

Крюкова С.В., Слободяник Н.П.

**Удивляюсь, злюсь, боюсь,
хвастаюсь и радуюсь.**

**– программа эмоционального развития детей дошкольного и
младшего школьного возраста**

Выполнили

студенты группы 4ДОБ-04-513П

Нестерова О.А., Голикова Н.П., Исакова М.В.

С. Л. Рубинштейн выделял три вида эмоциональных переживаний. Первый – уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности, когда чувство выражает состояние организма, находящегося в определённых отношениях с окружающей деятельностью. Более высокий уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. На этом уровне чувство проявляется не чем иным, как выражением в осознанном переживании отношения человека к миру. Ценность, качественный уровень этих чувств зависят от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они выражают. Наконец, над предметными чувствами поднимаются более обобщённые чувства, как-то: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т.д.

Данная программа направлена на работу с «предметными чувствами»

- ▣ **Цель** – ввести ребёнка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определённое эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование.
- ▣ **Задачи** :
 - Научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.
 - Познакомить детей с навыками релаксации и саморегуляции, что создаёт условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Программа рассчитана на детей 4-6 лет и включает в себя 17 занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю в форме мини тренингов продолжительностью 30-40 минут. Оптимальное количество детей в группе – 10-15 человек.

Работу по программе рекомендуется начинать в ноябре, после завершения периода адаптации в группе.

Тематический план занятий по программе Крюковой С.В., Слободяник Н.П. "Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь"

Занятие № 1

Цель:

- повышение у детей уверенности в себе;
- сплочённость группы;
- знакомство с чувством робости.

Ход занятия:

1. Упр. Приветствие.
2. История.
3. Игра «Я – лев».
4. Игра «Я очень хороший».

Материалы:

- клубочек шерсти;
- пиктограмма «робость»

Занятие № 2

Цель:

- первичное знакомство с чувством радости;
- развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Ход занятия:

1. Упр. Приветствие.
2. Игра «Солнечный зайчик».
3. Этюд «Встреча с другом».
4. Рисунок картины на тему «Радость».
5. Игра «Доброе животное».

Материалы:

- пиктограмма «радость»;
- фотографии весёлых людей;
- бумага, карандаши.

Занятие № 3

Цель:

- продолжение знакомства с чувством радости.

Ход занятия:

1. Упр. Приветствие.
2. Игра «Солнечный зайчик».
3. Упражнение для мимики лица.
4. Разыгрывание историй.
5. Выражение чувства радости с помощью изобразительных средств.

Материалы:

- вырезанные из журналов рисунки или фотографии, на которых изображены части лица: глаза, брови, носы, улыбки;
- клей;
- трафареты круглой и овальной формы;
- пиктограмма «радость».

Занятие № 4

Цель:

- Закрепление и обобщение знаний о чувстве радости.

Ход занятия:

1. Упр. «Приветствие».
2. «Игра с платком».
3. Игра «Азбука настроений».
4. Игра «Доброе животное».

Материалы:

- пиктограмма «радость»;
- игра «Азбука настроений»;
- платок или шарф.

Занятие №5

Цель:

- Закрепление и обобщение знаний о чувстве радости.

Ход занятия:

1. Упр. «Приветствие».
2. Игра «Изобрази...».
3. Упражнение на развитие эмпатии.

Материалы:

- пиктограмма «радость»;
- красиво оформленные ответы детей с предыдущих занятий;
- бумага, карандаши;
- коробка с конфетками.

Занятие № 6

Цель:

- знакомство с чувством страха;
- изучение выражений эмоциональных состояний в мимике.

Ход занятия:

1. Упр. «Приветствие».
2. Игра «Солнечный зайчик».
3. Разыгрывание сценки: «История про девочку Галю».
4. Разыгрывание сценки: «Как котёнок потерялся».
5. Игра «Доброе животное».

Материалы:

- фотография ребёнка испытывающего страх;
- пиктограмма «страх»;
- свечка в безопасном подсвечнике.

Занятие № 7

Цель:

- продолжение знакомства с чувством страха;
- поиск путей преодоления страха;
- развитие эмпатии, умение переживать другим.

Ход занятия:

1. Упр. «Приветствие».
2. Игра «Азбука настроений».
3. Прослушивание истории «Ваза».

Материалы:

- пиктограмма «страх»;
- игра «Азбука настроений».

Занятие № 8

Цель:

- учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям;
- развивать умение справляться с чувством страха;
- учить детей выражать чувство страха в рисунке.

Ход занятия:

1. Игра «Паровозик».
2. Рисование иллюстраций к «Книге страхов».
3. Прослушивание истории: «Ваза».

Материалы:

- бумага, карандаши;
- книга Н. Носова «Живая шляпа» с иллюстрациями И. Семёновой;
- книга Л. Маур «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду» с иллюстрациями В. Сутеева.

Занятие № 9

Цель:

- продолжение знакомства с чувством страха.

Ход занятия:

1. Упр. «Приветствие».
2. Прослушивание истории.

Материалы:

- декорации – лес;
- мягкие игрушки: два щенка, кукла страшилка (в нашем случае – Одююка).

Занятие № 10

Цель:

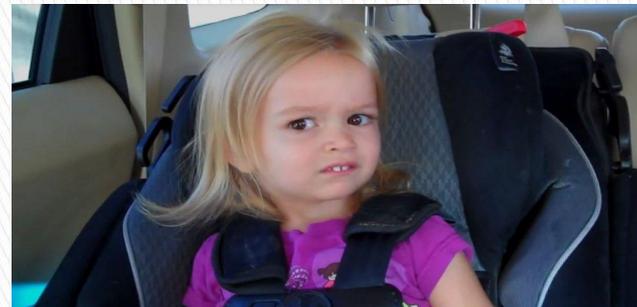
- знакомство с чувством удивления;
- закрепление мимических навыков.

Ход занятия:

1. Упр. «Приветствие».
2. Прослушивание истории «Живая шляпа».
3. Игра: «Оживи кружочки».

Материалы:

- пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления;
- шляпа с привязанной к ней длинной ниткой;
- игрушечный котёнок, которого можно спрятать под шляпу.



Занятие № 11

Цель:

- знакомство с чувством самодовольства.

Ход занятия:

1. Упр. «Приветствие».
2. Похвастаться по очереди.
3. Прослушивание и разыгрывание сказки «Мышка хвостунья».

Материалы:

- пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления, самодовольства.



Занятие № 12

Цель:

- закрепление умения различать чувства.

Ход занятия:

1. Игра «Паровозик с именем».
2. Игра: «Изобрази настроение».
3. Упражнение: «Изобрази эмоцию».

Материалы:

- игра «Азбука настроений».

Занятие № 13

Цель:

- знакомство с чувством злости;
- тренировка умения различать эмоции.

Ход занятия:

1. Прослушивание истории «Сердитый дедушка».
2. Сражение шарфами.
3. Игра «Доброе животное».

Материалы:

- колокольчик;
- 2 шарфа;
- пиктограмма «злость».



Занятие № 14

Цель:

- знакомство с чувством вины.

Ход занятия:

1. Упр. «Приветствие».
2. Развитие выразительных движений».
3. Игра «Подарки».

Материалы:

- магнитофон и аудиокассета «Волшебство природы»;
- пиктограмма «вина»;
- текст рассказа Л.Н. Толстого «Косточка».



Занятие № 15

Цель:

- знакомство с чувством отвращения.

Ход занятия:

1. Упр. « Приветствие».
2. Прослушивание истории «Солёный чай».
3. Развитие выразительных движений.

Материалы:

- пустая чашка;
- листы бумаги;
- мусорное ведёрко;
- вода, тазик, песок или земля в мисочке;
- пиктограмма «отвращение».



Задание № 16
Взлохмаченные человечки.

Материалы:

- большой лист бумаги;
- гуашь;
- клей, кисточки, листочки бумаги, ножницы, карандаши и фломастеры;
- предмет с круглым дном: чашка, стакан.

Задание № 17
«Русские горки».

Материалы:

- длинный лист бумаги;
- краски;
- маленький ровный кусок губки;
- маленькая картофелина, разрезанная пополам.

Ход работы:

Взрослый карандашом рисует на большом листе ватмана волнистую линию, а ребята обводят её краской.