Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 28»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2026 г. № 4)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
от 31.08.2026 года № 164

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«МАСТЕРСКАЯ НАСТРОЕНИЯ»

(для детей с 5 до 7 лет)

Срок освоения программы: 48 ч.
Возраст обучающихся: 5–7 лет
Разработчик: Воронина А.В., педагог-психолог

Г. Нижний Новгород
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ главы, раздела	Наименование главы, раздела	№ страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
3	Календарный учебный график	7
4	Рабочая программа	7
5	Оценочные материалы	40
6	Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы	41
7	Методические материалы	43
8	Список литературных источников	44

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Мастерская настроения» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

· Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»

· Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 года № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.2483-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

· Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

· Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утв. Приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028)

Направленность Программы – социально-гуманитарная. Данная программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста. Систематизированный курс программы направлен на развитие эмоционального интеллекта детей через игровую технологию «Эмоциональный маршрут».

Актуальность Программы.

Современные дети живут в мире высоких информационных нагрузок и социальных ожиданий. При этом уровень развития эмоционального интеллекта у дошкольников часто остаётся недостаточным, что проявляется в трудностях распознавания своих чувств, неумении справляться с гневом или страхом, проблемах в выстраивании отношений со сверстниками.

Федеральная образовательная программа дошкольного образования выделяет развитие эмоционального интеллекта как одну из ключевых задач образовательной области «Социально-коммуникативное развитие». Согласно целевым ориентирам ФОП ДО, на этапе завершения дошкольного образования ребёнок должен проявлять эмпатию, способность к волевым усилиям, следовать социальным нормам, уметь договариваться и учитывать интересы других.

Однако на практике существует дефицит целостных, структурированных и при этом увлекательных для детей инструментов развития эмоционального интеллекта. Традиционные беседы «о хорошем поведении» часто не работают, потому что эмоции – это не про знания, а про личный опыт и телесное проживание.

Новизна Программы.

Новизна данной Программы состоит в том, что она реализуется через уникальную игровую технологию «Эмоциональный маршрут», сочетающую:

Геймификацию образовательного процесса – настольная игра-ходилка, где ребёнок бросает кубик и путешествует по «Долинам эмоций».

Телесно-ориентированный подход – осознание эмоций через телесные ощущения (станция «Телесная карта»).

Чёткий алгоритм работы с эмоцией – 5 шагов-станций, которые ребёнок проходит для каждой эмоции.

Авторский дидактический комплект – игровое поле с 6 секторами и 30 карточек (по 5 на каждую из 6 эмоций).

Педагогическая целесообразность Программы.

В основе программы лежит идея материализации абстрактного мира чувств. Эмоции для ребёнка становятся осязаемыми через игровое поле, карточки, телесные ощущения. Алгоритм 5 шагов позволяет ребёнку не просто узнать об эмоциях, а освоить их на уровне навыка, который можно применять в реальной жизни:

1. Идентификация – узнаю эмоцию (станция «Фотоархив»)
2. Телесное осознание – чувствую её в теле (станция «Телесная карта»)
3. Понимание причин – понимаю, почему она возникла (станция «Островок воспоминаний»)
4. Выбор стратегии регуляции – выбираю, что с ней делать (станция «Лаборатория превращений»)
5. Социальное применение – применяю в общении с другими (станция «Поле испытаний»)

Цель Программы:

Формирование и развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста через использование игровой технологии «Эмоциональный маршрут».

Задачи Программы:

1. Способствовать формированию эмоциональной грамотности: узнаванию и называнию базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление, отвращение, спокойствие).
2. Развивать телесное осознание эмоций: умение локализовать чувства в теле и описывать телесные ощущения.
3. Содействовать пониманию причинно-следственных связей между ситуациями и возникающими эмоциями.
4. Формировать навыки саморегуляции через освоение телесно-ориентированных и дыхательных техник.
5. Развивать эмпатию и социальные навыки: умение распознавать эмоции других, оказывать поддержку, находить конструктивные решения в конфликтных ситуациях.

6. Способствовать развитию интереса к познанию своего внутреннего мира и мира чувств других людей.

Планируемые результаты освоения Программы:

По итогам освоения программы дети будут:

- узнавать и называть не менее 6 базовых эмоций (радость, грусть, злость, определять место этих эмоций в теле и описывать характер ощущений; понимать причины возникновения эмоций в простых жизненных ситуациях;
- владеть 2–3 техниками саморегуляции для каждой эмоции;
- проявлять эмпатию и предлагать способы поддержки другим людям;
- использовать освоенные навыки в повседневной жизни и общении со сверстниками.

2. Учебный план

№п\п	Название модуля	Количество академических часов	Форма промежуточной аттестации
1	**Модуль 1 «Эмоция радость» (включая входную диагностику)**	**8**	**Наблюдение, итоговая беседа**
2	**Модуль 2 «Эмоция грусть»**	**8**	**Наблюдение, итоговая беседа**
3	**Модуль 3 «Эмоция злость»**	**8**	**Наблюдение, итоговая беседа**
4	**Модуль 4 «Эмоция страх»»**	**8**	**Наблюдение, итоговая беседа**
5	**Модуль 5 «Эмоция удивление»**	**8**	**Наблюдение, итоговая беседа**
6	**Модуль 6 «Эмоция спокойствие» (включая выходную диагностику)**	**8**	**Итоговая аттестация**
	Итого:	**48**	

3. Календарный учебный график.

№	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1	Количество учебных недель	24
2	Количество учебных дней	48
3	Количество учебных часов в неделю	2
4	Количество учебных часов	48
5	Начало занятий	1 октября
6	Окончание учебного года	30 апреля
7	Каникулы	31 декабря - 11 января
8	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
9	Сроки промежуточной аттестации	После каждого модуля
10	Итоговая аттестация	Занятие 48 (модуль 6)

4. Рабочая программа

МОДУЛЬ 1 «Эмоция радость» (8 занятий)

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал
Занятие 1	Тема: «Знакомство с Волшебным тренажёром. Входная диагностика»	1. Познакомить детей с игровым полем «Эмоциональный маршрут» и правилами работы. 2. Создать положительный эмоциональный настрой и мотивацию к занятиям. 3. Провести первичную диагностику уровня развития компонентов эмоционального интеллекта. 4. Ввести ритуалы приветствия и прощания.	Ритуал приветствия «Эмоциональное эхо». Знакомство с игровым полем: рассматривание 6 цветных долин Знакомство с пиктограммами станций. Принятие правил группы. Игра «Угадай настроение». Диагностическая беседа и проведение методик: «Эмоциональные лица» (Н.Я. Семаго), «Сюжетные картинки» (Р.Р. Калинина), «Где живёт эмоция?» (авторская), наблюдение. Ритуал прощания «Солнечный лучик».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут», кубик с изображениями эмоций, фишки, набор пиктограмм станций, бланк первичного наблюдения
Занятие 2	«Радость –солнышко внутри»	1. Научить распознавать и называть радость по фотографиям и иллюстрациям. 2. Изучить телесные	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы. Стих А. Барто «Девочка-	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка Игровое поле «Эмоциональный

		проявления этой эмоций. 3. Развивать умение выражать радость мимикой. 4. Развивать творческое воображение.	ревушка». Обсуждение. Работа с тренажером станция «Фотоархив» (радость и): сравнение фотографий Мимическое упражнение «Лучезарная улыбка» . творческое задание «Солнечный зайчик» Исценировка «Встреча друзей». Ритуал прощания «Солнечный лучик»	маршрут». «Фотоархив» (радость) Карточки эмоций «Радость» (10 шт.), зеркальце, бумага, кисти. Стихотворение А.Барто.
Занятие 3	«Когда я радуюсь?»	1. Формировать понимание причин возникновения радости. 2. Развивать умение вспоминать и описывать радостные события. 3. Обогащать эмоциональный словарь. 4. Развивать связную речь.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: рассказ В. Драгунского «Денискины рассказы» (отрывок), обсуждение. Работа с тренажёром: станция «Островок воспоминаний» (радость).Упражнение «Я радуюсь, когда...». Творческое задание «Копилка радости». Инсценировка «День рождения. Ритуал прощания «Солнечный	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Островок воспоминаний» (радость), мячик, шкатулка, листочки, карандаши.

			лучик».	
Занятие 4.	«Радость можно подарить»	1. Познакомить с техникой «Солнечное дыхание». 2. Развивать умение делиться радостью с другими. 3. Закреплять навык применения техники. 4. Формировать навыки позитивного общения.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Крошка Енот» (отрывок) Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (радость): техника «Солнечное дыхание». Игра «Подари улыбку». Творческое задание «Открытка радости». Инсценировка «Поделись радостью». Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (радость), мячик, цветная бумага, клей, карандаши.
Занятие 5	«Танец радости»	1. Развивать эмпатию и умение замечать радость других. 2. Формировать умение создавать радость для другого. 3. Закреплять навыки позитивного взаимодействия. 4. Развивать творческие способности.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: стихотворение «Радость» К. Чуковского (отрывок). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (радость): техника «Танец радости». Игра «Повтори движение. Творческое задание	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (радость), весёлая музыка, ленточки, музыкальные инструменты.

			«Радостный оркестр». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 6	«Комплимент»	1. Познакомить с техникой «Комплимент-передайка». 2. Развивать умение выражать тёплые чувства к другим. 3. Формировать навыки позитивного общения. 4. Развивать связную речь.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Волшебное слово» В. Осеевой (обсуждение: как добрые слова помогают людям). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (радость): техника «Комплимент». Упражнение «Скажи доброе слово». Игра «Волшебный стул». Творческое задание. Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (радость), «волшебный стул», бумага, карандаши.
Занятие 7	«Радость для друга»	1. Развивать эмпатию и умение замечать радость других. 2. Формировать умение создавать радость для другого. 3. Закреплять навыки позитивного	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Мешок яблок» В. Сутеева (заяц делится яблоками, все радуются). Работа с тренажёром:	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Поле испытаний» (радость), цветная бумага, клей, ножницы (под присмотром).

		взаимодействия. 4. Развивать творческие способности.	станция «Поле испытаний» (радость): ситуация «Новый ребёнок в группе». Обсуждение. Упражнение «Порадуй друга. Инсценировка «Новый друг». Ритуал прощания «Большое животное»	
Занятие 8	«Радость — это здорово!» (итоговое по модулю)	1. Закрепить знания и навыки, полученные в модуле. 2. Развивать умение применять техники в игровой ситуации. 3. Провести промежуточную аттестацию по модулю. 4. Создать позитивное завершение модуля.	Ритуал приветствия «Парад эмоций»: каждый ребёнок изображает радость, остальные угадывают. Игра-путешествие по станциям долины Радости: «Фотоархив»: показать радость на лице; «Телесная карта»: показать, где живёт радость; «Островок воспоминаний»: рассказать, когда радуешься; «Лаборатория превращений»: выполнить любую технику радости; «Поле испытаний»: решить ситуацию «Как порадовать друга?».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Все карточки эмоции «Радость», большой лист бумаги, краски, кубик, фишки.

			Творческое задание «Солнечная поляна»: коллективное. Итоговая беседа: «Что мы узнали о радости? Что запомнилось?». Ритуал прощания «Тёплый круг».	

МОДУЛЬ 2 «Эмоция грусть» (8 занятий)

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал
Занятие 9	«Грусть-тучка»	1. Учить узнавать и называть грусть. 2. Знакомить с мимическими признаками грусти. 3. Формировать принятие грусти как нормального чувства. 4. Развивать творческое воображение.	-Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: стихотворение А. Барто «Зайка» («Зайку бросила хозяйка...»). Обсуждение: что чувствует зайка? Работа с тренажёром: станция «Фотоархив» (грусть): рассматривание фотографии, обсуждение мимических признаков Мимическое упражнение «Покажи грусть. Творческое задание «Тучка».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Фотоархив» (грусть), зеркальце, краски, бумага, стихотворение А. Барто.

			Инсценировка «Зайка заболел». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 10	«Где живёт грусть?»	1. Формировать телесное осознание грусти. 2. Учить определять место грусти в теле. 3. Развивать умение описывать телесные ощущения. 4. Развивать двигательную выразительность.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: чтение сказки «Серая шейка» (отрывок, где уточка осталась одна). Работа с тренажёром: станция «Телесная карта» (грусть): поиск тяжести в груди, комка в горле, опущенных плеч. Упражнение «Покажи грусть телом»: дети опускают плечи, голову, обнимают себя за плечи. Игра «Тучка и солнышко». Творческое задание «Грусть в ладошке»: Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Телесная карта» (грусть), синие и жёлтые ленточки, синяя бумага, карандаши.
Занятие 11	«Почему бывает грустно?»	1. Формировать понимание причин грусти. 2. Развивать умение вспоминать и описывать грустные события.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: рассказ «Лев и собачка» Л. Толстого	Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Островок воспоминаний» (грусть),

		3. Обогащать эмоциональный словарь. 4. Развивать связную речь.	(обсуждение: почему льву грустно?). Работа с тренажёром: станция «Островок воспоминаний» (грусть): рассматривание сюжетных мини-сцен Упражнение «Мне грустно, когда...». Творческое задание «Копилка грусти». Психолог: «Мы можем поделиться грустью и она станет легче». Инсценировка «Потерялась игрушка». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	мячик, шкатулка, листочки, карандаши.
Занятие 12	«Тёплый клубочек»	1. Познакомить с техникой «Тёплый клубочек». 2. Развивать умение успокаивать себя. 3. Закреплять навык применения техники. 4. Развивать навыки саморегуляции.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Котёнок по имени Гав». Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (грусть): техника «Тёплый клубочек». Упражнение «Обними себя».	Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (грусть), коврики, клубок ниток.

			Творческое задание «Клубочек тепла». Инсценировка «Утешение друга». Ритуал прощания «Тёплый круг».	
Занятие 13	«Облачко печали»	1. Познакомить с техникой «Облачко печали». 2. Развивать дыхательные навыки. 3. Закреплять умение отпускать грусть. 4. Развивать воображение	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». · Чтение художественной литературы: стихотворение «Тучка» (авторское или народное). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (грусть): техника «Облачко печали». Упражнение с ватными облачками: дети дуют на ватные облачка, отправляя их «далеко-далеко». Дыхательная гимнастика «Ветерок. Творческое задание «Облачко настроения». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут».Карточка «Лаборатория превращений» (грусть), ватные облачка, бумага, краски.
Занятие 14	«Обними друга»	1. Познакомить с техникой «Обними	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода».	карточка «Лаборатория превращений» (грусть),

		друга». 2. Развивать умение обращаться за поддержкой. 3. Формировать навыки эмпатии. 4. Развивать навыки общения.	Чтение художественной литературы: сказка «Рукавичка» (обсуждени). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (грусть): техника «Обними друга». Дети обнимают мягкую игрушку или друга. Упражнение «Пожалей игрушку». Игра «Тёплые ладошки». Творческое задание «Сердечко дружбы». · Ритуал прощания «Тёплый круг»	мягкие игрушки, цветная бумага, ножницы.
Занятие 15	«Как поддержать друга?»	1. Развивать эмпатию и умение замечать грусть других. 2. Формировать умение предлагать поддержку. 3. Закреплять навыки просоциального поведения. 4. Развивать творческие способности.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Цветик-семицветик» В. Катаева (обсуждение). Работа с тренажёром: станция «Поле испытаний» (грусть): ситуация «Друг грустит». Ролевая игра «Поддержи друга». Творческое задание «Помощь другу».	карточка «Лаборатория превращений» (грусть), мягкие игрушки, цветная бумага, ножницы.

			Инсценировка «Волшебные слова». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 16	«Грусть и радость рядом» (итоговое по модулю)	1. Закрепить знания и навыки, полученные в модуле. 2. Формировать понимание сменяемости эмоций. 3. Провести промежуточную аттестацию по модулю. 4. Создать позитивное завершение модуля.	· Ритуал приветствия «Парад эмоций». Игра-путешествие по станциям долины Грусти: «Фотоархив»: показать грусть на лице; «Телесная карта»: показать, где живёт грусть. «Островок воспоминаний»: рассказать, когда грустишь; «Лаборатория превращений»: выполнить любую технику грусти. «Поле испытаний»: решить ситуацию «Как поддержать друга?». Творческое задание «Раскрась настроение». Итоговая беседа: «Что мы узнали о грусти? Как можно себе помочь?» Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле тренажера « Эмоциональный маршрут». Все карточки эмоции «Грусть», карандаши, бумага, кубик, фишки.

МОДУЛЬ 3 «Эмоция злость» (8 занятий)

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал

Занятие 17	«Злючка-колючка»	1. Учить узнавать и называть злость. 2. Знакомить с мимическими признаками злости. 3. Формировать принятие злости как нормального чувства. 4. Развивать творческое воображение.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: стихотворение «Девочка-рёвушка» (обсуждение: почему девочка злится?). Работа с тренажёром: станция «Фотоархив» (злость): рассматривание фотографии, обсуждение мимических признаков. Мимическое упражнение «Покажи злость». Творческое задание «Колючий ёжик. Инсценировка «Сломанная башня»: дети разыгрывают сценку, где ребёнок злится, потому что его башню сломали. Ритуал прощания «Солнечный лучик».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Фотоархив» (злость), зеркальце, краски, бумага.
Занятие 18	«Где живёт злость?»	1. Формировать телесное осознание злости. 2. Учить определять место злости в теле. 3. Развивать умение	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». · Чтение художественной литературы: сказки «Три	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Телесная карта» (злость), красная бумага,

		описывать телесные ощущения. 4. Развивать двигательную выразительность.	медведя» (отрывок). Работа с тренажёром: станция «Телесная карта» (злость).Упражнение «Покажи злость телом»: дети сжимают кулаки, напрягают плечи, топают ногами. Игра «Огонь-лёд· Творческое задание «Злость в ладошке» Ритуал прощания «Тёплый круг».	карандаши.
Занятие 19	«Почему я злюсь?»	1. Формировать понимание причин злости. 2. Развивать умение описывать ситуации, вызывающие гнев. 3. Формировать понимание границ дозволенного. 4. Развивать связную речь.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». · Чтение художественной литературыы: рассказ Н. Носова «Живая шляпа» (обсуждение). Работа с тренажёром: станция «Островок воспоминаний» (злость): рассматривание сюжетных мини-сцен . Упражнение «Я злюсь, когда...». Обсуждение правила: «Злиться можно, но нельзя драться и обижать других».	Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Островок воспоминаний» (злость), мячик, шкатулка, листочки, карандаши.

			Творческое задание «Копилка злости». Инсценировка «Отняли игрушку». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 20	«Сильный ветерок»	1. Познакомить с техникой «Сильный дуть». 2. Развивать дыхательные навыки. 3. Закреплять умение выпускать злость безопасно. 4. Развивать навыки саморегуляции.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Волк и семеро козлят» (отрывок). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (злость): техника «Сильный ветерок». Упражнение с бумажными шариками. Дыхательная гимнастика «Дракон». Творческое задание «Ветер». Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (злость), бумажные шарики, бумага, карандаши.
Занятие 21	«Силач и пушинка»	1. Познакомить с техникой «Леди и Халк». 2. Развивать умение напрягать и расслаблять мышцы. 3. Закреплять навык применения техники.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (злость): техника «Мешочек крика». Упражнение	Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (злость), бумага, карандаши.

		4. Развивать навыки саморегуляции.	«Напрягись-расслабься»: дети по команде напрягают разные группы мышц, затем расслабляют. Игра «Силачи и пушинки. Творческое задание «Два героя». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 22	«Упаковка гнева»	1. Познакомить с техникой «Упаковка гнева». 2. Развивать образное мышление. 3. Закреплять умение трансформировать злость. 4. Развивать творческие способности.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Гнев» (авторская). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (злость): техника «Упаковка гнева». Творческое задание «Корзина гнева»: дети украшают корзину, в которую будут «выбрасывать» злость. Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (злость), бумага, корзина, украшения.
Занятие 23	Как договориться без ссоры?»	1. Развивать умение разрешать конфликтные ситуации мирным путём. 2. Формировать эмпатию	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Лиса	Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Поле испытаний»

		и навыки общения. 3. Закреплять умение применять техники саморегуляции. 4. Развивать творческие способности	и журавль» (обсуждение). Работа с тренажёром: станция «Поле испытаний» (злость). Ролевая игра «Как решить спор». Творческое задание «Мостик дружбы»: Инсценировка «Мирилка». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	(злость), бумага, карандаши.
Занятие 24	Злость под контролем» (итоговое по модулю)	1. Закрепить знания и навыки, полученные в модуле. 2. Развивать умение выбирать подходящую технику. 3. Провести промежуточную аттестацию по модулю. 4. Создать позитивное завершение модуля.	Ритуал приветствия «Парад эмоций»: каждый ребёнок изображает злость, остальные угадывают. Игра-путешествие по станциям долины Злости: «Фотоархив»: показать злость на лице; «Телесная карта»: показать, где живёт злость; «Островок воспоминаний»: рассказать, когда злишься; «Лаборатория превращений»: выполнить любую технику злости; «Поле испытаний»:	Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Все карточки эмоции «Злость», карандаши, бумага, кубик, фишки

			решить ситуацию «Как договориться без ссоры?». Творческое задание «Спокойный уголок». Итоговая беседа: «Что мы узнали о злости? Как можно себе помочь?» Ритуал прощания «Тёплый круг».	

МОДУЛЬ 4 «Эмоция страх» (8 занятий)

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал
Занятие 25	«Страшилка-несмешилка»	1. Учить узнавать и называть страх. 2. Знакомить с мимическими признаками страха. 3. Нормализовать чувство страха. 4. Развивать творческое воображение.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Три поросёнка» (отрывок, где поросята боятся волка). Работа с тренажёром: станция «Фотоархив» (страх): Мимическое упражнение «Покажи страх». Творческое задание «Страшный добрый зверь». Инсценировка «Тёмная комната». Ритуал	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Фотоархив» (страх), зеркальце, краски, бумага

			прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 26	«Где живёт страх?»	1. Формировать телесное осознание страха. 2. Учить определять место страха в теле. 3. Развивать умение описывать телесные ощущения. 4. Развивать двигательную выразительность.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Никита и страшный сон» (авторская история). Работа с тренажёром: станция «Телесная карта» (страх). Упражнение «Покажи страх телом». Игра «Замри-отомри». Творческое задание «Страх в ладошке». Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Телесная карта» (страх), фиолетовая бумага, карандаши
Занятие 27	«Чего я боюсь?»	1. Формировать понимание причин страха. 2. Развивать умение описывать ситуации, вызывающие страх. 3. Учить различать реальные и воображаемые опасности. 4. Развивать связную речь.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказки «Красная Шапочка» (обсуждение). Работа с тренажёром: станция «Островок воспоминаний» (страх). Упражнение «Я боюсь,	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Островок воспоминаний» (страх), мячик, шкатулка, листочки, карандаши.

			когда...». Обсуждение «Страх помогает или мешает?» Инсценировка «Большая собака». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 28	«Герои»	1. Познакомить с техникой «Поза Героя». 2. Развивать уверенность в себе. 3. Закреплять навык применения техники. 4. Развивать навыки саморегуляции	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: чтение истории о герое, который победил свой страх. Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (страх): техника «Поза Героя». Творческое задание «Мой герой»: дети рисуют себя в образе героя. Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (страх), бумага, карандаши
Занятие 29	Проверка реальности»	1. Познакомить с техникой «Проверка реальности». 2. Развивать навыки самоуспокоения. 3. Закреплять умение ориентироваться в пространстве.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Как ёжик победил страх» (авторская история). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (страх), бумага, карандаши

		4. Развивать внимание	превращений» (страх): техника «Проверка реальности». Игра «Осторожно-безопасно». Творческое задание «Безопасное место»: дети рисуют место, где они чувствуют себя в безопасности. Ритуал прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 30	«Волшебный оберег»	1. Познакомить с техникой «Волшебный оберег». 2. Развивать умение создавать чувство безопасности. 3. Закреплять навык применения техники. 4. Развивать творческие способности.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (страх): техника « Упражнение «Обними игрушку»: дети обнимают мягкую игрушку и говорят: «Ты меня защищаешь». Творческое задание «Мой оберег». Инсценировка «Страшный сон». Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (страх), мягкая игрушка-оберег, цветная бумага, природные материалы.
Занятие 31	«Я справлюсь!»	1. Развивать умение поддерживать другого в	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода».	Игровое поле «Эмоциональный

		ситуации страха. 2. Формировать уверенность в своих силах. 3. Закреплять навыки саморегуляции. 4. Развивать творческие способности	Чтение художественной литературы: сказка «Храбрый утёнок» Б. Житкова. Работа с тренажёром: станция «Поле испытаний» (страх): ситуация «Ребёнок боится выступать на утреннике». Обсуждение. Ролевая игра «Поддержи друга». Творческое задание «Медаль смелости». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	маршрут». Карточка «Поле испытаний» (страх), цветная бумага, ленточки
Занятие 32	«Смелость города берёт» (итоговое по модулю)	1. Закрепить знания и навыки, полученные в модуле. 2. Развивать умение преодолевать страх. 3. Провести промежуточную аттестацию по модулю. 4. Создать позитивное завершение модуля.	Ритуал приветствия «Парад эмоций». Игра-путешествие по станциям долины Страха: «Фотоархив»: показать страх на лице; «Телесная карта»: показать, где живёт страх; «Островок воспоминаний»: рассказать, когда боишься; «Лаборатория превращений»: выполнить любую технику страха; «Поле испытаний»:	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Все карточки эмоции «Страх», карандаши, бумага, кубик, фишки

			решить ситуацию по выбору. Игра «Преодолей препятствие». Итоговая беседа: «Что мы узнали о страхе? Как стать смелее?» Ритуал прощания «Тёплый круг».	

МОДУЛЬ 5. «Эмоция удивление» (8 занятий)

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал
Занятие 33	Ух ты! Вот это да!»	1. Учить узнавать и называть удивление. 2. Знакомить с мимическими признаками удивления. 3. Развивать познавательный интерес. 4. Развивать творческое воображение.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: стихотворение «Удивительная кошка» Д. Хармса. Работа с тренажёром: станция «Фотоархив» (удивление) Мимическое упражнение «Покажи удивление». Творческое задание «Удивлённое лицо». Инсценировка «Неожиданный подарок».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Фотоархив» (удивление), зеркальце, краски, бумага

			Ритуал прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 34	Где живёт удивление?»	1. Формировать телесное осознание удивления. 2. Учить определять место удивления в теле. 3. Развивать умение описывать телесные ощущения. 4. Развивать двигательную выразительность.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Как муравьишка домой спешил» В. Бианки (отрывок, где муравьишка удивляется). Работа с тренажёром: станция «Телесная карта» (удивление). Упражнение «Покажи удивление телом». Игра «Неожиданность».· Творческое задание «Удивление в ладошке». Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Телесная карта» (удивление), цветная бумага, карандаши
Занятие 35	«Чему я удивляюсь?»	1. Формировать понимание причин удивления. 2. Развивать умение описывать ситуации, вызывающие удивление. 3. Обогащать эмоциональный словарь.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: рассказ «Живая шляпа» Н. Носова (обсуждение: почему мальчики удивились?). Работа с тренажёром:	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Островок воспоминаний» (удивление), мячик, чудесный мешочек, атрибуты для фокуса.

		4. Развивать связную речь.	станция «Островок воспоминаний» (удивление): рассматривание сюжетных мини-сцен. Упражнение «Я удивляюсь, когда...». Игра «Чудесный мешочек»: дети на ощупь угадывают необычные предметы. Инсценировка «Фокус»: дети разыгрывают сценку, где показывают фокус. Ритуал прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 36	«Замедленная съёмка»	1. Познакомить с техникой «Замедленная съёмка». 2. Развивать умение осознавать свои движения. 3. Закреплять навык применения техники. 4. Развивать навыки саморегуляции	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Как черепаха всех удивила» (авторская история). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (удивление): техника «Замедленная съёмка». Упражнение «Медленное	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Ккарточка «Лаборатория превращений» (удивление), бумага, карандаши

			движение Игра «Замри-отомри»: Творческое задание «Замедленное кино»: дети рисуют кадры из «замедленного фильма». Ритуал прощания «Тёплый круг».	
Занятие 37	«Лупа исследователя»	1. Познакомить с техникой «Лупа исследователя». 2. Развивать исследовательские навыки. 3. Закреплять умение задавать вопросы. 4. Развивать познавательный интерес.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: рассказ «Почему?» (авторская история о любознательном мальчике). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (удивление): техника «Лупа исследователя». Эксперимент: простые опыты с водой, песком, магнитом. Игра «Юный исследователь». Творческое задание «Открытие». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (удивление), бумага, карандаши

Занятие 38	«Вопрос на ладошке»	1. Познакомить с техникой «Вопрос на ладошке». 2. Развивать умение превращать удивление в любопытство. 3. Формировать навыки исследовательского поведения. 4. Развивать связную речь.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Почемучка» (авторская история). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (удивление): техника «Вопрос на ладошке». Упражнение «Задай вопрос»: дети по кругу задают вопросы о мире. Игра «Интервью»: дети берут интервью друг у друга на тему «Что тебя удивляет?». Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (удивление),, цветная бумага, природные материалы.
Занятие 39	«Мир полон чудес»	1. Закреплять представления об удивлении. 2. Развивать умение делиться своими открытиями с другими. 3. Формировать познавательную активность.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Удивительное путешествие» (авторская история). Работа с тренажёром: станция «Поле испытаний»	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Поле испытаний» (удивение), цветная бумага, ленточки

		4. Развивать творческие способности.	(удивление): ситуация «Мальчик разлил воду и растерялся». Обсуждение. Игра «Поделись открытием». Творческое задание «Чудесная поляна»: коллективное рисование — каждый ребёнок рисует своё «чудо». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 40	«Удивление — ключ к открытиям» (итоговое по модулю).	1. Закрепить знания и навыки, полученные в модуле. 2. Развивать любознательность. 3. Провести промежуточную аттестацию по модулю. 4. Создать позитивное завершение модуля.	Ритуал приветствия «Парад эмоций»: каждый ребёнок изображает удивление, остальные угадывают. Игра-путешествие по станциям долины Удивления: · «Фотоархив»: показать удивление на лице; «Телесная карта»: показать, где живёт удивление; «Островок воспоминаний»: рассказать, чему удивляешься; «Лаборатория превращений»: выполнить	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Все карточки эмоции «Удивление», карандаши, бумага, кубик, фишки

			любую технику удивления. «Поле испытаний»: решить ситуацию. «Как превратить удивление в действие?». Итоговая беседа: «Что мы узнали об удивлении? Чему можно удивляться?» Ритуал прощания «Тёплый круг».	

МОДУЛЬ 6 . «Эмоция спокойствие» (9 занятий)

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал
Занятие 41	«Островок спокойствия» .	1. Учить узнавать и называть состояние спокойствия. 2. Знакомить с мимическими признаками спокойствия. 3. Формировать умение расслабляться. 4. Развивать творческое воображение.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Как ёжик научился отдыхать» (авторская история).Работа с тренажёром: станция «Фотоархив» (спокойствие). Мимическое упражнение «Покажи спокойствие». Творческое задание «Спокойное озеро»: дети рисуют спокойное озеро.	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Фотоархив» (спокойствие), зеркальце, краски, бумага

			Ритуал прощания «Солнечный лучик»	
Занятие 42	«Где живёт спокойствие?»	1. Формировать телесное осознание спокойствия. 2. Учить определять место спокойствия в теле. 3. Развивать умение описывать телесные ощущения. 4. Развивать навыки релаксации	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Работа с тренажёром: станция «Телесная карта» (спокойствие). Упражнение «Покажи спокойствие телом». Дыхательная гимнастика «Море». Творческое задание «Спокойствие в ладошке». Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Телесная карта» (спокойствие), цветная бумага, карандаши
Занятие 43	«Где я чувствую себя спокойно?»	1. Формировать понимание ситуаций, вызывающих спокойствие. 2. Развивать умение вспоминать и описывать безопасные места. 3. Обогащать эмоциональный словарь. 4. Развивать связную речь.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Домик для улитки» (авторская история). Работа с тренажёром: станция «Островок воспоминаний» (спокойствие). Упражнение «Мне спокойно, когда...». Творческое задание «Моё место силы». Инсценировка «Тихий	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Островок воспоминаний» (спокойствие), мячик, бумага, цветные карандаши.

			вечер». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 44	«Дыхание море»	1. Познакомить с техникой «Дыхание море». 2. Развивать дыхательные навыки. 3. Закреплять навык применения техники. 4. Развивать навыки саморегуляции.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (спокойствие): техника «Дыхание море». Упражнение с лентами «Волна». Релаксация «Морской бриз»: дети слушают шум моря и дышат в такт. Творческое задание «Море»: дети рисуют море и волны. Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (спокойствие), бумага, краски, запись шума моря.
Занятие 45	«Дерево с корнями»	1. Познакомить с техникой «Дерево с корнями». 2. Развивать чувство устойчивости. 3. Закреплять навык применения техники. 4. Развивать навыки саморегуляции.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Сильный дуб» (авторская история). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений»	Игровое поле Занятие 38«Эмоциональный маршрут», карточка «Лаборатория превращений» (спокойствие), бумага, карандаши

			(спокойствие): техника «Дерево с корнями». Упражнение «Ветер и дерево». Творческое задание «Моё дерево». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	
Занятие 46	«Кокон спокойствия»	1. Познакомить с техникой «Кокон спокойствия». 2. Развивать умение создавать чувство безопасности. 3. Закреплять навык применения техники. 4. Развивать навыки релаксации.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Как гусеница стала бабочкой» (отрывок про кокон). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (спокойствие): техника «Кокон спокойствия». Упражнение «Обними себя. Релаксация под спокойную музыку: дети лежат на ковриках с закрытыми глазами. Творческое задание «Кокон»: дети рисуют кокон, в котором спокойно. Ритуал прощания «Тёплый круг».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (спокойствие), коврики, спокойная музыка, бумага, цветные карандаши.

Занятие 47	«Как вернуться в спокойствие?»	. Развивать умение выбирать подходящую технику. 2. Закреплять навык применения техник в игровой ситуации. 3. Формировать навыки саморегуляции. 4. Развивать творческие способности.	Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Волшебное слово "спокойствие"» (авторская история). ·Работа с тренажёром: станция «Поле испытаний» (спокойствие). Ролевая игра «Помоги другу успокоиться»: дети разыгрывают сценку, где помогают другу. Упражнение «Выбери технику»: дети выбирают карточку с техникой и выполняют её. Творческое задание «Уголок спокойствия». Ритуал прощания «Солнечный лучик».	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Поле испытаний» (спокойствие), цветная бумага, ленточки
Занятие 48	«Карнавал эмоций» (итоговое по модулю и программе)	1. Закрепить умение распознавать все изученные эмоции. 2. Актуализировать навыки саморегуляции в игровой форме.	Ритуал приветствия «Парад эмоций»: каждый ребёнок изображает любую изученную эмоцию, остальные угадывают. Игра-	Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Все карточки эмоции «Спокойствие», карандаши, бумага, кубик, фишки, клубок

		3. Провести выходную диагностику и итоговую аттестацию. 4. Создать позитивное завершение программы.	путешествие по всем станциям тренажёра. «Фотоархив»: показать эмоцию на лице. «Телесная карта»: показать, где живёт эмоция. «Островок воспоминаний»: рассказать, когда испытываешь эту эмоцию. «Лаборатория превращений»: выполнить любую технику. «Поле испытаний»: решить проблемную ситуацию. Творческая часть «Маска эмоции». Выходная диагностика: проведение диагностических методик. Вручение «Дипломов знатока эмоций». Прощальный ритуал «Связующая нить». Итоговая беседа: «Что мы узнали? Чему научились? Что запомнилось больше всего?».	шерстяных ниток, дипломы

5. Оценочные материалы

Входная диагностика проводится во время занятия 1.

Текущая диагностика осуществляется через наблюдение в процессе каждого занятия.

Промежуточная аттестация проводится после каждого модуля (занятия 8, 16,24, 32,40) в форме итоговой беседы и наблюдения.

Итоговая аттестация проводится на занятии 48.

Диагностический комплекс

Компонент	Методика	Авторы	Критерии оценки
Эмоциональная грамотность	«Эмоциональные лица»	Н.Я. Семаго, М.М. Семаго	Узнавание и называние эмоций по фотографиям (6 эмоций)
Телесное осознание	«Где живёт эмоция?»	авторская (на основе подхода Н.Я. Семаго, А. Дамасио	Локализация эмоции в теле, описание ощущений
Понимание причин эмоций	«Сюжетные картинки»	Р.Р. Калинина	Установление связи «ситуация – эмоция»
Эмпатия, социальные навыки	«Помоги герою»	Т.П. Гаврилова (адаптация)	Предложение способов поддержки другого
Саморегуляция	Наблюдение в игровой ситуации	на основе подхода Н.Я. Семаго	Применение техник саморегуляции

Критерии оценки (3-балльная шкала):

3 балла – навык сформирован (ребёнок действует самостоятельно, даёт развёрнутые ответы, применяет техники)

2 балла – навык в стадии формирования (действует с помощью взрослого, ответы односложные)

1 балл – навык не сформирован (затрудняется, не понимает задание)

Уровни освоения Программы:

Высокий уровень (2,6–3,0 балла) – Программа освоена полностью. Ребёнок самостоятельно распознаёт и называет эмоции, понимает их причины, проявляет эмпатию, владеет техниками саморегуляции.

Средний уровень (1,8–2,5 балла) – Программа освоена частично. Ребёнок узнаёт эмоции, но нуждается в помощи взрослого, эпизодически использует навыки.

Низкий уровень (менее 1,8 балла) – Программа не освоена. Ребёнок затрудняется в распознавании эмоций, не владеет саморегуляцией.

Диагностическая карта

ФИ ребёнка	Эмоциональная грамотность	Телесное осознание	Понимание причин	Эмпатия	Саморегуляция	Средний балл	Уровень
	вход / итог	вход / итог	вход / итог	вход / итог	вход / итог	вход / итог	вход / итог

6. Организационно – педагогические и материально-технические условия реализации программы.

Организационные условия:

Форма проведения занятий: занятие-игра.

Форма организации детей: подгрупповая (6-8 человек).

Продолжительность занятия: 25-30 минут (в соответствии с возрастом)

Периодичность занятий: 2 раза в неделю.

Место проведения: кабинет педагога-психолога или групповая комната

Наполняемость группы: 6-8 человек (для эффективного взаимодействия)

Методы и приёмы обучения: игровой метод – основной метод. Все занятия построены на игре, что соответствует ведущей деятельности дошкольников.

Словесный метод – объяснения, пояснения, художественное слово, вопросы, беседы об эмоциях. Практический метод – телесные упражнения, дыхательные техники, проигрывание ситуаций. Наглядный метод – демонстрация карточек, игрового поля, показ способов действия.

Принципы реализации Программы.

Программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства. Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Дошкольное образовательное учреждение выстраивает образовательную деятельность с учетам региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастным и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. Сохранение уникальности и самоценности детства. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3.**Позитивная социализация** ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющимся мире.

4.**Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия** взрослых *(*родителей, законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Это принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых в реализации программы.

6.Сотрудничество ДОУ с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе.

7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.

8. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.

9. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержание и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предполагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей условия этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей

Материально-техническое обеспечение:

Мебель детская столы, стулья (по количеству обучающихся);
Игровое поле «Эмоциональный маршрут» (6 секторов-долин, 5 станций в каждом);
Кубик с цветными гранями и изображениями эмоций (6 цветов);
Фишки для игроков (6 штук);
Карточки для 6 эмоций (по 5 карточек на каждую – всего 30 карточек);
Карточки станций с заданиями – для педагога;
Зеркала для мимических упражнений;
Коврики для релаксации (по количеству детей);
Аудиоаппаратура для музыкального сопровождения;
Спокойная и ритмичная музыка (подборка).
Дополнительные материалы:
Мягкие игрушки (для упражнений на эмпатию);
Подушки (для безопасного выплеска гнева);
Мешочки с крупой (тактильная стимуляция);
Цветные ленточки (для двигательных упражнений);
Бумага для сминания (техника «Упаковка гнева»);
Краски, карандаши, заготовки масок (для творчества).

7. Методические материалы

Основной дидактический комплект «Эмоциональный маршрут»:

1. Игровое поле – размер 1х1 м, 6 цветных секторов (жёлтый, синий, красный, фиолетовый, оранжевый, зелёный) в каждом секторе пиктограммы для обозначения станций.
2. Карточки для 6 эмоций (по 5 карточек на каждую, всего 30):

Карточка 1 (Фотоархив) – реалистичная фотография ребёнка с выражением эмоции.
Карточка 2 (Телесная карта) – схема тела с зонами проживания эмоции.
Карточка 3 (Островок воспоминаний) – 5 круглых мини-сцен в шахматном порядке.
Карточка 4 (Лаборатория превращений) – 3 техники саморегуляции в вертикальных секциях.
Карточка 5 (Поле испытаний) – двухпанельное изображение с проблемной ситуацией.
3. Карточки станций с заданиями – для быстрой навигации.
Вспомогательные материалы:
-Картотека техник саморегуляции (по эмоциям)
-Картотека проблемных ситуаций (по эмоциям)
-Сборник релаксационных упражнений
-Подборка музыкальных произведений для разных этапов занятия

8. Список литературных источников

1. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: Эксмо, 2005. – 512 с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2016. – 304 с.
3. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии // Вопросы психологии. – 1975. – №2. – С. 147–156.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 544 с.
5. Дамасио А. Эмоции, чувства и мозг. – М.: Карьера Пресс, 2018. – 368 с.
6. Захарова Н.И. Играем с логическими блоками Дьенеша. Учебный курс для детей 4-5 лет. – СПб.: Детство-Пресс, 2016. – 160 с. (использован как образец структуры)
7. Калинина Р.Р. Психолого-педагогическая диагностика в детском саду. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Генезис, 2002. – 208 с.
9. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. – СПб.: Речь, 2011. – 384 с.
10. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2017. – 176 с.