

УТВЕРЖДЕНО
Принято на педагогическом
Совете протокол № 2
от 27.04.2024

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого- педагогической и медико-социальной помощи
Сортавальского муниципального округа Республики Карелия
Центр психолого-медико-социального сопровождения**

Рабочая программа «Радуга эмоций».

Составитель программы:

Губайдулина Т. А., педагог – психолог

г. Сортавала, 2025

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность программы

Без эмоций жизнь представить невозможно – мы радуемся, удивляемся, сердимся, грустим каждый день. И очень важно знать и понимать, что не бывает плохих или хороших эмоций. Каждая из них - ключ к познанию окружающего мира.

Эмоции позволяют нам эффективно взаимодействовать с окружающими, лучше понимать себя и других, доверять друг другу и действовать в команде, ставить перед собой цели и достигать их.

Детям дошкольного возраста наиболее свойственны эмоциональная переменчивость, яркость, импульсивность проявления эмоций. Им особенно сложно распознать, понять и передать яркий спектр чувств и эмоций, потому что дети обращают внимание в основном на выражение лица, не придавая значения пантомимике (позе, жестам). Кроме этого, имеют недостаточные представления об эмоциональных состояниях человека, обозначая их полярными определениями «хорошее и плохое» настроение.

Все это обуславливает ключевую направленность работы с детьми дошкольного возраста – организация помощи в понимании, распознавании, проявлении эмоций и их регуляции. Бабаева Т.И. подчёркивает: «создавая условия для развития конструктивного социально-эмоционального развития ребёнка, мы обеспечиваем основы для созидательной жизненной стратегии личности».

Данная программа направлена на формирование умения у детей открыто проявлять свои эмоции, чувства социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими), понимать эмоциональное состояние окружающих.

1.2 Научная обоснованность программы

Программа базируется на методологических принципах развития ребенка с учетом возрастных закономерностей психического развития ребенка:

- ✓ принципа активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка;
- ✓ принцип деятельности: заключается в том, что ребенок получает знания не в готовом виде, а проявляя воображение, мышление, память, добывает их в совместной деятельности с взрослым, а потом и самостоятельно, активно участвует в обсуждении, что способствует успешному формированию предпосылок учебной деятельности;
- ✓ принцип партнерского общения: работая в группах, дети учатся признавать ценность другого, его мнение, интересы; учатся все решения принимать с учетом мнения и состояния других, а не только стремиться к достижению своих целей;
- ✓ принцип личностного развития и гуманистического взаимодействия взрослых и детей; уважения личности ребенка;
- ✓ принцип объективизации поведения: поведение и уровень знаний постоянно переводится с импульсивного на осознанный уровень;
- ✓ принцип психологической комфортности: предполагает создание доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.

1.3 Практическая направленность программы

Направленность программы: социально – гуманитарная.

Тип представленной программы: коррекционно – развивающая.

Программа «Радуга эмоций» основана на программе «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» Крюкова С. В., Слободняк Н. П.

Назначение программы – программа особенно полезна детям с 4 до 7 лет

- ✓ Тревожным, неуверенным;
- ✓ С трудностями в общении;
- ✓ С эмоциональной неустойчивостью;
- ✓ С высоким количеством страхов, превышающим возрастной норматив.

Основанием для зачисления на курс развивающих занятий могут являться результаты психологического обследования, рекомендации педагогов, желание родителей.

1.4 Цель и задачи программы

Цель: ознакомление детей с миром эмоций (назывании, распознавании и проживании) и формирование способов адекватного выражения своего эмоционального состояния.

Задачи:

1. Знакомить дошкольников с основными эмоциями: радость, грусть, робость, страх, злость, удивление;
2. Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими), их узнаванию;
3. Учить дошкольников распознавать эмоциональные проявления (свои и других людей) по различным признакам: мимике, пантомиме, голосу;
4. Систематизировать знания детей об эмоциях и эмоциональных состояниях с помощью зрительных образов, отражающих различные стороны человеческих эмоций;
5. Способствовать обогащению эмоциональной сферы детей;
6. Развивать способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям (мимике, графическим образам);
7. Развивать творческие артистические способности, воображение в процессе общения и выполнения игровых заданий;
8. Развивать эмпатию, способность сопереживать.

1.5 Адресат

Программа рассчитана на детей среднего и старшего возраста (4-7 лет).

1.6. Уровень программы, сроки реализации программы

Программа реализуется в течение учебного года. Курс состоит из 12 занятий. Продолжительность занятия зависит от возраста детей, особенностей поведения и варьируется от 20 до 40 минут.

Уровень программы: ознакомительный.

Форма обучения: очная. При изменении условий обучения допускается применение дистанционных образовательных технологий.

Форма проведения занятий: занятия могут проводиться индивидуально, в подгруппах по 2-4 человека или в группах (до 12 человек).

Количество занятий в неделю: 1 занятие с психологом в неделю. Программа может быть адаптирована под особенности ребенка или группы путём сокращения количества занятий (уменьшением исследования эмоций) и упрощения заданий.

1.7. Планируемые результаты реализации программы

1. Дети знают основные эмоции и умеют выражать свое эмоциональное состояние вербально, мимикой, в рисунке, движениями;
2. Дошкольники распознают эмоциональные проявления по различным признакам: мимике, пантомиме, голосу;
3. Дети умеют определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям (пиктограммам).

1.8 Система оценки достижения планируемых результатов

- ✓ Диагностика эмоциональной сферы ребёнка (Л. П. Стрелкова)

Диагностика и развитие эмоциональной сферы ребенка предполагает выделение следующих параметров:

- адекватная реакция на различные явления окружающей действительности;
- дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний других людей;
- широта диапазона понимаемых и переживаемых эмоций, интенсивность и глубина переживания, уровень передачи эмоционального состояния в речевом плане, терминологическая оснащенность языка;
- адекватное проявление эмоционального состояния в коммуникативной сфере.

- ✓ Беседы с воспитателем, родителем

2. Учебный план программы

№	Наименование этапа	Кол-во часов	Содержание работы	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов
1	Подготовительный этап		Информирование родителей о целях и задачах программы. Индивидуальная первичная диагностика детей.		
2	Основной	12	Групповые занятия с детьми	3,6	8,4
3	Заключительный		Индивидуальная итоговая диагностика		

			детей. Информирование родителей о результатах программы.		
	ИТОГО	12 ч.		3,6	8,4

3. Учебно – тематический план основного этапа программы.

Номер занятия	Тема занятия	Всего часов	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Форма контроля
1	«Радость 1»	1 ч.	0,3	0,7	Наблюдение
2	«Радость 2»	1 ч.	0,3	0,7	Наблюдение
3	«Радость 3»	1 ч.	0,3	0,7	Наблюдение
4	«Грусть»	1 ч.	0,3	0,7	Наблюдение
5	«Робость»	1 ч.	0,3	0,7	Наблюдение
6	«Страх 1»	1 ч.	0,3	0,7	Наблюдение
7	«Страх 2»	1 ч.	0,3	0,7	Наблюдение
8	«Злость 1»	1 ч.	0,3	0,7	Наблюдение
9	«Злость 2»	1 ч.	0,3	0,7	Наблюдение
10	«Удивление 1»	1 ч.	0,3	0,7	Наблюдение
11	«Удивление 2»	1 ч.	0,3	0,7	Наблюдение
12	«Обобщающее занятие»	1 ч.	0,3	0,7	Наблюдение
	ИТОГО	12 ч.	3,6	8,4	

4. Содержание основного этапа программы

Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
Занятие 1. Радость.	Настроить участников на совместную работу; Установить эмоциональный контакт между воспитанниками и специалистами; Познакомить с чувством радости.	Необычное приветствие. Правила работы на занятиях. П. И. «Шустрые ножки» «Ха-ха-ха» Угадай эмоцию Изобрази Творческое задание «Художники» Рефлексия	Мяч, карточки с правилами, игра «ножки», иллюстрация с эмоцией «радость», Листы по количеству человек, цветные карандаши.
Занятие 2 «Радость»	Продолжать развивать способность понимать эмоциональное (радостное) состояние у другого человека; Формировать умение выражать своё	Приветствие Правила работы на занятиях «Вспоминайка» Этюд «Встреча с другом» Совместная творческая работа «Радостная	Мяч, карточки с правилами, ватман, цветные карандаши.

	настроение; Развивать выразительные движения; Снизить напряжение мышц лица.	картина» Релаксация «Солнечный зайчик» Рефлексия	
Занятие 3 «Радость»	Закрепить умение узнавать и выражать эмоцию «радость», эмоциональные состояния в мимике; Формировать позитивное мировосприятие, положительное отношение к окружающим; Развивать саморегуляцию, обучать правилам общения и поведения.	Приветствие Правила занятия Рассматривание фотографий/карточек с животными Игра с мячом «Я радуюсь, когда...» «Ромашка радости». «Волшебники».	Мяч, карточки с правилами, фотографии с животными, смайлик – сердечка, цветка, лепестки из белой бумаги, цветной песок.
Занятие 4 «Грусть»	Знакомство с эмоцией грусть; Формирование умения определять грустное эмоциональное состояние и передавать его; Развитие коммуникативных навыков.	Приветствие «Вспоминайка» «Настроение героя» Игра с мячом «Грусть это...» Задание «Изобрази». Рассматривание фотографий/карточек с животными. «Средство от грусти»	Сюжетная иллюстрация с эмоцией грусти, мяч, фотографии животных, музыкальное сопровождение (ритмичная – мелодия или песенка).
Занятие 5 «Робость»	Знакомство с эмоцией робость/застенчивость; Преодоление стеснительности; Развивать умение понимать своё эмоциональное состояние и других. Развитие коммуникативных навыков	«Зеркальное приветствие» «Вспоминайка» «История» «Загадка» Игра «Я – лев» Творческая работа «Амулет от робости»	Карточки с правилами, картинка со львом, цветные карандаши, заготовки амулетов со львом.
Занятие 6 «Страх 1»	Знакомство с эмоцией страха; Формировать умение описывать эмоциональное состояние на основе личного опыта; Развивать умение	«Приветствие». «Вспоминайка» «Колечки». «Составь рассказ» Беседа о страхе. Изобрази страх. Физминутка. «Смелое животное»	Волшебная палочка, последовательные картинки 4-5 шт., в сюжетной линии которых, присутствует эмоция страха,

	понимать своё эмоциональное состояние и других.		сюжетная иллюстрация и фотография с эмоцией страха.
Занятие 7 «Страх 2»	Продолжать развивать способность понимать эмоцию страха; Научить детей использовать различные приемы для преодоления страха; Развивать коммуникативные навыки.	«Приветствие». «Вспоминайка» «Шумелки» Коллективная работа «Страхи» «Избавление от страха» Рефлексивное упражнение «Свеча»	Мячик – ёжик, газеты, погремушки, бубен, лист бумаги большого размера, карандаши, мусорный мешок, пластиковая свеча.
Занятие 8 «Злость 1»	Знакомство с эмоцией злости; Формировать умение описывать эмоциональное состояние на основе личного опыта; Развивать умение понимать своё эмоциональное состояние и других.	«Весёлое приветствие» «Вспоминайка» «Собери разрезную картинку» «Портрет злости» «Изображалки» «Полный шар эмоций» «Способы избавления от злости» «Злость пришла, злость ушла» «Рефлексия»	Весёлая музыка, карточки с правилами, 2 разрезные сюжетные картинки с эмоцией злости, мяч, карточки с героями с эмоцией злости, воздушный шарик, карандаши и листы по количеству человек, релаксационная музыка
Занятие 9 «Злость 2»	Продолжать развивать способность понимать эмоцию злости; Продолжать формировать умение справляться с эмоцией злости; Развивать умение договариваться.	«Приветствие» «Вспоминайка» «Отбиралки» «Попроси вежливо» «Поменяйтесь местами, те, кто...» «Обзывалки» «Волшебный стул» «Рефлексия»	Мяч, карточки с правилами, игрушки по количеству пар, корона.
Занятие 10 «Удивление 1»	Знакомство с эмоцией удивление; Формировать умение описывать эмоциональное состояние на основе личного опыта; Развивать умение понимать своё эмоциональное состояние и других.	«Приветствие» «Вспоминайка» «Коробочка с секретом» «Настроение героев» «Тренируем эмоции» «Фокусы» «Зелёный островок» «Волшебные медальоны» «Рефлексия»	Карточки с правилами, коробочка, зеркало, иллюстрация «Удивление», набор карточек с животными, шарик и с подставкой, большой лист бумаги, медальоны, акварельные краски, кисти, вода.
Занятие 11 «Удивление 1»	Продолжать развивать способность понимать	«Приветствие» «Вспоминайка»	Карточки «правила»,

	эмоцию удивления; Продолжать формировать умение описывать эмоциональное состояние на основе личного опыта; Развивать воображение и тактильные ощущения.	«Нелепицы» «Есть или нет» «Волшебный мешочек» «Удивление» «Оживи кружочки» «Рефлексия»	картинки «Нелепицы» по количеству пар, мешочек, предметы разной фактуры по количеству детей, фото «Удивление», бланки «Оживи кружочки» по количеству детей
Обобщающее занятие	Закреплять умение передавать заданное эмоциональное состояние; Продолжать формировать умение описывать эмоциональное состояние на основе личного опыта; Закреплять умение определять эмоции.	«Приветствие» «Вспоминайка» «Угадай эмоцию» «Отгадай по описанию» «Сломанный телефон» «Танцы» «Дорисуй лицо» «Рефлексия Зайка- угощайка»	Карточки «правила», 6 сюжетных картинок «Эмоции», музыкальные мелодии разные по настроению, бланки «Дорисуй лицо», игрушка «Зайка» с сюрпризами.

Учебная программа (основное содержание)

Занятие 1 «Радость 1»

Цель: первичное знакомство с чувством радости

Задачи:

- Настроить участников на совместную работу;
- Установить эмоциональный контакт между воспитанниками и специалистами;
- Познакомить с чувством радости.
- Развивать способность понимать эмоциональное состояние у людей;
- Сплотить группу.

Материалы: мяч, карточки «Правила занятий», иллюстрация с эмоцией «радость», игра «ножки», листы по количеству детей, цветные карандаши.

«Знакомство». Давайте познакомимся и поздороваемся друг с другом. Сейчас мы будем передавать по кругу мяч. У кого в руках он оказался, называет свое имя, что он любит делать/во что играть, после этого передает мяч соседу, при этом говорим, что рады его видеть и улыбаемся.

«Правила занятия» Психолог озвучивает правила, которые необходимо выполнять на занятии: 1) не шуметь; 2) не обзывать, не драться; 3) поднимать руку, когда хочешь ответить; 4) внимательно слушать; 5) при необходимости помогать друг другу; 6) не брать без разрешения игры и пособия.

5. Система условий реализации программы.

5.1 Структура и содержание программы

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Занятие состоит из нескольких частей.

1) Организационный момент - это своеобразный ритуал начала занятия, чтобы дети могли настроиться на совместную деятельность, общение, создать положительный психологический фон деятельности.

2) Основная часть. На данную часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально – личностной и познавательной сфер ребёнка.

3) Ритуал окончания занятия. Заключительная часть направлена на закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Предусматривается проведение коллективной игры, совместной творческой работы.

5.2 Методы, используемые при реализации программы:

- ✓ Этюды – это небольшое по объёму произведение, посвящённое развитию эмоциональной сферы;
- ✓ Упражнения творческого и подражательно-исполнительского характера;
- ✓ Игры с правилами (сюжетно-ролевые, словесные, подвижные);
- ✓ Дидактические и развивающие игры;
- ✓ Беседы, направленные на знакомство с различными эмоциями, чувствами;
- ✓ Рассматривание иллюстраций, картинок;
- ✓ Рассказы взрослого и рассказы детей;
- ✓ Тематическое рисование, направленное на закрепление различных видов эмоций;
- ✓ Рефлексия.

5.3 Требования к педагогу – психологу, работающему по программе

- ✓ Психологическая компетентность (психологическое образование);
- ✓ Доброжелательность, открытость, тактичность;
- ✓ Ответственность за жизнь и здоровье детей;
- ✓ Соблюдение гигиенических правил.

6. Список литературы

- ✓ Крюкова С. В., Слободняк Н. П. Программа «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», 2010 г. - 208 с.
- ✓ Белопольская Н. А. Азбука настроений. Эмоционально – коммуникативная игра для детей 4 – 10 лет., 2008г.
- ✓ Литвинов Н. А. Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков, 2020 г. – 52 с.
- ✓ Стрелкова Л. П. «Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры» - Москва, 1999 г
- ✓ Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. 2006. - 336 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428924

Владелец Поташева Дарья Алексеевна

Действителен с 31.10.2024 по 31.10.2025