

Частное учреждение общеобразовательная организация  
«Гимназия имени Святого Григора Нарекаци»  
Российской и Ново-Нахичеванской Епархии  
Святой Армянской Апостольской Православной Церкви

Индекс 127473 , г.Москва, 1-й Шемиловский пер., д. 18. [welcome@gsgn.msk.ru](mailto:welcome@gsgn.msk.ru)  
тел., факс: (495)-707-21-99/681-07-65 [http:// www. gsgn.msk.ru](http://www.gsgn.msk.ru)

ОКПО 42016222, ОГРН1157700002745, ИНН/КПП7707333960 /770701001

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности с обучающимися 1 класса Гимназии  
«Эмоциональное развитие»

## СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы.....	3
Пояснительная записка.....	4
Цели и задачи .....	5
Основные направления работы по программе .....	5
Планируемые результаты .....	5
Общая характеристика учебного предмета.....	6
Основные разделы программы .....	6
Ценностные ориентиры .....	7
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.....	7
Материально-техническое обеспечение .....	8
Электронные образовательные ресурсы .....	9
Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности .....	9
Список литературы.....	10

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

**Тип программы:** программа внеурочной деятельности

**Статус программы:** рабочая программа по развитию эмоционально-волевой сферы детей школьного возраста, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования Гимназии имени Святого Григора Нарекаци.

**Назначение программы:** достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов при развитии эмоционально-волевой сферы.

**Составлена на основе:** апробированной в школах Москвы программы дополнительного образования по развитию эмоционально-волевой сферы детей младшего школьного возраста и методики обучения детей специалистами в области психологии развития.

**Категория обучающихся:** обучающиеся 1 класса Гимназии имени Святого Григора Нарекаци

**Объем учебного времени:** 33 часа в год.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 1 час в неделю во внеучебное время.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы одной из самых серьёзных социальных проблем является нарушение эмоционально-волевой сферы детей и недостаточное развитие коммуникативных навыков. Эмоциональные проблемы, трудности волевого самоконтроля, различные соматические заболевания, психоневрологические проблемы являются ощутимой проблемой среди детей и взрослых.

Ребенок младшего школьного возраста мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности, стресс он чаще отвечает эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой.

На протяжении детства развитие эмоциональных процессов тесно связано с регуляцией деятельности. Если на ранних ступенях развития эмоции возникают в виде непосредственной оценки воспринимаемой ситуации, то на более поздних ступенях они могут появляться до выполнения действия в виде эмоционального предвосхищения его возможных последствий. Эмоциональное предвосхищение возникает благодаря специфической деятельности ребёнка, сочетающей аффективные и познавательные процессы.

Будучи определённым образом подготовленными к взаимодействию в социальной среде уже с рождения, в течение первых лет жизни дети демонстрируют бурное развитие способностей, помогающих им быстро пройти адаптацию и научиться понимать окружающих людей. Первоначально социализацию эмоциональной сферы ребёнка определяет появление механизмов эмоциональной синтонии (заражения) и эмоциональной децентрации (умения понимать чувства других людей, отделять их от собственных переживаний).

В процессе жизни у ребенка меняются взгляды на мир и отношения с окружающими. Постепенно возрастает способность сознавать и контролировать свои эмоции, а также идет усвоение способов общения. Однако, опыт работы с детьми показывает, что сама по себе эмоциональная сфера качественно не развивается, и способы общения без специального обучения в должной степени не формируются, поэтому так актуальна и важна работа, направленная на развитие эмоциональной сферы. И одним из эффективных способов формирования эмоционально чувственной сферы ребёнка является приобщение его к миру искусства. Эту деятельность нужно вести в разных направлениях:

через взаимодействие с музыкой, пением, живописью, архитектурой, занятия литературным и художественным творчеством.

### ***Цели и задачи программы***

**Целью программы:** развитие эмоционально-волевой сферы младших школьников, адаптация к новым условиям жизни.

#### **Задачи:**

- обучать детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации, снижать беспокойства и агрессивность;
- развивать навыки саморегуляции и релаксации, для формирования способности управлять своим эмоциональным состоянием;
- развивать познавательные психические процессы и личностные качества, уверенность в себе;
- повышать сплоченность группы.

#### ***Основные направления работы по программе:***

- психодиагностика эмоциональной сферы, направленная на выявление проблем эмоционального развития и наблюдения за динамикой развития ребёнка в условиях целенаправленной развивающей работы;
- развивающая работа, направленная на гармонизацию и оптимизацию развития эмоциональной сферы ребёнка;
- психологическая профилактика, направленная на предупреждение педагогических ошибок в развитии эмоционального мира детей.

#### ***Планируемые результаты***

После прохождения программы, ученики должны иметь следующие знания, умения и навыки:

- Дифференциация своего эмоционального состояния (базовый уровень);
- Понимание эмоциональных состояний окружающих людей в опоре на внешние признаки;
- Базовые представления о способах выражения собственных эмоций;
- Базовые навыки контроля и управления своими эмоциями и чувствами в

соответствии с возрастом;

- Проявления таких высших чувств, как сочувствие, сострадание, эмпатия при освобождении от импульсивности поведения;
- Представление о последствиях собственных поступков.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

### *Основные разделы программы*

Программа состоит из трех разделов, каждый из которых имеет свои отдельные задачи. Первый раздел - **Самопознание «Какой «Я»?**. Это первые занятия, которые дают ребятам возможность исследовать себя, узнать, что все люди имеют как хорошие качества, так и те или иные недостатки. На этих занятиях развивается рефлексия и толерантность учащихся устанавливается дружелюбная атмосфера.

Второй раздел – Мир эмоций. **«Я и эмоции»** - помогает детям научиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние.

Третий раздел - Позитивное общение **«Мой язык общения»** - одна из самых интересных для ребят этого возраста. Именно на этих занятиях впервые затрагиваются понятие дружбы, тема взаимоотношений, конфликтов. Что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить – ответы на эти вопросы учащиеся ищут совместно с педагогом.

Далее идут занятия на тему сотрудничества. Ребятам дается само понятие сотрудничества, принципы эффективного сотрудничества, в игровой форме отрабатываются навыки эффективного взаимодействия.

И завершают программу заключительные занятия, основная цель которых – отрефлексировать изменения, произошедшие с ними за учебный год, окунуться в свой внутренний мир, сформировать установку на веру в себя и в свой успех. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки, совершенствование социально-бытовой и социокультурной компетенции, развитие коммуникативных навыков. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

### *Ценностные ориентиры содержания учебного предмета*

Программа направлена на освоение навыков эмоционального контроля, которое необходимо для полноценного функционирования в обществе. В условиях современного мира, социума крайне важно уметь взаимодействовать с окружающими, где крайне важно уметь проявлять сочувствие, понимание, эмпатию и конгруэнтность самому себе. Данная программа раскрывает не только особенности эмоционального состояния, но и механизмы их регуляции.

Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются следующие методические средства:

- Ролевые игры, которые основываются на понимании социальной роли человека в обществе
- Психогимнастические игры, основывающиеся на теоретических положениях социально- психологического тренинга.
- Релаксационные методы - использование упражнений, основанных на методе активной нервно-мышечной релаксации.
- Использование эмоционально-символических методов - групповое обсуждение различных чувств: радости, гнева,...; направленное рисование, т.е. рисование на определенные темы.
- Коммуникативные упражнения, при которых происходит тренировка способностей невербального воздействия детей друг на друга.
- Игры, направленные на развитие воображения: вербальные игры, невербальные игры, “мысленные картинки”.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В процессе освоения материалов программы ученик получает знания о эмоциональных состояниях и характере взаимоотношений с другими людьми в опоре на эти знания, что становится предпосылкой воспитания доброжелательного и заботливого отношения к людям, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, сочувствия, толерантности, формирования нравственного сознания младшего школьника.

Ученики не только получают знания об эмоциях и чувствах, но и учатся

определять свое и чужое эмоциональное состояние, устанавливать причинно-следственные связи между эмоцией и поведением, контролировать и регулировать свои эмоции.

В целях формирования коммуникативных УУД (ведение диалога, признание возможности существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения; выражение своего мнения и аргументация своей точки зрения; уважительное восприятие других точек зрения) в материалах для занятий представлены задания, их формирующие. Так, с учащимися организуются коллективные обсуждения, предлагаются вопросы «открытого» типа, например: «Почему?.. Как?..», которые помогают детям высказывать свою точку зрения, выслушать мнение одноклассников, т.е. работать коллективно или в группах, парах, а также задания на выбор ответа, альтернативного решения и др.

Помимо этого, программа предполагает достижение следующих результатов:

1. Ориентацию на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации;
2. Воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
3. Наличие уважительного отношения к деятельности, результатам и внутреннему миру другого человека;
4. Приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
5. Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для проведения занятий необходима аудитория, оборудованная интерактивной доской и устройством для воспроизводства музыки. Музыкальная подборка, тексты сказок, стихов, рассказов про чувства. Набор картинок с изображением основных эмоций. Материалы для творческой работы (бумага, краски, кисти, карандаши и т.д.).

## ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<http://ivalex.ucoz.ru>-методические разработки, консультации для воспитателей, конспекты занятий, материалы по безопасности жизнедеятельности, игры, сказки, песенки

<http://baby-scool.narod.ru> - материалы для педагогов и воспитателей ДО (статьи, электронные книги, сборники загадок, конспекты занятий, аудио и видео материалы)

<http://www.teremoc.ru> - игры и материалы для детей (художественные материалы, мультфильмы, задачи, кроссворды и т.д.) и их родителей

[http://shkola7gnomov.ru/parents/eto\\_interesno/voprosy\\_vospitaniya/](http://shkola7gnomov.ru/parents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/) - материалы по сказкотерапии

<http://skazkater.narod.ru> - сообщество сказкотерапевтов

<http://www.tikki.ru/skazki> - терапевтические сказки, детские песни

<http://mkids.narod.ru> - аудио и видео материалы для детей

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ занятия	Блоки (курсы, программы)	Количество часов
Мои эмоции		
1	Мой внутренний мир. Кто Я? Какой я?	1
2-3	Познай самого себя и других	2
4	Моя самооценка	1
5-6	Мои способности	2
7	Мой характер	1
Я и эмоции других людей		
8	Моё настроение	1
9	Эмоции – внутренние друзья и враги	1
10-11	Радость. Удовольствие. Интерес. Счастье.	2
12-13	Грусть. Обида. Гнев	2
14	Страх. Он помогает или мешает?	1
15-16	Как управлять эмоциями?	2
Навыки общения		
17	Я и мир вокруг меня	1
18-19	Общение в жизни человека	2
20	Я глазами других	1
21	Почему люди ссорятся? Споры и ссоры	1
22-23	Предотвращение конфликтов	2
24	Учимся слушать друг друга	1
25	Уверенное и неуверенное поведение	1
26	Нужна ли агрессия?	1
27	Я и мои друзья. Правила дружбы	1
28	Мы – дружный класс	1
29	Дружба мальчиков и девочек	1
30	Я и моя школа	1
31	Я и моя семья	1
32	Мое настоящее и будущее	1
33	Будь собой, но в лучшем виде	1
	Всего	33

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. “Я хочу”. Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. Изд. “ВИРТ” Кишинев. “Дорваль” СПб., 1993.
2. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5–7 лет). – М.: Книголюб, 2004.
3. Гиппенрейтер Ю.Б., «Общаться с ребёнком. Как?», - М., 2005.
4. Грей Дж., Дети - с небес. Уроки воспитания. Как развивать в ребёнке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе. М.: Издательство «София», 2010.-384с.
5. Громова Т.В., «Страна эмоций», - М.:УЦ Перспектива, 2002.
6. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. М.: Айрис-пресс, 2004.
7. Крюкова С.В. , Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000.
8. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Екатеринбург: У – Фактория, 2004.
9. Пусть меня похвалят! / под ред. Е.Горбаченок, С.Слепица, Т.Казаченок. Белфакс, 2007.
10. Фесюкова Л.Б., Чувства. Эмоции. Комплект наглядных пособий для дошкольных учреждений и начальной школы. – Х.: изд-во «Ранок», 2007.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Практическое пособие: 4 том. М.: Генезис, 2000.
12. Фром А., Азбука для родителей.Л.: Лениздат, 1991. – 319 с.
13. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. М.: Генезис, 2003.
14. Хухлаева О.В., Хухлаева О. Е., Первушина И.М. Тропинка к своему я. М.: Генезис, 2004.
15. Чистякова М.И. Психогимнастика. /под ред.М.М. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.
16. Яковлева Н. Психологическая помощь дошкольнику. СПб.: “Валерии СПД”, 2001.