**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида «Теремок»**

**г. Шлиссельбург**

**Опытно-методическая разработка**

**«Игра, как метод коррекции тревожности у детей дошкольного возраста».**

**Подготовила воспитатель**

**Сурикова Е.Я.**

**2017г.**

**Актуальность.**

С каждым годом число тревожных детей увеличивается, необходима своевременная и качественная диагностика, позволяющая дифференцировать уровни тревожности у детей, так как только вовремя оказанная помощь может предотвратить развитие у таких детей невротических состояний и неврозов, следовательно, проблема детской тревожности рассматривается как одна из актуальных проблем.

Поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети испытывают трудности при концентрации внимания на чем-либо. Они часто напряжены, скованы, плаксивы, обидчивы, легко пугаются. Такие дети живут в постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

Игра, являясь ведущей деятельностью у детей, может способствовать гармонизации уровня тревожности, т.к. при использованной мной структуре занятий, возможно решать задачи, соответствующие содержательным моментам коррекции тревожности.

Первичное наблюдение выявило, что у 100% из диагностируемых детей требовалась коррекционная работа для снижения уровня тревожности. Наибольшие проявления тревожности регистрировались в ситуациях отношений со сверстниками, одиночества, на занятиях, что было мною учтено при отборе содержания коррекционной работы.

Представления родителей, большей частью матерей, об уровне тревожности детей отличалась неадекватностью, по сравнению с воспитателями. Была проведена работа с родителями по гармонизации их представлений о личностных особенностях детей.

Тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. В дошкольном возрасте ребенок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности и общественных функций людей именно в игровой деятельности. Поэтому я считаю, что создание и своевременное проведение игровой коррекционной программы, способствует снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей дошкольного возраста.

**Целью** моей работы было: выявить уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста, создать коррекционную игровую программу по снижению или преодолению тревожности и определить её эффективность.

Решались **задачи:**

1.Исследование уровня тревожности у детей дошкольного возраста.

2.Создание коррекционной программы.

3.Апробирование методов и приёмов в практической педагогической деятельности.

4.Анализ эффективности использования игры в работе по снижению или преодолению тревожности у дошкольников.

Практическая работа проводилась на базе МБДОУ «Детский сад«Теремок» г. Шлиссельбурга, Ленинградской области. В исследованиях приняло участие 10 детей в возрасте 5 - 6лет. Результаты первичного наблюдения за детьми показали, что отношения внутри группы дружелюбные, налажен контакт с воспитателями и родителями.

**Игровая коррекционная программа.**

**Цель:** разработка игровой коррекционной программы, направленной на снижение уровня тревожности у дошкольников.

**Задачи:**

1. Обучать детей пониманию не только своего эмоционального состояния, но и эмоционального состояния сверстников.
2. Развивать способность к управлению своим поведением.
3. Содействовать повышению самооценки тревожных детей.
4. Развивать у детей уверенность в себе.
5. Обучить детей способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.
6. Консультировать родителей об индивидуальных особенностях детей и рекомендованных правилах поведения с тревожным ребенком.

**Принципы построения коррекционной программы.**

1. Принцип единства диагностики и коррекции. Коррекция строится на основе диагностики, диагностика используется для оценки динамики изменений ребенка, оценки эффективности коррекционной программы.
2. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
3. Принцип единства коррекционных, развивающих и профилактических задач.
4. Деятельностный принцип. В коррекционную программу включаются разные виды деятельности, имеющие развивающий ресурс в дошкольном возрасте: элементы рисования, музыки, но предпочтение отдано игре, т.к. это ведущий вид деятельности у дошкольников.

**Структура коррекционной программы.**

Эта программа представляет собой набор игр, объединенных в два цикла и направленных на снижение уровня тревожности.

**1 цикл –** это игры, которые развивают эмоциональную сферу ребенка дошкольного возраста. На занятиях дети знакомятся с эмоциями, учатся их различать по схематичным изображениям, проживают эмоциональные состояния (под воздействием различных предложенных им ситуаций), обыгрывают свои переживания, учатся понимать свои чувства и чувства других людей, развивают эмпатию.

**2 цикл –** включает в себя игры, основная цель которых, снижение тревожности, повышение самооценки, выработка у детей уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля.

Каждый цикл состоит из девяти игровых занятий. Занятия желательно проводить систематически два раза в неделю с группой детей (7-10человек) продолжительностью в среднем 30 минут.

**1 цикл**

**-** знакомство с эмоциями;

- осознание собственных чувств;

- освоение новых способов поведения.

**2 цикл**

**-** повышение навыков самоконтроля;

- повышение самооценки;

- снижение тревожности.

Занятия строятся по определенной схеме:

**Первая часть** – дыхательная гимнастика (5 мин.) На этом этапе занятия решаются задачи настроя на работу, уменьшения напряжения, активации внимания .

**Вторая часть** – тренинг (15 мин.) Его содержанием являются игры, направленные на осознание собственных переживаний, снижение уровня тревожности, установлению доброжелательных отношений, раскрепощению детей, умению согласовывать свои действия.

**Третья часть –** релаксация (5 мин.) Её содержанием являются игры, направленные на стабилизацию состояния, обучение навыкам саморасслабления, снятию мышечного напряжения.

**Методы работы**: чтение художественной литературы, рисование, прослушивание музыкальных произведений, подвижные игры.

**1 цикл**

**Знакомство с эмоциями**

**1 занятие.**

**1.Дыхательная гимнастика: «Шарик».**

**2. Игра «Смешинки и злючки».**

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

**3.Подвижная игра «Раздувайся, пузырь».**

Воспитатель берет одного ребенка за руку, и называя по имени приглашает на игру. Затем они вместе идут приглашать другого ребенка.

Правила игры. Когда пузырь раздувается, надо двигаться назад, не разнимая рук. На слово «хлоп!» руки разнять и бежать к центру, в центре обняться. Давать руку любому, кто тебя приглашает.

**4.Релаксация: упражнение «Кулачки» вариант 1.**

**2 занятие.**

**1.Дыхательная гимнастика: упражнение «Торт».**

**2.Игра «Радость и грусть».**

Цель: развитие эмоциональной сферы, умения дифференцировать эмоции и чувства других людей.

Необходимые приспособления: детские рисунки.

**3.Подвижная игра «Раздувайся, пузырь!»**

**4.Релаксация: упражнение «Кулачки» вариант 2.**

**3 занятие**

**1.Дыхательная гимнастика: упражнение «Упрямая свеча».**

**2.Игра «Выбери девочку».**

Цель: развивать умения различать эмоции по схематичным изображениям.

**3.Хоровод.** Цель: развитие умения различать эмоциональные состояния, развивать чувства общности.

**4.Релаксация: упражнение «Олени».**

**Осознание собственных чувств.**

**4 занятие**

**1.Дыхательная гимнастика: упражнение «Молоточки».**

**2.Игра «Азбука настроений»**

**3.Подвижная игра «Раздувайся, пузырь!»**

**4.Релаксация: упражнение «Пружинки».**

**5 занятие**

**1.Дыхательная гимнастика: упражнение «День рождения».**

**2.Игра «Сказки наизнанку»**

**3.Подвижная игра** **«Раздувайся, пузырь!»**

**4.Релаксация: упражнение «Кошечка».**

**6 занятие**

**1.Дыхательная гимнастика: упражнение «Пульс».**

**2.Игра «Отражение чувств».**

**3.Подвижная игра** **«Раздувайся, пузырь!»**

**4.Релаксация: упражнение «Штанга».**

**Освоение новых способов поведения**

**7 занятие**

**1.Дыхательная гимнастика: упражнение «Резиновые игрушки».**

**2.Игра «Похвалилки».**

**3.Подвижная игра** **«Раздувайся, пузырь!»**

**4.Релаксация: упражнение «Холодно - жарко».**

**8 занятие**

**1.Дыхательная гимнастика: упражнение «Насос».**

**2.Игра: «Нехотелка»**

Описание игры: чтение стихотворения дети сопровождают соответствующими движениями.

После проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник рассказывает о пережитых в роли чувствах.

**3.Подвижная игра** **«Раздувайся, пузырь!»**

**4.Релаксация: упражнение «Капитан».**

**9 занятие**

**1.Дыхательная гимнастика: упражнение «Вверх-вниз».**

**2.Игра «Скульптура»**

**3.Подвижная игра** **«Раздувайся, пузырь!»**

**4.Релаксация: упражнение «Цветы и дождик».**

**2 цикл**

**Повышение навыков самоконтроля**

**1 занятие**

1. **Дыхательная гимнастика: упражнение «Рыбка».**
2. **«Мама и детёныш».**
3. Рассматривание собственной мимики перед зеркалом. Сознательное изменение выражения лица и ответ ребёнка на вопрос взрослого: «Что теперь чувствуешь?» - отрабатывается связь между мимическим проявлением и эмоциональным самочувствием (прямая и обратная связь).
4. **Релаксация: упражнение «Мороженое тает».**

**2 занятие**

**1. Дыхательная гимнастика: упражнение «Роза и одуванчик».**

1. **«Мыльные пузыри».**

Воспитатель или ребёнок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные изображают полёт этих пузырей, стараясь не столкнуться, чтобы пузыри не лопнули.

**3.** Создание «автопортрета» - рисунок, в котором ребёнок описывает свои особенности и воссоздаёт свой эмоциональный образ.

**4.Релаксация: упражнение «Растет грибок».**

**3 занятие**

1. **Дыхательная гимнастика: упражнение «Веселый хомяк».**
2. **«На рыбалке»**
3. Рассказывание сказок, историй, придуманных самими детьми от первого лица «Я».
4. **Релаксация: упражнение «Волшебное перо».**

**Повышение самооценки**

**4 занятие**

1. **Дыхательная гимнастика: упражнение «Дракон».**
2. **«Подарок»**
3. **Психотехника «Волшебный клубочек».**
4. **Релаксация: упражнение «Медведь после спячки».**

**5 занятие**

1. **Дыхательная гимнастика: упражнение «Ракета».**
2. **«Найди свою половинку».**
3. **«Гусеница».**

Цель: игра учит доверию.

1. **Релаксация: упражнение «Могучий лев».**

**6 занятие**

1. **Дыхательная гимнастика: упражнение «Достань жемчужину».**
2. **«Представь, что ты это можешь».**

Ребёнку предлагается не просто сделать, а представить, что это он может сделать и показать. В воображаемой игровой ситуации ребенок чувствует себя свободно и не боится, что у него что-то не получится.

**3. «Падающая башня»**

**4. Релаксация: упражнение «Зарядка для черепахи».**

**Снижение тревожности**

**7 занятие**

1. **Дыхательная гимнастика: упражнение «Часики».**
2. **«Игра в ситуации»**

Игра направлена на моделирование поведения в конкретных жизненных ситуациях, которые задает воспитатель.

1. **Релаксация: упражнение «Снежинки».**

**8 занятие**

1. **Дыхательная гимнастика: упражнение «Водолаз».**
2. **«Спрятанные проблемы»**

Понадобится пустая ёмкость с крышкой, карандаши, бумага. Воспитатель проделывает в крышке дырочку. Затем он предлагает ребёнку нарисовать, что или кто его тревожит, рассказать об этом и бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему. После занятия можно решить, что сделать с этим ящиком: выбросить, смять, порвать и т.д.

1. **Релаксация: упражнение «Зоопарк».**

**9 занятие**

1. **Дыхательная гимнастика: «Волны».**
2. **Упражнение «Воспитай свой страх».**

Проводится предварительная беседа с ребёнком по выявлению страхов, и ему предлагается нарисовать свой страх. После того, как рисунок готов, ребёнку предлагается перевоспитать страшилку, т.е. сделать её доброй и не страшной. Возможны разные варианты дорисовок.

1. **Релаксация: упражнение «Ветер, дождь и гром».**

После окончания коррекционной работы было проведено вторичное исследование уровня тревожности у детей. Сопоставляя результаты до и после коррекционной работы (диаграммы представлены в фотопрезентации), мы видим, что уровень тревожности у всех детей заметно снизился. Полученные результаты позволяют говорить об эффективности игры для коррекции высокого уровня тревожности, препятствующего нормальному личностному развитию дошкольников. В игре ребёнок может свободно выражать себя, освободиться от напряжения в повседневной жизни, получить опыт позитивных отношений со сверстниками.