

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-
Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №4
Протокол от 31.08.2022 №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
ГБДОУ детский сад №4
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2022 №56 (к2)

(С.А.Смолкина)



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«РАДУГА ЭМОЦИЙ»**

Возраст учащихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Жукова Анна Владимировна

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.1. Пояснительная записка

- 1.2. Направленность
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Отличительные особенности программы
- 1.5. Адресат программы
- 1.6. Цель и задачи программы
- 1.7. Условия реализации программы
- 1.8. Планируемые результаты

2. Учебный план

3. Календарный учебный график

4. Рабочая программа

5. Оценочные и методические материалы

- 5.1. Основные составляющие УМК: педагогические методики и технологии, дидактические материалы
- 5.2. Информационные источники, используемые при реализации программы

6. Список используемой литературы.

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

При всей кажущейся простоте, распознавание и передача эмоций – достаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний, определенный уровень развития. Программа кружка «Радуга эмоций» направлена на развитие коммуникативных качеств – развитие навыков умелого общения, обеспечение чувства защищенности, доверия к миру, умение получать радость от общения, формирования базиса личной культуры. Воспитание ребенка необходимо начинать именно с развития эмоциональной сферы, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны «читать» эмоциональное состояние другого и управлять своими собственными эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

1.2 Направленность

Программа кружка «Радуга эмоций» имеет социально-гуманитарную направленность. Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ст.2,12,75)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступило в силу с 01.01.2021)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт – Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р)

1.3 Актуальность программы

С развитием общества актуальность коммуникативного общения детей в коллективе возрастает. Научные исследования показывают, что психологический климат в котором находятся дети влияет на их внутренний мир, интеллектуальное развитие и поведенческий фактор, поэтому создание благоприятных психологических условий в которых будет находиться ребенок не только важная задача для родителей, но и для воспитателей. На психологический климат ребенка влияет настроение, а также его эмоции. На основе этого выстраивается данная программа «Радуга эмоций».

1.4 Отличительные особенности программы

Вместе с тем, работа по развитию эмоциональной сферы традиционно считается прерогативой психологической службы. Однако, не в каждом дошкольном учреждении есть психолог, и даже если он есть, работа по развитию эмоциональной сферы должна стать особой заботой педагога.

Данный опыт является творческим преобразованием современных подходов к вопросу эмоционального развития дошкольников и возможности активного включения их в педагогический процесс воспитателем детского сада, предлагает включение педагогом различных средств эмоционального развития и использование их в течение дня.

Основными средствами обучения детей является игра, тренинги, релаксации, развлечения, практическая деятельность. Данная программа разработана в соответствии с

возрастными особенностями детей (базовая программа «Я-ТЫ-МЫ» под руководством О.Л.Князевой, кандидата психологических наук). Программа рассчитана на один год периодичностью одно занятие в неделю, продолжительность 20 минут во второй половине дня.

Программа основана на следующих принципах:

- добровольное участие в игре;
- взрослый должен стать непосредственным участником игры;
- многократное повторение игр – необходимое условие данной программы;
- взрослый не должен оценивать детей.

Показателями эффективности работы по эмоциональному развитию детей старшего дошкольного возраста будет:

1. Знание основных эмоций;
2. Умение распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам – мимике, пантомимике, жестам;
3. Умение разделять эмоции на положительные и отрицательные;
4. Обогащение и активизация словаря детей.

1.5 Адресат программы: дети дошкольного возраста: 5-6 лет

1.6 Цель программы «Радуга эмоций»: содействие полноценному психофизическому развитию детей, развитие эмоциональной лабильности.

Задачи обучения:

Обучающие:

Обеспечить знания об основных эмоциях человека;

научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих людей;

дать представление о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова).

Воспитательные:

содействовать формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым;

содействовать формированию эмоциональной лабильности.

Развивающие:

содействовать полноценному психофизическому развитию ребенка.

1.7 Условия реализации

Для реализации Программы в группу зачисляются дошкольники 4-5 лет, посещающие общеразвивающие группы ГБДОУ детский сад № 4 Невского района. Списочный состав формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы – не менее 15 человек. Уровень освоения программы – общекультурный.

Программа «Радуга эмоций» рассчитана на 1 год обучения. Форма работы групповая.. Продолжительность занятий по СанПиН возраст детей 5-6 лет – 25 мин. Занятия проводятся 1 раза в неделю на русском языке. Количество часов – 36 .

Принципы, методы и формы занятий

Занятия по программе «Радуга эмоций» строятся по такому принципу: знакомство с чувствами через все каналы восприятия информации, то есть, аудиальную, визуальную, кинестетическую.

Например, аудиальный канал – детям показываются пиктограммы и картинки с изображением чувств, они наблюдают за мимикой сверстников и педагога. Визуальный канал – слушают музыку, проговаривают воспоминания вслух из своего прошлого опыта, слушают остальных детей. Кинестетический канал – рисуют, показывают чувства руками, ногами, пантомимикой.

Таким образом, знакомство с чувствами происходит по возможности со всех сторон.

Ценность занятий состоит в том, что благодаря развитию эмоциональной сферы, дети расширяют круг осознаваемых чувств, они начинают глубже понимать себя и окружающих

людей, им становится легче наладить дружеские отношения внутри коллектива сверстников.

Средства достижения: в процессе работы с детьми используются приемы, содержание которых отвечает задачам программы. На занятиях работа идет параллельно по четырем основным направлениям, которые предложены О.В. Хухлаевой. Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавать свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление требует формирования у ребенка умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, т.е. формирования личностной рефлексии. Потребностно-мотивационное направление заключается в формировании умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность за собственную жизнь, умения делать выбор, в формировании потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление предполагает для дошкольников адекватное ролевое развитие, а также формирование эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения. Данные направления помогают заложить основу рефлексии и личностного роста.

Методические средства:

- ролевые игры, которые основываются на понимании социальной роли человека в обществе
 - психогимнастические игры, основывающиеся на теоретических положениях социально-психологического тренинга
 - релаксационные методы - использование упражнений, основанных на методе активной нервно-мышечной релаксации
 - использование эмоционально-символических методов - групповое обсуждение различных чувств: радости, гнева
 - направленное рисование, т.е. рисование на определенные темы
 - коммуникативные упражнения, при которых происходит тренировка способностей невербального воздействия детей друг на друга.
 - игры, направленные на развитие воображения: вербальные игры, невербальные игры, “мысленные картинки”.
 - диагностика: методика – Г.А. Урунтаева, Ю.А.Афонькина, тест Тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, А. Амен), графическая методика “Кактус” (модификация М.А. Панфиловой), тест “Страхи в домиках” (модификация М.А. Панфиловой), анкета для родителей
 - наблюдение.
- Техническое оснащение:
- ноутбук, колонки
 - дидактический материал
 - видеозаписи
 - памятки
 - раздаточный материал

Структура занятия:

Каждое занятие состоит из трех частей: разминка, основная часть и заключительная часть.

Разминка. В разминку входят приветствие, которое ставит своей целью включить детей в работу; упражнение для профилактики нарушения зрения, дыхательное упражнение;

Основная часть всегда содержит:

- основную тему занятия;
- пальчиковую гимнастику;
- упражнение для развития координации движения.

Заключительная часть – снятие у детей эмоционального возбуждения (релаксация под музыку – звуки природы), подведение итогов занятия.

1.8 Ожидаемый результат

Показателями эффективности работы по эмоциональному развитию детей старшего дошкольного возраста будет:

1. Знание основных эмоций;
2. Умение распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам – мимике, пантомимике, жестам;
3. Умение разделять эмоции на положительные и отрицательные;
4. Обогащение и активизация словаря детей.

2. Учебный план

№ п/п	Блок	Темы	На год			Форма контроля
			Кол-во часов	Практика	Теория	
1	Я и Я	«Тайна моего имени»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа
		«Мой внутренний мир. «Автопортрет»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа рисунок
		«Мой любимый сказочный герой»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа
		«Моя семья»	2	1	1	игровые задания беседа рисунок
2	Я и мои эмоции	«Радость»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа
		«Гнев»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа
		«Удивление»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа
		«Страх»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа рисунок
		«Грусть»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа
		«Наши эмоции»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа рисунок
3	Я и мои черты характера	«Смелость» «Честность»	2	1	1	игровые задания беседа
		«Обида» «Жадность»	2	1	1	игровые задания

						беседа
		«Доброта» «Вежливость»	2	1	1	игровые задания беседа
3	Я общаюсь	«Средства общения» (слово, жесты, мимика, интонация)	1	0,5	0,5	игровые задания беседа
		«Правила знакомства»	2	1	1	игровые задания беседа
		«Правила общения»	3	1,5	1,5	игровые задания беседа
3	Я и другие	«Мы так похожи»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа
		«Мы такие разные»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа
		«Мальчики и девочки»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа рисунок
		«Давайте жить дружно»	2	1	1	игровые задания беседа
4	Я учусь владеть собой	Я умею слушать других	1	0,5	0,5	игровые задания беседа
		Я умею преодолевать трудности	2	1	1	игровые задания беседа
		Я умею быть доброжелательным	2	1	1	игровые задания беседа
		Я учусь решать конфликты	2	1	1	игровые задания беседа
		«Я знаю, я умею, я могу!»	1	0,5	0,5	игровые задания беседа
			36	18	18	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31мая	32 недели	1980 мин	1 раз в неделю по 25 минут

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-
Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Умка»

2021-2022 учебный год
1 год обучения

Разработчик:
Жукова Анна Владимировна
педагог дополнительного образования

Содержание программы

Занятие 1

Тема: Тайна моего имени

Теория: формирование представления о важности своего имени, воспитание чувства гордости за свое имя, фамилию, семью.

Практика: Игра «Эхо», «Маленькое имя», «Ласковое имя», «Имя растет», конкурс «Кто знает больше имен».

Занятие 2

Тема: Мой внутренний мир. Автопортрет.

Теория: развитие у детей умения видеть и понимать себя, свой внешний и внутренний мир.

Практика: Игра «Составь фоторобот», игра-ассоциация «На кого я похож», игра «Выдуманная биография», игра «Знакомство-представление», упражнение «Слушаем себя».

Занятие 3

Тема: Мой любимый сказочный герой

Теория: способствовать самовыражению ребенка; продолжать развивать умение жестикуляции и мимики, передавать наиболее характерные черты персонажа сказки.

Практика: Игра «Когда герои были маленькими», игра «Перевоспитание», игра «Снятие чар». игра «Сказка в помощь», игра «Доброе дело»

Занятие 4-5

Тема: Моя семья

Теория: показать значение семьи в жизни человека, формировать у детей правильное представление о семье, закреплять у детей представление о членах семьи, родственных отношениях в семье;

Практика: Упражнение «Что чувствует мама (папа), если...», игра «Угадай-ка», игра «Родители и дети», упражнение «Рамка для картины», пальчиковая гимнастика «Моя семья», упражнение «Цветовые ассоциации».

Занятие 6

Тема: Радость

Теория: формировать положительные эмоции, чувства через улыбку;

Практика: Игра «Маски», игра-ассоциация «На что похожа радость», игра «Салют», игра «Комната смеха»

Занятие 7

Тема: Гнев

Теория: обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию.

Практика: Игра «Маски», упражнение «Зеркало», игра «Ругаемся овощами», упражнение «Уходи, злость, уходи!», игра «Непослушные подушки», игра «Сердитые львы и веселые котята», упражнение «Я сержусь»

Занятие 8

Тема: Удивление

Теория: расширять представления детей об эмоции «удивление», учить понимать чувства свои и других людей.

Практика: Игра «Маски», этюд «Живая шляпа», упражнение «Зеркало», игра «Изобрази», упражнение «Необычное животное»

Занятие 9

Тема: Страх

Теория: познакомить детей с чувством страха и его эмоциональным проявлением.

Практика: Игра «Конкурс «боюсек», упражнение «Закончи предложение», упражнение «Одень страшилку», игра «Школа пуганья», рисунок «Мой страх», игра «Напугаем страхи».

Занятие 10**Тема: Грусть**

Теория: формирование умения изображать эмоцию «грусть»

Практика: Упражнение «Грустная Маша», упражнение «Мешок с капризками», игра «Несмеяны и клоуны»

Занятие 11**Тема: Наши эмоции**

Теория: закрепление и обобщение полученных знаний об основных эмоциях.

Практика: Упражнение «Мимическая гимнастика», игра «Разные голоса», упражнение «Вырази чувства глазами», «Передай чувства», упражнение «Пальцы», упражнение «Мусорное ведро», Игра «Шурум-бурум», упражнение «Стаканы с настроением».

Занятие 12**Тема: Смелость**

Теория: познакомить детей с понятием смелости и способами проявления смелости, дифференцировать представления детей о ситуациях, в которых необходимо проявлять смелость.

Практика: Упражнение «Смелый мальчик (девочка)», ролевая игра «Маленькие котята и смелые бельчата», рисунок «Смелое животное», упражнение «Сильный удар», игра «Рыцарский турнир», игра «Смелые разведчики и засада»

Занятие 13**Тема: Честность**

Теория: уточнить представления детей о честности и правдивости

Практика: упражнение «Шаги правды»

Занятие 14**Тема: Обида**

Теория: помочь детям раскрыть содержание понятия «обида», продолжать учить детей строить отношения в группе на основе взаимоуважения

Практика: Игра «Про обидку и грустинку», игра «Упрямцы», игра «Извинение», игра «Очищающий дождик», игра «Капризуля»

Занятие 15**Тема: Жадность**

Теория: формирование у детей представлений о нравственных качествах личности, этических нормах поведения.

Практика: пантомима Дарю цветок», упражнение «Подарок», игра «Секрет»

Занятие 16**Тема: Доброта**

Теория: развивать представление детей о доброте, как о ценном качестве человека.

Практика: упражнение «Волшебная чашка», игра «Комплимент»

Занятие 17**Тема: Вежливость**

Теория: обогатить и активизировать навыки использования речевых форм вежливости.

Практика: игра «Как вы договоритесь», упражнение «Сочувствие»

Занятие 18

Тема: «Средства общения» (слово, жесты, мимика, интонация)

Теория: познакомить детей с невербальными формами общения (мимика, жесты); развивать межличностное общение.

Практика: игра «Через стекло», упражнение «Расскажи стихи руками», игра «Кто я?», игра «Заколдованный ребенок», игра «Иностранец», игра «Изобрази сказку», игра «Посмотри-ка на меня».

Занятие 19-20

Тема: «Правила знакомства»

Теория: формирование коммуникативных навыков у детей, представлений об эмоциональных состояниях с ориентацией на их эмоциональную отзывчивость.

Практика: Упражнение «Я хочу с тобой подружиться», игра «Гости»

Занятие 21-23

Тема: «Правила общения»

Теория: рассказать детям о некоторых важных правилах поведения, о необходимости соблюдать их; активизировать в речи дошкольников соответствующие слова и обороты речи.

Практика: Игра «Мигалки», упражнение «Учимся говорить «нет»», обсуждение «Вежливый отказ», «Извинение».

Занятие 24

Тема: Мы так похожи

Теория: продолжать формировать у детей чувство принадлежности к группе; развивать способность детей к эмпатии.

Практика: Игра «Конкурс хвастунов», игра «Доброе животное», игра «Снежная королева» упражнение «Пять качеств»

Занятие 25

Тема: Мы такие разные

Теория: формировать умение находить сходства и отличия во внешности людей; способность находить компромисс в решении конфликтных ситуаций.

Практика: Игра «Мы — разные», игра «Незаконченные предложения», рисование «Домик из кубиков», упражнение «Театральная школа», упражнение «Кляксография», упражнение «Разные мнения»

Занятие 26

Тема: Мальчики и девочки

Теория: формировать у детей понятия о положительных чертах характера и поступках мальчиков и девочек

Практика: Игра «Найди свою пару», игра «Защитники девочек», игра-драматизация «Спящая красавица», игра «Король»

Занятие 27-29

Тема: Давайте жить дружно!

Теория: формировать у детей понятия «друг», «дружба» .

Практика: Игра «Живая скульптура», упражнение «Договорись взглядом», игра «Печатная машинка», упражнение «Мостик дружбы», упражнение «Помоги другу», упражнение «Настоящий друг», игра «Все вместе»

Занятие 30

Тема: Я умею слушать других

Теория: продолжать знакомить детей с правилами ведения диалога со взрослыми.

Практика: Игра «Я опишу-ты угадай», игра «Испорченный телефон», игра «Пара фраз», игра «Что вы слышали?», упражнение «Слухи».

Занятие 31-32**Тема: Я умею преодолевать трудности**

Теория: обучить детей справляться с трудностями, используя собственные возможности: знания, творчество, умение сотрудничать, силу воли.

Практика: Игра «Говорю «да», говорю «Нет»», упражнение «Противоречия», упражнение «Мысли и настроение», упражнение «Даже если, в любом случае...», упражнение «Я справился»,

упражнение «Сделай неправильный рисунок из правильного», игра «Хочукалки», «Щекоталки», «Кричалки-шепталки».

Занятие 33-34**Тема: Я умею быть доброжелательным**

Теория: продолжать развивать умение быть вежливыми и добрыми друг с другом.

Практика: Упражнение «Я посылаю любовь», упражнение «Соломинка на ветру», упражнение «Неваляшка», упражнение «Карусель чувств», игра «Мысленное письмо»

Занятие 34-35**Тема: Я умею решать конфликты**

Теория: формирование умения детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты и по возможности избегать их.

Практика: Игра «Пизанская башня», игра «Башни замка», упражнение «Поступки», Упражнение «Возьми себя в руки», «Ты-лев», «Стойкий солдатик».

Занятие 36**Тема: Я знаю, я умею, я могу**

Теория: закреплять приобретенные ранее знания и умения детей;

Практика: Игра «Конкурс хвастунов», упражнение «Я могу», упражнение «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится», игра «Заяц-хвоста», игра «Почему он так поступил?», игра «Компьютер и художник»

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятия	Сроки
Открытое занятие для родителей	Декабрь
	Апрель

Взаимодействие педагога с родителями

Консультации	«Мир эмоций»	сентябрь
	«Как помочь ребенку справиться с эмоциями?»	февраль
	«Внутрисемейные отношения и	апрель

тренинг	эмоциональное самочувствие ребёнка. «Эмоции и взрослые»	Май
---------	---	-----

5. Оценочные и методические материалы.

5.1. Педагогические методики и технологии

Диагностика эмоциональной сферы ребенка (Л.П.Стрелкова);
Методика «Волшебная страна чувств» (Т.Грабенко, Т.Зинкевич -Евстигнеева, Д.Фролов);
Тест тревожности Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен, методика «Выбери нужное лицо»;
Методика «Паровозик» (Велиева С. В.);
«Кинетический рисунок семьи» Р. Бёрнса и С. Кауфмана;
Методика «Лесенка»;
Графическая методика «Кактус» М.А. Панфиловой;
«Два дома» И. Вандвик и П. Экбланд.

Дидактический материал:

Пособие «Настроение мальчика и девочки»

Пособие «Человечки»

Пособие « Светофор эмоций»

Картинки, смайлики, пиктограммы

Описание методических материалов

Картотека литературного материала

Картотека загадок

Картотека динамических пауз

Наборы тематических картинок

Наглядные пособия

5.2. Информационные источники, используемые при реализации программы

- ☐ <http://kzvesti.kz/news/24058-psihologicheskoe-i-psihicheskoe-zdorove-podrostka-pochemu-eto-tak-vazhno.html>
- ☐ <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/11/02/programma-mir-chuvstv-i-emotsiy>
- ☐ <https://infourok.ru/trening-dlya-podrostkov-na-temu-poymy-sebya-1629745.html>
- ☐ http://pedsovet.su/uroki/5844_urok_aukcion

6. Список используемой литературы.

- Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие. М.: Генезис, 2016.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Екатеринбург: У – Фактория, 2014.
3. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. М.: Генезис, 2011.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Практическое пособие: 4 том. М.: Генезис, 2016.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990.