

## Перспективный план работы на год по теме:

### «Профилактика психоэмоционального напряжения детей раннего возраста»

Месяц	Формирование коммуникативных навыков	Гимнастика	Игры - занятия	Игры – драматизации	Подвижные игры	Индивидуальная работа
	<u>Пособия</u>	Алябьева Е.А. «Психогимнастика в детском саду»	Роньжина А.С. «Занятия психолога с детьми 2-4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению»	Петрова Т.И. «Трагедии в детском саду»	Галанов А.С. «Игры, которые лечат (для детей от 1 до 3 лет)»	
<b>Сентябрь</b>	<p style="text-align: center;"><u>1-я ступенька</u></p> <p>-установить эмоциональный контакт с ребенком, побуждать его к визуальному контакту, формировать умение слушать педагога, реагировать на обращение, выполнять простую инструкцию : «Подойди ко мне», «Посмотри на меня», «Покажи игрушку»</p>		<p>«Божья коровка»</p> <p>Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе; развивать умение ребенка действовать соответственно правилам игры. Активизировать зрение, восприятие, внимание, речь, воображение</p>		<p>«Угадай, кто пришел?»</p> <p>Цель: развитие координации движений, умения наблюдать и показывать движения; повышение эмоционального тонуса.</p> <p>«Мячи разные кидаем»</p> <p>Цель: повышение эмоционального тонуса; укрепление мышц плечевого пояса, концентрация внимания</p>	Учить имитации отдельных движений взрослого (присесть, встать, хлопнуть, покачать головой)

<p>Октябрь</p>	<p>-создать теплую эмоциональную атмосферу, вызвать положительное отношение к ситуации пребывания в детском саду; - учитывать индивидуальные особенности детей; - развивать умение обращать внимание и реагировать на мимику и жесты взрослого, его интонации, выполнять упражнения, подражая движениям взрослого; - формировать у ребенка образ собственного «Я», учить узнавать себя в зеркале, выбирать свое отражение из двух (в паре с другим ребенком); - вызывать у детей совместные эмоциональные переживания (радость, удивление) в подвижных играх, забавах).</p>	<p>«Прогулка в осеннем лесу» Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога</p>	<p>«Листопад» Цель: создать атмосферу эмоциональной безопасности; снять эмоциональное напряжение; снизить импульсивность и повышенную двигательную активность Развивать речь, воображение, творческие способности детей</p>	<p>«Хоровод» «Лошадка» Цель: формировать у детей интерес к театрализованной деятельности, желание участвовать в общем действии; использовать при этом все окружающее пространство. Побуждать малышей к активному общению, развивать речь и имитационные способности</p>	<p>«Маленькие ножки бегут по дорожке» Цель: развитие мышления (умение создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости)</p>	<p>Нормализовать состояние тонуса мелких мышц при помощи массажа кистей рук с использованием грецкого ореха, холодной и горячей воды (попеременно) Аналогично применение кубика льда</p>
----------------	---	--	---	---	--	--

<p>Ноябрь</p>	<p><u>2 – я ступенька</u> -закрепить желание и готовность к совместной со взрослыми деятельности; - учить подражать выразительным движениям и мимике взрослого, изображая мишку, зайку, птичку и т.д.; - упражнять в подражании мимическим движениям в игровых ситуациях: поднять брови, нахмурить их, улыбнуться, наморщить нос; - обучать пониманию жестов и выразительных движений взрослого, сочетающихся со словесной инструкцией и без нее.</p>	<p>«Колобки» Цель: снять эмоциональное напряжение, избавить от страхов перед сказочными героями</p>	<p>«Мячик» Цель: сплотить группу, развивать умение взаимодействовать со сверстниками. Способствовать повышению эмоционального тонуса. Формировать чувство ритма, координацию движений. Учить ориентировке в пространстве</p>	<p>«Прогулка по лесу» Цель: учить детей эмоционально проговаривать фразы. Воспитывать бережное отношение к природе. Развивать фантазию, творческие способности, ассоциативное мышление. Вырабатывать коммуникативные качества. «Овощи на грядке» Цель: учить ребенка отождествлять себя с театральным персонажем; сочетать движения и речь. Закрепить знания об окружающем</p>	<p>«Кошечка» Цель: развитие навыка ползания, тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища, рук и ног. Повышение эмоционального тонуса. «Зайка» Цель: улучшение координации движений в мелких мышечных группах (пальцах). Укрепление памяти, внимания. Развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов. Активизация образного воображения</p>	
<p>Декабрь</p>	<p>-Учить узнавать себя и своих близких на фотографиях; - объединять детей в пары и обучать взаимодействию в играх с одним предметом (покатить друг другу мяч, машинку, насыпать песок в одно ведро)</p>	<p>«Зоопарк» Цель: развивать координацию движений, умение подражать действиям взрослого. Создать положительный эмоциональный настрой в группе</p>	<p>«Веселый Петрушка» Цель: формировать умение согласовывать свои действия с действиями других детей, с правилами игры, с ритмом стиха. Закреплять знания о принадлежности к полу</p>	<p>«Теремок» Цель: стимулировать эмоциональное восприятие детьми сказки, пополнять словарь лексикой, отражающей настроение человека. «Игрушки» Цель: развивать имитационные навыки;</p>	<p>«Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос» Цель: развитие ловкости; воспитание выдержки; повышение эмоционального и мышечного тонуса.</p>	<p>Учить имитировать более сложные действия – ходьбу, прыжки, наклоны; подражать действиям с предметами: переносить, переставлять, перекладывать.</p>

			<p>(мальчик, девочка), а также пространственные представления («верх», «низ»). Развивать общую и мелкую моторику.</p>	<p>вызвать эмоциональный отклик на театрализацию знакомых произведений.</p>		
<p>Январь</p>	<p><b>3-я ступенька</b> - учить совместной со взрослыми деятельности во время индивидуальных занятий, в играх, в быту; - побуждать к речевому общению, к обращению с просьбой «дай», указанию «вот» и т.п.; - обучать имитации элементарных артикуляционных движений: открыть рот – зевнуть, вытянуть губы – подуть, показать язычок – «а-а-а» (не болит ли горлышко?).</p>	<p>«Птичий двор» Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение. Развивать внимание, восприятие, речь, воображение.</p>	<p>«Новый год» Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе. Приучать согласовывать свои действия с движениями других детей, с ритмом и текстом песен.</p>	<p>«Хоровод» Цель: воспитывать доброжелательные отношения между детьми, вызвать положительные эмоции от участия в игре «Домашние животные». Цель: учить детей отгадывать загадки, развивать ассоциативное мышление, исполнительские умения через подражание повадкам животных, их движениям и голосу. Воспитывать любовь к животным.</p>	<p>«Елка, елка, елочка» Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища, рук и ног, тренировка внимания. «Снежинки» Цель: укрепление мышц свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног. Обучение пластике движений, умению расслабляться.</p>	<p>Учить подражать движениям взрослого, конструировать образы при помощи пальцев рук и всей кисти (пальчиковая гимнастика, простейшие позы: «кулачок», «крыша», «стульчик»)</p>
<p>Февраль</p>	<p>-Побуждать к имитации выразительных движений в подвижных играх: лиса крадется, петушок шагает, заяк прыгает; - учить узнавать себя, своих близких, педагогов на фотографии</p>	<p>«Кот Леопольд и мыши» Цель: снизить импульсивность, излишнюю двигательную активность, чувство</p>	<p>«Мячики» Цель: развивать коммуникативные навыки; снять эмоциональное напряжение; стимулировать</p>	<p>«Белочка», «Зайка» Цель: учить детей с помощью средств интонационной выразительности передавать различные</p>	<p>«Проведи зайку через мостик» Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп, формирование правильной осанки,</p>	<p>Развивать движения кистей рук (упражнения: «погладим котенка», «маляр», «полощем бельё».</p>

	<p>ях; - организовывать «игры рядом», побуждая детей к взаимодействию: передать игрушки, выполнить совместные действия – построить башню, поочередно ставя кубики один на другой.</p>	<p>тревоги, агрессию. Формировать дружеские взаимоотношения.</p>	<p>вать зрительное восприятие, речь, воображение.</p>	<p>эмоции. Развивать пантомимические навыки. Побуждать к активному участию в игре. Обучать длинному выдоху.</p>	<p>повышение эмоционального тонуса. «Белочка» Цель: укрепление мышц туловища, рук и ног. Координация движений, развитие ловкости. Тренировка в усложненной ходьбе.</p>	
Март	<p><b><u>4-я ступенька</u></b> - расширять диапазон совместной со взрослым деятельности в играх с элементами сюжета: «Оденем куклу», «Накормим зверят», «Построим дом»; - включать элементы в игры и использованием фольклора (песенок, потешек); - совершенствовать навыки выразительных движений; - развивать артикуляционный аппарат в играх на подражание; - учить узнавать сверстников из группы, рассматривая совместные фотографии.</p>	<p>«Дождевые червячки» Цель: развивать взаимодействие детей друг с другом, внимание, восприятие, речь, воображение.</p>	<p>«Мамин день» Цель: содействовать оптимизации детско-родительских отношений; воспитывать доброе отношение к маме.</p>	<p>«Кто как кричит?» Цель: учить четко проговаривать каждое слово, произносить звукоподражания с различной интонацией. Развивать артикуляционный аппарат ребенка, речевое дыхание. Формировать умение работать с воображаемым предметом. «Весна пришла» Цель: учить детей проговаривать заданную фразу с определенной интонацией в сочетании с жестами. Воспитывать навыки общения.</p>	<p>«Лягушата» Цель: упражнять в сохранении равновесия, координации движений, укреплении опорно-двигательного аппарата. Развивать навыки произвольного поведения.</p>	<p>Учить элементарным выразительным движениям руками в пальчиковых играх («Идет коза рогатая», «Пальчик – мальчик, где ты был?»)</p>

Апрель	<p>- Объединять детей в играх и вводить элементы сюжета : «Уложим кукол спать», «Построим дом» и т.п.;</p> <p>- учить обращаться друг к другу по имени, здороваться, прощаться, проявлять симпатию, сочувствие.</p>	<p>«Теремок» Цель: развивать навыки произвольного поведения в игре. Снять эмоциональное и мышечное напряжение.</p>	<p>«Зайка» Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе; учить подражать движениям взрослого, подчиняться правилам игры; активизировать тактильное восприятие, внимание, речь, воображение.</p>	<p>«Лиса и еж» Цель: учить детей выразительно проговаривать слова чистоговорки, меняя силу голоса; развивать воображение и способность к творчеству; воспитывать дружеские взаимоотношения. «Колобок» Цель: учить воспроизводить текст знакомой сказки в театрализованной игре, подбирать соответствующую интонацию для характеристики героя; формировать живой интерес к русскому фольклору.</p>	<p>«Веселые котята» Цель: укрепление мышц туловища, ног и рук. Развитие навыков элементарных передвижений в горизонтальном положении. «Гуси» Цель: развитие быстроты реакции, ловкости. Укрепление связочно-мышечного аппарата. Снижение импульсивности, тревожности.</p>	<p>Учить ориентироваться на высоту, тембр голоса: «Кто мяукает – большой кот или маленький котенок?»; «Кто тебя зовет – большой мишка или маленький?» »</p>
Май	<p>- Формировать коммуникативные навыки.</p>	<p>«Магазин игрушек» Цель: сплотить группу; развивать эмпатию, пространственные представления, внимание, речь, воображение.</p>	<p>«Мыльные пузыри» Цель: снять эмоциональное напряжение и агрессию, снизить излишнюю активность и импульсивность. Обучать детей установлению контакта друг с другом. Развивать</p>	<p>«Лягушата», «Пчелки» Цель: развивать артикуляционный аппарат и продолжать работу над интонационной выразительностью речи. Учить детей использовать в игре все пространство. Упражнять в</p>	<p>«Идет дождик» Цель: психомоторное развитие. Совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков. Активизация воображения. «Шла коза по лесу» Цель: развитие координации движений ног</p>	<p>Учить детей вслушиваться в интонации взрослого, реагировать на громкость звучания его голоса (громко, тихо, шепот)</p>

			чувство ритма, общую и мелкую моторику.	проговаривании чистоговорок.	и рук, туловища. Улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов. Снятие эмоционального напряжения.	
--	--	--	---	------------------------------	---	--