

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец»

ДДТ «Химмашевец»

Программа рассмотрена и допущена

к реализации решением

Методического совета

ДДТ «Химмашевец»

Протокол № 1 от 31.08.2018

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

ДДТ «Химмашевец»

Н.Б. Ислентьев



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ГИМНАСТИКА ЭМОЦИЙ

(ШКОЛЬНИКИ)

возраст обучающихся 7 – 10 лет, срок реализации 2 года

Составитель:

Беляева Инна Геннадьевна

педагог дополнительного

образования

Екатеринбург

2018

Программа разработана в 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа «Гимнастика эмоций», социально-психологической направленности, разработана в соответствии с новыми требованиями в образовании, отраженных в следующих документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- «Концепция развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

Дети младшего школьного возраста в процессе адаптации к школе нуждаются в психологическом сопровождении и это доказывать уже никому не надо. В связи с этим всё чаще педагогами дополнительного образования применяется психогимнастика как метод практической психокоррекции. Именно она доступна в применении для педагогов и психологов, так как в ее основе лежит игра, являющаяся естественным видом деятельности младшего школьника.

Психогимнастика или гимнастика эмоций – это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, дефицитом внимания, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушением характера. Легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психокоррекцию (психогимнастику) в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки и коррекции психических процессов младших школьников.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психокоррекция (психогимнастика) и помогает детям преодолевать барьеры в общении. Лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение. Дает возможность самовыражения, развивает такие психические процессы как память, внимание, мышление, восприятие и воображение.

Нарушение выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выражать свои чувства, дефицит внимания, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми. Такие дети часто являются контингентом логопедических групп и групп детей коррекционных классов начальной школы. Дети с бедной экспрессией, возможно, и сами не улавливают, что им сообщается бессловесным образом другими людьми, неправильно оценивают и их отношение к себе.

Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Называние эмоций в психогимнастике ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя. Ребенок, говорящий на хорошем богатом языке лучше мыслит. У него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств. Он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными. Психологи считают, что резервы повышения действенности нравственных представлений ребенка лежат в эмоциональной насыщенности содержания оценочных суждений взрослых, в использовании ими оценок личностных свойств, оценок-состояний, оценок-предвосхищений и других форм эмоциональных отношений, соответствующих уровню нравственного развития обучающегося.

Цитируя Васильеву О.С. и Коновалову Э.С., можно говорить о том, что наиболее важным шагом является «более раннее начало комплексных мероприятий» по преодолению выявленных с помощью диагностики сложностей.

Исходя из вышеизложенного, мы можем говорить о том, что диагностика и развитие эмоциональной сферы обучающегося предполагает выделение следующих параметров, разработанных Л.П. Стрелковой:

- адекватная реакция на различные явления окружающей действительности;
- дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний других людей;

- широта диапазона понимания и переживаемых эмоций, интенсивности и глубины переживания, уровень передачи эмоционального состояния в речевом плане, терминология оснащенности языка;
- адекватное проявление эмоционального состояния в коммуникативной сфере.

Мы видим, что занятия необходимо построить таким образом, чтобы обучающиеся смогли изучить различные эмоции, а также управлять ими, преодолевая барьеры в общении со сверстниками и взрослыми, сняли психологическое напряжение. Данные цели и задачи преследуются таким направлением работы, как **психологическая гимнастика** или **гимнастика эмоций**.

Сам термин «психогимнастика» можно определить как «курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и его эмоционально-личностной сферы)».

Для целенаправленной развивающей работы с обучающимися средствами психологической гимнастики необходимо взять за основу базовые эмоции. В связи с тем, что существует множество классификаций эмоций, вслед за Минаевой В.М. мы станем придерживаться теории дифференциальных эмоций, разработанной американским психологом Кэррол Изард. Данная теория основана на фундаментальных эмоциях: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина, остальные же эмоции – являются производными.

Благодаря грамотно построенным занятиям по психологической гимнастике, обучающийся дошкольного возраста не только на практике сможет изучить и «попробовать на себе» различные эмоции, сможет не только преодолеть дискомфорт и барьер в общении, снять эмоциональное напряжение, но и активно включиться в культурные связи общества, которые также включают в себя случайные контакты и глубинные взаимодействия с другими людьми, что является критерием вхождения в социокультурную среду.

Опираясь на параметры развития эмоциональной сферы личности дошкольников и классификацию эмоций, направленных на построение занятий, а также вышеизложенный материал, можно говорить о том, что *психологическая гимнастика, как метод развития эмоционально-нравственной сферы, является наиболее благоприятным методом воспитания социокультурной среды.*

Цель программы: развитие эмоционально-нравственной сферы личности обучающихся, формирование положительного эмоционального настроения, развитие творческого потенциала личности.

Задачи программы:

Развивающие:

- развитие самостоятельности, творческого подхода в решении задач;
- развитие рефлексии (осознания) эмоций, их проявления у себя и окружающих;
- развитие произвольности поведения; умение регулировать свое поведение нравственными нормами и волевыми усилиями;
- освоение общеразвивающих и дыхательных упражнений, приемов самомассажа и саморасслабления, осознание чувств и ощущений своего тела;
- развитие творческого мышления.

Обучающие:

- обучение принятию позиции школьника;
- формирование и развитие различных видов памяти, внимания, а также логического мышления;
- знакомство с понятиями связанными с переживаниями основных эмоций;
- знакомство с понятиями, обозначающими качества характера;
- обучение элементам невербальной техники общения; - освоение языка простейших пантомимических и танцевальных движений.

Воспитательные:

- воспитание интереса к окружающим людям, развитие чувства понимания и сопереживания;
- формирование сотрудничества обучающихся, развитие групповой сплоченности;
- формирование понимания и принятия социальных норм общения.

Основные направления деятельности строятся на использовании методических пособий по психологической гимнастики для школьников, а именно Алябьевой Е.А., Васильевой О.С., Коноваловой Э.С., Минаевой В.М., Чистяковой М.И;

- формирование нравственных норм в своем поведении (умение слушать собеседника, умение адекватно проявлять эмоции на моральные нормы).

- В основу программы «Гимнастика эмоций» также легли основные черты педагогической концепции Карла Орфа :

- движение тела есть основы познания (понять можно только то, что пропустил через свое тело);

- соединение музыки, движения и слова (речь выражает внутренние ритмы человека, общаясь, люди входят в общий ритм. Танец тоже выражает внутреннее движение, подчиняя танцующих общему ритму);

- активная самостоятельная деятельность обучающегося (дети сами должны открыть нечто, сами пройти этот путь);

- развитие творческой фантазии, креативность (рождение нового важнее любого тренинга).

Принципы проведения занятий:

1. *Безопасность.* Создание атмосферы доброжелательности, принятие каждого обучающегося.

2. *Возрастное соответствие.* Предлагаемые упражнения учитывают возможности обучающегося данного возраста.

3. *Преемственность.* Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития».

4. *Деятельностный принцип.* Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно-ролевые игры, игры – драматизации, игры с правилами), продуктивная (конструктивная, изобразительная), начальные формы учебной деятельности, общение.

5. *Сочетание статичного и динамичного положения обучающихся.* Упражнения и игры статичного характера перемежаются подвижными играми.

6. *Наглядность.* Активное использование предметной среды.

7. *Дифференциальный подход.* Учет индивидуальных особенностей.

8. *Рефлексия.* Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятии и краткое резюме педагога в конце занятия.

9. *Конфиденциальность.* Адресность информации об обучающемся родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

Срок реализации программы: 2 года.

Режим занятий:

- первый год обучения: учебный год состоит из 35 занятий, возраст обучающихся – 7-8 лет, продолжительность занятия – 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

- второй год обучения: учебный год состоит из 37 занятий, возраст обучающихся – 9-10 лет, продолжительность занятия – 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Набор обучающихся свободный. Количество обучающихся: 10-15 человек, с последующим делением на группы по 7-8 человек.

Типы занятий: комбинированное изучение, усвоение нового материала в форме теоретических, практических и тренировочных занятий.

Формы работы: групповые, индивидуальная, парная, фронтальная.

Занятия проводятся в помещениях с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил, с учетом возрастных особенностей школьного возраста.

Каждый этап реализации программы имеет свои особенности.

1 год обучения – знакомство с базовыми формами эмоций и их оценкой, умению анализировать конфликтные ситуации, овладевать и принимать ответственность за свои чувства. Научиться слушать и слышать, работать в коллективе.

2 год обучения – формирование у обучающихся осознанного освоения навыков саморегуляции, самовыражения через танцевальное, театральное творчество.

Движение к обозначенной цели возможно при следовании двум главным принципам воспитания, которые определяют и содержание учебного материала, и способы его освоения, и характер взаимоотношения педагога и обучающегося.

Принцип ценности. Он заключается в требовании относиться к любому произведению, явлению культуры, человеку, миру в целом как к ценности. Развитие ценностного сознания, отношения стало сейчас фундаментальной проблемой образования, которая должна определять и содержание, и формы воспитания.

Принцип диалога. Он является развитием принципа ценности и придает воспитанию музыкой и танцем герменевтическое направление. Следование этому принципу предполагает умение и желание не только относиться ко всему как к ценности, но и видеть в любом явлении культуры «знак чужой смысловой позиции». Принцип диалога ориентирует именно на приобщение к культуре, которое неотделимо от желания и умения понять.

Отличительная особенность программы.

Анализируя программы дополнительного образования для младшего школьного возраста по формированию эмоционально-волевой регуляции: Н.П. Слободяник “Шаг навстречу” (2004); И.О.Карелина «Комплекс занятий по эмоциональному развитию детей 7-10 лет» (2006), выяснилось что в перечисленных программах не используются музыка и танцевальные игры как средство эмоционального воздействия, что явилось главной отличительной особенностью данной программы.

Основной формой организации образовательного процесса являются практические занятия, теоретическая связь незаметно и тесно переплетена с практической, на протяжении всего занятия для обучающегося она выглядит как игра, что обосновано ведущим видом деятельности в дошкольный период и потребностью обучающихся сохранять игру в собственной деятельности. В игре формируется поведение опосредованное образом героя. В результате постоянного сравнения своего поведения с поведением героя у обучающегося появляется возможность лучшего осознания самого себя. В игре удовлетворяется потребность обучающегося быть как взрослый, осваиваются различные формы общения с взрослыми и ровесниками. Занятия предполагают как групповые, так и коллективные формы организации творческой деятельности.

Развитие навыков взаимодействия с другими людьми, отработка навыков невербального общения, усвоение различных понятий обозначающих названия эмоций – все перечисленные задачи необходимо решать в условиях общения и коллективного достижения учебных задач конкретного занятия. Безусловно, обучающиеся дошкольного и младшего школьного возраста требуют много индивидуального внимания, коррекции отрабатываемых движений, упражнений, этюдов. Этим объясняется включение на занятиях обязательно индивидуальной формы работы.

Учитывая возрастные особенности и ведущую деятельность младшего школьного возраста, занятия проходят в форме: конкурсов, занятий - путешествий, праздников, открытых занятий, лабораторий, выставок, и др.

Приемы организации образовательного процесса:

- общеразвивающие упражнения;
- дыхательные упражнения;
- элементы пантомимы. Жест. Выражение эмоций;
- танцевальные упражнения и этюды;

- прием создания музыкальных зарисовок.

Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы:

Личностные результаты: обучающийся проявляет доброжелательность в общении со сверстниками; умеет слушать собеседника; ощущает себя частью коллектива и осознает свою ответственность за свои поступки; проявляет заинтересованность в приобщении к народной игровой и танцевальной культуре России и других стран; умеет анализировать свои успехи и недостатки по результатам участия в играх.

Метапредметные результаты: обучающийся владеет коммуникативными навыками вхождения в коллектив; осуществляет совместную игровую деятельность без конфликтов со сверстниками; умеет исполнять простейшие массовые танцы (см. Приложение №2); владеет навыками правильного дыхания и самомассажа; умеет выразить основные эмоции мимикой и жестами в пластических этюдах и в общении со сверстниками.

Предметные результаты: обучающийся знает названия основных эмоций; знает игры подвижные и танцевальные; знает русские народные игры и элементы русского народного танца; знает и может демонстрировать группе сверстников комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без них; знает и применяет приемы самомассажа и саморасслабления; знает и использует упражнения дыхательной гимнастики для саморегуляции своего самочувствия; понимает значение общеразвивающих упражнений и правильного дыхания для здоровья.

Планируемые результаты на первый год обучения

Личностные результаты: обучающийся проявляет интерес к возможностям своего тела, умеет ценить свои достижения и принимать неудачи в играх, уважительно относится к себе и окружающим в совместной деятельности.

Метапредметные результаты: обучающийся демонстрирует умение играть по правилам игры, демонстрирует в играх состояния тела напряженное и расслабленное; наблюдает за ощущениями напряжения, тепла и холода в теле; умение рассказать о своих впечатлениях от прослушанной музыки; демонстрирует умение исполнять простейшие массовые танцы.

Предметные результаты: различает понятия, связанные с выражением основных эмоций (радость, страх, гнев, спокойствие); различает состояния напряженное и расслабленное, понимает как выглядит прямая и сгорбленная осанка. Знает основные построения: в «линию», «в колонну», в «круг»; знает правила поведения на занятии; знает правила доброжелательного общения

Планируемые результаты на второй год обучения

Личностные результаты: обучающийся умеет анализировать свои успехи и недостатки по результатам участия в игре; регулирует свое поведение в соответствии с освоенными правилами и нормами.

Метапредметные результаты: обучающийся владеет коммуникативными навыками вхождения в коллектив и навыками совместной игровой деятельности; демонстрирует умения перевоплотиться в образ знакомых сказочных героев, выражать условное эмоциональное состояние.

Предметные результаты: обучающийся знает понятия обозначающие эмоциональное состояние и черты характера (удовольствие, нежность, смелость, отвращение); знает правила бесконфликтной организации игры; знает простейшие приемы самомассажа, массажные игры на материале детского народного фольклора; демонстрирует на занятиях умения строиться и двигаться (по кругу, по диагонали, в колонну, в шеренгу).

Методы и приемы работы:

№	Наименование	Цель использования
1	Мимические и пантомимические этюды	Выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.
2	Этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций.	Выразительное изображение чувств, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т. п.), их моральная оценка.
3	Физкультминутка	Снятие мышечного и эмоционального напряжения
4	Самомассаж	Снятие мышечного и эмоционального

		напряжения
5	Пальчиковые игры, рисование пальчиками	Развитие мелкой моторики рук, повышение работоспособности коры головного мозга
6	Создание положительной эмоциональной атмосферы	Создание положительного настроения на учебную деятельность, снятие эмоционального напряжения
7	Релаксация	Снятие эмоционального возбуждения
8	Изобразительное искусство	Развитие творческих способностей, развитие мелкой моторики и психологическая диагностика
9	Пособия, схемы, пиктограммы	Зрительные и наглядные опоры для усвоения программы

Диагностика результатов: ведется сопровождение педагога-психолога, который осуществляет диагностику групп, исходя из целей данной программы. Для диагностики эмоционально-нравственной сферы личности используются такие методики, как «Веселый – грустный», «Цветовой тест отношений» (ЦТО), тест тревожности.

Критерии оценивания результатов оформляются в таблице № 1

Таблица № 1

	ГРУППА №		Настроение		Активность			Взаимо-отноше-ние с детьми	Взаимо-отноше-ние со взрослы ми
№	ФИ обучаю щегося	Дата рожде ния	начало занятия	конец занятия	в игре	на занятиях	в речи		
1									
2									

Промежуточная (итоговая) аттестация проходит в конце учебного года в форме тестирования в соответствии с разработанными критериями, осуществляется в сервисе LearningaApps и представляет собой работу на соотнесение вербального и невербального проявление эмоций (Приложение №1 «LearningaApps. Психогимнастика»).

В результате обучения по данной программе, обучающие получат возможность формирования личностных результатов, исходя из представленных задач. Произойдет развитие эмоционально-нравственной сферы и творческого проявления, сформируются практические умения

восприятия и воспроизведения эмоций в соответствии с классификацией. Произойдет формирование и развитие коммуникативных умений и навыков, активности и самостоятельности обучающихся, а также развитие творческого мышления.

Планируемые результаты реализации программы:

Предметные результаты:

- 1) выделять свойства предметов;
- 2) обобщать по некоторому признаку, находить закономерность;
- 3) сопоставлять части и целое для предметов и действий;
- 4) проводить аналогию между разными предметами;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- 1) формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 2) формировать умение планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- 3) осваивать начальные формы рефлексии.

Познавательные УУД:

- 1) соблюдать нормы этики и этикета;
- 2) овладевать логическими действиями анализа, синтеза, классификации по родовидовым признакам; устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- 1) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- 2) учиться вести дискуссию.

Личностные результаты:

- 1) уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков;
- 2) сотрудничать с учителем и сверстниками в разных ситуациях;
- 3) проявлять положительное отношение к учебному предмету, принимать активное участие в беседах, различных видах деятельности, в том числе творческой;
- 4) пользоваться простейшими формами самооценки и рефлексии на занятии;
- 5) осваивать положительный и позитивный стиль общения со сверстниками и взрослыми в ДДТ и дома;

б) соблюдать правила работы в группе, проявлять доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ блока	Наименование блока	1 год			2 год		
		все го	теор ия	прак тика	все го	теор ия	прак тика
1	Знакомство с эмоциями	8	1,6	6,4	17	3,4	13,6
2	Оценка чувств	11	2,2	8,8	15	3	12
3	Мир без конфликтов	5	1	4	-	-	-
4	Овладение чувствами	5	1	4	-	-	-
5	Принятие ответственности за чувства	6	1,2	4,8	5	1	4
Итого:		35			37		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

первый год обучения

№ п.п.	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
Блок 1. Знакомство с эмоциями		8	1,6	6,4
1.	«Давайте познакомимся». Групповые игры и упражнения для развития навыков общения	2	0,4	1,6
2.	«Все эмоции нужны, все эмоции важны» Базовая эмоциональная сфера	5	1	4
3.	Психологическая сказка на сплоченность «Снежинка»	1	0,2	0,8
Блок 2. Оценка чувств		11	2,2	8,8
4.	«Как я себя чувствую когда...» Оценка чувств	5	1	4

5.	Психологическая сказка на взаимопонимание	1	0,2	0,8
6.	«У страха глаза велики» Страх и радость	4	0,8	3,2
7.	Психологическая сказка на чрезмерную активность и агрессивность	1	0,2	0,8
Блок 3. Мир без конфликтов		5	1	4
8.	«Ты да я» Разрешение конфликтов	4	0,8	3,2
9.	Психологическая сказка на агрессивность и замкнутость	1	0,2	0,8
Блок 4. Овладение чувствами		5	1	4
10.	«В моих руках» Овладение своими чувствами	4	0,8	3,2
11.	Психологическая сказка на развитие коммуникативных навыков	1	0,2	0,8
Блок 5. Принятие ответственности за чувства		6	1,2	4,8
12.	«Я ответственен за себя» Принятие на себя ответственности за свои чувства	4	0,8	3,2
13.	«Проверь себя»	1	0,2	0,8
14.	«В добрый путь»	1	0,2	0,8
ИТОГО:		35	7	28

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. «Давайте познакомимся». Групповые игры и упражнения для развития навыков общения.

Теоретическая часть: знакомство с обучающимися.

Практическая часть: игровые задания на знакомство.

- «Давайте поздороваемся»

Цель: упражнение продолжает знакомство, создает психологически непринужденную атмосферу.

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Обучающимся предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой

собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

- «Встаньте все те, кто...»

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто ... - любит бегать,- радуется хорошей погоде, - имеет младшую сестру,- любит дарить цветы и т.д.

При желании роль ведущего могут выполнять обучающиеся. После завершения упражнения задаются вопросы, подводятся итоги игры: «Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра?»

- «Мое настроение»

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

Обучающимся предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания.

- «Цветик - семицветик»

Цель: развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Обучающимся дается задание: "Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?" Или: "Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?" Каждый загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

2. «Все эмоции нужны, все эмоции важны». Базовая эмоциональная сфера.

Теоретическая часть: знакомство обучающихся с базовыми эмоциями: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Практическая часть: чтение эпизода из сказки или рассказа, в котором герой испытывает какое-то определенное чувство (интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина). Угадывание чувства героев сказки в той или иной ситуации.

3. «Законы дружного коллектива».

Теоретическая часть: разработать «Законы дружного коллектива».

Практическая часть: в малых группах дети придумывают свои законы дружного коллектива, объединяются и зачитывают их, общий список законов выписывают или разрисовывают на ватмане.

4. «Как я себя чувствую когда...». Оценка чувств

Теоретическая часть: продолжение предложений: «Радость (интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина) - это когда...».

Практическая часть: выполнение рисунка на тему «Радость» («Обида» и т.д. в соответствии с теоретической частью). Проведение выставки рисунков и/или заслушивание рассказа каждого обучающегося о своем рисунке. Знакомство с чувствами продолжается игрой в ассоциации. Обучающиеся по очереди придумывают, каким цветом могла бы быть радость (обида и др.), каким животным, каким запахом, каким звуком. С помощью этой игры показываются чувства каждого человека, их уникальность.

5. Психологическая сказка на взаимопонимание

Теоретическая часть: знакомство со сказкой.

Практическая часть: чтение сказки «Сказка о Деревьях – характерах». Анализ сказки.

6. «У страха глаза велики». Страх и радость

Теоретическая часть: дать понятие и характеристику чувств, что такое страх и что такое радость. Объяснить различия чувств, сравнивая их противоположности.

Практическая часть. обучающиеся придумывают ситуации, в которых изучаемое чувство:

- мешает окружающим или помогает;
- выглядит прекрасным или безобразным.

Обучающимися лист бумаги делится на две части и рисуется то или иное чувство в двух ситуациях: позитивной и негативной. После работы с каждым чувством делается вывод о том, что не бывает плохих или хороших чувств. Но любое чувство может быть полезным человеку и окружающим его людям, а может и вредить им.

7. Психологическая сказка на чрезмерную активность

Теоретическая часть: знакомство со сказкой.

Практическая часть: чтение сказки «Кузнечик-непоседа». Анализ сказки.

8. «Ты да я». Разрешение конфликтов

Теоретическая часть: обучение умению в конфликтных ситуациях принимать во внимание чувства другого человека. Обучение пониманию чувств других людей.

Практическая часть: чтение рассказа. Обучающиеся выражают свои чувства, которые они испытали бы на месте героя. Обсуждение, почему произошла ссора, и как ее можно было избежать. Обращение внимания на ошибки в определении чувств другого человека. Игры «Угадай, кто я?», «Встань на его (ее) место».

9. Психологическая сказка на агрессивность и замкнутость

Теоретическая часть: знакомство со сказкой.

Практическая часть: чтение сказки «Маленький медвежонок». Анализ сказки.

10. «В моих руках». Овладение своими чувствами

Теоретическая часть: обучение умению владеть своими чувствами. Дать понятие чувств и об их контроле.

Практическая часть: игры «Хочухалки», «Щекоталки», «А-а-ах», «Угадай, кто я?». Чтение рассказа. Обсуждение рассказа.

- «Хочухалки» - ведущий кончиком карандаша рисует в воздухе очень медленно какую-либо букву. Обучающимся предлагается угадать букву, но не кричать тут же правильный ответ, а, преодолев свое «хочу выкрикнуть», дождаться команды ведущего и ответ прошептать.

- «Щекоталки» - потешки являются средством эмоционально-насыщенного общения, способствуют активизации внимания, дарят радость, способствуют развитию чувства юмора.

- «А-а-ах» - обучающиеся через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося: «А-ах!».

11. Психологическая сказка на развитие коммуникативных навыков

Теоретическая часть: знакомство со сказкой.

Практическая часть: чтение сказки «Маленькое облачко». Анализ сказки.

12. «Я ответственен за себя». Принятие на себя ответственности за свои чувства

Теоретическая часть: разговор на тему чувства. Подведение итогов. Вывод, что чувства могут меняться в течение дня. Обсуждение вопроса: а как же изменить неприятные чувства, как сделать так, чтобы пропали обида, грусть, жалость к себе и т.д.? Чтобы на него ответить,

Практическая часть: игры «А-а-ах», «Шепталки». Обучающимся читается сказка о еноте Теме.

- «Шепталки» - обучающиеся сидят в кругу. Ведущий голосом обычной громкости просит выполнить какое-нибудь движение, а затем едва уловимым шепотом произносит имя (фамилия) того, кто должен выполнить. Если обучающийся не расслышал свое имя, ведущий вызывает другого. В конце игры педагог объявляет, кто был самым внимательным.

13. «Проверь себя»

Теоретическая часть: индивидуальная диагностика эмоционально-нравственной сферы личности школьника совместно с педагогом-психологом ДДТ «Химмашевец». Работа в приложении.

Практическая часть: игры «А-а-ах», «Шепталки».

14. «В добрый путь»

Обучающиеся делятся на две команды, между которыми организуется соревнование, включающие темы, изученные за год. Подведение итогов праздника и раздач сувениров.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

второй год обучения

№ п.п.	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
Блок 1. Знакомство с эмоциями		17	3,4	13,6
1.	«Давайте познакомимся». Групповые игры и упражнения для развития навыков общения	2	0,4	1,6
2.	«Все эмоции нужны, все эмоции важны» Базовые и производные эмоциональной сферы	15	3	12
Блок 2. Оценка чувств		15	3	12
3.	«Как я себя чувствую когда...» Оценка чувств	15	3	12
Блок 3. Принятие ответственности за чувства		5	1	4
4.	«Я ответственен за себя» Принятие на себя ответственности за свои чувства	3	0,6	2,4
5.	«Проверь себя»	1	0,2	0,8
6.	«В добрый путь»	1	0,2	0,8
ИТОГО:		37	7,4	29,6

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. «Давайте познакомимся». Групповые игры и упражнения для развития навыков общения.

Теоретическая часть: знакомство с обучающимися.

Практическая часть: игровые задания на знакомство.

- «Давайте поздороваемся»

Цель: упражнение продолжает знакомство, создает психологически непринужденную атмосферу.

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Обучающимся предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

- «Встаньте все те, кто...»

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто ... - любит бегать,- радуется хорошей погоде, - имеет младшую сестру,- любит дарить цветы и т.д. После завершения упражнения обучающимся задаются вопросы, подводятся итоги игры: «Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра?».

- «Мое настроение»

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

Обучающимся предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания.

- «Цветик - семицветик»

Цель: развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Обучающимся дается задание: "Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?" Или: "Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?" Каждый загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

2. «Все эмоции нужны, все эмоции важны». Базовые и производные эмоциональной сферы.

Теоретическая часть: повторение базовых и знакомство обучающихся с производными эмоциями: радость, грусть, добродушие/забота, злость, обида, страх, отзывчивость, жадность, трудолюбие, лень, зависть, вина, гордость, удивление, робость/застенчивость.

Практическая часть: просмотр плаката с изображением эмоций. Проигрывание этюда. Выполнение заданий и практических упражнений. Чтение эпизода из рассказа, в котором герой испытывает определенное чувство. Угадывание чувства героев сказки в той или иной ситуации.

3. «Как я себя чувствую когда...». Оценка чувств

Теоретическая часть: продолжение предложений: «Радость (грусть, добродушие/забота, злость, обида, страх, отзывчивость, жадность, трудолюбие, лень, зависть, вина, гордость, удивление, робость/застенчивость) - это когда...».

Практическая часть: выполнение рисунка на тему «Радость» («Обида» и т.д. в соответствии с теоретической частью). Составление рассказа. Работа с методическим материалом и рабочей тетрадью.

1. «Я ответственен за себя». Принятие на себя ответственности за свои чувства

Теоретическая часть: разговор на тему базовых и производных эмоций, чувстве любви. Подведение итогов. Вывод, что чувства могут меняться в течение дня.

Практическая часть: игры на расслабление, создание плаката «Наши эмоции». Этюд «Любящий сын/дочь». Конкурс «Кто назовет больше всего сказок, где родители и дети любят друг друга?». Рисование по стихотворению А. Майкова.

5. «Проверь себя»

Теоретическая часть: индивидуальная диагностика эмоционально-нравственной сферы личности дошкольника совместно с педагогом-психологом ДДТ «Химмашевец». Работа в приложении.

Практическая часть: игры «А-а-ах», «Шепталки».

6. «В добрый путь»

Обучающиеся делятся на две команды, между которыми организуется соревнование, включающие темы, изученные за год. Подведение итогов праздника и раздач сувениров.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Техническое обеспечение: аудитория с ковровым покрытием/ковром; столы, стулья; шкаф для хранения работ обучающихся и художественных

материалов; художественные материалы (фломастеры, цветные карандаши); доска; телевизор и DVD-проигрыватель.

Дидактические материалы: фонетика - звуки природы, музыка для релаксации. Учебно-наглядные средства - карточки с изображениями эмоций.

Сказки/рассказы:

Эмоции	Сказка/рассказ	Режим доступа
Радость	«Маша и медведь»	http://hyaenidae.narod.ru/story1/038.html
Гнев	«Лиса и кувшин»	http://hyaenidae.narod.ru/story1/006.html
Интерес	«Жихарка»	http://rasskajem.ru/zhiharka
Стыд	«Косточка»	http://rvb.ru/tolstoy/01text/vol_10/01text/0086.htm
Удивление	«Репка»	http://hyaenidae.narod.ru/story1/033.html
Страх	«Три поросенка»	http://www.skazochki.narod.ru/skazki/triporos.html
Вина	«Морозко»	http://hyaenidae.narod.ru/story1/043.html
Горе	«Пузырь, соломинка и лапоть»	http://hyaenidae.narod.ru/story1/034.html

Психологические сказки:

1) психологическая сказка «Снежинка» [Электронный ресурс]: Режим доступа - http://garmoniya.org.ua/skazka_pro_sneginku/

2) психологическая сказка на взаимопонимание «Сказка о Деревьях – характерах» [Электронный ресурс]: Режим доступа – <http://www.blagopoluchie-sp.ru/skazka-o-derevyah-harakterah.html>

3) психологическая сказка на чрезмерную активность и агрессивность «Кузнечик-непоседа» [Электронный ресурс]: Режим доступа – <http://upsihologa.com.ua/Skaskoterapiya-detskih-problem-giperaktivnyh.html>

4) психологическая сказка на агрессивность и замкнутость «Маленький медвежонок» [Электронный ресурс]: Режим доступа – <http://www.blagopoluchie-sp.ru/malenkiy-medvezhonok.html>

5) психологическая сказка на развитие коммуникативных навыков «Маленькое облачко» [Электронный ресурс]: Режим доступа – <http://www.blagopoluchie-sp.ru/skazka-pro-malenkoe-oblachko.html>

Видеоряд:

Эмоции	Видеоряд	Режим доступа
--------	----------	---------------

Радость	«Просто так»	http://www.youtube.com/watch?v=m1PH6Ki5Zdo
Гнев	«Чуня»	http://www.youtube.com/watch?v=a0ojdntyQFE
Интерес	«Котенок Гав»	http://www.youtube.com/watch?v=C0MQNGqAgVA
Стыд	«Непослушный котенок»	http://www.youtube.com/watch?v=g3nF-gPYgm8
	«Маша больше не лентяйка»	http://www.youtube.com/watch?v=0vTwDwQtqII
Удивление	«Одуванчик – толстые щеки»	http://www.youtube.com/watch?v=waaLwlkPptc
Страх	«Мешок яблок»	http://www.youtube.com/watch?v=rgSNmapyrHw
	«Про бегемота, который боялся прививок»	http://www.youtube.com/watch?v=Y_-36zYEsX4
Вина	«Можно и нельзя»	http://www.youtube.com/watch?v=GK5uXGFMvsM
	«Маша и волшебное варенье»	http://www.youtube.com/watch?v=Kna9v3ODtX8
Горе	«Два веселых гуся»	http://www.youtube.com/watch?v=V-cpMvfgkFE
	«Колобок»	http://www.youtube.com/watch?v=5GbM1mKgpFY
Конфликты	«Конфликтная ситуация»	http://www.psychologos.ru/articles/view/konfliktnaya_situaciya
	Кот и попугай	http://www.youtube.com/watch?v=1CXiK6Y3c2M
	Кошки ругаются	http://www.youtube.com/watch?v=8l4d8mGb6kE

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литература для педагога:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: Сфера, 2008. – 88 С.

2. Васильева О.С., Коновалова Э.С. Эмоционально-чувственное развитие дошкольников средствами двигательной терапии// Психолог в детском саду. – 2011. - №3. – С. 58 – 73.

3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игры в сказкотерапии. – СПб., 2006.

4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. – М., 2003.

5. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2001. - 48 С. (Развитие и воспитание дошкольника).

6. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников. – СПб., 2008

7. Педагогический терминологический словарь [Электронный ресурс] — С.-Петербург: Российская национальная библиотека. 2006. Режим доступа: http://pedagogical_dictionary.academic.ru

8. Чистякова М.И. Психогимнастика/ Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.:Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 С.

9. Шорохова О.А. Играем в сказку. – М., 2008.

10. Янина С.Н. Психогимнастика для малышей. Дополнительная общеразвивающая программа/ Дополнительное образование детей Москвы от А до Я. 2014. Т. 3. №1.

2. Литература для обучающихся и родителей:

1. Алиева М.Ф., Радионова О. Р. Как карапушки учились понимать друг друга. Сборник сказочных историй. – Национальное образование, 2015 – 96 с.

2. Вильшанская А.Д. Тематический словарь в картинках. Мир человека. Я и мои чувства, настроение, эмоции. – Школьная пресса, 2013 – 20 с.

3. Гладкова А. Рецепты Бабы Яги. – Ваухаус, 2015 – 24 с.

4. Лебедева М.А. Азбука развития эмоций ребенка. Набор развивающих карточек "Рисуй, стирай и снова играй!". – Речь, 2015 – 50 с.

5. Мигунова Н.С. Вежливые слова. Благодарим, извиняемся. Для детей 2-4 лет. – Карапуз, 2015 – 18 с.

6. Смешарики. Изучаем эмоции. Развивающая книжка. – Эгмонт, 2013 – 10 с.

7. Фесюкова Л.Б. Чувства. Эмоции: Комплект наглядных пособий для дошкольных учреждений и начальной школы. – Сфера, 2013 – 20 с.

8. Яснот М.Д. Большая книга эмоций. – Клевер медиа групп, 2014 - 24 с.

3. Информационные ресурсы:

http://allforchildren.ru/games/index_active4.php.

http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey.

http://allforchildren.ru/games/index_active4.php

http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey