

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
приказ № 472 от «

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ гимназии № 5
А.Ф.Сорокина
приказ № 47/п от «8» сентября 2025 г.

«В мире эмоций»

для обучающихся 7 лет

срок реализации программы – 7 месяцев

(платные образовательные услуги)

Составитель: Гильфанова Я.Т.

педагог-психолог

Екатеринбург

Пояснительная записка.

В современном мире для успешной социализации и личностного развития ребёнка важно не только обладать знаниями и учебными навыками, но и уметь понимать и регулировать свои эмоции, а также выстраивать гармоничные отношения с окружающими. Эмоциональный интеллект — способность осознавать собственные чувства и чувства других людей, управлять эмоциональными состояниями и использовать их для достижения целей — становится ключевым фактором успешности в XXI веке.

Дети, обладающие развитым эмоциональным интеллектом, легче адаптируются в коллективе, конструктивно решают конфликты, проявляют инициативу, устойчивее к стрессу и более уверенно справляются с трудными ситуациями. Эти качества особенно значимы для младших школьников, так как именно в этот период формируются основы эмоциональной саморегуляции и навыки межличностного взаимодействия.

Данная программа направлена на формирование у младших школьников навыков осознанного отношения к своим эмоциям, развитие эмпатии, умения слушать и слышать других, конструктивно взаимодействовать в коллективе.

Дополнительная общеобразовательная программа по развитию эмоционального интеллекта «В мире эмоций» в 1 классе разработана на 23 занятия.

Цель: содействие социализации обучающихся посредством формирования и развития эмоционального интеллекта.

Задачи:

- Развить умения распознавать собственные эмоции и эмоции других людей.
- Сформировать навыки саморегуляции.
- Обучить способам выражения своих эмоций вербально и невербально.
- Повысить уровень эмпатии и сочувствия.
- Развивать социально-коммуникативные навыки для успешной работы в команде.

Учебные занятия по данной программе соответствуют содержанию, целям, применяемым формам и методам обучения.

Виды и формы контроля: диагностические методики.

Ожидаемый результат после прохождения программы

В результате обучающийся должен

знать:

- классификацию эмоций и чувств;
- способы вербального и невербального выражения эмоций.

уметь:

- идентифицировать собственные и чужие эмоции;
- регулировать собственные эмоции;
- проявлять сочувствие к окружающим;
- регулировать поведение;
- пользоваться коммуникативными навыками.

Учебный план на 2025-2026 учебный год

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире эмоций» определяет перечень, последовательность и распределение по периоду обучения разделов и тем программы, реализуемых в качестве платной образовательной услуги.

Наименование программы/модуля	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов за весь период обучения
«В мире эмоций»	1	23	23

Форма обучения: очная.

Занятия проводятся один в неделю (1 учебный час в неделю).

Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Освоение обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «В мире эмоций» не сопровождается промежуточной и итоговой аттестациями.

После успешного освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «В мире эмоций» документ об образовании не выдается.

Содержание

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение в мир эмоций	2
2.	Эмоция радости	2
3.	Эмоция грусти	2
4.	Эмоция страха	2
5.	Эмоция гнева	2
6.	Эмоция удивления	2
7.	Эмоция спокойствия	2
8.	Эмоции в теле	1
9.	Невербальное выражение эмоций	1
10.	Вербальное выражение эмоций	1
11.	Распознавание эмоций других людей	2
12.	Дружба и эмоции	2
13.	Творчество и эмоции	1
14.	Итоговое закрепление материала	1
Всего		23

Тематическое планирование

№ занятия	Тема	Вид учебной работы
1.	Знакомство с базовыми эмоциями человека.	Беседа-знакомство, игровая деятельность.
2.	Диагностика эмоционального состояния.	Диагностическая работа.
3-4.	Изучение проявлений и способов выражения эмоции радости.	Игровая деятельность, беседа с использованием наглядных материалов.
5-6.	Изучение проявлений и способов выражения эмоции грусти.	Игровая деятельность, беседа с использованием наглядных материалов.
7-8.	Изучение проявлений и способов выражения эмоции страха.	Игровая деятельность, беседа с использованием наглядных материалов.
9-10.	Изучение проявлений и способов выражения эмоции гнева.	Игровая деятельность, беседа с использованием наглядных материалов.
11-12.	Изучение проявлений и способов выражения эмоции удивления.	Игровая деятельность, беседа с использованием наглядных материалов.
13-14.	Изучение проявлений и способов выражения эмоции спокойствия.	Игровая деятельность, беседа с использованием наглядных материалов.
15.	Как распознать эмоции в теле?	Интерактивные упражнения.
16.	Изучение мимики человека.	Дидактическая игра.

17.	Распознавание вербального выражения эмоций.	Интерактивные упражнения.
18-19.	Навыки эмпатии.	Ролевые игры, релаксационные упражнения.
20-21.	Навыки сотрудничества.	Мастер-класс.
22.	Краски настроения.	Творческая мастерская.
23.	Систематизация знаний об эмоциях.	Создание интеллект-карты.

Календарный график занятий

№ п/п	Название программы	Сроки обучения
1	«В мире эмоций»	с 01.10.2025 по 01.05.26

Нерабочими и праздничными днями являются:

воскресенье

1, 2,3,4,5,6, 8 и 9 января - новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая - День Победы;

12 июня - День России;

4 ноября - День народного единства.

При совпадении выходного и нерабочего праздничного дней выходной день переносится на следующий после праздничного рабочий день, за исключением выходных дней, совпадающих с нерабочими праздничными днями.

1. Форма аттестации не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании не выдается.

2. Оценочные материалы не предусмотрены.

3. Форма обучения: очная.

4. Срок освоения программы:

Срок освоения указан в учебном плане и в календарном учебном графике настоящей программы.