

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей №100

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ лицей № 100
Протокол № 21.1-0
от «01» апреля 2026 г.



Директор МАОУ лицей № 100
П.В. Корнеев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Социально-гуманитарная направленность

«Азбука эмоций»

Возрастная категория: 7-10 лет

Автор-составитель:

Педагог-психолог

Трегубова М.П.

г.Екатеринбург, 2026 г.

I. Пояснительная записка

В современном мире развитие эмоциональной сферы младших школьников играет важную роль в процессе социализации и коммуникации ребёнка в мире сверстников и взрослых. Современные стандарты образования уделяют особое внимание личностному развитию и психологической безопасности ребёнка. Гармоничное развитие личности невозможно без использования специальных методов и средств развития эмоционально-волевой сферы. Не секрет, что эмоции играют важную роль в жизни детей, помогают адекватно воспринимать действительность и реагировать на нее. Младший школьный возраст – благоприятный период для организации работы по эмоциональному развитию детей: они впечатлительны, открыты для усвоения социальных и культурных ценностей, стремятся к признанию себя среди других. Эмоциональные процессы соединены с процессами познания. Создание условий для развития эмоциональной сферы и преодоление эмоциональных нарушений у младших школьников является одним из важнейших элементов в работе педагога-психолога. Данная работа предполагает выявление проблем, проведение профилактических мероприятий по преодолению эмоционального дискомфорта и формированию эмоциональной стабильности, формирование положительной самооценки, способности к саморегуляции, формирование психических новообразований и т.д.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука эмоций» составлена в соответствии следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устав МАОУ лицей № 100

Актуальность программы:

В последние годы увеличилось количество детей с различного рода трудностями в личностной и эмоциональной сфере - агрессивность, тревожность, импульсивность, расторможенность. Кроме того, на фоне таких явлений возникают вторичные личностные отклонения, обуславливающие негативный характер способов поведения и общения, деформацию личностного роста детей в целом.

Соответственно организованная работа в этом направлении может обогатить положительный эмоциональный опыт и снизить риски формирования личностных особенностей.

Новизной программы является подход к выбору педагогических средств реализации содержания программы, учитывающий эмоционально-

поведенческую природу младшего школьника, личную активность каждого ребенка.

Цель – развитие представлений об эмоциях у младших школьников через расширение и обогащение способов и средств эмоционального взаимодействия с окружающей действительностью.

Задачи:

1. Развитие представлений об основных эмоциях и чувствах (радость, грусть, злость, страх), формирование «словаря эмоций», формирование способности говорить о своих переживаниях;
2. Создание предпосылок для формирования элементов саморегуляции, эмоциональных состояний, учить выражать эмоции и чувства социально-приемлемыми способами;
3. Развивать выразительность, индивидуальность в передаче эмоций и чувств, обогащать эмоциональный опыт;
4. Формирование осознанного поведения, учиться понимать связь эмоций и ситуации;
5. Воспитание положительного эмоционального отношения к взрослым, сверстникам, самому себе;
6. Развитие навыков совместной деятельности; умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей;

Возрастная категория учащихся: 7-10 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Уровень программы «стартовый». Программа рассчитана на первую смену летнего лагеря дневного пребывания при МАОУ лицей №100.

Количество часов – 3 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному часу.

Основные методы:

- беседа;
- рассматривание и анализ изображений эмоциональных состояний;
- психогимнастика;
- сюжетно-ролевые игры;
- обыгрывание эмоциональных состояний, конфликтных ситуаций и обучение выходам из них.

Планируемые результаты:

- нормализация взаимоотношений со сверстниками;
- снижение количества импульсных реакций;
- устойчивость настроения;
- способность вербализировать свои чувства и настроения;
- способность понимать взаимосвязь ситуации и эмоции;
- повышение уровня саморегуляции.

II. Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов	Формы контроля
1	Многообразие эмоций. Сад души.	1	Педагогическое наблюдение
2	«Хозяин своих эмоций: хочу – буду»	1	Педагогическое наблюдение
3	Что такое конфликт и с чем его едят?	1	Оформление плаката
Итого	3	3	

Содержание учебного плана.

1. Многообразие эмоций. Сад души.

Какие эмоции существуют. 5 основных эмоций. Мимические признаки основных эмоций. Невербальное проигрывание основных эмоций (кейсы, ситуации, карточки). Обсуждение ситуаций из литературных произведений, мультфильмов и дифференциация эмоций героев. Осознание, что разные люди в одних и тех же жизненных ситуациях могут испытывать разные эмоции.

2. «Хозяин своих эмоций: хочу – буду»

Влияние собственных эмоций на поведение и взаимоотношения с окружающими. Определение своего эмоционального состояния в разных ситуациях, интенсивность своих эмоций и последствий. Психогимнастика. Способы саморегуляции. Экологичные способы проживания гнева.

3. Что такое конфликт и с чем его едят?

Понятия конфликта и конфликтных ситуаций. Причины возникновения конфликтных ситуаций. Виды конфликтов. Конструктивные способы решения конфликтных ситуаций (теория, кейсы, работа в парах).

Оформление плаката «Дерево эмоций».

III. Материально-техническое обеспечение

- помещение для учебных занятий;
- компьютер;
- видеопроектор;
- листы формата А3 (1 лист на отряд);
- цветные карандаши/фломастеры/цветные ручки.

IV. Список литературы

1. Изотова Е.И. Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребёнка: Теории и практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.2004
2. Крюкова С.В. Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие.М. 2010
3. Макаrchук А.В. «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». Методическое пособие. М: Дрофа, 2019.
4. Сергиенко Е.А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы. М: Дрофа, 2019
5. Хухлаева О.В. Лесенка радости М. 1998
6. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. М. 2005
7. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995.

Календарный график.

(1 смена)

Занятия	Тема занятий	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
№1	Многообразие эмоций. Сад души.	Беседа. Обсуждение. Кейсы	1	Педагогическое наблюдение
№2	«Хозяин своих эмоций: хочу – буду»	Беседа. Рефлексия. Психогимнастика. Обучение способам саморегуляции	1	Педагогическое наблюдение
№3	Что такое конфликт и с чем его едят?	Беседа. Кейсы. Отработка теоретических знаний. Обучение навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций. Работа в парах.	1	Педагогическое наблюдение
Подведение итогов занятий		Оформление плаката на тему «Дерево эмоций»		