется дождик. Потом предлагает изобразить дождик при помощи прищепок. Малыши прикрепляют их к одному боку тучки, а потом прищепку к прищепке.

Игра релаксация «Тучка».

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Я – тучка, большая, пушистая и мягкая.

Моему телу приятно быть тучкой. Мне легко и свободно.

Я плыву в голубом небе. Моей руки легкие, они помогают мне двигаться.

Я поднимаю вверх глаза и вдыхаю всем телом свет. Я наполняюсь светом. Я стаю добрее.

Я чувствую в себе дождь. Я наполняюсь дождем. Я могу подарить свой дождь земле.

Я выдыхаю дождь, он потоком мелких капель пускается в путь.

ЗАНЯТИЕ 4.

Упражнение «Дождевая тучка» *(усложненный вариант).*

Цель: закреплять у детей знание синего цвета; учить прикреплять прищепки друг к другу; развивать мелкую моторику рук; воспитывать старание, настойчивость.

Психолог показывает детям синюю тучку и говорит, что из нее вот-вот польется дождик. Предлагает изобразить дождь при помощи длинной и короткой веревочек.

Малыши прикрепляют прищепки с разных сторон веревочки, которая привязана к тучке или к узелкам, которые можно завязать на веревочке.

Игра релаксация «Тучка» (занятие 3).

ЗАНЯТИЕ 5.

Упражнение «Дождевая тучка» (занятие 4).

Игра-релаксация «Дождик»

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Я – дождь. Я выплываю из большой тучки и лечу на землю.

Я – маленькая прозрачная капелька. Мне приятно кружится в воздухе среди других капелек дождя.

Я – дождь. Я опускаюсь на землю и кричу ей: «Здравствуй!».

Меня подхватывает легкий ветерок, и я пою ему: «Здравствуй!».

Я умываю красивый цветочек, притрагиваюсь к ней губами, руками, всем телом. Я умываю ее и стаю совсем маленькой капелькой.

Я мягко опускаюсь в объятия теплой земли, и она с облегчением вздыхает.

ЗАНЯТИЕ 6.

Упражнение «Маленькое дерево».

Цель: учить детей различать и группировать предметы по величине; закреплять знания зеленого цвета; развивать мелкую моторику рук, зрительную память; воспитывать внимание, чуткость

Психолог предлагает детям украсить дерево и прикрепить ему маленькие листочки.

Малыши выбирают между большими и маленькими прищепками маленькие и прикрепляют их к форме дерева. Называют цвет дерева и листочков.

Игра-релаксация «Дерево»

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Я – дерево. Я стою в весеннем лесу в густой мягкой траве. Мои ноги превращаются в корни. Они в приятной прохладной земле.

Мое тело превращается в ствол дерева. Мои руки становятся его веточками. Они поднимаются ладошками к небу.

Я чувствую небосклон. Я чувствую солнечное тепло. Я вдыхаю его в себя, и оно разливается по всему телу.

Я люблю играть с ветром. С легким ветерочком забавляются самые маленькие мои листочки.

Ветер расшатывает толстые ветки и ствол. Я улыбаюсь теплему дождю.

ЗАНЯТИЕ 7.

Упражнение «Большое дерево» (усложненный вариант).

Игру организывают как на занятии 6. Но психолог предлагает детям прикреплять разные листочки - и большие и маленькие.

Малыши прикрепляют листочки, чередуя их по величине.

Игра-релаксация «Дерево» (занятие 6).

ЗАНЯТИЕ 8

Упражнение «Легенький и сильный ветер»

Цель: Научить детей различать силу влияния и телесную реакцию (упражнения на дыхание); закреплять знания о воздухе, ветер; воспитывать уважение, способность к взаимопомощи.

Психолог предлагает подышать на ладошку, вначале легонько, потом чуть сильнее, еще сильнее. Потом тоже самое проделать с целлофановым пакетом, разрезанным на тоненькие полоски, чтобы увидеть силу ветра.

Игра-релаксация «Ветер»

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Я – ветер. Я нежный, легкий, теплый. Я играю с цветами, нежно трогаю их лепестки.

Я прячусь в ветках деревьев, и шуршу листочками.

Я вдыхаю в себя чистый воздух поля, леса, и становлюсь сильнее.

Мои крылья большие и легкие. Я лечу над морем, от моего дыхания появляются волны.

Я поднимаюсь высоко в горы и пою во весь голос «Я – ветер!»

Я самый быстрый, самый сильный.

ЗАНЯТИЕ 9.

Упражнение «Высокая трава».

Цель: научить детей различать и группировать предметы по величине; закреплять знание зеленого цвета; развивать мелкую моторику рук, зрительную память, воспитывать уважение, чуткость.

Психолог предлагает детям вспомнить травку на земле и сделать ее высокой.

Дети выбирают между большими и маленькими прищепками большие, и прикрепляют их к прямоугольнику.

Называют цвет треугольника и травинок.

Игра-релаксация «Травка»

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Я – травка. Я бываю высокой и низкой.

У меня очень красивый зеленый цвет.

Я люблю играть с ветерком, когда он ласкает мои косы.

Я люблюсь красивыми цветочками, которые растут около меня.

Я наслаждаюсь пением птиц рано утром. Я даю прохладу в жару, когда во мне кто-то отдыхает.

ЗАНЯТИЕ 10.

Упражнение «Высокая и низкая травка» (усложненный вариант)

Игру организуют, как на занятии 9. Психолог предлагает детям вспомнить, как травка растет на земле. Говорит, что травка может быть и большая и маленькая.

Дети прикрепляют большие и маленькие прищепки по очереди.

Игра-релаксация «Травка» (занятие 9).

ЗАНЯТИЕ 11.

Упражнение «Разноцветный цветочек»

Цель: Закреплять знания цветов – красного, желтого, синего; учить прикреплять вначале по одной прищепке, а потом и по две; развивать мелкую моторику рук; воспитывать старание, настойчивость.

Дети рассматривают живые или искусственные цветы, любуются их лепестками.

Вначале складывают цветы одного цвета, а потом нужно сделать, чтобы у цветов были разноцветные лепестки, и чтобы они чередовались.

Игра-релаксация «Цветок»

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Дети садятся в круг. Под музыкальное сопровождение выполняют упражнение.

Я – цветочек. Я – маленький цветочек. Я свободно расту, поднимаюсь. Я поднимаюсь от чудесного сна.

Я раскрываю свои тоненькие нежные лепесточки. Я умываю лепестками личико.

Я – цветочек. Мои лепестки играют с ветром. Они кружатся с ними в вальсе.

Я танцую и дарю свой запах небу, солнцу, земле, людям.

ЗАНЯТИЕ 12.

Упражнение «Колючий кактус»

Цель: Учить детей различать и группировать предметы по величине; закреплять название зеленого цвета; развивать мелкую моторику рук, зрительную память, воспитывать внимание, чуткость.

Психолог предлагает детям украсить кактус и прикрепить ему большие колючки.

Дети выбирают между большими и маленькими прищепками большие и прикрепляют их к овальной форме.

Называют цвет кактуса и колючек.

Игра-релаксация «Цветок»

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Я – маленький листочек. Я бываю зеленый, а бываю желтый, позолоченный.

Меня весело качает и зовет с собою ветерок.

Вот я отрываюсь от веточки, взлетаю и путешествую в большом и прекрасном мире. Как хорошо кружить над землей!

А когда я устану – спущусь на землю отдохнуть. Вместе с моим другом, ветром, заведем веселый осенний хоровод.

ЗАНЯТИЕ 13.

Упражнение «Колючий кактус» (усложненный вариант)

Игру организуют, как и на занятии 12. Но психолог предлагает детям прикреплять разные колючки – и большие, и маленькие.

Дети прикрепляют прищепки, чередуя их по величине.

Игра-релаксация «Цветок» (занятие 12).

ЗАНЯТИЕ 14

Упражнение «Елочка»

Дошкольники учатся подбирать прищепки по цвету. Но дальше задание усложняется: прищепки нужно прикреплять попарно и под углом к стволу.

Игра-релаксация «Почка»

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Я – веточка, принесенная с мороза в комнату.

Постепенно просыпаюсь ото сна, тепло согревает меня.

Я свободно разворачиваю свои листья, стремясь к солнышку, живому теплу. Наконец веточка распускается полностью. На ней появляется молодая зелень: молоденькие, зеленые, свежие листочки.

Они радуются и усмеваются солнышку.

ЗАНЯТИЕ 15.

Упражнение «Хитренький ежик»

Цель: учить детей подбирать предметы по цвету; закреплять знания цветов; развивать мелкую моторику рук; воспитывать желание помогать тем, кому нужна помощь, кто попал в беду.

Детям предлагают помочь ежику, который потерял свои иголки, и теперь чувствует себя незащищенным.

Малыши подбирают прищепки коричневого или серого цвета и прикрепляют их к ежику.

Игра-релаксация «Звук»

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Я – звук. Я легкий, свободный.

Я рождаюсь от легкого прикосновения тоненьким смычком нежных струн хрупкой скрипки.

Я взлетаю вверх и зависаю в воздухе словно птица.

Мне легко и свободно, радостно и спокойно. Я закрываю глаза и ощущаю свое движение.

Я вижу много других звуков, золотистых, розовых, голубых. Они приближаются ко мне. Я обнимаю все эти звуки. Я вдыхаю их в себе.

Я стаю добрее, красивее, сильнее. Я превращаюсь в огромный белый звук и растворяюсь в потоке солнечного света.

ЗАНЯТИЕ 16.

Упражнение «Снежная туча».

Цель: Закреплять знание синего и белого цвета; учить прикреплять прищепки друг к другу; развивать мелкую моторику рук; воспитывать старание, настойчивость.

Психолог показывает детям синюю тучку и говорит, что из нее вот-вот посыплется белый снег. Предлагает изобразить снежинки с помощью больших и маленьких прищепок. Малыши прикрепляют их с разных сторон так, чтобы получались интересные рисунки.

Игра-релаксация «Снежинка»

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Я – снежинка. Я большая, пушистая, мягкая.

Моему телу приятно быть снежинкой. Мне легко и свободно.

Я плыву в голубом небе. Мои руки легкие, они помогают мне двигаться.

Я поднимаю вверх глаза и вдыхаю всем телом свет. Я наполняюсь светом. Я стаю добрее.

Я ощущаю в себе легкость. Я переполняюсь воздухом.

Я могу подарить свой снежок земле. Я выдыхаю снег, и он потоком мелких снежинок отправляется в путь.

ЗАНЯТИЕ 17.

Упражнение «Птичка невеличка»

Цель: учить детей подбирать предметы по цвету; закреплять знания цветов; развивать мелкую моторику рук; воспитывать желание помогать тем, кому нужна помощь, кто попал в беду.

Детям предлагают помочь птичке, которая потеряла свои перышки, и теперь ощущает себя беспомощной.

Малыши подбирают прищепки зеленого или серого цвета и прикрепляют их к спинке и крылышкам птички.

Игра-релаксация «Птичка»

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Я – птичка. Я легкая, свободная

Я люблю летать высоко в небе, дружу со многими птичками.

Я взлетаю вверх и зависаю в воздухе словно пушинка.

Мне легко и свободно, радостно и спокойно. Я закрываю глаза и ощущаю свое движение.

Я вижу много других птичек, золотистых, розовых, голубых. Они приближаются ко мне. Я ловлю все звуки. Я вдыхаю их в себе.

Я стаю добрее, красивее, сильнее. Я превращаюсь в огромный белый звук и растворяюсь в потоке солнечного света.

ЗАНЯТИЕ 18.

Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: учить детей подбирать предметы по цвету; закреплять знания цветов; развивать мелкую моторику рук; воспитывать желание помогать тем, кому нужна помощь, кто попал в беду.

Детям предлагают оживить рыбку, которая потеряла свои плавнички, и теперь ощущает себя беспомощной.

Малыши подбирают прищепки желтого или серого цвета и прикрепляют их к рыбке.

Игра-релаксация «Рыбка»

(прослушивание музыки и свободный танец под словесное сопровождение).

Я – рыбка. Я легкая, свободная

Я люблю плавать в речке или море, дружу со многими рыбками.

Я плаваю в воде и зависаю в ней.

Мне легко и свободно, радостно и спокойно. Я закрываю глаза и ощущаю свое движение.

Я вижу много других рыбок, золотистых, розовых, голубых. Они приближаются ко мне. Я ловлю все звуки. Я вдыхаю их в себе.

Я стаю добрее, красивее, сильнее. Я превращаюсь в огромный белый звук и растворяюсь в струе водного потока.