

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №72
городского поселения Петров Вал Камышинского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено/согласовано
Педагогический Совет
МКДОУ дс №72
Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.
Председатель Ситникова Н.П.

Введено в действие приказом МКДОУ дс №72
№ 102 от 26 августа 2022 г.
Руководитель МКДОУ дс №72
Ситникова Н.П.



Рабочая программа

Программа эмоционального развития детей «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь»
(наименование учебного предмета/курса, направления)

1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе программы Крюковой С.В.

(наименование примерной и /или авторской рабочей программы)

Разработчик(и)/составитель (и) программы Эклер Елена Владимировна

(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую программу)

2022 год

Оглавление

Актуальность программы
Цели и задачи программы
Описание используемых методик, технологий, инструментария
Структура и содержание программы
Тематическое планирование
Описание контингента потенциальных участников программы
Критерии ограничения и противопоказания на участие в программе
Права и обязанности участников программы
Ресурсы, необходимые для реализации программы
Прогнозируемые результаты программы
Список литературы

Программа эмоционального развития детей «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь»

(составлена на основе программы Крюковой С.В.)

Пояснительная записка

Актуальность программы

Развитие ребенка, как известно, теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребенка эта задача является еще более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения их связей с окружающим миром. Маленькие дети часто находятся «в плену эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других детей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

С.Л. Рубинштейн выделял три вида эмоциональных переживаний. Первый — уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности, когда чувство выражает состояние организма, находящегося в определенных реальных отношениях с окружающей действительностью. Более высокий уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. На этом уровне чувство является ничем другим, как выражением в осознанном переживании отношения человека к миру. Ценность, качественный уровень этих чувств зависят от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они выражают. Наконец, над предметными чувствами поднимаются более обобщенные чувства, как-то: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т. д. Человек судит об эмоциональном состоянии другого по особым выразительным движениям, мимике, изменению голоса. Поза, жест, движения во многом дополняют мимику и играют важную роль в передаче эмоционального состояния. По выражению Ж.Лабрюйера, «в тоне голоса, в глазах и в выражении лица говорящего имеется не меньше красноречия, чем в самих словах».

Цель программы: ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование.

Задачи программы: научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

Данная программа направлена на работу с «предметными чувствами». Накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребенок сможет создать свой собственный «эмоциональный фонд», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают.

Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и «проживание» ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия. Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

Описание используемых методик, технологий, инструментария

Методы: - организационные; - наглядные; - словесные; - практические; - логические; - мотивационные (убеждение, поощрение, похвала).

Технологии:

- *технология дифференцированного обучения:* учитываю наличие у детей каких-либо значимых для учебно-воспитательного процесса общих качеств: *возраст, уровень умственного развития, психологический особенности и др.;*

- *личностно-ориентированная технология*: в центр ставится личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий его развития, реализация природных потенциалов для разностороннего, свободного и творческого развития детей;
- *технология проблемного обучения*: использую проблемные ситуации и организую самостоятельную деятельность детей так, чтобы в результате их решения происходило творческое овладение знаниями, навыками, умениями и развитие мыслительных способностей детей;
- *здоровьесберегающие и коррекционные технологии*: комплекс игр по снятию статического напряжения, дыхательная гимнастика, физминутки, психогимнастика, самомассаж, динамические паузы, элементы логоритмики, пальчиковая гимнастика.
- *Психодиагностика*: используется как средство получения необходимой информации, анализ которой позволяет выделить основные направления в профилактической работе.
- *Игровые технологии*: - игры, направленные на умение сотрудничать; - игры и задания с правилами, направленные на развитие произвольности; игры на развитие памяти, восприятия, внимания и воображения; игры на развитие навыков общения;
- *Этюды, упражнения, игры*, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка: элементы сказкотерапии и импровизацией; элементы психодрамы, психогимнастики.
- *Музыкотерапия*: музыкальные танцевальные игры и упражнения, которые развивают пластику, гибкость, лёгкость тела, снимают мышечные зажимы, дают ощущение радости и свободы, стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение, а также укрепляют эмоциональные контакты, взаимопонимание и доверие.
- *Арт-терапия*: различные виды арт-терапевтических упражнений.

- ❖ Психодиагностика используется главным образом как средство получения необходимой информации, анализ которой позволяет выделить основные направления в профилактической работе. Для отслеживания эффективности развивающей работы рекомендуется проведение мониторинга. Результаты мониторинга анализируются относительно динамики каждого ребенка, так и группы в целом, на начальном и завершающем этапах работы. В качестве основных диагностических методов, позволяющих отслеживать динамику и характер компонентов дошкольной зрелости, использовались наблюдение за деятельностью, а также: «Домик» Гуткиной Н.И. – направлена на изучение произвольности, умения действовать по образцу; «Представь себе...» - на изучение внутренней позиции.
- ❖ На занятиях широко используются разнообразные виды игр и упражнений.
 - а) игры, направленные на умение сотрудничать. В этих играх дети действуют сообща, в непринуждённой обстановке. Игра должна доставлять им удовольствие и в то же время помогать в приобретении навыка сотрудничества в малых группах или в составе всего коллектива. Дети должны учиться играть не только в больших и малых группах, но и в парах. Детям в парах предлагается выполнить какое-либо задание.
 - б) Так же используются игры и задания с правилами, направленные на развитие произвольности, потому что достаточное развитие произвольности является необходимым условием успешного обучения и коммуникации в будущем. Для детей дошкольного возраста и первоклассников особенно большое значение имеют подобные игры.
- ❖ Знакомя детей дошкольного возраста с различными эмоциональными состояниями, нельзя обойтись без использования в занятиях этюдов на выражение различных эмоций, которые способствуют осознанию способов их адекватного проявления. Ребёнок учится выражать свои эмоции. Развив в себе такую способность, он одновременно осваивает и адекватные способы проявления эмоций.
- ❖ В процессе реализации программы используются музыкальные танцевальные игры и упражнения, которые развивают пластику, гибкость, лёгкость тела, снимают мышечные зажимы, дают ощущение радости и свободы, стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение, а также укрепляют эмоциональные контакты, взаимопонимание и доверие. Кроме того, выполняя различные упражнения под музыку, можно почувствовать, что в них гармонично соединяются техники, направленные и на развитие общительности, на сплочение, на выход психоэмоционального напряжения.
- ❖ Чтобы развить ощущение свободы и творческой активности на занятиях используются различные виды арт-терапевтических упражнений. Рисование дарит ощущение «творца»,

первооткрывателя, «автора», сотворившего неповторимое, радость, удовольствие и уверенность в себе. После рисования проводится обсуждение нарисованного и чувств, которые человек испытывал в процессе рисования.

- ❖ В последнее время особую популярность приобретают сказкотерапевтические методы. Мир сказок всегда занимателен и многообразен. Сказки затрагивают много типичных жизненных проблем, полны аллегорий и символов, доступных сознанию.
- ❖ На занятиях широко используется релаксация. Релаксация подразумевает под собой расслабление мышц тела. Расслабляя мышцы, можно ослабить мышечный панцирь, приблизиться к своим чувствам. Большая роль в релаксации отводится дыханию, так как дыхание - это система, обеспечивающая энергообмен в нашем теле.
- ❖ Техники визуализации, в которых мышечное расслабление сопровождается погружением в предлагаемую воображаемую ситуацию.
- ❖ Беседа служит средством установления контакта ведущего с участниками и участников беседы друг с другом, позволяет судить о личностных качествах и поведении, помогает вскрыть причины всевозможных проблем.
- ❖ Чтение и обсуждение художественных произведений обогащает жизненный опыт человека и способствует формированию правильных установок, закрепляет полученные навыки.

Структура и содержание программы: Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может использоваться самостоятельно.

Часть 1. Вводная. Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Для этого используются приветствия, игры с именами.

Часть 2. Рабочая. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия: дети знакомятся с основными чувствами, учатся понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка:

- элементы сказкотерапии и импровизацией;
- элементы психодрамы, психогимнастики;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие памяти, восприятия, внимания и воображения.

Часть 3. Завершающая. Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, например создание общего рисунка.

Каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);
- дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);
- мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большое значение в формировании выразительной речи детей);
- двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствует межполушарному взаимодействию);
- чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

Приветствия и прощания детей носят ритуальный характер, как правило, они индивидуальны в каждой группе.

Работу по программе эмоционального развития дошкольников рекомендуется проводить после завершения программы «Давайте жить дружно!»

Прогнозируемые результаты программы:

- знакомство с различными эмоциями, дети научились их называть, различать и понимать;
- повышение уровня самоконтроля у детей в отношении своего эмоционального состояния в процессе общения;
- повышение уровня сплочённости детской группы;
- развитие коммуникативных навыков;
- овладение детьми приёмами саморасслабления, снятия мышечного напряжения.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Задачи занятия	Содержание работы (перечень упражнений)	Кол-во часов
1 занятие	«Робость»	повышение у детей уверенности в себе; сплочение группы; знакомство с чувством робости; изучение выражения эмоциональных состояний в мимике	1. Ритуал приветствия: игра «Эхо» 2. Основная часть: Игра «Клубочек» Этюды на выражение эмоций: история «Робость» Игра «Я - лев», «Я очень хороший...» 3. Рефлексия занятия, ритуал прощания	1 ч.
2 занятие	«Радость -1»	первичное знакомство с чувством радости; развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека	1. Ритуал приветствия: игра «Я рада...» 2. Основная часть: Игры «Солнечный зайчик», «Кубик эмоций» Этюды на выражение эмоций: история «Встреча с другом», «Умка» «Игра с платком», дидактическая игра «Театр настроений», «Разрезные картинки», создание общего коллажа Игра «Доброе животное» 3. Рефлексия занятия, ритуал прощания	1ч.
3 занятие	«Улыбка и Грустинка»	повышение у детей уверенности в себе; сплочение группы; закрепление и обобщение знаний о чувстве радости; знакомство с чувством «грусть»	1. Ритуал приветствия 2. Основная часть: Игры «Солнечный зайчик», «Кубик эмоций», «Изобрази» Сказкотерапия: «Улыбка и Грустинка» Игра «Смешинка», «Доброе животное» 3. Рефлексия занятия, ритуал прощания	1ч.

4 занятие	«Страх»	знакомство с чувством страха; поиск путей преодоления страха; развитие эмпатии, умения сопереживать, справляться с чувством страха; изучение выражения эмоциональных состояний в мимике	1. Ритуал приветствия 2. Основная часть: Игры «Солнечный зайчик», «Кубик эмоций» Этюды на выражение эмоций: история «Страх» Дидактическая игра «Театр настроений» Сказкотерапия: «Сказка про Одююку» 3. Рефлексия занятия, ритуал прощания	1ч.
5 занятие	«Удивление»	повышение у детей уверенности в себе; сплочение группы; знакомство с чувством удивления; закрепление мимических навыков	1. Ритуал приветствия 2. Основная часть: Игры Этюды на выражение эмоций: история «Живая шляпа» Дидактическая игра «Театр настроений» 3. Рефлексия занятия, ритуал прощания	1ч.
6 занятие	«Самодовольство»	повышение у детей уверенности в себе; сплочение группы; знакомство с чувством самодовольства; изучение выражения эмоциональных состояний в мимике	1. Ритуал приветствия 2. Основная часть: Игры «Паровозик с именем» Сказкотерапия, этюды на выражение эмоций: история «Мышка-хвостунья» 3. Рефлексия занятия, ритуал прощания	1ч.
7 занятие	«Злость»	повышение у детей уверенности в себе; сплочение группы; знакомство с чувством злости; тренировка умения различать эмоции	1. Ритуал приветствия 2. Основная часть: Игры «Кубик эмоций» Дидактическая игра «Театр настроений» Этюды на выражение эмоций: история «Сердитый дедушка» Игра «Драка», «Доброе животное» 3. Рефлексия занятия, ритуал прощания	1ч.
8 занятие	«Стыд, вина, брезгливость»	повышение у детей уверенности в себе; сплочение группы; знакомство с чувством вины; изучение выражения эмоциональных состояний в мимике	1. Ритуал приветствия 2. Основная часть: Игры «Кубик эмоций» Дидактическая игра «Театр настроений» Этюды на выражение эмоций: история «Соляной чай» Сказкотерапия: «Косточка» Игра «Подарки» 3. Рефлексия занятия, ритуал прощания	1ч.
9 занятие	«Закрепление знаний о чувствах» (итоговое)	повышение у детей уверенности в себе; сплочение группы;	1. Ритуал приветствия Игра «Эхо» 2. Основная часть:	1ч.

		закрепление умения различать чувства; изучение выражения эмоциональных состояний в мимике	«Игра с платком» Дидактическая игра «Театр настроений» Этюды на выражение эмоций 3. Рефлексия занятия, ритуал прощания	
--	--	---	---	--

Участники программы

Описание контингента потенциальных участников программы

Программа рассчитана на детей 4-7 лет и состоит из 9 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 30-35 минут. Оптимальное количество детей в группе - 10-15 человек.

Наиболее значимыми критериями отбора детей-участников программы являются:

- неспособность адекватно выразить эмоциональные состояния;
- импульсивность, неспособность следовать инструкции, недисциплинированность;
- неадекватное отношение к педагогическим воздействиям, оказываемым взрослыми;
- нежелание считаться с интересами коллектива, уважать нормы коллективной жизни.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в программе

Ограничениями для участия в данной программе могут служить:

- явные физические дефекты и заболевания, препятствующие выполнению основного содержания программы;
- дети, имеющие явные эмоциональные нарушения, нуждающиеся не в профилактической работе, а в коррекционных занятиях направленных на коррекцию индивидуально-личностных особенностей (излишне агрессивные, тревожные и т.п.)

Права и обязанности участников программы

Каждый участник программы имеет право:

- на активное участие во всех мероприятиях, предусмотренных программой;
- на уважение чести и достоинства.

Обязанности участников:

- регулярно посещать занятия;
- выполнять все задания ведущего;
- соблюдать правила, принятые всеми участниками группы;
- уважать своих собеседников и оппонентов.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Кадровая обеспеченность

В реализации программы задействованы следующие специалисты: Эклер Е.В. – педагог-психолог.

Квалификационные требования к педагогу-психологу, ведущему программу:

- стаж работы в сфере психологической помощи;
- теоретическая подготовка в области социальной адаптации;
- владение диагностическими методиками и методами обработки данных;
- опыт проведения консультаций;
- ораторские и организаторские способности, навык работы с большой аудиторией;
- навык работы ведущего на тренинге;
- компьютерная грамотность;
- личностные качества: эмпатия, креативность, коммуникативность и др.

Материально-техническая оснащенность

Для разработки, методического и технологического обеспечения программы необходимо:

- доступ к компьютерной и множительной технике;
- большое просторное помещение, вмещающее всех участников программы, свободное от лишней мебели, имеющее ковер, удобные стулья и розетку (помещение должно по температурному и световому режиму соответствовать стандартам);

Оборудование, используемое в процессе реализации программы:

- музыкальный центр, компьютер и аудиодиски (для релаксационных упражнений и тренинга)

саморегуляции);

- фотоаппарат или видеокамера (для фиксирования процесса и результата, анализа происходящего вместе с участниками программы).

Кроме того, специалисты, работающие над программой, должны быть обеспечены минимальным объемом канцтоваров (бумага, степлер и скобы к нему, скрепки, кнопки, маркеры, магниты и т.п.)

Требования к информационной обеспеченности

За информационное обеспечение, которое включает в себя объявление о начале систематических занятий по программе, своевременное оповещение участников о месте и времени проведения занятий, несут ответственность воспитатели и педагог-психолог образовательного учреждения.

Кроме того, необходимо наладить личное или опосредованное общение с родителями, желающими узнать об успехах своего ребенка в работе по программе. Усилиями соответствующих специалистов подготовить подборку методических пособий для педагогов и родителей по социальной адаптации, чтобы участники могли повысить психолого-педагогическую компетентность во взаимодействии с детьми.

Система организации контроля за реализацией программы

Уровень эффективности в реализации программы зависит от наличия действенного контроля за ее результатами. Объектом контроля является процесс разработки программы и ее методического и материально-технического обеспечения, отдельные направления работы и результаты, а также деятельность всех участников образовательного процесса в этой сфере. Система организации контроля за подготовкой и реализацией программы предусматривает разграничение функциональных обязанностей и сфер ответственности:

Ф.И.О. сотрудника	Должность	Сфера ответственности
	ст. воспитатель	Координация действий участников программы.
Эклер Е.В.	Педагог-психолог	Методическая разработка программы и её реализация.
Ситникова Н.П.	Заведующий	Материально-техническое оснащение.
	Воспитатели детей старшего дошкольного возраста	Помощь в организации и проведении занятий.

Прогнозируемые результаты программы:

- наличие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение определять своё;

- наличие умений и навыков практического владения выразительными движениями человеческого общения (мимика, жесты, пантомимика);

- повышение дисциплинированности и уровня развития культурных навыков;

- повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в процессе общения;

- повышение уровня сплочённости детской группы и степени развития коммуникативных навыков;

- изменение самооценки в сторону её адекватности;

- владение приёмами саморасслабления, снятия мышечного напряжения.

Методы оценки результатов

Рефлексия участников в конце каждого занятия.

Наблюдение ведущего за поведением участников программы по критериям:

– невербальное поведение (поза, интонация, дистанция в общении);

– сотрудничество с другими участниками;

– вербализация проблемных состояний и ситуаций при взаимодействии с детьми (для педагогов и родителей).

Список литературы

- ❖ Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.:Генезис, 2002. -208 с.

- ❖ Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.
- ❖ Сертакова Н.М. Игра как средство социальной адаптации дошкольников: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
- ❖ Социальная адаптация детей в дошкольных учреждениях /Под ред. Р. В. Тонковой-Ямпольской, Е. Шмид-Кольмер, А. Атанасовой-Вуковой. М.: Медицина, 1980. - 163с.
- ❖ Тукачёва С.И. Адаптационные занятия с певоклассниками. Волгоград: Учитель, 2007. 76 с.
- ❖ Хухлаева О.В. Лесенка радости. - М., 1998.
- ❖ Чистякова М. И. Психогимнастика. – М., 1990.
- ❖ Шипицина Л. М. и др. Азбука общения. СПб., 2001. -175с.