УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
от 31.08.2026 года № 164

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе**
**«Мастерская настроения»**
**(для детей с 5 до 7 лет)**

**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.<br>2. Создать положительный эмоциональный настрой и мотивацию к занятиям.<br>3. Провести первичную диагностику уровня развития компонентов эмоционального интеллекта.<br>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?» | Игровое поле «Эмоциональный маршрут», кубик с изображениями эмоций, фишки, набор пиктограмм станций, бланк первичного наблюдения |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | (авторская), наблюдение. Ритуал прощания «Солнечный лучик». | |
| Занятие 2 | «Радость –солнышко внутри» | 1. Научить распознавать и называть радость по фотографиям и иллюстрациям.<br>2. Изучить телесные проявления этой эмоций.<br>3. Развивать умение выражать радость мимикой.<br>4. Развивать творческое воображение. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы. Стих А. Барто «Девочка-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» | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка Игровое поле «Эмоциональный 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.<br>2. Развивать умение вспоминать и описывать радостные события.<br>3. Обогащать эмоциональный словарь.<br>4. Развивать связную | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: рассказ В. Драгунского «Денискины рассказы» (отрывок), обсуждение. Работа с тренажёром: станция «Островок | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Островок воспоминаний» (радость), мячик, шкатулка, листочки, карандаши. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | речь. | воспоминаний» (радость).Упражнение «Я радуюсь, когда...». Творческое задание «Копилка радости». Инсценировка «День рождения. Ритуал прощания «Солнечный лучик». | |
| Занятие 4. | «Радость можно подарить» | 1. Познакомить с техникой «Солнечное дыхание».<br>2. Развивать умение делиться радостью с другими.<br>3. Закреплять навык применения техники.<br>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.<br>2. Формировать умение | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | создавать радость для другого.<br>3. Закреплять навыки позитивного взаимодействия.<br>4. Развивать творческие способности. | стихотворение «Радость» К. Чуковского (отрывок). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (радость): техника «Танец радости». Игра «Повтори движение. Творческое задание «Радостный оркестр». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | превращений» (радость), весёлая музыка, ленточки, музыкальные инструменты. |
| Занятие 6 | «Комплимент» | 1. Познакомить с техникой «Комплимент-передайка».<br>2. Развивать умение выражать тёплые чувства к другим.<br>3. Формировать навыки позитивного общения.<br>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.<br>2. Формировать умение создавать радость для другого.<br>3. Закреплять навыки позитивного взаимодействия.<br>4. Развивать творческие способности. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Мешок яблок» В. Сутеева (заяц делится яблоками, все радуются). Работа с тренажёром: станция «Поле испытаний» (радость): ситуация «Новый ребёнок в группе». Обсуждение. Упражнение «Порадуй друга. Инсценировка «Новый друг». Ритуал прощания «Большое животное» | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Поле испытаний» (радость), цветная бумага, клей, ножницы (под присмотром). |
| Занятие 8 | «Радость — это здорово!» (итоговое по модулю) | 1. Закрепить знания и навыки, полученные в модуле.<br>2. Развивать умение применять техники в игровой ситуации.<br>3. Провести промежуточную аттестацию по модулю.<br>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 | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Все карточки эмоции «Радость», большой лист бумаги, краски, кубик, фишки. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | воспоминаний»: рассказать, когда радуешься; «Лаборатория превращений»: выполнить любую технику радости; «Поле испытаний»: решить ситуацию «Как порадовать друга?». 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.<br>2. Знакомить с мимическими признаками грусти.<br>3. Формировать принятие грусти как нормального чувства.<br>4. Развивать творческое | -Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: стихотворение А. Барто «Зайка» («Зайку бросила хозяйка...»). Обсуждение: что чувствует зайка? Работа с тренажёром: | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Фотоархив» (грусть), зеркальце, краски, бумага, стихотворение А. Барто. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | воображение. | станция «Фотоархив» (грусть): рассматривание фотографии, обсуждение мимических признаков Мимическое упражнение «Покажи грусть. Творческое задание «Тучка». Инсценировка «Зайка заболел». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | |
| Занятие 10 | «Где живёт грусть?» | 1. Формировать телесное осознание грусти.<br>2. Учить определять место грусти в теле.<br>3. Развивать умение описывать телесные ощущения.<br>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 | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Телесная карта» (грусть), синие и жёлтые ленточки, синяя бумага, карандаши. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | задание «Грусть в ладошке»: Ритуал прощания «Тёплый круг». | |
| Занятие 11 | «Почему бывает грустно?» | 1. Формировать понимание причин грусти.<br>2. Развивать умение вспоминать и описывать грустные события.<br>3. Обогащать эмоциональный словарь.<br>4. Развивать связную речь. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: рассказ «Лев и собачка» Л. Толстого (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». | Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Островок воспоминаний» (грусть), мячик, шкатулка, листочки, карандаши. |
| Занятие 12 | «Тёплый клубочек» | 1. Познакомить с техникой «Тёплый клубочек». | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной | Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 2. Развивать умение успокаивать себя.<br>3. Закреплять навык применения техники.<br>4. Развивать навыки саморегуляции. | литературы: сказка «Котёнок по имени Гав». Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (грусть): техника «Тёплый клубочек». Упражнение «Обними себя». Творческое задание «Клубочек тепла». Инсценировка «Утешение друга». Ритуал прощания «Тёплый круг». | «Лаборатория превращений» (грусть), коврики, клубок ниток. |
| Занятие 13 | «Облачко печали» | 1. Познакомить с техникой «Облачко печали».<br>2. Развивать дыхательные навыки.<br>3. Закреплять умение отпускать грусть.<br>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- | Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут».Карточка «Лаборатория превращений» (грусть), ватные облачка, бумага, краски. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | далеко». Дыхательная гимнастика «Ветерок. Творческое задание «Облачко настроения». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | |
| Занятие 14 | «Обними друга» | 1. Познакомить с техникой «Обними друга».<br>2. Развивать умение обращаться за поддержкой.<br>3. Формировать навыки эмпатии.<br>4. Развивать навыки общения. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». 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».<br>· Ритуал прощания «Тёплый круг» | карточка «Лаборатория превращений» (грусть), мягкие игрушки, цветная бумага, ножницы. |
| Занятие 15 | «Как поддержать друга?» | 1. Развивать эмпатию и умение замечать грусть других.<br>2. Формировать умение предлагать поддержку. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Цветик-семицветик» В. | карточка «Лаборатория превращений» (грусть), мягкие игрушки, цветная бумага, ножницы. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 3. Закреплять навыки просоциального поведения.<br>4. Развивать творческие способности. | Катаева (обсуждение). Работа с тренажёром: станция «Поле испытаний» (грусть): ситуация «Друг грустит». Ролевая игра «Поддержи друга». Творческое задание «Помощь другу». Инсценировка «Волшебные слова». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | |
| Занятие 16 | «Грусть и радость рядом» (итоговое по модулю) | 1. Закрепить знания и навыки, полученные в модуле.<br>2. Формировать понимание сменяемости эмоций.<br>3. Провести промежуточную аттестацию по модулю.<br>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?». | Игровое поле тренажера « Эмоциональный маршрут». Все карточки эмоции «Грусть», карандаши, бумага, кубик, фишки. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Творческое задание «Раскрась настроение». Итоговая беседа: «Что мы узнали о грусти? Как можно себе помочь?» Ритуал прощания «Тёплый круг». | |

**МОДУЛЬ 3 «Эмоция злость» (8 занятий)**

| № занятия | Тема | Задачи | Содержание | Материал |
|---|---|---|---|---|
| Занятие 17 | «Злючка-колючка» | 1. Учить узнавать и называть злость.<br>2. Знакомить с мимическими признаками злости.<br>3. Формировать принятие злости как нормального чувства.<br>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 | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Фотоархив» (злость), зеркальце, краски, бумага. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | разыгрывают сценку, где ребёнок злится, потому что его башню сломали. Ритуал прощания «Солнечный лучик». | |
| Занятие 18 | «Где живёт злость?» | 1. Формировать телесное осознание злости.<br>2. Учить определять место злости в теле.<br>3. Развивать умение описывать телесные ощущения.<br>4. Развивать двигательную выразительность. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». · Чтение художественной литературы: сказки «Три 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». | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Телесная карта» (злость), красная бумага, карандаши. |
| Занятие 19 | «Почему я злюсь?» | 1. Формировать понимание причин злости.<br>2. Развивать умение описывать ситуации, вызывающие гнев. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». · Чтение художественной литературыы: рассказ Н. Носова «Живая шляпа» (обсуждение). Работа с | Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Островок воспоминаний» (злость), мячик, шкатулка, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 3. Формировать понимание границ дозволенного.<br>4. Развивать связную речь. | тренажёром: станция «Островок воспоминаний» (злость): рассматривание сюжетных мини-сцен . Упражнение «Я злюсь, когда...». Обсуждение правила: «Злиться можно, но нельзя драться и обижать других». Творческое задание «Копилка злости». Инсценировка «Отняли игрушку». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | листочки, карандаши. |
| Занятие 20 | «Сильный ветерок» | 1. Познакомить с техникой «Сильный дуть».<br>2. Развивать дыхательные навыки.<br>3. Закреплять умение выпускать злость безопасно.<br>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 | Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (злость), бумажные шарики, бумага, карандаши. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | «Дракон». Творческое задание «Ветер». Ритуал прощания «Тёплый круг». | |
| Занятие 21 | «Силач и пушинка» | 1. Познакомить с техникой «Леди и Халк».<br>2. Развивать умение напрягать и расслаблять мышцы.<br>3. Закреплять навык применения техники.<br>4. Развивать навыки саморегуляции. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (злость): техника «Мешочек крика». Упражнение «Напрягись-расслабься»: дети по команде напрягают разные группы мышц, затем расслабляют. Игра «Силачи и пушинки. Творческое задание «Два героя». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (злость), бумага, карандаши. |
| Занятие 22 | «Упаковка гнева» | 1. Познакомить с техникой «Упаковка гнева».<br>2. Развивать образное мышление.<br>3. Закреплять умение трансформировать злость.<br>4. Развивать творческие способности. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Гнев» (авторская). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (злость): техника «Упаковка гнева». | Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (злость), бумага, корзина, украшения. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Творческое задание «Корзина гнева»: дети украшают корзину, в которую будут «выбрасывать» злость. Ритуал прощания «Тёплый круг». | |
| Занятие 23 | Как договориться без ссоры?» | 1. Развивать умение разрешать конфликтные ситуации мирным путём.<br>2. Формировать эмпатию и навыки общения.<br>3. Закреплять умение применять техники саморегуляции.<br>4. Развивать творческие способности | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Лиса 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». | Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Карточка «Поле испытаний» (злость), бумага, карандаши. |
| Занятие 24 | Злость под контролем» (итоговое по модулю) | 1. Закрепить знания и навыки, полученные в модуле.<br>2. Развивать умение выбирать подходящую технику.<br>3. Провести | Ритуал приветствия «Парад эмоций»: каждый ребёнок изображает злость, остальные угадывают. Игра-путешествие по станциям долины Злости: | Игровое поле тренажера «Эмоциональный маршрут». Все карточки эмоции «Злость», карандаши, бумага, кубик, фишки |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | промежуточную аттестацию по модулю.<br>4. Создать позитивное завершение модуля. | «Фотоархив»: показать злость на лице; «Телесная карта»: показать, где живёт злость; «Островок воспоминаний»: рассказать, когда злишься; «Лаборатория превращений»: выполнить любую технику злости; «Поле испытаний»: 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.<br>2. Знакомить с мимическими признаками страха. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Три поросёнка» (отрывок, где | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Фотоархив» (страх), зеркальце, краски, бумага |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 3. Нормализовать чувство страха.<br>4. Развивать творческое воображение. | поросята боятся волка). Работа с тренажёром: станция «Фотоархив» (страх): Мимическое упражнение «Покажи страх». Творческое задание «Страшный добрый зверь». Инсценировка «Тёмная комната». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | |
| Занятие 26 | «Где живёт страх?» | 1. Формировать телесное осознание страха.<br>2. Учить определять место страха в теле.<br>3. Развивать умение описывать телесные ощущения.<br>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.<br>2. Развивать умение описывать ситуации, вызывающие страх.<br>3. Учить различать реальные и воображаемые опасности.<br>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, когда...». Обсуждение «Страх помогает или мешает?» Инсценировка «Большая собака». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Островок воспоминаний» (страх), мячик, шкатулка, листочки, карандаши. |
| Занятие 28 | «Герои» | 1. Познакомить с техникой «Поза Героя».<br>2. Развивать уверенность в себе.<br>3. Закреплять навык применения техники.<br>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 | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (страх), бумага, карандаши |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | в образе героя. Ритуал прощания «Тёплый круг». | |
| Занятие 29 | Проверка реальности» | 1. Познакомить с техникой «Проверка реальности».<br>2. Развивать навыки самоуспокоения.<br>3. Закреплять умение ориентироваться в пространстве.<br>4. Развивать внимание | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Как ёжик победил страх» (авторская история). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория 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». | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (страх), бумага, карандаши |
| Занятие 30 | «Волшебный оберег» | 1. Познакомить с техникой «Волшебный оберег».<br>2. Развивать умение создавать чувство безопасности.<br>3. Закреплять навык применения техники. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (страх): техника « Упражнение «Обними игрушку»: дети обнимают | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (страх), мягкая игрушка-оберег, цветная бумага, природные материалы. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 4. Развивать творческие способности. | мягкую игрушку и говорят: «Ты меня защищаешь». Творческое задание «Мой оберег». Инсценировка «Страшный сон». Ритуал прощания «Тёплый круг». | |
| Занятие 31 | «Я справлюсь!» | 1. Развивать умение поддерживать другого в ситуации страха.<br>2. Формировать уверенность в своих силах.<br>3. Закреплять навыки саморегуляции.<br>4. Развивать творческие способности | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». 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». | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Поле испытаний» (страх), цветная бумага, ленточки |
| Занятие 32 | «Смелость города берёт» (итоговое по модулю) | 1. Закрепить знания и навыки, полученные в модуле.<br>2. Развивать умение | Ритуал приветствия «Парад эмоций». Игра-путешествие по станциям долины Страха: | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Все карточки эмоции «Страх», |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | преодолевать страх.<br>3. Провести промежуточную аттестацию по модулю.<br>4. Создать позитивное завершение модуля. | «Фотоархив»: показать страх на лице; «Телесная карта»: показать, где живёт страх; «Островок воспоминаний»: рассказать, когда боишься; «Лаборатория превращений»: выполнить любую технику страха; «Поле испытаний»: решить ситуацию по выбору.<br>Игра «Преодолей препятствие». Итоговая беседа: «Что мы узнали о страхе? Как стать смелее?» Ритуал прощания «Тёплый круг». | карандаши, бумага, кубик, фишки |

## МОДУЛЬ 5. «Эмоция удивление» (8 занятий)

| № занятия | Тема | Задачи | Содержание | Материал |
|---|---|---|---|---|
| Занятие 33 | Ух ты! Вот это да!» | 1. Учить узнавать и называть удивление.<br>2. Знакомить с мимическими признаками удивления. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: стихотворение | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Фотоархив» (удивление), зеркальце, краски, бумага |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 3. Развивать познавательный интерес.<br>4. Развивать творческое воображение. | «Удивительная кошка» Д. Хармса. Работа с тренажёром: станция «Фотоархив» (удивление) Мимическое упражнение «Покажи удивление». Творческое задание «Удивлённое лицо». Инсценировка «Неожиданный подарок». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | |
| Занятие 34 | Где живёт удивление?» | 1. Формировать телесное осознание удивления.<br>2. Учить определять место удивления в теле.<br>3. Развивать умение описывать телесные ощущения.<br>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 | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Телесная карта» (удивление), цветная бумага, карандаши |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | «Тёплый круг». | |
| Занятие 35 | «Чему я удивляюсь?» | 1. Формировать понимание причин удивления.<br>2. Развивать умение описывать ситуации, вызывающие удивление.<br>3. Обогащать эмоциональный словарь.<br>4. Развивать связную речь. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: рассказ «Живая шляпа» Н. Носова (обсуждение: почему мальчики удивились?). Работа с тренажёром: 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». | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Островок воспоминаний» (удивление), мячик, чудесный мешочек, атрибуты для фокуса. |
| Занятие 36 | «Замедленная съёмка» | 1. Познакомить с техникой «Замедленная | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». | Игровое поле «Эмоциональный |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | съёмка».<br>2. Развивать умение осознавать свои движения.<br>3. Закреплять навык применения техники.<br>4. Развивать навыки саморегуляции | Чтение художественной литературы: сказка «Как черепаха всех удивила» (авторская история). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (удивление): техника «Замедленная съёмка». Упражнение «Медленное движение<br>Игра «Замри-отомри»: Творческое задание «Замедленное кино»: дети рисуют кадры из «замедленного фильма». Ритуал прощания «Тёплый круг». | маршрут». Ккарточка «Лаборатория превращений» (удивление), бумага, карандаши |
| Занятие 37 | «Лупа исследователя» | 1. Познакомить с техникой «Лупа исследователя».<br>2. Развивать исследовательские навыки.<br>3. Закреплять умение задавать вопросы.<br>4. Развивать познавательный интерес. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: рассказ «Почему?» (авторская история о любознательном мальчике). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (удивление), бумага, карандаши |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | (удивление): техника «Лупа исследователя». Эксперимент: простые опыты с водой, песком, магнитом. Игра «Юный исследователь». Творческое задание «Открытие». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | |
| Занятие 38 | «Вопрос на ладошке» | 1. Познакомить с техникой «Вопрос на ладошке».<br>2. Развивать умение превращать удивление в любопытство.<br>3. Формировать навыки исследовательского поведения.<br>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 | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (удивление),, цветная бумага, природные материалы. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | прощания «Тёплый круг». | |
| Занятие 39 | «Мир полон чудес» | 1. Закреплять представления об удивлении.<br>2. Развивать умение делиться своими открытиями с другими.<br>3. Формировать познавательную активность.<br>4. Развивать творческие способности. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Удивительное путешествие» (авторская история). Работа с тренажёром: станция «Поле испытаний» (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». | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Поле испытаний» (удивление), цветная бумага, ленточки |
| Занятие 40 | «Удивление — ключ к открытиям» (итоговое по модулю). | 1. Закрепить знания и навыки, полученные в модуле.<br>2. Развивать любознательность.<br>3. Провести промежуточную | Ритуал приветствия «Парад эмоций»: каждый ребёнок изображает удивление, остальные угадывают. Игра-путешествие по станциям долины Удивления: · | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Все карточки эмоции «Удивление», карандаши, бумага, кубик, фишки |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | аттестацию по модулю.<br>4. Создать позитивное завершение модуля. | «Фотоархив»: показать удивление на лице; «Телесная карта»: показать, где живёт удивление; «Островок воспоминаний»: рассказать, чему удивляешься; «Лаборатория превращений»: выполнить 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.<br>2. Знакомить с мимическими признаками | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Как ёжик научился отдыхать» | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Фотоархив» (спокойствие), зеркальце, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | спокойствия.<br>3. Формировать умение расслабляться.<br>4. Развивать творческое воображение. | (авторская история).Работа с тренажёром: станция «Фотоархив» (спокойствие).<br>Мимическое упражнение «Покажи спокойствие».<br>Творческое задание «Спокойное озеро»: дети рисуют спокойное озеро.<br>Ритуал прощания «Солнечный лучик» | краски, бумага |
| Занятие 42 | «Где живёт спокойствие?» | 1. Формировать телесное осознание спокойствия.<br>2. Учить определять место спокойствия в теле.<br>3. Развивать умение описывать телесные ощущения.<br>4. Развивать навыки релаксации | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода».<br>Работа с тренажёром: станция «Телесная карта» (спокойствие).<br>Упражнение «Покажи спокойствие телом».<br>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.<br>2. Развивать умение | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода».<br>Чтение художественной литературы: сказка «Домик для улитки» | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Островок воспоминаний» |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | вспоминать и описывать безопасные места.<br>3. Обогащать эмоциональный словарь.<br>4. Развивать связную речь. | (авторская история). Работа с тренажёром: станция «Островок воспоминаний» (спокойствие). Упражнение «Мне спокойно, когда...». Творческое задание «Моё место силы». Инсценировка «Тихий вечер». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | (спокойствие), мячик, бумага, цветные карандаши. |
| Занятие 44 | «Дыхание море» | 1. Познакомить с техникой «Дыхание море».<br>2. Развивать дыхательные навыки.<br>3. Закреплять навык применения техники.<br>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».<br>2. Развивать чувство устойчивости.<br>3. Закреплять навык применения техники.<br>4. Развивать навыки саморегуляции. | Ритуал приветствия «Эмоциональная погода». Чтение художественной литературы: сказка «Сильный дуб» (авторская история). Работа с тренажёром: станция «Лаборатория превращений» (спокойствие): техника «Дерево с корнями». Упражнение «Ветер и дерево». Творческое задание «Моё дерево». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | Игровое поле Занятие 38«Эмоциональный маршрут», карточка «Лаборатория превращений» (спокойствие), бумага, карандаши |
| Занятие 46 | «Кокон спокойствия» | 1. Познакомить с техникой «Кокон спокойствия».<br>2. Развивать умение создавать чувство безопасности.<br>3. Закреплять навык применения техники.<br>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». | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Лаборатория превращений» (спокойствие), коврики, спокойная музыка, бумага, цветные карандаши. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 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». | |
| Занятие 47 | «Как вернуться в спокойствие?» | . Развивать умение выбирать подходящую технику.<br>2. Закреплять навык применения техник в игровой ситуации.<br>3. Формировать навыки саморегуляции.<br>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. | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Карточка «Поле испытаний» (спокойствие), цветная бумага, ленточки |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Творческое задание «Уголок спокойствия». Ритуал прощания «Солнечный лучик». | |
| Занятие 48 | «Карнавал эмоций» (итоговое по модулю и программе) | 1. Закрепить умение распознавать все изученные эмоции.<br>2. Актуализировать навыки саморегуляции в игровой форме.<br>3. Провести выходную диагностику и итоговую аттестацию.<br>4. Создать позитивное завершение программы. | Ритуал приветствия «Парад эмоций»: каждый ребёнок изображает любую изученную эмоцию, остальные угадывают. Игра-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 | Игровое поле «Эмоциональный маршрут». Все карточки эмоции «Спокойствие», карандаши, бумага, кубик, фишки, клубок шерстяных ниток, дипломы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | диагностика: проведение диагностических методик. Вручение «Дипломов знатока эмоций». Прощальный ритуал «Связующая нить». Итоговая беседа: «Что мы узнали? Чему научились? Что запомнилось больше всего?». | |