

Министерство социальной политики Нижегородской области  
государственное бюджетное учреждение «Социально-реабилитационный  
центр для несовершеннолетних «Ласточка» Шатковского  
муниципального округа»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
№ 111 от 29.12.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Послушные эмоции»**

Возраст обучающихся: 5- 8 лет

Срок реализации: 2 месяца

Количество часов: 9

Составитель:  
Камышанова Наталья Юрьевна,  
педагог-психолог

с.п. Светлогорск  
2025 г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный (тематический) план.....	6
3. Рабочая программа.....	7
4. Методическое обеспечение.....	9
5. Список используемой литературы.....	12

## **1. Пояснительная записка**

### **Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Послушные эмоции» имеет социально-гуманитарную направленность.

### **Актуальность программы**

Эмоциональная сфера является важной составляющей в гармоничном развитии личности ребенка. Для успешной социализации ребенку необходимо уметь распознавать основные эмоциональные проявления, а также уметь контролировать их – владеть саморегуляцией.

Эмоции помогают ребенку не только сигнализировать окружающим о своем состоянии, но и понимать других людей и взрослых. Эмоции являются своего рода внутренним языком, системой сигналов, посредством которых дети удовлетворяют свои потребности: физиологические, потребности в любви и принятии, потребности во внимании, потребности в развитии (обучении).

В современном технологически развитом обществе, с его возрастающими нагрузками на организм ребенку становится все тяжелее регулировать свое состояние, что неизбежно отражается на эмоциональной сфере, приводит к ее нарушению.

Огромную роль в развитии эмоциональной сферы детей в первую очередь играют родители. Именно они закладывают основы формирования эмоциональной сферы личности ребенка. К детей, которые находятся в Центре на реабилитации, очень слабо развита эмоциональная сфера и саморегуляция, так как большинство из них испытывают материнскую депривацию – недостаток внимания, тепла и заботы со стороны значимого взрослого.

Старший дошкольный и младший школьный возраст является наиболее благоприятным временем для всестороннего развития личности детей. В этом возрасте дети с интересом познают окружающий мир и с удовольствием воспринимают предлагаемый материал. Именно с учетом данного возрастного периода и построена работа по развитию эмоциональной сферы детей и формированию их саморегуляции.

**Новизна** программы заключается в содержании подобранного материала, его обновлении, а также в использовании эффективных методов – метода релаксации, игрового метода и использование элементов песочной терапии. Занятия проходят в игровой форме с использованием сенсорного оборудования, что создает наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала.

У детей появляется возможность в спокойной безопасной обстановке, отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, снять эмоциональное напряжение.

**Педагогическая целесообразность** реализации данной программы заключается в том, что использование игрового метода позволяет детям получить практический опыт формирования навыков эмоциональной

саморегуляции, который они не получили в реальной жизни. А метод релаксации и элементы песочной терапии позволяют научить детей самостоятельно снимать эмоциональное и мышечное напряжение. Полученные и отработанные навыки эмоциональной саморегуляции будут в дальнейшем способствовать гармоничному развитию личности ребенка.

**Отличительной особенностью** программы является то, что в процессе реализации сочетаются несколько методов работы: игровой метод, метод релаксации и элементы песочной терапии, что дает наибольший положительный результат в развитии эмоциональной сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Послушные эмоции» разработана специально для воспитанников (обучающихся) ГБУ «СРЦН «Ласточка» Шатковского муниципального округа», с учетом сроков пребывания детей в учреждении и уровня их развития, в том числе и для воспитанников (обучающихся) с ОВЗ.

**Срок реализации программы** – 2 месяца (9 часов).

Возраст учащихся от 5 до 8 лет. Наполняемость группы до 5 человек.

Занятия по программе осуществляются на русском языке. Очная форма обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Программа предусматривает возможность корректировки ее модулей, практический материал может варьироваться с учетом ее использования.

На занятиях используются следующие методы работы: наглядный (показ, иллюстрации); словесный (беседа, пояснение, объяснение); практический.

Во время реализации программы используются следующие *педагогические технологии*:

1. Технология группового обучения
2. Технология педагогической поддержки.
2. Технология «создания ситуации успеха».

*Программа основывается на следующих принципах:*

- доступности (соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и учащегося в социуме, реализация собственных творческих потребностей).

Занятия проводятся в оборудованном сенсорном кабинете. Во время занятий дети могут сидеть и лежать на мягких креслах, перемещаться по кабинету, располагаться возле песочницы в зависимости от выполняемого упражнения.

*Формы организации детей на занятии:*

- индивидуальная
- групповая

*Структура занятия* состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть включает в себя беседы и пояснения по ходу выполнения упражнений.

Практическая работа составляет основную часть времени каждой темы. Объем работы небольшой и вмещается во временные рамки занятия. При его

выполнении учащиеся изучают элементарные эмоциональные проявления и способы саморегуляции.

Занятия включают в себя: приветствие основную часть (работу с эмоциями, релаксация), прощание.

В *приложении 2* подобраны упражнения, которые могут заменять упражнения, представленные в основном содержании программы.

*Дидактические материалы:*

- иллюстрации, готовые рисунки.

## Цель и задачи программы

**Цель данной программы:** формирование гармоничной личности детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста через развитие эмоциональной сферы и саморегуляции.

### Задачи:

Обучающие:

1. Формировать элементарные знания об основных эмоциях человека: радости, гнева, страхе, стыде.

2. Обучить элементарным способам релаксации.

Развивающие:

1. Развивать умение контролировать свои эмоциональные проявления.

Воспитывающие:

1. Воспитывать у учащихся умение сочувствовать и сопереживать другому человеку.

## 2. Учебный (тематический) план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. «Знакомство с волшебной комнатой»	0,2	0,8	1	Первичное тестирование
2	Работа с эмоцией радость, релаксация «У водопада»	0,2	0,8	1	
3	Работа с эмоцией «Гнев», релаксация «Прогулка в лесу»	0,2	0,8	1	
4	Промежуточная аттестация. Работа с эмоцией «Страх», релаксация «Путешествие к морю»	0,2	0,8	1	Промежуточное тестирование
5	Работа с эмоцией «Стыд», релаксация «Волшебное путешествие»	0,2	0,8	1	
6	Работа с эмоциями «Радость и Гнев», релаксация «Полет птицы»	0,2	0,8	1	
7	Работа с эмоциями «Страх и Стыд», релаксация «Отдых у моря»	0,2	0,8	1	
8	Работа с эмоцией «Гнев», релаксация «Радуга»	0,2	0,8	1	
9	Промежуточная аттестация. Релаксация «Волшебный песок»	0,2	0,8	1	Итоговое тестирование

### 3. Рабочая программа

№ п/п	Тематика занятий	Содержание	Формы занятия	Приемы и методы	Дидактический материал/техническое оснащение	Формы оценки знаний. Подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. «Знакомство с волшебной комнатой»	Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ при работе с песочницей. Приветствие – упражнение «Мое настроение». Снятие эмоционального и мышечного напряжения - дыхательные упражнения, упражнения в сухом бассейне «Часики», «Полощем белье», упражнение в песочнице «Найди пальчики», релаксация «Волшебное путешествие». Прощание – упражнение «Подарок другу»	Беседа, рассказ, инструктаж, практическая работа	словесные, наглядные, релаксация, элементы песочной терапии	иллюстрации, оборудование сенсорной комнаты, музыка для релаксации	собеседование, оценка правильности выполнения упражнений
2	Работа с эмоцией радость, релаксация «У водопада»	Приветствие – упражнение «Передай улыбку». игра «Найди радостных героев», упражнение в песочнице «Нарисуй радость», Снятие эмоционального и мышечного напряжения - дыхательные упражнения, упражнения в сухом бассейне «Найди фигуру». упражнение в песочнице, Прощание – упражнение «Эстафета дружбы»	Беседа, рассказ, инструктаж, практическая работа	словесные, наглядные, релаксация, элементы песочной терапии	иллюстрации, оборудование сенсорной комнаты, музыка для релаксации	собеседование, оценка правильности выполнения упражнений
3	Работа с эмоцией «Гнев», релаксация «Прогулка в лесу»	Приветствие – упражнение «Добрый день!», игра «Учимся контролировать злость», Снятие эмоционального и мышечного напряжения - дыхательные упражнения, упражнения в сухом бассейне «Разноцветные круги», упражнение в песочнице «Рисуем свой гнев». Прощание –	Беседа, рассказ, инструктаж, практическая работа	словесные, наглядные, релаксация, элементы песочной терапии	иллюстрации, оборудование сенсорной комнаты, музыка для релаксации	собеседование, оценка правильности выполнения упражнений

		упражнение «Передай пожелание соседу»				
4	Промежуточная аттестация. Работа с эмоцией «Страх», релаксация «Путешествие к морю»	Приветствие – упражнение «Передай привет». Игра «Гуси-лебеди», упражнение «Найди пиктограмму», Снятие эмоционального и мышечного напряжения - дыхательные упражнения, упражнения в сухом бассейне «Часики», «Найди фигуру». упражнение в песочнице «Нарисуй свой страх». Релаксация – визуализация «Путешествие к морю» Прощание – упражнение «Круг друзей»	Беседа, рассказ, инструктаж, практическая работа	словесные, наглядные, релаксация, элементы песочной терапии	иллюстрации, оборудование сенсорной комнаты, музыка для релаксации	собеседование, оценка правильности выполнения упражнений, промежуточное тестирование
5	Работа с эмоцией «Стыд», релаксация «Волшебное путешествие»	Приветствие – упражнение «Добрый день!». Снятие эмоционального и мышечного напряжения - дыхательные упражнения, упражнения в сухом бассейне «Шаловливые ножки», «Хитрый котенок». упражнение в песочнице «На что похож стыд», упражнение «Найди вкус стыда». Релаксация – визуализация «Волшебное путешествие». Прощание – упражнение «Солнечные зайчики»	Беседа, рассказ, инструктаж, практическая работа	словесные, наглядные, релаксация, элементы песочной терапии	иллюстрации, оборудование сенсорной комнаты, музыка для релаксации	собеседование, оценка правильности выполнения упражнений,
6	Работа с эмоциями «Радость и Гнев», релаксация «Полет птицы»	Приветствие – упражнение «Поделись настроением». Снятие эмоционального и мышечного напряжения - дыхательные упражнения, упражнения в сухом бассейне «Золотая рыбка», «Разведчик». Игра «Медведи и пчелы». упражнение в песочнице «Рисуем радость и гнев». Релаксация – визуализация «Полет птицы» Прощание – упражнение	Беседа, рассказ, инструктаж, практическая работа	словесные, наглядные, релаксация, элементы песочной терапии	иллюстрации, оборудование сенсорной комнаты, музыка для релаксации	собеседование, оценка правильности выполнения упражнений,



		«Эстафета дружбы»				
7	Работа с эмоциями «Страх и Стыд», релаксация «Отдых у моря»	Приветствие – упражнение «Мое настроение». Снятие эмоционального и мышечного напряжения - дыхательные упражнения, упражнения в сухом бассейне «Дельфин», «Воронки». Игра «Гномики». упражнение в песочнице «Нарисуй эмоции». Релаксация – визуализация «Отдых у моря» Прощание – упражнение «Круг друзей»	Беседа, рассказ, инструктаж, практическая работа	словесные, наглядные, релаксация, элементы песочной терапии	иллюстрации, оборудование сенсорной комнаты, музыка для релаксации	собеседование, оценка правильности выполнения упражнений.
8	Работа с эмоцией «Гнев», релаксация «Радуга»	Приветствие – упражнение «Подари улыбку». Снятие эмоционального и мышечного напряжения - дыхательные упражнения, упражнения в сухом бассейне «Шаловливые ножки», «Золотая рыбка». упражнение в песочнице «Рисуем гнев». Игра «Я злюсь». Релаксация – визуализация «Радуга». Прощание – упражнение «Я дарю тебе подарок»	Беседа, рассказ, инструктаж, практическая работа	словесные, наглядные, релаксация, элементы песочной терапии	иллюстрации, оборудование сенсорной комнаты, музыка для релаксации	собеседование, оценка правильности выполнения упражнений
9	Промежуточная аттестация . Релаксация «Волшебный песок»	Приветствие – упражнение «Мое настроение». Снятие эмоционального и мышечного напряжения - дыхательные упражнения, упражнения в сухом бассейне «Найди предмет», «Прятки». Игра «Отгадай эмоцию». упражнение в песочнице «Нарисуй эмоции». Релаксация – Волшебный песок. Прощание – упражнение «Пожелание»	Беседа, рассказ, инструктаж, практическая работа	словесные, наглядные, релаксация, элементы песочной терапии	иллюстрации, оборудование сенсорной комнаты, музыка для релаксации	собеседование, оценка правильности выполнения упражнений, итоговое тестирование .

### Ожидаемые результаты

В результате обучения по данной программе дети:

- Научатся распознавать основные эмоции человека: радость, гнев, страх, стыд.

- Научатся элементарным способам мышечного и эмоционального расслабления.
- Разовьют навыки саморегуляции.
- Сформируют сочувствие и сопереживание другому человеку

#### **4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

	1 месяц				2 месяц				
	1н	2н	3н	4н	1н	2н	3н	4н	5н
«Знакомство с волшебной комнатой»	1								
Работа с эмоцией радость, релаксация «У водопада»		1							
Работа с эмоцией «Гнев», релаксация «Прогулка в лесу»			1						
Работа с эмоцией «Страх», релаксация «Путешествие к морю»				1					
Работа с эмоцией «Стыд», релаксация «Волшебное путешествие»					1				
Работа с эмоциями «Радость и Гнев», релаксация «Полет птицы»						1			
Работа с эмоциями «Страх и Стыд», релаксация «Отдых у моря»							1		
Работа с эмоцией «Гнев», релаксация «Радуга»								1	
Промежуточная аттестация. Релаксация «Волшебный песок»									1

#### **Материально-техническое обеспечение и оборудование:**

1. Оборудование сенсорной комнаты.
2. Дидактический материал (изображения с картинками эмоций, пиктограммы, фланелеграф)
3. аудиозаписи с релаксационной музыкой.
4. тексты визуализаций.
5. Мягкие мячи.

## **Формы аттестации**

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

- Первичное, промежуточное и итоговое тестирование, направленное на выявление уровня развития эмоциональной сферы детей. Для тестирования используются следующие методики: методика «Эмоциональная идентификация», автор Е.И. Изотова (Приложение 1), и структурированная беседа авторов (Т.А. Данилина, В.Я. Зегенидзе, Н.М. Степина, модификация И.О. Карелиной)
- Текущий контроль проводится на каждом занятии в виде собеседования, отслеживания правильности выполнения упражнений.

Все данные тестирования заносятся в протокол и оцениваются в баллах.

1 б. – высокий уровень развития эмоциональной сферы. Ребенок правильно назвал все эмоциональные состояния, смог соотнести пиктограммы с фотографическими изображениями. Изобразил заданные эмоциональные состояния.

0,5 б – средний уровень развития эмоциональной сферы. Ребенку потребовалась содержательная помощь. Ребенок смог определить 4 – 6 эмоций, правильно назвал эти эмоции и смог их выразительно изобразить.

0 б – Низкий уровень развития эмоциональной сферы. Потребовалось два вида помощи: содержательная и предметно-действенная. Ребенок смог правильно обозначить, соотнести и воспроизвести до 2 эмоциональных состояний.

### **Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р;
- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Устав ГБУ «СРЦН «Ласточка» Шатковского муниципального округа».

#### 4. Список использованной литературы

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М., 1991.
3. Ежкова Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста: Часть 2: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / Н.С. Ежкова. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2010. — 49 с.: ил. — (Пособие для педагогов дошкольных учреждений). ISBN 978-5-691-01815-2. — ISBN 978-5-691-01819-0 (ч.2) Агентство СІР РГБ
4. Карелина И.О., Озерова И.В. Условия эмоционального благополучия детей в учреждении закрытого типа: Практическое пособие. - Рыбинск: Изд-во филиала ЯГПУ имени К.Д. Ушинского, 2007. – с. 120
5. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2003. – 48с. (Развитие и воспитание дошкольника).
6. Никифорова Л.А. Вкус и запах радости: Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы. – М.: Книголюб, 2005. – 48с. (Серия «Психологическая служба»).
7. Психология эмоций. Тексты./Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Г. Гиппенрейтен. – М., 1993.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М., 1989.
9. С.В. Крюкова «Здравствуй, я сам!». Тренинговая программа работы с детьми 3 – 6 лет, 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Генезис, 2007.
10. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Х 987 Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. — М.: Генезис, 2004. — 175 с.
11. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.
12. Эмоциональное развитие дошкольника./Под ред. А.Д. Кошелевой. – М., 1985.
13. Запорожец А.В. Избранные психологические труды. Т.1 – М., 1986.

**Методика «Эмоциональная идентификация», автор Е.И. Изотова**

**Цель:** Выявить особенности идентификации эмоций различных модальностей у детей дошкольного возраста, индивидуальные особенности эмоционального развития. Выявить возможности детей в воспроизведении основных эмоциональных состояний и их вербализации.

**Стимульный материал:** пиктограммы (схематическое изображение эмоций различной модальности), фотографии лиц взрослых и детей с различным эмоциональным выражением

Детям показывали изображения лиц людей, задача детей была определить их настроение и назвать эмоцию. Предлагалось определить такие эмоции, как радость, печаль, гнев, страх, презрение, отвращение, удивление, стыд, интерес, спокойствие. Сначала детям предлагались изображения (фотографии), по которым было легко узнать эмоциональные состояния, затем схематические (пиктограммы) изображения эмоциональных состояний. Детям предлагалось соотнести схематическое изображении эмоций с фотографическим. После того, как дети называли и соотносили эмоции, педагог предлагал каждому ребёнку изобразить разные эмоциональные состояния на своем лице. Оценивалось восприятие экспрессивных признаков (мимических), понимание эмоционального содержания, идентификация эмоций, вербализация эмоций, воспроизведение эмоций (выразительность и произвольность), актуализация эмоционального опыта и эмоциональных представлений, индивидуальные эмоциональные особенности.

Также оценивались виды педагогической помощи, которая потребовалась ребёнку: ориентировочная (о), содержательная (с), предметно–действенная (п-д).

Все данные заносились в протокол и оценивались в баллах.

1 – Высокий уровень развития эмоциональной сферы. Ребёнок правильно назвал все эмоциональные состояния, смог соотнести пиктограммы с фотографическими изображениями. Изобразил различные эмоциональные состояния. Помощи ребёнку не потребовалось.

0.5 – Средний уровень развития эмоциональной сферы. Ребенку потребовалась содержательная помощь. Ребёнок смог определить 4 – 6. эмоций, правильно назвал эти эмоции и смог их выразительно изобразить

0 – Низкий уровень развития эмоциональной сферы. Потребовалось два вида помощи: содержательная и предметно – действенная. Ребёнок смог правильно обозначить, соотнести и воспроизвести до 4 эмоциональных состояний.

**Структурированная беседа авторов (Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина, модификация И.О Карелиной).**

**Цель:** выявить уровень осознания детьми собственных эмоциональных состояний.

**Вопросы:**

1. Что ты любишь?
2. Что ты не любишь?
3. Когда тебе весело?

4. Когда тебе грустно?
5. Когда тебе страшно?
6. Когда ты злишься?
7. Когда ты удивляешься?
8. Когда тебе обидно?
9. Когда тебе стыдно?

*Примечание.* Для детей 3-5 лет - вопросы 1-6; для детей 5-7 лет – вопросы 1-9.

*Уровни осознания детьми собственных эмоциональных состояний:*

Высокий уровень (в/у): адекватное выделение ребенком ситуаций, объектов, действий, вызывающих переживание по всем модальностям.

3-5 лет: удовольствие, неудовольствие, радость, грусть, страх, злость;

5-7 лет: удовольствие, неудовольствие, радость, грусть, страх, злость, обида, удивление, стыд. Развернутый ответ (для детей 3-5 лет - при использовании ориентационной помощи).

Средний уровень (с/у): адекватное выделение ребенком ситуаций, объектов, действий, вызывающих переживания, при описании эмоций.

3-5 лет: 3-5 модальностей, ответ краткий, но носит констатирующий характер.

5-7 лет: 4-7 модальностей, ответ краткий, но становится развернутым при дополнительных вопросах взрослого.

Низкий уровень (н/у): затруднения при выделении ребёнком ситуаций, объектов и действий, вызывающих переживания, при ответе на большинство вопросов неадекватные ответы или отказ отвечать.

**Образец оформления индивидуальной формы протокола по результатам беседы на осознание детьми собственных эмоциональных состояний**  
Фамилия, имя ребёнка Роман И.

Возраст 6 лет 7 месяцев Дата обследования 26.12.2006

	Ответ ребёнка	Примечания
1	Я люблю машинки, роботов, грузовики там, машинки, как там... сейчас... конструктор «Лего», бионики, лошади, джипы, мотоциклы, скутер, корабли, пароход	Улыбается, проявляет интерес
2	Куклы, девчонок, еще не люблю детские соски, не люблю... всё	Морщит нос, выражает неудовольствие
3	Когда мне дарят: машинки, конфетки. Я радовался, веселился когда мама торт купила на день рождения	Улыбается, мечтательный взгляд

4	Когда ко мне никто не приходит...мама не приходит	Задумывается, говорит медленно.
5	Когда собака зубы страшные показывает и прыгает на меня; пугают крысами	Ерзает на стуле, опускает голову вниз, стучит ногой по ножке стула
6	Когда у меня отнимают, бьют, подножки ставят	Отвечает оживленно
7	Когда мне большую машину подарили	Глаза большие, голос громкий
8	Когда ко мне никто не приходит, обидно же	Говорит неохотно
9	Когда мама не разрешает чего-нибудь, а я натворю	Теребит пальцы, плечи опущены вниз

Интерпретация результатов: Рома И. даёт развёрнутые ответы на вопросы, адекватно осознаёт свои эмоциональные состояния. Уровень - высокий.