

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35  
комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принята решением  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 54/ПС от 27.08.2025 г.  
Заведующий И.В. Симанкова



Дополнительная общеразвивающая программа

«Я-ты-мы»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок освоения: 12 дней

Разработчик:  
Луцкая Виктория Владимировна,  
педагог-психолог

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Я-ты-мы»: **социально-гуманитарная.**

**Адресат программы:** программа предназначена для детей 5-7 лет

**Актуальность программы:** обусловлена тем, что именно период старшего дошкольного возраста является наиболее благоприятным для развития эмоционального интеллекта ребенка, который влияет на формирование коммуникативных навыков дошкольника. Анализ социальной проблемы использования гаджетов детьми позволяет выявить тенденцию к доступности гаджетов детям, что может стать причиной недостатка эмоциональных контактов и привести к задержке эмоционального развития, которая может сохраниться на всю жизнь.

У ребенка с развитым эмоциональным интеллектом будут более сформированы коммуникативные навыки, что влияет на успехи в игровой, познавательно - исследовательской и двигательной деятельности. В свою очередь, следствием недостатков развития эмоционального интеллекта могут стать затруднения в распознавании и описании собственных эмоций и эмоций окружающих людей, трудности выражения эмоциональных состояний социально приемлемым способом. Все эти факторы могут вызывать конфликтные ситуации внутри детской группы и внутриличностные проблемы дошкольника.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Объем и срок освоения программы** - объем программы - 12 часов, срок освоения программы - 12 дней.

**Цель программы** – формирование навыков распознавания, понимания и управления своими эмоциями.

**Задачами** краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы являются *Обучающие:*

- формировать у обучающихся навыки узнавать эмоции свои, а также других людей;
- способствовать формированию навыков социальной чуткости, умения устанавливать контакты с разными людьми.

*Развивающие:*

- развивать способности к сотрудничеству, взаимопомощи;
- развивать навыки управления своими эмоциями и поведением;
- развивать эмоционально -волевую сферу.

*Воспитательные:*

- воспитывать уважительное отношение к людям.

**Планируемые результаты освоения программы:**

*Предметные*

- дети научатся различать основные эмоции и их оттенки;
- приобретут способность к сопереживанию.

*Метапредметные:*

- дети приобретут навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить выходы из спорных ситуаций;
- будут сформированы доброжелательность и отзывчивость.

*Личностные:*

- будет сформировано понимание собственного эмоционального состояния.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Язык реализации программы:** государственный язык Российской Федерации - русский язык.

**Форма обучения** – очная.

**Условия набора и формирования групп:** для обучения по данной программе принимаются дети с 5 до 7 лет, набор в группу осуществляется на основе желания детей и заявки родителей.

### **Формы организации и проведения занятий:**

Форма проведения занятия может варьироваться педагогом и выбирается с учетом той или иной темы занятия, а также в зависимости от возраста детей:

- Игра
- Игровая ситуация
- Упражнение
- Техники саморегуляции
- Обсуждение
- Объяснение
- Техники с элементами арт-терапии
- Практическое занятие
- Рассказ
- Рассматривание иллюстраций

### Формы организации деятельности обучающихся:

- *подгрупповые*, включающие в себя совместные действия, общение, взаимопомощь в малых подгруппах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ребенка (подгруппы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав подгруппы может меняться в зависимости от цели деятельности).
- *индивидуальные*, организуется для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся.

## **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проходят в кабинете с оснащением:

- Детские стулья, столы
- Компьютер, колонка
- Доска магнитная
- Таблицы и карточки «Эмоции», «Карточки по методике Домана»
- Набор детских метафорических карт
- Карточка игр на развитие эмоций
- Музыкальное сопровождение, звуковые эффекты
- Картон, цветная бумага, альбомная бумага
- Акварель, кисти для рисования, мольберт
- Мелки, карандаши, фломастеры
- Клей-карандаш, ножницы
- Пластилин, доски для лепки, салфетки
- Игрушки – помощники

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Что такое эмоции и почему они важны	1	0,4	0,6	Входной контроль (наблюдение, беседа)
2	Различные виды эмоций и их выражение	1	0,4	0,6	Текущий контроль (наблюдение)
3	Понимание своих эмоций	1	0,4	0,6	Текущий контроль (наблюдение)
4	Умение выражать свои чувства и эмоции	1	0,4	0,6	Текущий контроль (наблюдение)
5	Управление своими эмоциями	1	0,4	0,6	Текущий контроль (наблюдение)
6	Техники саморегуляции	1	0,4	0,6	Текущий контроль (наблюдение)
7	Взаимодействие с другими через эмоции	1	0,4	0,6	Текущий контроль (наблюдение)
8	Развитие навыков эмпатии и сочувствия	1	0,4	0,6	Текущий контроль (наблюдение)
9	Эмоциональный интеллект и успех	1	0,4	0,6	Текущий контроль (наблюдение)
10	Как эмоциональный интеллект помогает в повседневной жизни	1	0,4	0,6	Текущий контроль (наблюдение)
11	Повторение основных понятий и навыков	1	0,4	0,6	Текущий контроль (наблюдение)
12	Итоговое занятие	1	0,4	0,6	Итоговый контроль (коллективная работа)
	Итого:	12	4,8	7,2	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Цель программы** – формирование навыков распознавания, понимания и управления своими эмоциями.

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы являются

*Обучающие:*

- формировать у обучающихся навыки узнавать эмоции свои, а также других людей;
- способствовать формированию навыков социальной чуткости, умения устанавливать контакты с разными людьми.

*Развивающие:*

- развивать способности к сотрудничеству, взаимопомощи;
- развивать навыки управления своими эмоциями и поведением;
- развивать эмоционально -волевую сферу.

*Воспитательные:*

- воспитывать уважительное отношение к людям.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

*Предметные*

- дети научатся различать основные эмоции и их оттенки;
- приобретут способность к сопереживанию.

*Метапредметные:*

- дети приобретут навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить выходы из спорных ситуаций;
- будут сформированы доброжелательность и отзывчивость.

*Личностные:*

- будет сформировано понимание собственного эмоционального состояния.

## Содержание программы

Тема	Содержание занятия
1. Вводное занятие. Что такое эмоции и почему они важны	<b>Теория:</b> Знакомить детей с миром эмоций <b>Практика:</b> Игры и упражнения для распознавания эмоций <b>Формы контроля:</b> входной (наблюдение, беседа).
2. Различные виды эмоций и их выражение	<b>Теория:</b> Знакомить детей со спектром эмоций <b>Практика:</b> Применение элементов арт-терапии <b>Формы контроля:</b> наблюдение
3. Понимание своих эмоций	<b>Теория:</b> Как научиться понимать, что ты чувствуешь <b>Практика:</b> Развитие эмоциональной грамотности через рисование <b>Формы контроля:</b> наблюдение

4. Умение выражать свои чувства и эмоции	<p><b>Теория:</b> Как научиться выражать свои чувства и эмоции</p> <p><b>Практика:</b> Ролевые игры для понимания своих эмоций</p> <p><b>Формы контроля:</b> наблюдение</p>
5. Управление своими эмоциями	<p><b>Теория:</b> Как научиться управлять своими эмоциями</p> <p><b>Практика:</b> Техники управления стрессом</p> <p><b>Формы контроля:</b> наблюдение</p>
6. Техники саморегуляции	<p><b>Теория:</b> Как научиться помогать самому себе</p> <p><b>Практика:</b> Упражнения для успокоения и снятия напряжения</p> <p><b>Формы контроля:</b> наблюдение</p>
7. Взаимодействие с другими через эмоции	<p><b>Теория:</b> Способы коммуникаций с людьми</p> <p><b>Практика:</b> Упражнения на слушание и понимание чужих эмоций</p> <p><b>Формы контроля:</b> наблюдение</p>
8. Развитие навыков эмпатии и сочувствия	<p><b>Теория:</b> Что такое эмпатия</p> <p><b>Практика:</b> Ролевые игры для развития навыков сотрудничества и конфликтного разрешения</p> <p><b>Формы контроля:</b> наблюдение</p>
9. Эмоциональный интеллект и успех	<p><b>Теория:</b> Понятие «уверенность в себе»</p> <p><b>Практика:</b> Игры и упражнения для развития уверенности и самооценки</p> <p><b>Формы контроля:</b> наблюдение</p>
10. Как эмоциональный интеллект помогает в повседневной жизни	<p><b>Теория:</b> Как эмоциональный интеллект помогает в повседневной жизни</p> <p><b>Практика:</b> Создание плана действий для применения навыков эмоционального интеллекта</p> <p><b>Формы контроля:</b> наблюдение</p>
11. Повторение основных понятий и навыков	<p><b>Теория:</b> Повторение основных понятий и навыков</p> <p><b>Практика:</b> Итоговая активность для закрепления полученных знаний</p> <p><b>Формы контроля:</b> наблюдение</p>

12. Итоговое занятие	<p><b>Теория:</b> Закрепление основных понятий и навыков</p> <p><b>Практика:</b> Дети делятся своими эмоциями и чувствами о прохождении программы по эмоциональному интеллекту</p> <p><b>Формы контроля:</b> итоговый контроль - создание коллективной работы</p>
----------------------	---

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Название раздела, темы	Методическое обеспечение	
	Педагогические методики и технологии	Ресурсы
Вводное занятие. Что такое эмоции и почему они важны	Развивающее обучение Игровые технологии, упражнения	
Различные виды эмоций и их выражение	Элементы арт-терапии, театрализация	Музыка для нейрографики <a href="https://yandex.ru/video/preview/5976177700297916779">https://yandex.ru/video/preview/5976177700297916779</a>
Понимание своих эмоций	Элементы арт-терапии	
Умение выражать свои чувства и эмоции	Игры, самоанализ	
Управление своими эмоциями	Здоровьесберегающие технологии Самопознание Элементы арт-терапии	
Техники саморегуляции	Здоровьесберегающие технологии Элементы арт-терапии	
Взаимодействие с другими через эмоции	Технологии диалогового взаимодействия	
Развитие навыков эмпатии и сочувствия	Технологии диалогового взаимодействия	
Эмоциональный интеллект и успех	Технологии развития критического мышления	
Как эмоциональный	Психологическая	

интеллект помогает в повседневной жизни	игра	
Повторение основных понятий и навыков	Психологическая игра	
Итоговое занятие	ИКТ-технологии Рефлексия, элементы арт-терапии	Мультфильм «Про Гошу и Миру. Эмоции» <a href="https://vk.com/video-131342900_456239288">https://vk.com/video-131342900_456239288</a>

### Учебно-методический комплекс

#### 1. Учебные и методические пособия для педагога и обучающихся

##### Список литературы

1. Адамова, П. А. Развитие социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста: способы реализации / П. А. Адамова [и др.] // Образование и воспитание.
2. Айзенк, Г. Ю. Интеллект: новый взгляд / Г. Ю. Айзенк // Вопросы психологии. - 1995.
3. Альгин, А. П. Риск и его роль в общественной жизни / А. П. Альгин. Москва, 1989.
4. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации / И. Н. Андреева // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под редакцией Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. - Москва : Изд-во Института психологии РАН, 2009.
5. Брюханова, И. И. Совместная деятельность с родителями по формированию у дошкольников привычки к здоровому образу жизни / И. И. Брюханова, В. М. Пантыкина // Молодой ученый. - 2015.
6. Вайсбах Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах, У. Дакс. - Москва : Лик пресс, 1998.
7. Валуева Е. А. Структура интеллекта и профессия / Е. А. Валуева, С. С. Белова // Сибирский психологический журнал.
8. Выготский, Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 4. Детская психология / Л. С. Выготский; под редакцией Д. Б. Эльконина. - Москва, 1984.
9. Гарднер, Г. Структура разума. Теория множественности интеллекта: перевод с английского / Г. Гарднер. - Москва : ИД Вильямс, 2007.
10. Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта. Психология мышления / Дж. Гилфорд; под редакцией А. М. Матюшкина. Москва
11. Дарвин, Ч. Выражение эмоций у животных и человека // Дарвин, Ч. Сочинения. Т. 5. - Москва, 1953.
12. Донцов, А. И. Разработка критериев анализа совместной деятельности / А. И. (×) Донцов, Е. М. Дубовская
13. Мэйер Дж., П. Сэловей, д. Карузо. Эмоциональный интеллект. - М.2010.

#### 2. Система средств обучения

**иллюстративные:** иллюстрации детских книг, образцы нейрографики, фрагменты мультфильмов, детские метафорические карты, карточки к игре “Что делать если?”

**раздаточные:** материалы для творческих работ

**электронные образовательные ресурсы:**

- презентации к темам программы
- фонотека звуковых эффектов, музыкальные композиции

#### 3. Система контроля образовательных результатов и достижений обучающихся

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности освоения программы используются следующие этапы контроля: входной, текущий и итоговый контроль.

Формы проведения диагностики:

- Педагогическое наблюдение
- Беседа
- Анализ продуктов детской деятельности

Возраст детей	Входной	Текущий	Итоговый
5-7 лет	1 занятие	2-11 занятие	12 занятие

**Входной контроль** проводится на первом занятии, с целью выявления индивидуальных особенностей обучающихся, уровня знаний и умений детей в направлении эмоционального развития.

Формы входного контроля:

- беседы с детьми;
- наблюдение, с целью корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности с учетом задач программы и возрастных особенностей обучающихся.

Таблица: «Критерии сформированности знаний и умений детей в направлении эмоционального развития»

Параметры оценки	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Осознание собственного настроения	ребенок не может ответить какое у него настроение	Ребенок называет какое у него настроение	Ребенок называет какое у него настроение и хочет продолжить обсуждение вопроса
Распознавание эмоций других	ребенок не распознает эмоции других	_____	ребенок распознает эмоции других
Использование словаря эмоций	Осознает эмоции, но не может точно их идентифицировать	Распознает эмоции и может описывать свои чувства в контексте ситуации	Может не только идентифицировать и описывать эмоции, но и анализировать их причины и последствия

По итогам входного контроля заполняется Информационная карта «Уровень осознания и способности к выражению эмоций обучающимися. Входной контроль», с использованием следующей шкалы оценки:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
1 балл - низкий уровень	3-6 баллов - низкий уровень
2 балла – средний уровень	7 -8 баллов - средний уровень
3 балла – высокий уровень	9 баллов - высокий уровень

### Информационная карта №1

«Уровень осознания и способности к выражению эмоций обучающимися. Входной контроль»

№	ФИ ребенка	Параметры оценки			Общее кол-во баллов	Уровень
		Осознание собственного настроения	Распознавание эмоций других	Использование словаря эмоций		
1.						
2.						

**Текущий контроль** осуществляется по результатам выполнения детьми заданий и упражнений.

Формы текущего контроля:

- наблюдения, проводятся с целью корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности с учетом задач программы и особенностей обучающихся.

### Информационная карта № 2.

Карта наблюдений на занятиях по программе «Я-ты-мы». Текущий контроль.

№	ФИ ребенка	Осознание собственного эмоционального состояния на занятии										Доброжелательность, отзывчи вость к детям на занятии										Разрешение спорных ситуаций на занятии										Общий балл
		2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	
											0	1																	0	1		
1																																
2																																
3																																
5																																

Оценка параметров:

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний уровень

3 балла – высокий уровень

**Итоговый контроль** включает мероприятия по результатам освоения программы.

Формы итогового контроля:

Проведение диагностики, с учетом задач программы и особенностей обучающихся, через оценку коллективной творческой работы

По итогам входного контроля заполняется Информационная карта «Уровень освоения Программы обучающимися. Итоговый контроль», с использованием следующей шкалы оценки:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
1 балл - низкий уровень	3-6 баллов - низкий уровень
2 балла – средний уровень	6-9 баллов - средний уровень
3 балла – высокий уровень	9 баллов - высокий уровень

**Информационная карта № 3.  
«Уровень освоения Программы обучающимися.»**

№	ФИ ребенка	Критерии оценивания			Б а л л ы	У р о в н ь
		Умение работать в кол-ве	Умение распознать эмоции	Умение управлять своими эмоциями		
1						
2						
3						

Форма предъявления результата освоения программы:  
коллективная работа