

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 53 «Чайка»  
городского округа Тольятти

ПРИНЯТА  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол № 5 от 31.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБУ детским садом  
№ 53 «Чайка»  
\_\_\_\_\_ С.Л. Степанова  
от 01.06.2023г. № 40

**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
для детей дошкольного возраста (5 - 6 лет)  
«Палитра настроений»**

36 часов

Автор: Варламова Л.Н.

г. Тольятти  
2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы «Палитра настроений».....	3
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	3
1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Палитра настроений».....	4
1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ .....	5
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы .....	8
1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы «Палитра настроений».....	10
1.7. Формы и режим занятий .....	10
1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности .....	10
1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Палитра настроений».....	12
2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Палитра настроений».....	12
3.Содержание дополнительной образовательной программы «Палитра настроений».....	13
4. Методическое обеспечение программы дополнительного образования «Палитра настроений».....	24
5. Список использованной литературы.....	25

## **1. Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования «Палитра настроений» модифицирована и разработана на основе авторских программ «Вкус и запах радости» Л.А. Никифоровой, «Удивляюсь, Злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник, «Формирование эмоциональной саморегуляции у старших дошкольников» А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова, Е.Е. Дмитриева «Проблемные дети. Развитие через общение».

### **1.1. Направленность дополнительной образовательной программы «Палитра настроений».**

Программа дополнительного образования социально-гуманитарной направленности для детей старшего дошкольного возраста с речевыми нарушениями и с задержкой психического развития.

**Вид программы** - модифицированная

### **1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна: углублено и расширено применение в работе таких психотехнических приёмов как, развитие мимической мускулатуры, пластические этюды, упражнения двигательного характера, упражнения на ритмизацию эмоций, коммуникативные игры и танцы, релаксационный комплекс упражнений, позволяют развивать эмоциональную произвольность, эмпатийные чувства, конструктивные формы поведения, эталоны и правила нравственного поведения, а так же нивелировать и минимизировать нарушения эмоционально-волевой сферы, что зачастую в априори нарушено у детей с задержкой развития.

Способность к регуляции эмоций у детей 5-6 лет, является важным новообразованием старшего дошкольного возраста, об этом говорили многие научные исследователи. Однако, если мы говорим о детях с задержкой в развитии, то мы имеем ввиду и нарушения эмоционально-волевой сферы, нарушения поведенческие, низкий уровень коммуникативных способностей и социальных навыков, а так же эмоциональные расстройства детского возраста.

Чем полнее эмоциональный опыт, тем больше позитивных чувств испытывает ребёнок и тем лучше поведение. Только в этом случае он будет чувствовать себя наилучшим образом и соответственно развиваться. Ответственность за полноту эмоционального опыта несут взрослые.

Программа «Палитра настроений», коррекционно-развивающей направленности позволяет скорректировать эмоционально-волевою сферу детей с речевыми нарушениями и детей с задержкой психического развития, снизить их тревожность, агрессивность, повысить самооценку, и, в конечном итоге, способствует социализации дошкольников.

#### Актуальность.

Одной из основных структурных единиц, представляющих определённые направления развития и образования детей, является социально-коммуникативное развитие. Именно в его содержание включены направления психического благополучия ребёнка-дошкольника - становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых.

Психическое здоровье воспитанников с задержкой психического развития изначально нарушено, их стартовые возможности снижены, эмоционально-волевая сфера не достаточно сформирована. Основной задачей педагогов становится компенсация потерянных и недостающих возможностей психического здоровья детей, а потом уже сохранение и укрепление, того, что удалось восполнить.

Своевременное прерывание нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы являются

важным факторами психического здоровья. Опираясь на эти факторы, специалисты стараются активно внедрять и использовать в своей работе наиболее эффективные способы и методы коррекционного воздействия на эмоционально-волевую сферу ребёнка.  
Педагогическая целесообразность.

Формирование эмоционально волевой сферы детей является центральным звеном в системе психолого-педагогической работы. Многие трудности школьной адаптации детей обусловлены такими особенностями:

- слабость собственных намерений и побуждений;
- потребность в постоянной стимуляции и контроле;
- нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции;
- недостаточность сформированности адекватной формы проявления эмоций (вспыльчивость, импульсивность);
- повышенный эмоциональный тонус;
- пониженный эмоциональный тонус;
- недостаточная регуляция двигательной активности;
- эмоциональный дисбаланс и трудности в организации своего поведения и деятельности;
- низкий уровень эмоционального интеллекта (не слышит себя и других, не контролирует всплески эмоций, не умеет спокойно принимать решения в эмоционально-напряжённых ситуациях);
- низкий уровень самоконтроля и саморегуляции.

В связи с этим возникла необходимость создания системы психолого-педагогических воздействий, направленных на развитие эмоционально волевой сферы детей с задержкой психического развития, а так же помогает снизить тревожность, агрессивность, повысить уверенность и способствует формированию эмоционального интеллекта дошкольников.

Эффективным для социально-личностного развития детей 5-6 лет с речевыми нарушениями и с задержкой психического развития является введение практических и игровых приёмов, позволяющих придерживаться нравственных норм, адекватно воспринимать действительность, ориентироваться на понимание своих чувств, желаний и поступков, анализировать свои и чужое поведение и его последствия, самостоятельно применять приемлемые способы эмоциональной саморегуляции.

### **1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Палитра настроений».**

Цель программы: коррекция и развитие коммуникативных и социальных компетенций, компетенций эмоционально-личностной сферы и произвольной регуляции деятельности у детей с задержкой психического и речевого развития старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные:

1. расширять представления детей о базовых эмоциях и причинах их возникновения;
2. формировать умение демонстрировать эмоциональные состояния с помощью различных выразительных средств социально приемлемых в обществе;
3. формировать умение использовать невербальные средства общения – мимика, жесты, поза;
4. формировать умение регулировать собственное эмоциональное состояние и конструктивно решать возникающие конфликты;

Развивающие:

1. развивать способность к сопереживанию;

2. развивать умение владеть собственным эмоциональным состоянием в зависимости от сложившейся ситуации;
3. развивать умение самостоятельно искать правильный выход из любой ситуации;
4. развивать умение использовать в общении правила речевого этикета;
5. развивать нравственные мотивы поведения
6. развивать познавательную мотивацию

Воспитательные:

1. стимулировать активность детей в освоении этических категорий, нравственных эталонов, ценностей, норм, правил и нравственного опыта;
2. формировать умение предвидеть свою реакцию на поступок другого человека и умение планировать своё поведение по отношению к ней;
3. формировать умение детей организовывать сотрудничество с педагогом и сверстниками;
4. формировать умение адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
5. углублять представления детей о значении доброжелательного отношения к окружающим людям;
6. воспитывать партнёрские чувства друг к другу
7. приобщать ребёнка к психоэмоциональному здоровью и психогигиене
8. обеспечить психологическую безопасность и психоэмоциональное здоровье ребёнка

Эстетические:

1. совершенствовать представления об этических понятиях и критериях оценок нравственных явлений, способствуя единству нравственного сознания, поведения, отношения, чувств и переживаний.
2. стимулировать активность знаниями о моральных нормах, традиционно действующих в современном обществе, способствуя снижению психоэмоционального напряжения.

**1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.**

Программа представляет собой цикл систематизированных занятий, имеющий логически продуманное начало и завершение. Диагностический этап программы позволяет выявить в начале учебного года, детей остро нуждающихся в психологической помощи, которая заключается в коррекции эмоционально-волевой сферы детей с задержкой психического развития и помогает снизить тревожность, агрессивность, повысить уверенность и способствует социализации дошкольников.

В качестве основных психотехнических приёмов работы с детьми были выбраны:

- мимические упражнения
- пластические этюды
- упражнения на ритмизацию
- коммуникативные игры и танцы
- упражнения двигательного характера
- релаксационный комплекс упражнений

Представленные приёмы направлены на коррекцию и профилактику эмоциональных расстройств, а так же способствуют формированию положительных черт характера детей с ЗПР и ТНР (уверенность, честность, смелость, доброта), сглаживанию невротических проявлений (страхов, различного рода опасений, неуверенности).

***Основные психотехнические методы и приёмы работы, используемые на занятиях:***

Развитие **мимической мускулатуры**. Большинству детей присущи бедность мимики, слабость выражения и недифференцированность эмоций; неадекватность реакций. Дети долгое время ведут себя скованно, боясь раскрыть свой эмоциональный потенциал, т.е. ребёнку сложно что-то изобразить с помощью мимики лица, хотя в сфере жизненных ситуаций он пользуется данным «инструментом» даже не задумываясь. Ребёнок должен более свободно и раскрепощено владеть основными человеческими эмоциями и способами их выражения. Мимическая выразительность является одним из первых признаков, определяющих эмоциональное состояние человека, именно мимика лица позволяет «считывать информацию» об эмоциональном благополучии или неблагополучии человеческого самочувствия.

**Пластические этюды** на понимание эмоциональных состояний и их изображение при помощи мимики. Мимика говорит нам без слов о тех или иных чувствах и настроениях человека. Если человек улыбается, значит, он радуется; сдвинутые брови и вертикальные складки на лбу свидетельствуют о недовольстве, гневе. О многом может сказать взгляд человека. Он может быть прямой, открытый, потупленный, доверчивый, ласковый, хмурый, вопрошающий, испуганный, невыразительный, застывший, блуждающий. Общее выражение лица может быть осмысленное, грустное, угрюмое, безразличное, самодовольное, безразличное. Много определений можно подобрать и к смеху и к плачу. Мимика бывает живой, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, напряжённой, спокойной. Выражение лица играет важную роль в общении. К. Изард (1980) отмечал, что эмоции, отражающиеся на лице, «слышны лучше, чем речь». При произвольном воспроизведении выразительных эмоциональных состояний происходит оживление соответствующих эмоций и могут возникать яркие воспоминания о неотраженных ранее переживаниях, что имеет значение для нахождения первопричины нервного напряжения у некоторых детей. Общей целью этих этюдов является развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить своё.

**Упражнения двигательного характера** на развитие выразительности движений и мимики, умение напрягать и расслаблять мышцы для снятия телесных барьеров. Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Энергичные, шустрые, они всё своё поведение проявляют через движение. Чем младше ребёнок, тем больше степеней свободы и лёгкости имеет его тело. Изначально почти всю информацию об окружающем ребёнок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, «запоминающие» на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром. Не зря считается, что память тела - самая крепкая. Поэтому очень важно при развитии ребёнка постараться оставить на его теле как можно меньше негативных «отпечатков», напряжений и зажимов, так как в результате эмоциональных проблем и переживаний на теле образуются психологические зажимы. Тревожный, робкий, скрытный ребёнок выглядит сутулым, «согнутым», малоподвижным и пассивным.

У многих агрессивных, гиперактивных детей часто наблюдаются болезни внутренних органов, появляются травмы и переломы. Взаимосвязь психики и тела очевидна.

Чем меньше мышечных зажимов и отрицательных отметин на теле ребёнка, тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает. Именно поэтому нужно использовать в развитии ребёнка упражнения, отвлекающие контроль сознания над телом, то есть телесные, которые развивают гибкость, лёгкость тела, снимают мышечные зажимы, способствуют игровой инициативе, стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение. Выполняя их, ребёнок почувствует, что в них гармонично соединяются техники, направленные и на развитие общительности, сплочение, выход агрессии и страхов, на снятие психоэмоционального напряжения.

**Упражнения на ритмизацию** эмоций: умение слышать, определять и выполнять ритмический рисунок; восприятие эмоционально-значимых ситуаций в ритмическом виде.

Ритм организует двигательную деятельность ребёнка. В образовании и развитии чувства ритма участвует всё тело. Выполнение ритмических упражнений, способствует саморегулированию и развитию движений, а так же развивают и обостряют слуховое внимание. Оно формирует быструю и точную реакцию на зрительные и слуховые раздражители. Ребёнок учится сосредотачивать внимание, определять и различать силу звучания, высоту звуков, а так же вслушиваться в характер произведения и совершенствовать слуховые представления. Ритм регулирует слово, руководит как темпом, так и динамическими особенностями речи. Известно, что при сильном возбуждении, дети особенно восприимчивы к музыке и ритму. Для снятия чрезмерной возбудимости и нервозности детей, полезно использовать лирическую музыку, спокойные мелодичные и музыкальные образы, либо, наоборот, яркую бравурную музыку, заражающую детей своим настроением. Благодаря ритмическим упражнениям ребёнок лучше определяет предмет, издающий звучание и направление звука, вместе с тем у него развивается чувство ритма.

**Коммуникативные игры и танцы** на развитие динамической стороны общения, эмпатии, эмоциональности и выразительности невербальных средств общения, позитивного самоощущения. Основной задачей коммуникативных игр и танцев является включение детей в межличностные отношения, создание условий для свободного и естественного проявления их индивидуальных качеств. Они так же помогают социальному и духовно-нравственному развитию детей. А по сути это — синтез музыки с речью, движением, с тактильными и зрительными ощущениями ребёнка. Коммуникативные игры и танцы помогают преодолеть детям эмоциональный голод, обиду, замкнутость, отчуждённость, эгоцентризм. Танцы-игры так же снимают психологические барьеры и искусственные ярлыки, создавая для всех равные условия общения. И дети в таких танцах чувствуют себя полноправными членами коллектива, открывают для себя, что они вовсе не плохие, а такие же, как все. В основе танцевальных сюжетов — образы дружелюбия, партнёрской поддержки, одобрения друг друга в ситуации коллективного взаимодействия. Фигуры танцев — это в основном естественные жесты и движения, которые в житейском обиходе выражают доброжелательное, открытое отношение людей друг к другу, воспроизводят положительные, радостные эмоции. Тактильный контакт танцующих ещё более способствует развитию доброжелательных отношений между детьми и в целом нормализации социального микроклимата в детском коллективе. Это всё способствует развитию чувства доверия участников друг к другу и формированию в группе атмосферы взаимной поддержки.

**Релаксационный комплекс упражнений** на снятие эмоционального и физического напряжения. Это полное или частичное расслабление, наступающих в результате произвольных усилий типа аутогенной тренировки и других коррекционных приёмов. Это физиологическое состояние покоя, при котором дети становятся более спокойными, они лучше понимают инструкцию, становятся более коммуникативными. Так же многие упражнения на релаксацию учат детей лучше чувствовать свое тело, управлять им, снимать мышечные зажимы. Это не только глубокий и эффективный отдых, но и возможность желаемой самонастройки, возможность не заболеть и многое другое.

Общеизвестно, что качество нашего настроения (радостное или пасмурное) и отношение к себе и к окружающему миру (оптимистическое, терпимое, доброе или, наоборот, пессимистическое, завистливое, ворчливое) определяет наше физическое здоровье. И часто является причиной отрицательного настроения и отношения к себе и окружающему миру, является причиной многих заболеваний. Поэтому для оздоровления организма очень важен положительный настрой.

Релаксационные упражнения создают условия для нормального функционирования организма, помогают ребенку сосредоточиться на определенном состоянии, которое впоследствии может быть вызвано им произвольно. В результате выполнения таких упражнений улучшается обмен веществ, мозговое кровообращение, снижается

напряжение и утомление, увеличивается время, в течение которого ребенок может заниматься одним видом деятельности. В ходе этих упражнений у ребенка появляется ощущение покоя и сосредоточенности, исчезают отрицательные эмоции, улучшается поведение.

Программа состоит из модулей, каждый из которых подробно раскрывает эмоции и их проявления, а так же охватывает социально-коммуникативную, нравственную и личностную сферу развития ребёнка старшего дошкольного с задержкой психического развития с учётом его поведенческих особенностей.

### **1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.**

Выделяются такие особенности детей с ТНР и ЗПР 5-6 лет:

1. Особенности сенсорно-перцептивной сферы: незрелость различных систем анализаторов (в частности слух и зрение).

2. Особенности психомоторной сферы:

- несогласованность моторной активности (гипер- и гипоактивность);
- импульсивность и вспыльчивость;
- повышенная истощаемость и утомляемость организма;
- нарушения координации движения.

3. Особенности физического развития:

- очень низкая координация движений (неуклюжесть);
- неуверенность в выполнении дозированных движений;
- снижение скорости и ловкости движения;
- трудности ориентирования в пространственных и временных отрезках;
- недостаточная координация пальцев, кисти руки, дефекты мелкой моторики.

4. Особенности восприятия:

- недостаточная полнота и точность восприятия;
- замедленность восприятия и переработки информации;
- снижение активности восприятия;
- наиболее грубо нарушены более сложные формы восприятия, требующие участия нескольких анализаторов и имеющих сложный характер.

5. Особенности внимания:

- неустойчивость внимания;
- сниженная концентрация;
- снижение объема внимания;
- недостаточное распределение внимания;
- снижение переключаемости внимания;
- повышенная отвлекаемость и фрагментарное выполнение учебных и внеучебных заданий.

6. Особенности памяти:

- снижение объема памяти и скорости запоминания;
- преобладание зрительной памяти над слуховой;
- снижение произвольной памяти;
- преобладание механической памяти;
- произвольное запоминание менее продуктивно, чем в норме.

7. Особенности мыслительной деятельности:

- отставание в развитии всех форм мышления;
- несформированность основных умственных действий: анализа, синтеза, обобщения, классификации, абстрагирования;
- сниженная гибкость мышления, склонность к стереотипным решениям, использование неадекватных способов действий;
- очень низкая познавательная активность, ограниченность запаса знаний и представлений об окружающем мире и практических навыков.



## 8. Особенности речи:

- нарушения звукопроизношения;
- бедность словарного запаса;
- трудности усвоения лексико-грамматических категорий;
- низкий уровень фонетико-фонематического восприятия;
- недоразвитие связной речи;
- снижение слухоречевой памяти.

## 9. Особенности деятельности и поведения:

- снижение работоспособности;
- своеобразное поведение (негативизм, упрямство, манерничанье, фамильярность со взрослыми, протестные реакции, усиление вероятности акцентуаций и психопатоподобных проявлений);
- низкий навык саморегуляции;
- незрелость эмоционально-волевой сферы (инфантилизм, нескоординированность эмоциональных процессов, преобладание игровых мотивов).

Дети с задержкой психического развития – это особая категория детей, для которой характерно недостаточность и фрагментарность восприятия, сложности пространственно-временной ориентировки, низкий уровень сформированности всех видов внимания, нарушения мнестической деятельности, грубые речевые нарушения.

### **Особенности эмоционально-волевой сферы:**

#### **1. Поведенческие реакции (нарушения)**

Инфантилизм, эйфоричность, негативизм, упрямство, манерничанье, фамильярность со взрослыми, протестные реакции, импульсивность, вспыльчивость, преобладание игровых мотивов;

Ребёнок на резкий запрет отвечает отчаянным непослушанием, постоянно противоречит взрослому и настаивает на своём, часто обижается и кричит.

Повышенная тревожность и чувствительность к различного рода препятствиям, их высказывания часто фрагментарны и не упорядочены.

Быстрая утомляемость и неспособность длительному психическому напряжению, крикливость, капризность, чрезмерная подвижность и впечатлительность, синдромы гиперактивности или гипоактивности, аутистический синдром, астенический синдром, склонность к депрессии, страхи.

#### **2. Неустойчивость эмоционально-волевой сферы:**

Нестабильность чувств, резкие перепады настроений, эмоциональная напряжённость, непредсказуемость поведения ребёнка, болезненная реакция на замечания и на повышенный тон взрослого.

Низкий эмоциональный интеллект (не слышит себя и других, не контролирует всплески своих эмоций, не умеет спокойно принимать решения в новой нестандартной ситуации)

Нескоординированность эмоциональных процессов.

### **1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы «Палитра настроений».**

Один год.

#### **1.7. Формы и режим занятий.**

1. проблемные ситуации
2. этические и нравственные беседы
3. упражнения и игры
4. релаксация коммуникативные игры
5. подвижные игры
6. психогимнастические этюды
7. игра-сказка
8. чтение и обсуждение художественных произведений

9. просмотр и анализ фрагментов мультипликационных фильмов с последующим моделированием новых версий;
10. рисуночная терапия

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25-30 минут во второй половине дня.

### 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

#### Должны знать (когнитивный компонент):

- Об эмоциях и их проявлениях (мимика, пантомимика, жесты, движения, интонация и сила голоса, физиологические реакции);
- О способах эмоциональной саморегуляции посредством разных видов деятельности;
- О значимости эмоциональной саморегуляции для конструктивного взаимодействия с окружающими;
- О последствиях поведения для себя и других;
- Об этических категориях, нравственных эталонах, ценностях, нормах, правилах и нравственном опыте.

#### Должны уметь (отношенческий компонент):

- Обращает внимание на связь настроения и поступков;
- Помогает осознать причины появления эмоций и последствия ее неконструктивного проявления для себя и окружающих;
- Развивает желание регулировать своё эмоциональное состояние;
- Помогает предвидеть свою реакцию и поступок другого человека и заранее спланировать своё поведение;
- Создаёт условия для овладения различными способами и средствами эмоциональной саморегуляции, используя возможности разных видов деятельности.

#### Должны уметь (поведенческий компонент):

- Регулировать своё эмоциональное состояние, используя разные средства и способы;
- Корректировать своё эмоциональное состояние в зависимости от эмоционального состояния другого;
- Осуществлять помощь другим в регуляции эмоционального состояния.

Мониторинг обследования уровня развития умений и навыков детей.

Критерии уровней развития детей:

**Достаточный (Высокий):** ребёнок владеет «языком эмоций»: имеет представления о внешних проявлениях эмоций у человека и причинах их возникновения, имеет представления о собственных эмоциях, причинах их возникновения, действиях, совершаемых в определённом эмоциональном состоянии; способен сдерживать нежелательные эмоции или применять приемлемые способы их выхода (без причинения вреда другим); знает и понимает базисные этические понятия, нравственные нормы, качества личности, эталоны и правила нравственного поведения и взаимоотношений, имеет представление об ответственности за свои действия и поступки; может самостоятельно применить в поведении и деятельности способы эмоциональной саморегуляции

**Тревожный:** ребёнок понимает не все основные базовые эмоции (радость, грусть, злость (гнев), страх, робость, удивление, стыд, вина), пытается различать эмоциональные состояния по их внешнему проявлению через мимику и жесты. Умеет осмысливать события некоторых сложившихся жизненных (бытовых) ситуаций, не всегда может объяснить свой поступок (что такое хорошо и что такое плохо, можно-нельзя, допустимо-

не допустимо); знает правила поведения в социуме, но применять их не всегда удаётся, неудачи переживает, расстраивается, но своей ответственности за это не несет (виноват кто-то, но не я); владеет «формулами вежливости» (приветствие, прощание, слова благодарности, извинения и т.д.), но пользуется по настроению.

**Критический:** понимает такие эмоции как, радость, грусть и испытывает эмоцию страха (возрастные детские страхи), преобладающим чувством является тревога и опасения чего-либо; затрудняется выражать свои желания и потребности (сложно попросить о помощи, сложно попросить разрешение на что-то); сложно построить взаимоотношения с окружающими (сверстники, взрослые); снижена способность сдерживать свои эмоциональные проявления; открыто проявляет недовольство и вербальную агрессию; повышенная чувствительность к оценкам и действиям окружающих;

**Катастрофический:** низкая осознанность собственных действий; снижено понимание эмоционального состояния людей; сложно придерживаться правил доброжелательного поведения; формы поведения зачастую носят неорганизованный и неадекватный характер; характерна частая смена настроения, которая оказывает влияние на общение и поведение ребенка; отношение к социальным нормам поведения носит попустительский и поверхностный характер; болезненно реагирует на замечания и требования взрослого; наблюдаются протестные и отказные реакции «Не хочу», «Не буду», «Нет», «Отстаньте от меня»; игнорирует и целенаправленно избегает просьбы окружающих;

### 1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Палитра настроений»

Итогом реализации дополнительной образовательной программы «Палитра настроений» будут являться открытые мероприятия с участием родителей:

- детско-родительский мини-тренинг «Путешествие по страницам эмоций»
- проектная деятельность «Ребята, давайте жить дружно»
- участие в городских конкурсах и публичных выступлениях
- открытые занятия «Кто ходит в гости по утрам...», «Путешествие в Страну положительных эмоций», «По маршруту добрых дел».


### 2. Учебно – тематический план дополнительной образовательной программы «Палитра настроений»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Всего часов	В т.ч. практических
Сентябрь	<b>Модуль Наше настроение</b>		4	4
	1	Знакомство с эмоциями (вводная встреча)	1	1
	2	От слезинки до смешинки	1	1
	3	Я и моё поведение	1	1
	4	Уроки общения	1	1
Октябрь	<b>Модуль Обида</b>		4	4
	5	Какая бывает обида? Причины и последствия	1	1
	6	«Как работает обида?»	1	1
	7	«Можно и нельзя» - границы дозволенности	1	1
	8	«Если добрый ты – это хорошо...»	1	1
Ноябрь	<b>Модуль Грусть</b>		4	4

	9	Тётушка Грусть	1	1
	10	Грустинка как дождинка...	1	1
	11	Царевна Несмеяна	1	1
	12	«Грущу, но отпускаю»	1	1
Декабрь	<b>Модуль Злость (Гнев)</b>		4	4
	13	Почему мы злимся?	1	1
	14	Хорошо ли быть злым...	1	1
	15	Как выпустить из себя злого Дракона?	1	1
	16	Злость, уходи!	1	1
Январь	<b>Модуль Страх</b>		4	4
	17	Чего мы боимся?	1	1
	18	Бах! Вот он страх!		
	19	Как победить свой страх...	1	1
	20	У страха глаза велики	1	1
Февраль	<b>Модуль Радость</b>		4	4
	21	Как рождается радость...	1	1
	22	Сердечко отзовется теплотой	1	1
	23	Поделись улыбкой своей...	1	1
	24	Наши добрые дела	1	1
Март	<b>Модуль Удивление (любопытство)</b>		4	4
	25	Что нас может удивить?	1	1
	26	Мир наоборот...	1	1
	27	А так бывает или нет?	1	1
	28	Любопытная Варвара	1	1
Апрель	<b>Модуль Стыд, вина</b>		4	4
	29	Когда бывает стыдно?	1	1
	30	Не ругаемся и грубо не выражаемся	1	1
	31	Что такое вина?	1	1
	32	Два жадных медвежонка...	1	1
Май	<b>Модуль Робость</b>			
	33	Робкий он какой?	1	1
	34	Не из робкого десятка...	1	1
	35	Квест-игра «Путешествие в страну положительных эмоций»	1	1
	36	Открытое занятие для родителей «По маршруту добрых дел»	1	1
<b>Всего часов</b>			36	36

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы «Палитра настроений»



Месяц	Тема	Теоретические занятия (Программные задачи)	Практическая деятельность (формы и методы работы)
Сентябрь	«Знакомство с эмоциями»	Выявить и обобщить знания детей об эмоциональном мире людей и способах выражения чувств человека с помощью пиктограмм, жестов, мимики и позы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры на взаимодействие «Клубочек», «На болоте»;</li> <li>- Игры – имитации (невербальные способы общения) «Мы обезьянки», «Зеркало», «А ну-ка повтори»;</li> <li>-выполнение психологических этюдов «Старый гриб», «Смелые кошки», «Гадкий утёнок», «Наша Таня громко плачет...»;</li> <li>- Работа с пиктограммами (разбор мимики лица в схематичном изображении, рисование настроения)</li> <li>-Ассоциативное упражнение «На что похожа радость...»</li> <li>-обсуждение м\ф «Головоломка» (Печалька, Злюка, Радость, страшилка...);</li> </ul>
	«От слезинки до смешинки»	Расширить у детей диапазон понимаемых и переживаемых эмоций, интенсивность и глубину переживаний, упражнять в способах управления и регуляции настроения, вырабатывать умение распознавать и мимически изображать различные эмоции и чувства;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение причины эмоций: почему два человека, стоящих под дождём, испытывают разные переживания – один радуется, а другой грустит (С.И. Семенака «Учим детей доброжелательному поведению» С.45)</li> <li>- знакомство с Машей и Ойкой, беседа о характерных особенностях этих девочек и краткое описание историй, в которые они попадали;</li> <li>- упражнение «Плакса, Злюка и Резвушка»: жили-были три загадочные</li> </ul>

			<p>подружки и однажды, гуляя, они попали под дождь и сильно промокли. Покажите, как они себя поведут.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мини-беседа «Как можно помочь Плаксе?», «Как можно помочь Злюке?» (С.И. Семенка С.69)</li> <li>- упражнение «Весёлые карусели»</li> <li>- симметричное рисование «Путь мышонка» - превращаем вертикальные линии в ёлочки, рисуем солнце и следы мышонка на дорожке.</li> <li>- упражнение «Настроение человечков» (определи по силуэтному изображению настроение каждого человечка)</li> </ul>
«Я и моё поведение»	Вооружение дошкольников осознанными знаниями и представлениями о моральных нормах, традиционно действующих в нашем обществе; способствовать снижению эмоционального напряжения, формирование умений адекватно проявлять эмоциональное состояние в коммуникативной сфере; с помощью слов-комплиментов показать каждому ребёнку его личностную значимость и самооценку в этой группе и в этом мире		<ul style="list-style-type: none"> <li>- игра «Мир без тебя», чем каждый из нас интересен для окружающих – Мир без тебя был бы не интересен, потому что...</li> <li>- мини-истории про мальчика, которого не слушались руки и ноги, история про Ойку и её непослушные ручки и ножки;</li> <li>- интерактивная игра «Поступки»;</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение рисунок «Дополни каждый лепесток хорошими словами» Ласковая и тихая ...., верный и храбрый ..., хорошая и добрая..., сильный и умный ...;</li> <li>- эмоциональные игры «Интервью», «Угадай чей голосок», «Газета» и т.д. (Л.Б. Фесюкова «Я и моё поведение»)</li> </ul>

	«Уроки общения»	Создание игровой ситуации, стимулирующей активность детей, побуждающей их к сближению друг с другом, с окружающими взрослыми; формировать способность правильно воспринимать эмоциональные состояния человека и возможность передавать свои эмоции всеми доступными средствами;	-правила доброжелательного поведения: будь внимателен к другому; если кто-то озабочен, помоги чем можешь; прежде, чем что-то делать, посмотри, не мешаешь ли ты другому; если товарищу нужна какая-то вещь, а ты можешь без неё обойтись, предложи ему её сам; нужно уметь давать разумные советы – спор нужно решать справедливо, интересными игрушками делиться, привлекательные роли распределять по очереди и т.д. - игра драматизация «Ам», по сказке «Колобок», «Весёлые овощи», «Разговор по телефону»; - просмотр м/ф «Первый раз» - утёнок Кряк дружил только со своей тенью; - совместное рисование «Рукавички», «Бантики для девочки», «Башмачки»;
Октябрь	Какая бывает обида? Причины и последствия	Детально познакомить детей с эмоцией Обиды, разобрать причины её возникновения, ситуации проявления	-Упражнения «Рассерженные шарики», «Услышь меня», «Продолжи предложение» - разбор мини-ситуаций «моя обида была...», «На обиженных воду возят», «Обида появилась из-за...» и работа с пиктограммой; -ассоциативное упражнение «Обида похожа на...» -рисунок «Какого цвета и размера обида»;
	«Как работает обида?»	Рассмотреть вербальные и невербальные проявления обиды и способы её преодоления	- Упражнения «Где живёт моя обида», «Обида в действиях», «Слова, которые ранят» - игры с подушкой-мнушкой - игры «Разбей башню», «Ворчливый стаканчик», «Линия обиды»

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- мимические упражнения «Пчела на носу», «Орешек», «Лимон», «надуваем щёки»</li> <li>- релаксационное упражнение «Покатай меня облако»</li> </ul>
«Можно и нельзя» - границы дозволенности	Формировать у детей понятие о моральных представлениях, нравственных нормах, выразительно изображать чувства героев, модели поведения персонажей с разными чертами характера. На примере проблемных ситуаций и сказочных историй отработать понятия «можно-нельзя», «хорошо-плохо», «допустимо –не допустимо»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размышлялки «Кто хозяин?» Осеева В., (Севостьянова Е.О., стр.40) «Упрямые козы» (узбекская народная сказка), «Добрый поступок Вани»</li> <li>- игры двигательного характера «Шапка-Невидимка», «Тень», «Два барана», «Два жадных медвежонка»; «Можно – нельзя»</li> <li>- Драматизация сказки «Как драчливые петушки обижали друг друга»</li> <li>- Упражнение «Смешной рисунок»</li> <li>- интерактивные игры «Правила поведения в группе»</li> </ul>  <p>«Определи настроение»</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластические этюды «Капризуля», «Задавака», «Хвастливый Зайка»</li> </ul>	
«Если добрый ты – это хорошо...»	Формировать навыки социального поведения, развивать чувство доброты, эмпатии, знакомить с проявлениями позитивных чувств и «формулами» доброжелательного поведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры двигательного характера «Хорошо-плохо», «Так не так», «</li> <li>- пластические этюды «Раздумье», «Вкусные конфеты», «Золотые капельки», «вежливый мишка»;</li> <li>- Размышлялки «Совет» стихотворение Р.Сефа, «Жили –были» С. Маршака, «Добрый котик» В. Степанова;</li> </ul>	



			<p>- коммуникативные игры «Отдай ленточку», движения под музыку Б.Савельева и А.Хайта «Если добрый ты...»</p> <p>- релаксационные упражнения «Разговор с лесом», «Что рассказало море...»</p>
Ноябрь	«Тётушка Грусть»	<p>Более детально познакомить детей с чувством грусти и адекватном её проявлении в определённых ситуациях, развивать чувство сопереживания.</p>	<p>- мимические упражнения и работа с пиктограммой «Наша Таня громко плачет», «Бедный кузнечик», «Зайку бросила хозяйка»;</p> <p>- игры двигательного характера «Дождик», «Ветер», «Спал цветок и вдруг проснулся...»</p> <p>- рисунок «Грусть идет на День рождения...»</p> <p>- релаксационные упражнения «Волшебный сон», «Путешествие на радуге»</p>
	«Грустинка как дождинка...»	<p>Расширить представления детей о способах регуляции грусти, побуждать детей к поиску новых, ранее не используемых способов регуляции грусти. Беседа о том, как Грусть проходит вместе с осенним дождём.</p>	<p>- работа с проблемными ситуациями и поиск её решения «Друг не пришёл в д\с», «Ты остался дома один», «Друзья разъехались», «любимая игрушка сломалась», «Родители всегда на работе» и т.д.</p> <p>- игры с использованием ИКТ «Уходи злость , уходи грусть».</p> <p></p> <p>Способы избавления от грусти; «Два домика»</p> <p></p> <p>Размести настроение правильно.</p> <p>- релаксационные упражнения «Водичка льётся», «Отдыхаем – тело расслабляем»</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения «Лишняя эмоция», «Угадай и назови», «Лепим позитив»</li> <li>«Солнышко и тучки», «Дождь шумит, дождь идёт, дождь льёт, дождь капает (флажки различных цветов)</li> </ul>
	«Грушу – но отпущу»	Расширять представления детей о способах преодоления грусти, формировать умение в проблемных ситуациях находить позитивное решение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размышлялки Л.А. Никифорова «Два деревца», «Старый фокусник», «Конференция»;</li> <li>- упражнения «Грусть в сосуде», «Нарисую и порву», «Грусть я в небо отпущу»;</li> <li>- игры «Шарик-повелитель», «Второй лишний», «игрушка, оживи»;</li> <li>- работа с пластилином «От грустинки до смешинки»</li> <li>- пластилинография «Грустный смайл зелёного цвета» - тоска-зелёная.</li> </ul>
	Царевна Несмеяна	Проработать с детьми способы устранения грусти и профилактика её появления.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размышлялки «Царевна Несмеяна» и обсуждение сюжета;</li> <li>- разбор пословиц и поговорок;</li> <li>- минута фантазирования и рисунок «Образ Несмеяны»;</li> <li>- поиск ресурсов «Как мы можем ей помочь?»</li> <li>- просмотр сюжета м/ф А. Барто «Девочка-ревушка»</li> </ul>
Декабрь	Почему мы злимся?	Расширить представления детей о чувстве злости, как одной из самых неприятных и разрушительных эмоций нашего здоровья; научить сдерживать сгусток негативных переживаний и своё агрессивное поведение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мимические упражнения «Сердитый дедушка», «Злюка успокоилась», «Разъярённая медведица», и работа с пиктограммой</li> <li>- игры «Башня злобы», «Зеркало», «Карабас-Барабас», «Такой разный волк»;</li> <li>- ситуация-эксперимент «Выпустим пузырьки» (прозрачный стакан газированной воды +сравнение как всё</li> </ul>

			<p>клокочет внутри нас когда мы злимся);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения двигательного характера «Злые-добрые кошки», «Каратист», «Доброе животное», «Кипящий сосуд», «Негатив в мусорку)</li> <li>- игра-упражнение «Потерянное словечко», «Доброе слово лечит, а худое калечит» (И.А. Пазухина «Давай поиграем» С.76)</li> <li>- релаксационные упражнения «Сон на берегу моря»</li> </ul>
«Хорошо ли быть злым...»	Расширить представления детей о безопасных и социально приемлемых способах регуляции злости, создать условия для их применения		<ul style="list-style-type: none"> <li>- решение проблемных ситуаций «Сломали постройку», «Не берут в игру», «не поделят игрушку», «обижают девочки», «Мойдодыр: ты один не умывался... (раскраска сюжета)</li> <li>- игры «Запрещённое движение», «Мостик», «Цветы и пчелки»</li> <li>- рисунок «Моя Злость выглядит так...»</li> <li>-упражнения двигательного характера «Без рук», «Прогони злость», «Нам не тесно»</li> <li>- релаксационный комплекс упражнений «Время лентяев»</li> <li>- <b>упражнение «Такой разный Волк»</b></li> </ul>
Как приручить Дракона?	Закрепить знания и представления детей о способах регуляции агрессивных проявлений.		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Превращение в Дракончиков с помощью аквагримма.</li> <li>-совместное рисование «Дома Дракончиков» («рисуем круги» Лебедева Л.Д. «Практика арт-терапии» 2003, С. 106-115)</li> <li>- игры «Разбей башню», «Барабанная дробь», «Бумажный дождь», «Рубка дров»</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на преодоление злости «Рот на замочке», «Злюка», «Задуваем свечу», «Орешек»</li> <li>- игры двигательного характера «Поймай хвост Дракона», «Бумажные мячики», «Подушечные бои», «Кричалки-шепталки-молчалки»</li> </ul>
	Злость уходи!	Побуждать детей к самостоятельному использованию средств и способов регуляции злости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размышлялки «Солнце и облако», «Непослушный Мишутка» Е.А. Алябьева, «Жадина» Я. Акима, «Как Маша с подушкой поссорилась» м\ф;</li> <li>- упражнения «Когда я зол», «Дразнилки и обзывалки», «Кричащая трубочка», «ругаемся овощами»</li> <li>- Коллективное рисование «Образ Злюки» и демонстративное уничтожение этого эмоционального проявления.</li> <li>- Упражнение «Эстафета хороших известий»</li> <li>- релаксационное упражнение «Сон бабочки»</li> </ul>
Январь	Чего мы боимся?	Расширить представления детей о чувстве страха и научить бороться с его проявлениями, а так же формировать эмпатийные чувства к пугающему объекту или персонажу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мимические упражнения «Пчелка», «Лисёнок боится», «Гроза», «Ночные звуки» и работа с пиктограммами;</li> <li>- игры «Пчелка в темноте», «Смелые мышки», «Чего мы боимся»;</li> <li>-размышлялки «Как котёнок потерялся», «Девочка заблудилась», «Ночные кошмары», «За углом приведение»;</li> <li>-упражнение «Мой страх», «Что нас пугает» (ассоциативное упражнение), «Что спряталось в комочке»;</li> <li>-Рисунок «Добрая темнота и её ночные обитатели»;</li> </ul>

			<p>-релаксационное упражнение «Воздушные шарики»</p> <p>- «Мы медведя испугались» (Щипицына Л.М. азбука общения)</p> <p>- просмотр сюжета м/ф «Кошкин дом» + динамическое упражнение (Картушина М.Ю., логоритмика в д/с, стр.79)</p>
Бах! Вот он страх!	<p>Расширять представления детей о нормативных страхах, создать благоприятные условия, при которых эти страхи «вырастают» и не мешают личностному развитию, актуализировать внутренние силы детей для преодоления страха; побуждать детей к поиску новых способов преодоления страха.</p>	<p>- На что похож Страх ? Как выглядит страх? (большие глаза в темноте, странные звуки живущие в темноте, чужие дяди, разные чудовища, злая собака и т.д.)</p> <p>- рисунок «Большие глаза в темноте» смяли, порвали и выбросили в мусорку;</p> <p>-игра-инсценировка «Зайчики и волк», помогает выразить своё эмоциональное состояние, с помощью мимики и движений пальцев (Л.М. Шипицына стр. 201);</p> <p>- игра «Лужайка страха» - испуганные зайцы дрожат, белочки-хитрули в дупле боятся, дети на лужайке услышали странные звуки ... А это котёнок дрожит по большим листом.</p> <p>- игра «Ау» , дети закрывают глаза, а один ребёнок прячется и кричит «Ау»: Я скажу тебе «Ау»! Угадай где я стою Ты найди меня, найди! Здесь я где-то на пути!</p> <p>- игра-инсценировка «Как грузовичок друга искал»</p>	

	Как победить свой страх?	Познакомить детей со способами преодоления страха, актуализировать внутренние ресурсы детей на его преодоление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разбор ситуаций и нивелирование страха по м\ф «Ничуть не страшно», «Змей на чердаке», «Ёжик в тумане», «Тараканище»</li> <li>- игры «Я смелый, я смелая», «От 1 до 10», «Неваляшка»;</li> <li>- коммуникативные игры «Мышь и мышеловка», «Зоопарк» «Жмурки», «Кляксы», «Вам кого?»;</li> <li>- Преобразование «Страшных мыслей» («сейчас съем, утащу к себе, я за тобой пришёл»)</li> <li>- упражнение-рисунок «Бочонок страхов» и его дальнейшее плавание;</li> <li>- релаксационное упражнение «Полет птицы»</li> <li>- Сказки Прокофьевой С. «Как мышонок попал в беду»</li> </ul>
	У страха глаза велики...	Закрепить знания и представления детей о способах преодоления страха, ориентировать их на позитивные установки и уверенность в своих ресурсах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждение сказки «У страха глаза велики»</li> <li>- упражнения «Дорисуй глаза», «Пройди лабиринт», «Успокой сказочного персонажа: красная шапочка, зайца, которого лиса выгнала, котят из м\ф Кошкин дом и т.д.</li> <li>- коммуникативная игра «Тропинка препятствий» Л.Ю. Субботина «Развитие воображения у детей» С.103</li> <li>- дискуссия «Что произойдёт если ... (дождь будет лить не переставая, все животные заговорят человеческим голосом и т.д.» Л.Ю. Субботина «Развитие воображения у детей» С. 69</li> <li>- релаксационный комплекс «Сон бабочки»</li> <li>- Песенка страхов из м\ф «Ничуть не страшно»</li> </ul>
Февраль	Как рождается радость?	Расширить представления детей о положительных	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размышлялки «Жила-была радость»,</li> </ul>

		эмоциях – как источнике благополучного общения, бескорыстия и взаимности, как залог успешной деятельности детей.	«Долгожданный подарок», «Радужное настроение», «жил на свете старичок маленького роста ...» м\ф; - мимические упражнения «Ежики смеются», «Необычное здравствуйте», «Жар-Птица», «Встреча с другом» и работа с пиктограммами; - двигательные упражнения «Весёлая зарядка», «Два клоуна», «Чунга-чанга», «Весёлый наездник»; - рисунок «Дерево радости» (каждый листочек дерева – маленькие радости); - релаксационное упражнение «На лесной полянке»
	Сердечко отзовется теплотой...	Формировать умение строить и анализировать взаимоотношения с другими людьми; Формировать у детей представление дифференцировать ощущения дружбы и неприязни, чувствовать эмоциональное состояние другого человека;	- размышлялки «Как белочка Дятла спасла» В. Сухомлинский, «Монолог о дружбе» Л. Измайлов; - игры «Различи добро в поступках», «Цветик-Семицветик» - упражнения «Хорошие поступки», «Рецепт хорошего настроения», «Календарь радости» - релаксационное упражнение «Шум моря»
	Поделись улыбкой своей	Расширять представления детей о способах передачи радости другому человеку; формировать дружелюбное отношение к окружающим;	- упражнения «Радостные лица», «Я радуюсь когда...», «Радостные и злые кошки», «Когда радость помогает, а когда мешает» - игры «Передай радость», «На что похожа радость»; - пластические этюды «Я весёлый Клоун Вася», «Рыбки весело резвятся...», «Как живёшь?» - релаксационный комплекс «Морское путешествие»
	Наши добрые дела	Способствовать формированию адекватной самооценки; побуждать детей к	- Рисунок в несколько рук «Смеёмся вместе»; - упражнение «Нежное объятие», «ласковые

		самостоятельному использованию средств и способов регуляции радости;	волны», «приятные воспоминания»; -игры на движение «надёжный лифт», «музыкальные колени», «телефон»; - релаксационный комплекс «Путешествие в страну Улыбково»
Март	Что нас может удивить...	познакомить детей с эмоцией удивления как кратковременной и очень неопределённой, что вызывает негативно или положительно окрашенные чувства; научить выражать и узнавать её на различных изображениях.	- размышлялки «Живая шляпа», «Лиза в ботаническом саду», «Кто сказал «Мяу»», «Контакт» м\ф; - мимические упражнения «Фокус», «Облака», «неожиданная встреча», «Встреча с другом» и работа с пиктограммами; -игры «Бывает или нет?», «Нелепицы», «Что перепутал художник? (Севостьянова Е.О. Страна добра, стр.79) - релаксационный комплекс «на лесной полянке» - мини-рассказ «Дружба» (Щипицына Л.М. Азбука общения, стр.157); - раскрась Цыплёнок удивлённого
	Мир наоборот	научить видеть эмоцию удивления на различных изображениях.	- Упражнение «Рисунок по алгоритму»; - пластические этюды «Спал цветок, и вдруг и проснулся», «Мышка, мышка, что не спишь?», «Аист, аист длинноногий» -игры «Что не так», «Распутай путаницу», «найди выход из лабиринта» - размышлялки «Чертёнок или мальчик наоборот» (М. И. Чистякова, психогимнастика, стр 144), «Что в углу?» А. Кушнер (М.И.Чистякова, стр. 123) -релаксационный комплекс «На неведомых дорожках» - «Небылицы» (Дошкольное воспитание



			№8, ,2005, стр. 157)
	А так бывает или нет?	Углубить представления ребенка о чувствах и переживаниях эмоции удивления, а так же формировать умение уважительно относиться к принятию мира других людей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры «Круглые глаза», «Сюрприз», «Фантазии»;</li> <li>- Упражнения «Незаконченный рисунок», «Украсть слово» (Субботина Л.Ю., Развиваем воображение, стр.37), «Придумай и опиши»</li> <li>- пластические этюды «Неожиданные находки», «Покружись и удивись»; «Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо»</li> <li>-минута фантазирования и рисунок « инопланетное существо, какое оно»;</li> <li>- релаксационный комплекс «Космическое путешествие»</li> <li>- «Весёлый лабиринт» стр. 24-25</li> </ul>
	Любопытная Варвара	Расширить представления детей об эмоции удивления как последствия страха или восторга	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размышлялки «восторг», «Детские воспоминания о ...», «Подарки Деда Мороза», «Любопытная Варвара» А. Усачев</li> <li>- упражнения «Что нас может испугать?», «Что нас может восхитить?»</li> <li>- минута фантазирования и рисунок «Образ любопытной Варвары»</li> <li>- релаксационный комплекс «Реснички опускаются, глазки закрываются ...»</li> <li>- сюжет м/ф «Маша и медведь»</li> <li>-«Это правда или нет» перевод А.Александровой (Щипицына Л.М., стр.312);</li> <li>- «Что есть у игрушки?» (Щипицына Л.М., стр.190);</li> </ul>
Апрель	Когда бывает стыдно?	Расширить представление детей о понятии совести и чувстве стыда, о её значении в жизни человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размышлялки «Косточка» Л.Н. Толстого, «Маша и волшебное варенье» м\ф;</li> <li>- упражнение «Заяц-Хваста», «Злой язычок», «Кто разбил большую вазу?»</li> <li>- двигательные упражнения</li> </ul>

			«Без рук», «Каракатица», «Кот и мыши» - релаксационный комплекс «Звуки природы» - сказки С. Прокофьевой «Грубое «Уходи!»
	Не ругаемся – грубо не выражаемся	Формирование доброжелательности, гуманности, вежливости и уважения к окружающим	- разбор проблемных ситуаций «А он меня обозвал...», «Петя меня толкнул», «Маша сказала плохое слово»; - обсуждение «правил хорошего тона», «Как правильно дружить» - игры «Перехватчики», «Угадай и догони», «Клеевой дождик»
	Что такое вина?	Расширить представление детей о чувстве вины и о её значении в жизни человека.	- размышлялки рассказы В. Осеевой «Почему», «Печенье», «плохо», «Сказки старого Дуба» м\ф; - мимические упражнения «жадный поросёнок», «Повар-лгун», «три характера» и работа с пиктограммами; - загадки про <b>вежливые слова</b>
	Два жадных медвежонка...	Продолжать расширять представление детей о дифференциации отрицательных и положительных чертах героев и давать моральную оценку происходящему	- размышлялки «Если не купила вам пирожное» Г. Остер, «Одиночество» А. Барто, «Мяч и Петя» В. Лифшица, «Жадный мышонок И.Гурина» - игры «Пожалуйста», «Спаси птенца», «Жадина», «Скульптура»; - просмотр м\ф «Два жадных медвежонка», обсуждение и раскраска сюжета
Май	Робкий он какой?	познакомить детей с чувством робости и показать его влияние на внутреннее психо-эмоциональное состояние человека; повысить уверенность в себе и научить помогать самому себе, т.е. познакомить с методами	- мимические упражнения «Молчок», «Смелый заяц», «Робкий ребёнок» и работа с пиктограммами; - игровые упражнения «Мир без тебя», «Яркое имя», «Дотронься до...»; - описание живой иллюстрации по А. Барто «Мишка», «Бычок», «Обида», «Любочка»;

		саморегуляции.	- коммуникативные игры «Тимербай», «Угадай и догони», «Клеевой дождик», «Гнёздышко»; - рисование «Смелый заяц» - релаксационный комплекс «Шум прибора»
Не из робкого десятка...	В каждой из таких игр ребенку дается возможность побыть лидером и попытаться самому преодолеть различные препятствия, для того чтобы самостоятельно выполнить поставленную задачу		- упражнение «Комплименты» «Я – лев», - Коммуникативная игра «Крокодил», «Твистер», «Активити» - ролевая гимнастика: рассказать как..., пройти как..., улыбнуться как..., испугаться как..., отдохнуть как..., прокричать как... - игры «Разговор с глухой бабушкой», «разговор через стекло», «живые бусы», «Сломанный телефон»
Открытое занятие «Путешествие в страну положительных эмоций» 	Квест-игра с целью формирования положительных черт характера у детей с психоречевыми нарушениями, способствующие взаимопониманию при общении.		Конспект занятия
Открытое занятие «По маршруту добрых дел» 	Закрепление представлений об эмоциональном интеллекте и этических представлениях: умение правильно оценивать свои поступки, сравнивать своё поведение с поведением других и контролировать свои эмоции.  Помочь Ойке-капризуле пройти маршрут добрых дел, рассказать и показать про добрые и полезные дела, а так же о том, что существует много и других эмоций, кроме обиды и злости.		Конспект занятия

#### 4. Методическое обеспечение программы дополнительного образования «Палитра настроений»

- ✓ Набор пиктограмм разного формата
- ✓ Демонстрационные картинки эмоций
- ✓ Картинный материал ситуаций
- ✓ Сюжетные картинки разных эмоциональных проявлений
- ✓ Изоматериалы (краски, карандаши, восковые мелки, пластилин, кисти, поролон, цветная бумага)
- ✓ Дидактические и настольные эмоциональные игры
- ✓ Релаксационная музыка
- ✓ Картотека психогимнастических этюдов
- ✓ Наличие сказок и художественной литературы

#### 5. Список литературы

1. Дмитриева Е.Е. Проблемные дети. Развитие через общение: Пособие для педагогов, психологов-практиков, родителей. — М.: АРКТИ, 2005. — 68 с. (Биб-ка психолога-практика).
2. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. — М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000. — 160с.
3. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство/ А.Л. Венгер. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. — 159 с.
4. Профилактика нарушений в поведении дошкольников: Материалы для диагностической и коррекционной работы ДОУ / Авт.-сост.: И.Н. Наревская, Н.Г. Сабирова, Н.А. Куранова, Н.С. Нурмухаметова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2010. — 80с.
5. Развитие личности ребёнка 5-7 лет в детском саду. Учебно-тематический план, конспекты занятий, развивающие игры. / Н.И. Добина. - Ярославль: Академия развития, 2009. — 192с.
6. Крылова Т.А., Сумарокова А.Г. Чувства все нужны, чувства все важны. Программа эмоционально-волевого развития детей 4-5 лет. — СПб.: Речь; Сфера, 2011. — 139.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 1996. — 208 с.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: «Гнезис», 2007. — 208с.
9. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. — 2-е изд. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. — 160с.
10. Шипицына Л.М., Заширинская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: Развитие личности ребёнка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. (для детей от 3 до 6 лет.) — «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2003. — 384с.
11. Фесюкова Л.Б. «Я и моё поведение». Беседы по картинкам.