

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска
«Детский сад №236»

«Принято»
на педагогическом совете
БДОУ г. Омска
«Детский сад №236»
Протокол №
« » 2026 г.

«Утверждено»
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад №236»
_____ О В. Аленчук
Приказ № от « » 2026 г.

Рабочая коррекционно – развивающая программа
для обучающихся участников (ветеранов) специальной военной операции

I. Пояснительная записка

Аннотация программы

Актуальность проблемы повышенной тревожности детей очевидна, так как именно в дошкольном возрасте формируется психическое и физическое здоровье, происходит становление личности, закладываются основные стереотипы поведения. Поэтому важно, как можно раньше создать детям благоприятные условия для полноценного личностного развития, помочь справиться с эмоционально-личностными нарушениями: робостью, неуверенностью, тревожностью.

Дети, это самая чувствительная часть социума и они наиболее подвержены разнообразным отрицательным воздействиям. В последние годы, как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования, наиболее распространёнными явлениями у детей, являются тревожность и страхи (И.В. Дубровина, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Е.Б. Ковалёва, А.М. Прихожан и другие).

В категорию тревожных детей входят дети, которые чувствуют дискомфорт при необходимости вступать в контакт со сверстниками и взрослыми, за исключением узкого круга близких людей, не уверены в своих силах, не способны ориентироваться в человеческих отношениях, испытывают разнообразные страхи и опасения, частью реальные, а частью вымышленные. Это дети, которых в отечественной педагогике традиционно называют застенчивыми, а в психологической практике относят к тревожной группе. Такие дети постоянно находятся в ожидании неудачи или неприятности, пребывают в состоянии непрерывного напряжения, граничащего со стрессом.

Тревожность развивается у детей тогда, когда у них имеется внутренний конфликт, провоцируемый завышенными требованиями взрослых, их желанием поставить ребёнка в зависимое от себя положение, отсутствие 3 единой системы требований, наличием тревожности у самих взрослых. Механизм тревожности заключается в том, что ребёнок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов, он не ждёт ничего хорошего от окружающих. Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребёнка эта задача является ещё более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребёнка, с другой сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Программа помогает достичь устойчивых положительных результатов в коррекции тревожности, повышении самооценки, что способствует нормальному развитию познавательной и эмоционально-личностной сферы детей.

Программа разработана в соответствии:

1. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 26.07.2026) "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
4. Программа составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования БДОУ «Детский сад № 236» г.Омска.

Авторская методика: Коррекционно-развивающая программа «Коррекция тревожности у детей дошкольного возраста» педагог-психолог Истратова Ольга Николаевна МБДОУ «Детский сад № 275» г.о. Самара

Целевая группа: (дети участников (ветеранов) специальной военной операции).

Цель реализации программы: снижение уровня тревожности у детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. воспитать у ребёнка позитивное отношение к себе;
2. формировать положительную самооценку;
3. способствовать снижению уровня тревожности;
4. обучить произвольной саморегуляции;
5. помочь ребёнку открыть собственные резервы для преодоления и устранения тревожности.
6. развивать коммуникативные навыки.

Планируемые результаты реализации программы:

Проблема оценки эффективности коррекционно-развивающей работы очень сложна. Снятие симптоматики (в нашем случае — высокой тревожности) может быть

кратковременным, тем более что наиболее яркие, заметные сдвиги, изменения отмечаются обычно через 6–7 месяцев после завершения психокоррекционной работы.

Оценка результативности программы: осуществляется через анализ следующих показателей:

- снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста;
- сравнение положения ребенка среди сверстников до и после коррекционной работы;
- оценка изменений в поведении и деятельности ребенка, его эмоциональном самочувствии, даваемая педагогами и родителями.

Возможные риски:

- отсутствие подкрепления со стороны родителей снижает эффективность работы;
- структура занятий может быть нарушена из-за особенностей тревожных детей:

замкнутость либо агрессивность, подавленное настроение, неуверенность, что потребует увеличение количества занятий;

- нерегулярность занятий по причине отсутствия детей (заболеваемость), что приведет к удлинению периода реализации программы.

II. Содержательный раздел Программы

1. Диагностический модуль

Комплекс методик:

- Наблюдение
- «Кактус» графическая методика М.А. Панфиловой (<https://testoteka.narod.ru/pm/1/14.html>)
- Методика «Паровозик» (Велиева С.В.) (папка «Диагностики»)
- Детский апперцептивный тест (САТ) (Л. Беллак) (папка «Диагностики»)

2. Коррекционно-развивающий модуль (календарно-тематическое планирование)

Содержание программы: программа включает 18 занятий (18 недель), продолжительность каждого занятия 25-30 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Оптимальная наполняемость группы 5-6 детей.

Программа включает в себя 4 раздела:

Раздел 1. Знакомьтесь – это Я. Развитие навыков самообладания и самоанализа, внимания к самому себе, к своим переживаниям и желаниям; способности различать свои индивидуальные особенности, свои мышечные и эмоциональные ощущения.

Раздел 2. Я и другие. Развитие у детей навыков совместной деятельности, понимания индивидуальных особенностей других людей; формирование внимательного отношения к людям и друг к другу; развитие языка жестов, мимики и пантомимики.

Раздел 3. Я и моя семья. Осознание ребёнком своего места в семье, понимание внутрисемейных отношений. Осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого домочадцами члена семьи.

Раздел 4. Я и моё настроение. Настроение и от чего оно зависит. Соотнесение настроения с погодными явлениями и цветом. Развитие умения 7 выражать свои чувства с помощью изобразительных средств, умения поднять себе настроение.

Структура

занятий:

Вводная часть: ритуал начала занятия.

Основная часть: групповые беседы с элементами игры, групповые игры, психокинетическая разминка, проблемные ситуации, обсуждения, придумывание рассказов, арт-терапия, сказкотерапия, использование музыки.

Заключительная часть: подведение итогов, ритуал прощания.

Форма участия других лиц в реализации программы

Неотъемлемыми участниками образовательного процесса в рамках реализации данной программы являются педагоги и родители детей, посещающих занятия. Родители имеют возможность получать консультации педагога-психолога и других специалистов по возникающим вопросам и выявленным проблемам в ходе реализации программы, знакомиться с результатами диагностики, выполнять домашние задания, предусмотренные программой.

Учебный план программы «Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста»

Цель программы: снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Категория воспитанников: дети 5-7 лет.

Срок реализации программы: 18 недель.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№	Наименование разделов	Всего часов	Форма контроля
1	Знакомьтесь – это Я	5	Изучение продуктов деятельности, наблюдение
2	Я и другие	3	Наблюдение
3	Я и моя семья	3	Изучение продуктов деятельности
4	Я и моё настроение	7	Изучение продуктивной деятельности, наблюдение.
	Итого:	18	

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема	Цель занятия	Источник
1	1 неделя (1 занятие)	Знакомство	Познакомиться участникам	«Знакомство»
2	2 неделя (2 занятие)	«Тайна моего «Я»	Сплочение группы, снятие эмоционального напряжения, создание доброжелательной атмосферы на занятии, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение самооценки и укрепление личностной идентичности	«Паспорт эмоций», игра «Узнай себя». Психокинетическая разминка «Волшебные цветы». Изотерапия – рисование автопортрета. Рефлексия.

3	3 неделя (3 занятие)	«Что тебе нравится в себе?»	Развитие интереса к себе; формирование позитивного отношения к своему «Я»; повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; снижение психологической напряженности; открытие собственных резервов для преодоления или устранения тревожности; обогащение словаря (черты характера и внешности).	Ритуал начала занятия. Разминка-игра «Круг друзей». Беседа «Что тебе нравится в себе?» Упражнение «Горячий стул». Методика арт терапии «Я молодец». Релаксация «Полёт». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
4	4 неделя (4 занятие)	«Мой внутренний мир»	Формирование позитивного отношения к своему «Я»; обучение произвольной саморегуляции; укрепление уверенности в себе и своих силах; повышение самооценки и укрепление личностной идентичности.	Ритуал начала занятия. Беседа «Что я умею делать хорошо», игра «Угадай, кто я?» Упражнение «Солнечный зайчик». Рисунок «Какой я» Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
5	1 неделя (5 занятие)	«Как мы боремся с трудностями»	Продолжение формирования позитивного отношения к своему «Я»; обучение произвольной саморегуляции; укрепление уверенности в себе и своих силах; повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; открытие собственных резервов для преодоления или устранения тревожности; обогащение словаря (черты характера и внешности).	Ритуал начала занятия. Беседа «Как надо бороться с трудностями». Упражнения «Уверенность», «Смелый петушок». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
6	2 неделя (6 занятие)	«Я и мои друзья»	Формирование позитивного отношения к своему «Я»; развитие понимания, как влияет собственное поведение на взаимодействие с	Ритуал начала занятия. Беседа и игра «Мы разные» Упражнения «Назови то, что тебе нравится в себе», игры «Ласковое имя»,

			окужающими; развитие интереса и дружелюбного отношения к сверстникам; повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; продолжение формирования коммуникативных и социальных навыков.	«Подарок». Упражнение «Солнышко». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
7	3 неделя (7 занятие)	«Настоящий верный друг»	Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; развитие наблюдательности; формирование коммуникативных и социальных навыков; создание доброжелательной атмосферы на занятии; повышение самооценки; развитие наблюдательности; формирование коммуникативных и социальных навыков; создание доброжелательной атмосферы на занятии.	Ритуал начала занятия. Беседа «О настоящих друзьях». Чтение рассказа А. Митта «Шар в окошке». Игра «Будь щедрым». Беседа о комплиментах. Игра «Комплименты». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
8	4 неделя (8 занятие)	«Учимся общаться без слов»	Формирование представлений об общении без слов; развитие умения осознавать свои эмоции и распознавать эмоциональные состояния других людей, передавать их через невербальные формы общения; создание возможностей для самовыражения без слов; развитие языка жестов, мимики, пантомимики; развитие навыков совместной деятельности, доброжелательного отношения друг к другу,	Ритуал начала занятия. Беседа «Учимся общаться без слов». Этюд «Заколдованный ребёнок», «Вот он какой», «Не знаю». Игра «Иностранец». Упражнение «Через стекло». Психофизическая разгрузка «Расслабление». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.

			коммуникативных навыков.	
9	1 неделя (9 занятие)	«С кем я живу»	Воспитание желания быть внимательным и заботливым к своим родным; формирование социальных навыков, развитие осознания влияния собственного поведения на окружающих; активизация процесса самопознания; укрепление уверенности в себе и своих силах; развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств.	Ритуал начала занятия. Упражнение «Расскажи, с кем ты живёшь?». Игра «Мы очень любим». Аппликация «Моя семья». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
10	2 неделя (10 занятие)	«Моя семья»	Воспитание желания быть внимательным и заботливым к своим родным; формирование социальных навыков, развитие осознания влияния собственного поведения на окружающих; активизация процесса самопознания;	Ритуал начала занятия. Разминка «Солнечные лучики». Рисунок «Моя семья». Беседа о семье. Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
11	3 неделя (11 занятие)	«Моя семья»	Укрепление уверенности в себе и своих силах; развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств.	Ритуал начала занятия. Разминка «Солнечные лучики». Кинетическая разгрузка «Утреннее фото». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
12	4 неделя (12 занятие)	«Беседа о настроении»	Формирование представления о внутреннем мире человека, его переживаниях, настроении, эмоциях; научение распознавать настроение по внешним признакам; подведение к пониманию связи переживаний человека с определенными обстоятельствами;	Ритуал начала занятия. Беседа о настроении. Игра «Комплименты» (рассматриваем фотографии людей с разным настроением). Игра «Подарки». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.

			воспитание желания помочь, поддержать, посочувствовать, порадоваться за другого человека; способствовать сплочению детского коллектива; развитие навыка передачи в речи впечатлений отношений к настроению.	
13	1 неделя (13 занятие)	«Цвет моего настроения»	Научение восприятию эмоционального состояния человека и соотнесению его с природными явлениями и цветом; развитие умения чувствовать и понимать окружающих; способствование осознанию ценности личности человека, его эмоций и переживаний; воспитание чувств эмпатии; развитие творческих способностей и воображения.	Ритуал начала занятия. Беседа «Настроение, цвет, погода». Игра «На что похоже настроение?». Чтение рассказа В. Сухомлинского «Я хочу сказать слово». Изотерапия «Цвет моего настроения». Психокинетическая разминка «Клоуны». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
14	2 неделя (14 занятие)	«Радуга и настроение»	Расширение знаний о влиянии цвета на красоту окружающей природы; научение видеть прекрасное в природных явлениях; развитие понимания, как влияют собственные эмоции на настроение; укрепление уверенности в себе и своих силах; развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств; обогащение словаря словами, отражающими красоту природных явлений.	Ритуал начала занятия. Беседа о временах года после прослушивания отрывка П.И. Чайковского «Лето». Чтение стихотворения А. Венгера «Цвета радуги». Беседа «Цвет и настроение» Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
15	3 неделя (15 занятие)	«Наше настроение»	Развитие умения чувствовать и понимать окружающих людей; развитие умения определять настроение	Ритуал начала занятия. Игры «Кривые зеркала», «Повтори фразу». Упражнение «Слушаем музыку».

			по схемам, мимике, движениям, жестам; воспитание чувства эмпатии; развитие творческих способностей и воображения.	Рисунок «Моё настроение». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
16	4 неделя (16 занятие)	«Хорошее настроение»	Развитие умения создавать хорошее настроение при помощи речи, средствами изотерапии и арттерапии; расширение знаний о способах улучшения настроения; снятие эмоционального и мышечного напряжения; закрепление позитивного отношения к своему «Я»; развитие чувства эмпатии; развитие творческих способностей, воображения.	Беседа «Как я поднимаю себе настроение». Игры «Ласковое имя», «Обезьянки». Слушание песни В. Шаинского «Улыбка». Изотерапия «Моё настроение». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
17	1 неделя (17 занятие)	«Волшебные рисунки»	Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах; открытие у ребёнка собственных резервов для преодоления страхов и устранения тревожности; развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных и подручных средств; развитие воображения и творческих способностей.	Ритуал начала занятия. Рисование с помощью клубка. Упражнение «Цвет-чувство». Рисование живых линий. Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
18	2 неделя (18 занятие)	«Мне не страшно»	Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности; укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах; открытие у ребёнка собственных	Ритуал начала занятия. Упражнение «Чего боятся люди?». Упражнения «Закончи предложение», «Плоды одного дерева». Чтение сказки «Лягушонок

			резервов для преодоления страхов и устранения тревожности; снятие существующих страхов; отыгрывание негативного опыта и освобождение от последствий травмирующих событий.	спасатель». Поделка «Лягушонок». Упражнение «Аплодисменты». Рефлексия. Ритуал окончания занятия.
--	--	--	---	--

1.Консультативный модуль

Основные принципы, обеспечивающие продуктивное общение с ребенком и его семьей:

- ведущее значение деятельности взрослого, задающего образец действия и поведения;
- определение взрослым условий достижения долгосрочных и краткосрочных целей;
- отработка и закрепление в деятельности детей действий, операций, моделей, значимых для формирования психологических новообразований каждого конкретного возрастного периода;
- создание условий для интериоризации усвоенных действий и моделей поведения во внутренний план деятельности ребенка;
- учет ведущей деятельности и специфических особенностей ее содержания на разных возрастных этапах жизни ребенка.

2.Информационно-просветительский модуль

Направление реализуется через:

- плановые консультации;
- консультации по запросу родителей;
- индивидуальные и групповые консультации для родителей;
- оформление буклетов, памяток, рекомендаций;
- организация круглых столов, деловых игр, методических гостиных;
- тематические обучающие семинары

III. Организационный раздел Программы

Для рассмотрения актуальности проблемы тревожности и составления коррекционно-развивающей программы были использованы следующие инструментарии и методические издания:

1. Выготский Л.С. Проблема эмоций//Вопросы психологии. - 1958. – С. 125-134.
2. Волкова Е. О специфике взаимодействия с тревожными детьми. Дошкольное воспитание 2005 - №10 с.39-45.
3. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: Пособие для практических работников детских садов/ Автор-составитель И.А. Пазухина – Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. - 272 с,ил.
4. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. – М.: Медицина, 1982.
5. Колосс Г.Г. 28 занятий для преодоления неуверенности и тревожности у детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2014.- 72 с. (Растём здоровыми)
6. Малахова А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей. – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 208 с.
7. Погудкина И.С. «Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий; М.: Книголюб, 2008.
8. Постоева Л., Лукина Е. Поможем детям справиться с тревожностью, журнал «Дошкольное воспитание» № 5, 2006 г.
9. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст Спб.: Питер, 2009.
10. Смирнова Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция/Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. -158 с.: ил.-(Психология для всех).
11. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему «Я».- М., 2004.
12. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.