Управление образования Администрации Североуральского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный
Центр психолого-педагогической помощи «Остров»
624480, Североуральскул. Свердлова д. 46, тел. 8(34380)2-09-28
e-mail: ostrov-psy@yandex.ru

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом Совете
МАУ ДО Центр «Остров»
Протокол №5 от «27» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО Центр «Остров»
_____ Т.С. Лебедева
Приказ №10 от «27» 06 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «СоЗвучие»

Возраст обучающихся: 5–7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лиманская Наталья Сергеевна,
педагог-психолог

г. Североуральск

Оглавление

1. Основные характеристики ……. 3
1.1. Пояснительная записка …… 3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы 6
1.3. Планируемые результаты ……..... 7
1.4. Содержание общеразвивающей программы ……..… 9
2. Организационно-педагогические условия 15
2.1. Календарный учебный график …… 15
2.2. Условия реализации программы ……. 15
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы ……..... 17
3. Список литературы **…….…..... 19**
Приложение 1 Примерный список наглядных материалов
Приложение 2 Примерный список игр и упражнений
Приложение 3 Примерный перечень методик диагностики эмоциональной и коммуникативной сфер старших дошкольников

1. Основные характеристики

1.1 Пояснительная записка

«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки,
музыки, рисунка, фантазии, творчества».
(К. Г. Паустовский)

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Дошкольное детство – важный этап в становлении базовых свойств личности ребенка: самооценки и образа «Я», формировании эмоциональной сферы, нравственных ценностей.

Главным психологическим новообразованием старшего дошкольного возраста является формирование произвольности психических процессов и психологической готовности к школе, включающей не только интеллектуальную готовность (развитость восприятия, памяти, внимания и воображения), но и личностную готовность ребенка (сформированность самооценки, коммуникативных умений, эмоциональная зрелость).

Однако многие родители отдают предпочтение развитию интеллекта, логики и памяти ребенка, но не уделяют достаточного внимания развитию его эмоциональной сферы.

А ведь эмоциональное состояние ребенка является основой его отношения к миру, к другим людям, к самому себе (самооценка, доверие-недоверие, оптимизм-пессимизм, доброжелательность-враждебность), оказывает влияние на развитие эмоционально-волевой сферы (способность к волевым усилиям, следование социальным нормам поведения), на способы разрешения конфликтных ситуаций. Эмоции также являются важнейшим фактором регуляции познавательных процессов.

Поэтому развитие эмоциональной сферы способствует не только развитию личности в целом, но и оказывает влияние на познавательные процессы и коммуникативные навыки, эффективность межличностного взаимодействия, повышает культуру общения, способствует развитию эмпатии, что обусловливает общую успешность ребенка в будущем.

Недостаточное развитие эмоциональной сферы (затруднения в распознавании и описывании собственных эмоций и эмоций окружающих людей, трудности выражения эмоциональных состояний социально приемлемым способом) и отсутствие элементарных коммуникативных умений могут приводить к трудностям в общении ребенка со сверстниками (конфликтам, обидам, проблемам с адаптацией в коллективе) и появлению внутриличностных проблем и поведенческих нарушений (замкнутость, застенчивость, гиперактивность, тревожность, агрессивность).

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «СоЗвучие» раскрывается через соответствие программы:

- нормативно-правовым актам и государственным программным документам;
- региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам:
-потребностям и проблемам детей и их родителей или законных представителей.

Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью в отношении сохранения и укрепления психического здоровья детей и тем, что именно период старшего

дошкольного возраста является наиболее благоприятным для развития эмоциональной сферы и коммуникативных навыков дошкольников.

Гармоничное состояние личности предполагает как внутреннее состояние гармонии, баланса, «созвучия» различных аспектов ее психики (эмоции, мысли, поведение), так и гармоничные отношения между людьми.

Для сохранения психологического здоровья, развития эмоциональной сферы и коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «СоЗвучие» (далее – Программа).

Занятия по программе могут быть полезны для детей с поведенческими проблемами, для детей, имеющих трудности в общении, детей с отставаниями в развитии эмоционально-волевой сферы, а также для всех детей старшего дошкольного возраста.

Отличительная особенность данной Программы заключается в комплексном подходе к развитию эмоциональной сферы и коммуникативных навыков детей через игровую деятельность и различные виды творческой деятельности (музыкальное, театральное и изобразительное творчество) с применением методов музыкальной терапии.

Игра является естественной средой развития для дошкольника. Определенным образом организованная игра способствует усвоению тех знаний и умений, на которые она направлена. Игры по правилам способствует развитию произвольности поведения. Кроме того, игра является важным средством коммуникативного развития детей – она предоставляет уникальную возможность для формирования и оттачивания навыков общения, таких как умение слушать, говорить, договариваться, разрешать конфликты и проявлять эмпатию.

Музыкальная деятельность несет в себе богатейшие возможности развития не только общих и музыкальных способностей ребенка, но и таких психических свойств, как эмоциональная устойчивость, организованность, управляемость, гибкость, отзывчивость. Музыка способствует развитию слухового внимания и восприятия. Музыкальные занятия способствуют развитию выразительности, плавности, точности и координации движений. Музыка играет важную роль и в развитии речи и коррекции речевых нарушений.

Широко известна связь между музыкальным и эмоциональным развитием. Музыка является сильнейшим средством эмоционального воздействия на человека.

С развитием эмоциональной сферы, появлением у ребенка новых средств самовыражения связано и увеличение его возможностей коммуникации. Совместная музыкальная деятельность (исполнение песни, игра на музыкальных инструментах, танец) способствует налаживанию коммуникации.

Театрализованная деятельность также развивает эмоциональную сферу (умение распознавать эмоции, понимать чувства другого и сопереживать ему), наблюдательность, память, воображение, мышление.

Благодаря синтезу искусств и своей игровой природе театральная деятельность остается наиболее привлекательной сферой детского творчества, поскольку удовлетворяет основную потребность ребенка – потребность в игре и создает условия для проявления его творческой активности.

Значительным потенциалом в развитии эмоциональной сферы дошкольников обладает и изобразительное творчество, естественное для эмоционального самовыражения детей.

Применение методов музыкальной терапии способствует развитию ребенка не через обучение определенным навыкам - основной акцент ставится именно на воздействие на

эмоциональную сферу ребенка, на раскрытие его внутренних ресурсов, на выстраивание отношений с окружающим миром.

Ребенок получает возможность использовать новые средства выражения, недоступные в других видах деятельности – он «говорит» о том, что чувствует без привлечения вербальных средств, с помощью пластики, жестов, мимики, игры на музыкальных инструментах.

Сочетание возможностей разных видов творческой деятельности с методами музыкальной терапии становится средством снятия психологического напряжения, сохранения эмоционального здоровья детей, профилактики девиантного поведения и обладает огромной силой воздействия на эмоциональный и духовно-нравственный мир ребенка.

Адресат программы Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет). Оптимальное количество детей в группе – 6–8 человек. К обучению по программе допускаются дети без предварительного отбора.

Образовательный процесс выстраивается с учетом психофизических и возрастных особенностей детей в группе.

Психофизические и возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

В старшем дошкольном возрасте интенсивно развиваются познавательные процессы, на новый уровень выходит межличностное общение. Через общение с близкими взрослыми и построение отношений со сверстниками в игре и продуктивной деятельности ребенок овладевает социальным пространством человеческих отношений.

К концу дошкольного возраста происходит интенсивное развитие тех психологических качеств и свойств, которые обеспечивают формирование психологической готовности к школе.

Основным видом деятельности ребенка остается сюжетно-ролевая игра, в которой формируются и закрепляются важные психологические качества и свойства.

Игра оказывает значительное влияние на развитие ребенка. В игре дети учатся общению друг с другом. Именно в игре происходит становление механизма управления своим поведением, который проявляется затем и в других видах деятельности.

Главной особенностью мышления дошкольника является эгоцентризм: ребенок рассматривает окружающий мир со своей собственной точки зрения, не может встать на точку зрения другого человека.

В дошкольном возрасте происходит формирование основных личностных механизмов и образований. Начало становления личности связано и с изменениями в мотивационной сфере ребенка. Центральными новообразованиями этого возраста можно считать соподчинение мотивов и самосознание.

Эмоциональные процессы становятся более уравновешенными. Ребенок способен эмоционально предвосхитить последствия своего поведения. Механизм эмоционального предвосхищения лежит в основе эмоциональной регуляции деятельности ребенка.

Ребенок начинает усваивать этические нормы поведения, появляется самооценка (сначала умение оценивать действия других детей, а затем – собственные действия, качества и умения). Ребенок начинает осознавать свои переживания.

В возрасте 5–7 лет у детей появляется собственный опыт взаимодействия со средой и людьми, складывается способность к самостоятельному эмоциональному контролю.

Формы и режим занятий

Занятие – основная форма организации деятельности детей, в которой наиболее эффективно и целенаправленно осуществляется процесс развития эмоциональной сферы и коммуникативных навыков.

Продолжительность одного занятия для детей 5–6 лет составляет 25 минут, для детей 6–7 лет – 30 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Объем и срок освоения: программа рассчитана на 1 год обучения и составляет 72 часа.

Особенности организации образовательного процесса. В состав группы входят дети старшего дошкольного возраста на постоянной основе. Программа предполагает вариативность ее реализации в зависимости от состава группы.

Форма обучения – очная, групповая. В состав группы входят дети 5–7 лет на постоянной основе. Оптимальное количество детей в группе – 6–8 человек. Занятия в малых группах способствует созданию доверительной атмосферы и позволяет уделить внимание каждому участнику, что очень важно для детей.

Традиционная модель реализации данной программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в МАУ ДО Центр «Остров».

Виды занятий: беседа, практическое занятие, тематическое занятие, комплексное занятие, открытое занятие, тренинг.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: практическое занятие, тематическое занятие, комплексное занятие, открытое занятие, концерт.

1.2. Цель и задачи программы

Основная цель Программы – создание условий для развития эмоциональной и коммуникативной сфер детей старшего дошкольного возраста.

Основные задачи Программы:

1) обучающие:

- формирование представления о базовых эмоциях и чувствах;
- развитие способности детей к рефлексивному восприятию своих эмоций, их классификации;
- эмоциональное знакомство с произведениями искусств (музыка, живопись, литература);
- формирование и накопление музыкально-слуховых, художественных и эстетических впечатлений;
- обучение техникам релаксации, снятия напряжения;

2) развивающие:

- формирование навыков распознавания эмоций (мимика, жесты, поза, слова);
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- развитие произвольной саморегуляции эмоционального состояния и двигательной активности;
- развитие навыков и способов выражения своих эмоций социально приемлемыми способами;
- развитие коммуникативных навыков;

- развитие интереса к совместным со сверстниками играм и занятиям;

- развитие социальных навыков (умение слушать, договариваться, уступать, просить о помощи);

- формирование умения работать в команде;

- развитие слухового и зрительного внимания, наблюдательности, памяти, воображения, образного мышления;

- развитие творческих способностей посредством различных видов игровой и творческой деятельности;

- коррекция нарушений эмоциональной и коммуникативной сфер;

3) воспитательные:

- формирование потребности содержательного взаимодействия с окружающим миром, людьми и самим собой;

- формирование общей культуры личности;

- воспитание уважительного отношения между членами коллектива, чувства ответственности за общее дело;

- формирование потребности в творческом самовыражении;

- содействие формированию эстетического восприятия и художественного вкуса;

- содействие формированию личностных качеств: самостоятельности, уверенности, эмпатии, толерантности.

Формируемые компетенции: ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные, коммуникативные, социально-трудовые.

1.3. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения Программы – развитые эмоциональная и коммуникативная сферы, активное, деятельное отношение ребенка к окружающей действительности, раскрытие творческого потенциала, умение работать в команде,

Результатом освоения Программы являются следующие знания, умения и навыки:

1) метапредметные:

- наличие заинтересованности, внимание во время занятий;

- умение произвольно удерживать внимание (на предмете или задании);

- развитое понятийное мышление и другие метакогнитивные навыки;

- умение выражать свои чувства символически посредством невербальных образов (через рисунок, музыкальную, вокальную или двигательную импровизацию и т. п.);

- навыки общения со сверстниками и взрослыми;

- умение соотносить свои действия с деятельностью других;

- умение работать индивидуально и в группе;

2) предметные:

- элементарные психологические знания о базовых чувствах и эмоциях человека;

- первоначальные представления о средствах выразительности в музыке и живописи;

- умение распознавать эмоции людей;

- умение передавать свои впечатления от произведений искусства в словесной характеристике (эпитеты, сравнения, ассоциации);

- умение передавать различные образы с помощью вербальных и невербальных выразительных средств;

3) личностные:

- навыки понимания и принятия своих эмоций и чувств;

- навыки саморегуляции и контроля за поведением и проявлением эмоций, снятия физического и эмоционального напряжения;

- повышение уверенности в себе;

- умение слаженно работать в коллективе;

- приобретение навыков осознанного и ответственного отношения к общему делу и собственным поступкам;

- формирование положительной «Я-концепции»;

- приобретение художественного вкуса и навыков освоения содержания произведений искусства.

Основными показателями эффективности реализации Программы являются:

- создание в группе положительного эмоционального настроя;

- снятие негативных эмоциональных состояний и их проявлений;

- улучшение процесса коммуникации со сверстниками и взрослыми, развитие способности к взаимному принятию, эмпатии;

- уверенность ребенка в своих силах, открытость внешнему миру, положительное отношение к себе и к другим;

- умение выражать свои эмоции и чувства в социально приемлемой форме;

- умение управлять своим поведением;

- способность ребенка к волевым усилиям, следование социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности;

- умение работать по правилу и по образцу, следовать инструкции взрослого;

- приобретение навыков решения конфликтных ситуаций;

- приобретение навыков коллективной работы, сотрудничества и взаимодействия;

- получение детьми эстетического опыта, практических навыков творческого самовыражения.

1.4. Содержание Программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Диагностика эмоционального развития и коммуникативных навыков	4	1	3	Наблюдение, опрос, психологическое тестирование, анализ продуктов творческой деятельности
2	«Наши чувства и эмоции» (развитие эмоциональной сферы)	25	8,5	16,5	Итоговое занятие Педагогическое наблюдение Продуктивная деятельность Музыкально-терапевтические упражнения
3	Промежуточная аттестация	4	1	3	Открытое занятие/ Наблюдение, опрос, психологическое тестирование, анализ продуктов творческой деятельности
4	«Я умею общаться» (развитие коммуникативных навыков)	22	6	16	Итоговое занятие/ Педагогическое наблюдение
5	«Я умею управлять собой» (развитие навыков саморегуляции) Вводное занятие	13	3	10	Итоговое занятие/ Педагогическое наблюдение
6	Аттестация	4	1	3	Открытое занятие/ Наблюдение, опрос, психологическое тестирование, анализ продуктов творческой деятельности
	Итого	**72**	**20,5**	**51,5**	

Учебный план (тематический)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Диагностика эмоционального развития и коммуникативных навыков	4	1	3	Наблюдение, опрос, психологическое тестирование, анализ продуктов творческой деятельности
2	«Наши чувства и эмоции» (развитие эмоциональной сферы)	**25**	**8,5**	**16,5**	Итоговое занятие
2.1	Радость	2	1	1	Педагогическое наблюдение Продуктивная деятельность Музыкально-терапевтические упражнения
2.2	Грусть	2	1	1	
2.3	Гнев	4	1	3	
2.4	Страх	2	1	1	
2.5	Удивление	1	0,5	0,5	
2.6	Обида	1	0,5	0,5	
2.7	Отвращение	1	0,5	0,5	
2.8	Вина. Стыд	2	1	1	
2.9	Гордость	1	0,5	0,5	
2.10	Робость, смущение	1	0,5	0,5	
2.11	Закрепление знаний об эмоциях и чувствах	8	1	7	
3	Промежуточная аттестация	4	1	3	Открытое занятие/ Наблюдение, опрос, психологическое тестирование, анализ продуктов творческой деятельности
4	«Я умею общаться» (развитие коммуникативных навыков)	**22**	**6**	**16**	Итоговое занятие/ Педагогическое наблюдение
4.1	Вводное занятие. «Какой я? Какой ты?»	6	2	4	Итоговое занятие/ Педагогическое наблюдение
4.2	«Почему люди ссорятся?»	2	1	1	Итоговое занятие/ Педагогическое наблюдение
4.3	«Что такое дружба?»	4	1	3	Итоговое занятие/ Педагогическое наблюдение
4.4	«Я умею общаться» (развитие коммуникативных навыков)	10	2	8	

5	«Я умею управлять собой» (развитие навыков саморегуляции) Вводное занятие	**13**	**3**	**10**	Итоговое занятие/ Педагогическое наблюдение
5.1	Произвольная регуляция двигательной активности и поведения (игры по правилам)	6	1	5	Итоговое занятие/ Педагогическое наблюдение
5.2	Концентрация и переключение внимания	3	1	2	Итоговое занятие/ Педагогическое наблюдение
5.3	Навыки регуляции мышечного напряжения и расслабления	2	0,5	1,5	Итоговое занятие/ Педагогическое наблюдение
5.4	Произвольная регуляция дыхания	2	0,5	1,5	Итоговое занятие/ Педагогическое наблюдение
6	Аттестация	4	1	3	Открытое занятие/ Наблюдение, опрос, психологическое тестирование, анализ продуктов творческой деятельности
	Итого	**72**	**20,5**	**51,5**	

Содержание учебно-тематического плана Программы

Программа включает три направления - развитие эмоциональной сферы, развитие коммуникативных навыков и развитие навыков саморегуляции.

Содержание занятий программы позволяет одновременно решать психодиагностические задачи и задачи коррекции и развития эмоциональной и коммуникативной сфер дошкольников.

1. Вводное занятие.

Теория: Что такое эмоции? Для чего нужны эмоции? Что такое чувства? Подготовка детей к разговору о себе и своих чувствах. Знакомство с базовыми эмоциями и примерами их проявления в жизни.

Практика: Диагностика эмоционального развития и коммуникативных навыков.

2. «Наши чувства и эмоции» (развитие эмоциональной сферы)

2.1. Радость

Теория: Знакомство с эмоцией «Радость» и причинами возникновения этой эмоции. Проявление эмоции в мимике, жестах, пантомимике, интонации и действиях. Развитие способностей идентификации эмоций.

Практика: Понимание чувства радости в контексте конкретной ситуации. Распознавание эмоции по невербальным проявлениям. Собственный опыт радостных переживаний. Творческое выражение эмоции.

2.2. Грусть.

Теория: Знакомство с эмоцией «Грусть» и причинами ее возникновения. Проявление эмоции в мимике, жестах, пантомимике, интонации и действиях. Развитие способностей идентификации эмоций. Умение проявить сочувствие.

Практика: Понимание чувства грусти в контексте конкретной ситуации. Распознавание эмоции по невербальным проявлениям. Собственный опыт грустных переживаний. Творческое выражение эмоции.

2.3. Гнев

Теория: Знакомство с эмоцией «Гнев» и причинами ее возникновения. Проявление эмоции в мимике, жестах, пантомимике, интонации и действиях. Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу?

Практика: Распознавание эмоции по невербальным проявлениям. Собственный опыт переживания гнева. Обучение навыкам безопасного отреагирования гнева. Выражение гнева в игровой форме.

2.4. Страх

Теория: Какие бывают страхи? Проявление страха в мимике, жестах, пантомимике, интонации и действиях. Как справиться со страхом?

Практика: Понимание чувства страха в контексте конкретной ситуации. Распознавание эмоции по невербальным проявлениям. Способы самопомощи.

2.5. Удивление

Теория: Знакомство с эмоцией «Удивление» и причинами ее возникновения. Проявление эмоции в мимике, жестах, пантомимике, интонации и действиях.

Практика: Распознавание эмоции по невербальным проявлениям. Собственный опыт переживания эмоции. Умение находить необычное в обычном.

2.6. Обида

Теория: Когда возникает чувство обиды? Проявление обиды в мимике, жестах, пантомимике, интонации и действиях.

Практика: Распознавание эмоции по невербальным проявлениям. Эффективные способы поведения.

2.7. Отвращение

Теория: Знакомство с эмоцией «Отвращение» и причинами ее возникновения. Проявление эмоции в мимике, жестах, пантомимике, интонации и действиях.

Практика: Распознавание эмоции по невербальным проявлениям. Эффективные способы поведения.

2.8. Вина. Стыд

Теория: Знакомство с чувствами и причинами их возникновения. Проявления чувств в мимике, жестах, пантомимике, интонации и действиях.

Практика: Понимание чувств в контексте конкретной ситуации. Распознавание чувств по невербальным проявлениям. Эффективные способы поведения.

2.9. Гордость

Теория: Знакомство с чувством «Гордость». Чем можно гордиться? Проявления чувств в мимике, жестах, пантомимике, интонации и действиях. Неадекватные проявления гордости – хвастовство, зазнайство.

Практика: Понимание чувства в контексте конкретной ситуации. Распознавание чувства по невербальным проявлениям. Адекватное проявление гордости.

2.10. Робость. Смущение

Теория: Знакомство с чувствами и причинами их возникновения. Проявления чувств в мимике, жестах, пантомимике, интонации и действиях.

Практика: Понимание чувств в контексте конкретной ситуации. Распознавание эмоции по невербальным проявлениям. Самопомощь при смущении.

2.11. Закрепление знаний об эмоциях и чувствах

Теория: Актуализация знаний о базовых эмоциях человека, о причинах возникновения эмоций и чувств.

Практика: Понимание чувств в контексте конкретных ситуаций. Распознавание эмоций и чувств по невербальным проявлениям.

На занятиях, посвященных теме «Наши чувства и эмоции» происходит знакомство детей с основными эмоциями и чувствами**.** В различных играх и упражнениях ***(Приложение 2)*** дети через двигательные, музыкальные и вокальные импровизации, игру на инструментах, рисование и творческую деятельность передают, выражают и изображают различные чувства и эмоции.

В работе над этой темой используются мультфильмы, отрывки литературных произведений, музыкальные произведения, выражающие различные чувства, и изображения людей в разных эмоциональных состояниях (фотографии, произведения живописи) (***Приложение 1)***.

3. Промежуточная аттестация.

Практика: Диагностика эмоционального развития и коммуникативных навыков на материале тестовых методик, специально подобранных игр и упражнений.

4. «Я умею общаться» (развитие коммуникативных навыков)

4.1. «Какой я? Какой ты?»

Теория: Почему для общения важно уметь распознавать эмоциональное состояние окружающих людей и проявлять свои эмоции в определенной ситуации? Чем люди отличаются друг от друга? Что такое качества людей и какие они бывают? Индивидуальные особенности человека (характер, темперамент, способности, возможности, достоинства и недостатки).

Практика: Изучение разных типов характеров на примере персонажей мультфильмов, литературных произведений.

4.2. «Почему люди ссорятся?»

Теория: Почему важно слышать и понимать других, уметь контролировать свои эмоции, проявлять их приемлемыми способами и сдерживать их проявление.

Практика: Тренинговые упражнения. Обсуждение поведения персонажей мультфильмов и литературных произведений.

4.3. «Что такое дружба?»

Теория: Что такое дружба? Какие качества нужны для дружбы? Как научиться дружить?

Практика: Просмотр мультфильмов, чтение рассказов о дружбе. Тренинговые упражнения.

4.4. «Я умею общаться» (развитие коммуникативных навыков)

Теория: С какими людьми приятно общаться? С какими людьми общаться не хочется? Какие качества помогают легко общаться?

Практика: Формирование коммуникативных навыков, развитие способности конструктивно решать конфликты, отстаивать свою точку зрения в играх, упражнениях, тренингах.

5. «Я умею управлять собой» (развитие навыков саморегуляции). Вводное занятие.

Теория: Как справляться с эмоциями. Саморегуляция.

Практика: Вспомнить, что помогает успокоиться. Освоение в игровой форме правил поведения в группе.

5.1. Произвольная регуляция двигательной активности и поведения (игры по правилам).

Теория: Зачем нужны правила в игре? Почему важно соблюдать правила?

Практика: Развитие навыков саморегуляции. Упражнения и игры по правилам.

5.2. Концентрация и переключение внимания

Теория: Что такое внимание? Почему важно быть внимательным?

Практика: Развитие навыков саморегуляции. Игры и упражнения на развитие внимания.

5.3. Навыки регуляции мышечного напряжения и расслабления

Теория: Тактильные, кинестетические ощущения. Как ощущаются в теле напряжение и расслабление?

Практика: Развитие способности детей концентрироваться на кинестетических ощущениях, различать их, обозначать словами. Развитие навыков саморегуляции. Освоение несложных техник релаксации для снятия физического и эмоционального напряжения.

5.4. Произвольная регуляция дыхания.

Теория: Типы дыхания (разные по темпу и глубине). Задержка дыхания.

Практика: Развитие навыков саморегуляции. Освоение несложных техник дыхания для снятия физического и эмоционального напряжения.

6. Аттестация.

Теория: Актуализация знаний о базовых эмоциях и чувствах, о причинах их возникновения и невербальных проявлениях.

Практика: Закрепление усвоенных приемов саморегуляции. Диагностика эмоционального развития и коммуникативных навыков на материале тестовых методик, специально подобранных игр и упражнений.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2025–2026 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; 7 января — Рождество Христово; 23 февраля — День защитника Отечества; 8 марта — Международный женский день; 1 мая — Праздник Весны и Труда; 9 мая — День Победы; 12 июня — День России; 4 ноября — День народного единства
10	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации педагогических и профессиональных задач необходимо:

- помещение для проведения групповых занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам, с достаточным количеством стульев, соответствующих возрасту обучающихся;
- качественные инструменты (пианино);
- техническое оборудование (музыкальный центр, видеоаппаратура);
- набор музыкальных и ударно-перкуссионных инструментов (барабаны, бонги, тамтамы, тарелки, литавры, ксилофон, колокольчики, тамбурин, кастаньеты, маракасы и т.п.);
- материалы для изобразительной деятельности (листы бумаги формата А4, А3, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски, гуашь, кисти);
- куклы, фигурки животных (резиновые, деревянные или мягкие), мячи;

- наглядные и дидактические материалы (иллюстрации и репродукции произведений живописи, аудио- и видеоматериалы, художественная литература).

Кадровое обеспечение. Реализацией Программы занимается специалист, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлениям подготовки «Музыкальное искусство» и «Педагогика и психология».

Функционал специалиста регламентируется требованиями профессиональных стандартов педагога-психолога и педагога дополнительного образования.

Методические материалы:

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Вводное занятие. Диагностика эмоционального развития и коммуникативных навыков	Диагностические методики, материалы для изобразительной деятельности, иллюстрации	Словесные, тесты, наблюдение, анализ продуктов деятельности	Индивидуальная, групповая
2	«Наши чувства и эмоции» (развитие эмоциональной сферы)	Иллюстрации, аудио-, видеоматериалы, музыкальные и шумовые инструменты, материалы для изобразительной деятельности, художественная литература	Словесные, наглядные, практические. Методы музыкальной терапии. Игровые технологии	Групповая
3	Промежуточная аттестация	Диагностические методики, материалы для изобразительной деятельности, аудио-, видеоматериалы, иллюстрации	Словесные, тесты, наблюдение, анализ продуктов деятельности	Индивидуальная, групповая
4	«Я умею общаться» (развитие коммуникативных навыков)	Иллюстрации, аудио-, видеоматериалы, музыкальные и шумовые инструменты, материалы для	Словесные, наглядные, практические. Методы музыкальной терапии.	Групповая

		изобразительной деятельности, художественная литература	Игровые технологии	
5	«Я умею управлять собой» (развитие навыков саморегуляции) Вводное занятие	Аудиоматериалы	Словесные, практические	Групповая
6	Аттестация	Диагностические методики, материалы для изобразительной деятельности, аудио-, видеоматериалы, иллюстрации	Словесные, тесты, наблюдение, анализ продуктов деятельности	Индивидуальная, групповая

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста требуют особого подхода к оценке их достижений в ходе реализации программы.

Как правило, дети в группе обладают совершенно разными данными и умениями: это связано, прежде всего, с особенностями нервно-психического развития детей.

На первых занятиях проводится входная диагностика уровня развития эмоциональной и коммуникативной сфер. Педагог знакомится с детьми, определяет уровень общего развития и личностные особенности детей, выявляет склонности и способности каждого ребенка. На основе полученных данных выделяются основные направления учебно-воспитательного процесса, планируется работа на учебный год.

В течение года педагог ведет наблюдение за детьми во время занятий, оценивает эффективность применяемых методов работы, корректирует их в случае необходимости.

Способы оценки эффективности направлены на исследование эмоциональной и коммуникативной сфер.

Вид контроля	Цель проведения	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Входная диагностика	Определение уровня развития эмоциональной и коммуникативной сфер	Беседа, наблюдение, методики диагностики эмоциональной сферы и уровня развития коммуникативных навыков ***(Приложение 3)***
Текущий контроль	Оценка качества усвоения учебного материала, оценка готовности обучающихся к восприятию нового материала, корректировка методов обучения	Наблюдение, контрольное задание

Промежуточная аттестация	Определение фактического уровня освоения программы обучающимися	Беседа, наблюдение, методики диагностики эмоциональной сферы и уровня развития коммуникативных навыков, открытое занятие
Итоговый контроль (аттестация)	Определение успешности освоения программы, установление соответствия достижений обучающихся планируемым результатам	Беседа, наблюдение, методики диагностики эмоциональной сферы и уровня развития коммуникативных навыков, открытое занятие

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

2. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» от 24.07.2015 г. № 514н;

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

11. Методические рекомендации Министерства образования Свердловской области, ГАНОУ Свердловской области «Дворец молодежи», Региональный молодежный центр, 2025 г.

12. Положение о комплектовании и наполняемости групп при обучении по дополнительным общеразвивающим программам в МАУ ДО Центр «Остров» (29.04.2021 г.).

Литература, использованная при составлении Программы

1. Агапова И., Давыдова М. Лучшие музыкальные игры для детей: талантливому педагогу – заботливому родителю / И. Агапова, М. Давыдова // Москва – Лада - 2006. - С. 224.;

2. Азбука эмоций / Н. Кедрова, ил Е. Хломовой. – М.: Редкая птица, 2021. – 112 с.;

3. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. - СПб.: Питер, 2003. - 208 с: ил. - (Серия «Золотой фонд психотерапии»);

4. Визер В. Система цвета в живописи. Учебное пособие. - Спб.: Питер, 2004. - 192 с.: ил.;

5. Гармаев А. Этапы нравственного развития / А. Гармаев — «Издательские решения»;

6. Г.-Г. Декер-Фойгт, Д. Оберэгельсбахер, Т. Тиммерманн Учебник по музыкальной терапии. – М.: ИД «Городец», 2021. – 544 с.;

7. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. для учителя и родителей.-М.: Просвещение, 1987.-207 с.

8. Еремина Н. И. Применение методов музыкальной терапии в детских оздоровительных программах;

9. Зимина А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: Учебник для студентов вузов / А.Н. Зимина. - М.: Владос, 2000. - 302 с.;

10. Изард, К. Э. Психология эмоций/К. Э. Изард; пер. с англ. А. Татлыбаевой. - СПб: Питер, 2000.- 464 с.: ил.;

11. Кисилева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь. 2006.- 160 с.. илл.;

12. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Ярославль: Академия Развития, 1996;

13. Копытин А. И. Практикум по арт-терапии/ СПб: Издательский дом «Питер», 2000;

14. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с., илл.;

15. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (развитие ребёнка от рождения до 17 лет). Учебное пособие. 1–5 изд. – М.: изд. УРАО, 1996–1999. 176 с.;

16. Куражева, Н. Ю. Приключения будущих первоклассников: психологические занятия с детьми 6–7 лет [Текст] / Н. Ю. Куражева. - СПб.: Речь, 2007.

17. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Художники Г.В.Соколов, В.Н.Куров. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 208 с., ил. – (Серия «Вместе учимся, играем»);

18. Лебедева Л. Теоретические основы арт-терапии Школьный психолог Приложение к газете «Первое сентября». №03 (361), 2006-02-07;

19. Лэндрет ГЛ. Игровая терапия: искусство отношений. — М.: Международная Педагогическая Академия, 1994;

20. Мусихин А. Зачем нужны эмоции и что с ними делать? Как сделать эмоции и чувства своими друзьями / А. Мусихин — «Издательские решения»;

21. Нижегородцева, Н. В. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе [Текст] / Н.В. Нижегородцева, В. Д. Шадриков. – М., 2001.;

22. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.;

23. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001. — 448 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»);

24. Радынова О. П. и др. Музыкальное воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. фак-ов дошк. воспит. высш. и сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 240 с.

25. Рыбакова Н. А. Развитие эмоционального интеллекта средствами музыки// Психология и психотехника. -2015.-2 (77). – с. 150–158;

26. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова и др. — М.: Дрофа, 2019. — 248 с.: ил. — Российский учебник;

27. Старовойтова Н. Услышать музыку в цвете: Музыкальная психология и психотерапия: Научно-методический журнал для музыкантов, психологов и психотерапевтов. - №4 (7) /2008;

28. Уханова, А.В. (2008). Программы развития эмоционально-волевой и коммуникативной сфер дошкольников. *Вестник практической психологии образования, 5*(2), 108–121.
URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2008_n2/28639 ;

29. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. — М.: Генезис, 1998.;

30. Шило Т. В., Редкова Ю. Н. Средства и методы развития эмоциональной сферы ребенка [Текст]//Образование: прошлое, настоящее и будущее: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). - Краснодар: Новация, 2017. - С. 48–51. - URL https://moluch.ru/conf/ped/archive/211/11749/;

31. Эмоциональное и познавательное развитие ребенка на музыкальных занятиях [электронный ресурс] / А. Л. Битова и др.; под ред. Ю. В. Липес. - 3-е изд. (эл.). – Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 49 с.). – М.: Теревинф, 2015. – (Лечебная педагогика: методические разработки);

32.Информационно-образовательный ресурс о музыкальной терапии – https://muzterapevt.ru;

33. Научно-методический журнал «Музыкальная психология и психотерапия» и другие материалы, и публикации Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов – http://www.ampp.ru;

34. Портал психологических изданий PsyJournals.ru – https://psyjournals.ru/

Литература для обучающихся и родителей

1. Азбука эмоций / Н. Кедрова, ил. Е. Хломовой. – М.: Редкая птица, 2021. – 112 с.

2. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. – М.: 2000

3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как?/ Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ. Астрель; ВКТ, 2011. 238 с.

4. Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так?/ Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2014. – 256с

5. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. Для учителя и родителей.-М.: Просвещение, 1987.-207 с.

6. Клюева Н. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность : Попул. пособие для родителей и педагогов / Н. В. Клюева, Ю. В. Касаткина. - Ярославль: Акад. развития, 1996. - 237 с.: ил.

7. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Художники Г.В.Соколов, В.Н.Куров. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 208 с., ил. – (Серия «Вместе учимся, играем»)

8. Млодик И. Как строить мосты, а не стены: Книга для неидеальных родителей. – М.: Суфлер; Ростов н /Д: Феникс, 2013.

9. Петрановская Л. В. Если с ребенком трудно. – М.:АСТ, 2013–144 с.

10. Петрановская Л. В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. – М.: АСТ, 2022. – 320 с.

Приложение 1

Примерный список наглядных материалов

1. Музыкальные произведения, передающие различные эмоциональные состояния
Агафонников В. «Обидели»
Бетховен Л. «Веселая-грустная»
Волков В. «Резвушка»
Кабалевский Д. «Клоуны», «Три подружки»
Кравченко Б. «Упрямый козлик»

Металлиди Ж. «Кискино горе»
Мясковский Н. «Беззаботная песенка»
Свиридов Г. «Грустная песня»
Селеньи И. «Печальное настроение»
Чайковский П. «Сладкая греза», «Болезнь куклы», «Новая кукла» («Детский альбом»)

2. Иллюстрации, передающие различные эмоциональные состояния
Андрияка С. «Ненастная осень»
Караваджо М. «Мальчик, укушенный ящерицей»
Корзухин А. «Крестьянские девочки в лесу»
Левитан И. «Март»
Морган Ф. «Поход на ярмарку»
Ржевская А. «Веселая минутка»

3. Мультфильмы
«Как Маша поссорилась с подушкой», «Маша и волшебное варенье»
«Капризная принцесса»
«Котенок Гав. Давай бояться вместе»
«Крошка Енот»
«Непослушный котенок»
«Нехочуха»
«Ох и Ах», «Ох и Ах идут в поход»
«Приключения кота Леопольда»
«У страха глаза велики»
«Маша и Медведь», «Смешарики» (отдельные серии)

Приложение 2

Примерный список игр и упражнений

«На что похоже мое настроение?»
«Какого цвета мое настроение?»
«Как я звучу сегодня?»
«Угадай эмоцию»
«Я сегодня вот такой»
«Эмоциональный оркестр»
«Водяной»

«Кошечка, мяукни»
«Кто зовет?»
«Рисунок по кругу»
«Комплимент»
«Покажи без слов»
«Зеркало»
«Магнит»
«Иголочка и ниточка»
«Дракон»
«Ласковое имя»
«Снежный ком»
«Поменяйтесь местами»
«Соло с оркестром»
«Разговор без слов»
«Мыльные пузыри»
«Пять ритмов»
«Сыграй настроение»

Приложение 3

Примерный перечень методик диагностики
эмоциональной и коммуникативной сфер старших дошкольников

№ п/п	Название методики	Цель методики
1	«Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» (В.Б. Никишина)	Цель: изучение понимания эмоций эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке

2	«Определи эмоции человека по ситуации» (О.А. Прусакова)	Цель: выявление наличия и глубины социальных эмоций у ребенка
3	Методика на выявление уровня коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста М.И. Лисиной	Исследование трех форм общения - ситуативно-деловой, внеситуативно-познавательной и внеситуативно-личностной
4	«Нарисуй, как ты играешь с другом (подругой)» (Т.А. Репина)	определение уровня взаимоотношений во взаимодействии со сверстниками
5	Тест тревожности для дошкольников Теммл Р., Дорки М., Амен В.	выявление уровня тревожности у детей в возраста 4–7 лет
6	Тест на выявление детских страхов А. И. Захарова и М. Панфиловой «Страхи в домиках»	диагностика, выявление и уточнение преобладающих видов страхов у детей старше 3-х лет
7	Графическая методика «Кактус»	определение эмоционального состояния ребенка, наличия агрессивности, ее направления и интенсивности.
8	Проективные рисуночные методики «Несуществующее животное», «Нарисуй человека», «Рисунок семьи», «Дом, дерево, человек»	диагностика эмоционально-аффективной сферы, диагностика тревожности, наличие агрессивных тенденций, получение данных, касающихся сферы взаимоотношений ребенка с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности
9	Цветовой тест Люшера, методика «Паровозик»	оценка актуального психоэмоционального состояния ребенка
10	Методика исследования эмоционального состояния (автор Дорофеева Э. Т.)	оценка эмоционального состояния ребенка через изменение сдвига чувствительности по трем основным цветам.
11	Методика Рене Жиля	исследование социальной приспособленности ребенка, его взаимоотношений с окружающими, а также восприятия им внутрисемейных отношений
12	Рисуночный тест оценки адаптивного поведения дошкольников	определение типологии поведения ребенка
13	Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций» (М.А. Нгуен).	выявление эмоциональной ориентации ребенка (на мир вещей или на мир людей)
14	Проективная методика «Три желания» (М.А. Нгуен)	выявление эмоциональной ориентации ребенка (на себя или на других людей)

15	Методика «Что – почему – как» (М.А. Нгуен)	выявление степени готовности ребенка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нем.
16	Методика «Линеограмма»	выявление уровня различения эмоций у ребенка, наличие эмоционального дискомфорта, отдельных личностных проявлений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402987

Владелец Лебедева Татьяна Семеновна

Действителен С 28.01.2025 по 28.01.2026