

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 82 муниципального образования городской округ город  
-курорт Сочи Краснодарского края

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
протоколом педсовета № 1 от 25.08.2021 г.

Утверждена:  
заведующий МДОУ № 82  
О.А. Пугачевская  
приказ № 48-ОД от 26.08.2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

направленная на эмоциональное развитие детей средней группы

Составлена на основе: программы «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и  
радуюсь!» Крюковой С.В.  
на 2021-2022 г. г.

Разработчик программы:  
Глазунова Т.В. - педагог-психолог

Программа рассчитана на 4 мес.

Сочи, 2021 г.

Не каждый 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.

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 не чем иным, 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.

Данная программа направлена на работу с «предметными чувствами». **Основная ее цель:** ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование. Накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребенок создает свой собственный «эмоциональный фонд», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и чувствах людей, которые его окружают.

Человек судит об эмоциональном состоянии другого по особым выразительным движениям, мимике, изменению голоса. Поза, жест, особенности движений во многом дополняют мимику и играют важную роль в передаче эмоционального состояния. Поэтому **задачи программы** - научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

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.

Программа рассчитана на детей 4-5 лет и включает в себя 15 занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 25-30 минут. Оптимальное количество детей в группе — 10-15 человек. Работа по программе начинается в ноябре, после завершения периода адаптации детей в группе.

### Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Содержание занятия	Цели занятия	Оборудование
Ноябрь	1. Занятие 1. Робость.	1. Приветствие-знакомство «Больше всего я люблю ...» (с. 101). 2. Психологический этюд «История про Костю» (с. 102). 3. Игра «Я – лев» (с. 102). 4. Игра «Я – очень хороший!» (с. 102). 5. Прощание (с. 102).	1. Сплочение группы детей. 2. Знакомство с эмоцией «Робость» и ее внешними проявлениями. 3. Повышение уверенности в себе. 4,5. Создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе.	Клубочек шерсти. Пиктограмма «Робость».
	2. Занятие 2. Радость (1).	1. Приветствие (с. 103). 2. Беседа о чувстве радости и его мимическом выражении (с. 104). 3. Игра «Солнечный зайчик» (с. 104). 4. Психологический этюд «Встреча с другом» (с. 104). 5. Упражнение «Я радуюсь, когда ...» (с. 105). 6. Рисуем радость (с. 105). 7. Прощание – игра «Доброе животное» (с. 105).	1. Создание положительного эмоционального фона. 2. Первичное знакомство с чувством радости. 3. Снятие напряжения с мышц лица. 4,5. Развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, развитие эмоциональных движений. 6. Рефлексия чувств. 7. Развитие чувства единства.	Пиктограмма «Радость». Фотографии веселых людей. Бумага, карандаши.
	3. Задание 3. Радость (2).	1. Приветствие. (с. 106). 2. Беседа о чувстве радости (с. 106). 3. Упражнение «Солнечный зайчик» (с. 106, 104). 4. Мимическая гимнастика (с. 106 – 107). 5. Психологический этюд «Хорошее настроение» (с. 107). 6. Психологический этюд «Умка» (с. 107).	1. Создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу. 2. Продолжение знакомства с чувством радости. 3. Расслабление мышц лица. 4. Изучение мимики, выражение в мимике эмоциональных состояний. 5, 6. Развитие выразительных движений, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.	Пиктограмма «Радость». Листы бумаги с изображенным контуром лица, цветные карандаши.

Месяц	№ занятия	Содержание занятия	Цели занятия	Оборудование
Ноябрь	3. Задание 3. Радость (2).	7. Упражнение «Радостные лица» (с. 107 – 108).	7. Научиться выражать чувство радости с помощью изобразительных средств.	
	4. Занятие 4. Радость (3).	1. Приветствие «Пропой свое имя» (с. 109). 2. Беседа о чувстве радости (с. 109). 3. Игра с платком (с. 109-110).  4. Игра «Азбука настроения» (с. 110).  5. Прощание – игра «Доброе животное» (с. 110, 105).	1. Создание положительного эмоционального фона. 2. Расширение знаний о чувстве радости. 3. Снятие эмоционального напряжения, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой. 4. Развивать способность понимать и выражать с помощью движений и речи эмоциональное состояние другого. 5. Развитие чувства единства.	Пиктограмма «Радость». Игра «Азбука настроений». Шарф.
Декабрь	5. Занятие 5. Радость (4).	1. Приветствие «Прошепчи свое имя» (с. 111). 2. Беседа о радости, выполненных работах и ответах детей на предыдущих занятиях (с. 112-113). 3. Игра «Изобрази ...» (с. 113). 4. Упражнение «Добрые пожелания» (с. 113).	1. Создание атмосферы единства. 2. Закрепление и обобщение у детей полученных знаний о чувстве радости. 2. Закрепление и обобщение у детей полученных знаний о чувстве радости. 4. Развитие эмпатии.	Пиктограмма «Радость». Ответы детей с предыдущих занятий. Бумага, карандаши. Конфетки.
	6. Занятие 6. Страх (1).	1. Приветствие (с. 114). 2. Беседа о чувстве страха, о выражении его в мимике (с. 114). 3. Упражнение «Солнечный зайчик» (с. 114, 104). 4. Психологический этюд «Гусь» (с. 115-116). 5. Психологический этюд «Котенок» (с. 116).	1. Снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу. 2. Знакомство с чувством страха, изучение выражения эмоционального состояния в мимике. 3. Расслабление мышц лица.  4,5. Научиться выражать с помощью движений эмоциональное состояние другого человека, различать выраженные в мимике эмоциональные состояния, дать	Фотография ребенка, испытывающего страх. Пиктограмма «Страх». Свеча в безопасном подсвечнике.

		6. Прощание – игра «Доброе животное» (с. 116, 105).	опыт проживания негативной ситуации. 6. Развитие чувства единства.	
<b>Месяц</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Цели занятия</b>	<b>Оборудование</b>
	7. Занятие 7. Страх (2).	1. Приветствие «Я рад(а) тебя видеть!» (с. 117). 2. Беседа о чувстве страха, игра «Азбука настроений» (с. 117). 3. Чтение истории «Ваза» и беседа по ней (с. 117-118).  4. Психологический этюд «Пожалей» (с. 118).	1. Создание позитивного настроения. 2. Продолжение знакомства с чувством страха, поиск путей преодоления страха 3. Научиться ощущать эмоциональное состояние своего персонажа, научить детей находить конструктивный выход из ситуации (поиск путей преодоления страха). 4. Развитие эмпатии, способности к сопереживанию, выработка умения узнавать эмоции по их проявлениям.	Пиктограмма «Страх». Игра «Азбука настроений».
	8. Занятие 8. Страх (3).	1. Приветствие – игра «Паровозик» (с. 119). 2. Рисование иллюстраций к «Книге страхов» и поиск путей сделать изображение не страшным или менее страшным. 3. Чтение истории про страх с показом иллюстраций.	1. Настроить детей на работу в группе. 2. Развитие умения справляться с чувством страха, находить конструктивный выход из ситуации, вызывающей страх.	Бумага, карандаши. Книга Н. Носова «Живая шляпа» с иллюстрациями И. Семеновой, книга Л. Муур «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду» с ил. В. Сутеева
Январь	9. Занятие 9. Страх (4).	1. Приветствие «Пропой свое имя» (с. 121). 2. Кукольная история про Одююку (с. 121-122).	1. Создание позитивного настроения. 2. Продолжение знакомства с чувством страха.	Декорации – лес, мягкие игрушки: два щенка, медведь, кукла-страшилка.
	10. Занятие 10. Удивление.	1. Приветствие (с. 123). 2. Мимическая зарядка (с. 123-124). 3. Психологический этюд «Живая шляпа» (с. 124-125). 4. Упражнение «Нарисуй удивленное лицо» (с. 125).	1. Создание чувства группового единства. 2. Знакомство с чувством удивления. 3, 4. Закрепление мимических навыков.	Пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления. Шляпа, с привязанной к ней длинной ниткой, игрушечный котенок, которого можно спрятать под шляпу.

11. Занятие 11. Самодовольство.	1. Приветствие (с. 126). 2. Игра «Узнай эмоцию» (с. 126). 3. Беседа о чувстве самодовольства (с. 126). 4. Психологический этюд «Мышка-хвастунья» (с. 127-128).	1. Настроить детей на работу в группе. 2. Закрепление знаний о мимическом выражении эмоций. 3. Знакомство с чувством самодовольства. 4. Закрепление полученных навыков.	Пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления, самодовольства.
------------------------------------	---	--	---

Месяц	№ занятия	Содержание занятия	Цели занятия	Оборудование
Январь	12. Занятие 12. Закрепление знаний о чувствах.	1. Приветствие – игра «Паровозик» (с. 129). 2. Игра «Азбука настроений» (с. 129-130).	1. Настроить детей на работу в группе. 2. Закрепление умения различать чувства.	Игра «Азбука настроений».
Февраль	13. Занятие 13. Злость.	1. Приветствие (с.131). 2. Беседа о чувстве злости (с. 131-132). 3. Психологический этюд «Сердитый дедушка» (с. 132). 4. Упражнение «Сражение шарфами» (с. 132) 5. Прощание – игра «Доброе животное» (с. 132, 105).	1. Формирование сплоченности. 2. Знакомство с чувством злости. 3. Тренировка умения различать эмоции. 4. Снятие напряжения. 5. Развитие чувства единства.	Колокольчик. Два шарфа. Пиктограмма «Злость».
	14. Занятие 14. Стыд, вина.	1. Приветствие (с. 133). 2. Беседа о чувстве стыда (с. 133-134). 3. Игра «Подарки (с. 134).	1. Создание позитивного эмоционального фона. 2. Знакомство с чувством стыда. 3. Создание положительного эмоционального фона.	Музыка «Волшебство природы», пиктограмма «Вина, текст рассказа Л.Н. Толстого «Косточка».
	15. Занятие 15. Отвращение, брезгливость.	1. Приветствие (с. 135). 2. Знакомство с чувством отвращения, брезгливости. 3. Психологический этюд «Соленый чай» (с. 136). 4. Психологический этюд «Мусор» (с. 136).	1. Создание условий для самовыражения. 2. Знакомство с чувством отвращения. 3, 4. Закрепление мимических навыков.	Пустая чашка, листы бумаги, мусорное ведро. Пиктограмма «Отвращение».

Список литературы: