

**Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Одоевский Дом детского творчества»**

Обсуждена и одобрена на заседании  
педагогического совета  
МКУДО «ОДДТ»  
протокол от 27.08.2021 г. № 1



Утверждаю  
Директор МКУДО «ОДДТ»  
Л.Ю. Мотунова  
приказ от 01.09.2021 г. № 35

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
МИР ДОБРОТЫ**

Направленность: социально-гуманитарная  
Срок реализации: 1 год  
Уровень реализации: основное общее образование  
Возраст: 5,5 - 7 лет

подготовила:  
Масленникова Светлана Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Одоев 2021 г.

## **Содержание.**

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
5. Перечень использованной литературы
6. Материально- технические средства.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подготовка ребенка к школе длительный и многоплановый процесс. Одним из важных направлений работы при подготовке ребенка к школе является развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников. В наше время, когда людям так не хватает эмоционального контакта и понимания, часто можно встретить детей, имеющих отклонения в развитии эмоционально-волевой сферы. Детям сложно разобраться в мире человеческих отношений, освоить язык чувств. Много еще не зная и не умея, дети часто нарушают установленные нормы, ведут себя неадекватно.

Детская неуверенность, трудности общения, низкая самооценка, не достаточно развитая дифференциация эмоций, агрессивность и т.д. рассматриваются как социальные явления, поэтому взрослым очень важно найти пути воспитания у детей миролюбия и доброжелательного поведения.

Одним из способов оказания психолого-педагогической помощи детям 6 лет по профилактике нарушений эмоционально-волевой сферы в условиях социально одобряемых форм поведения является реализация данной программы.

Педагогическая целесообразность программа призвана научить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции (чувства, переживания), избегать конфликтных ситуаций, а также понимать эмоциональное состояние других людей.

Важнейшим условием эффективности Программы является определение её ценностных ориентиров.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она позволяет решать проблему психопрофилактики психологического состояния здоровых детей в дошкольном образовательном учреждении, снизить риск отрицательно влияющих факторов на психологическое здоровье ребенка.

**Новизна** дополнительной образовательной программы состоит в том, что позволяет через групповую работу, учитывающую специфику дошкольного возраста обучить детей социально приемлемым способом самоутверждения и самовыражения, полноценному общению, положительному восприятию себя, адекватному поведению в соответствии с окружающими условиями и событиями, поддержанию положительного эмоционального фона, оптимистического настроения, воспитать доброжелательное отношение к окружающим.

**Цель программы:** профилактика нарушений эмоционально-волевой сферы.

### **Задачи:**

Обучающие:

1. Развитие познавательных психологических процессов у детей (внимание, память, восприятие, мышление, воображение).
2. Развитие устной речи.
3. Развитие мелкой моторики рук.

Развивающие:

1. Расширение кругозора учащегося;
2. Развитие внимания, памяти, мышления, мелко моторных навыков;
3. Развитие навыков общения;
4. Овладение детьми разнообразными формами движения.
5. Развитие дифференциации эмоций.
6. Развитие и формирование психологической готовности детей к школе.

Воспитательные:

1. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
2. Развитие толерантности и навыков общения.
3. Формирование уважительного отношения к себе и другим людям.
4. Формирование положительных отношений к школе, учебной мотивации для безболезненного вхождения ребенка в школьную среду;

Программа «Мир доброты» рассчитана на 36 ч. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий 20 – 25 минут.

Срок реализации программы 1 год.

Уровень образования - дошкольное образование.

Направленность - социально-гуманитарная.

Наполняемость групп – 10 – 15 человек.

Дополнительная образовательная программа ориентирована на детей 5 – 7 лет и реализуется в форме кружка.

Дополнительная образовательная программа «Мир доброты» составлена на основе авторской программы воспитателя МБДОУ «Золотой ключик» г. Ноябрьск Тюменской области ЯНАО Е.И. Дан «Уроки добра». В 2021 году программа доработана и приведена в соответствии с «Требованиями к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ дополнительного образования детей» утвержденных на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства образования РФ от 03.06.2003 года, а также требованиями СанПиНа.

В соответствии с поставленными задачами занятие строится в интересной, занимательной для детей форме. В содержании занятий использованы игры, упражнения, разработки, имеющиеся в отечественной и зарубежной литературе, а также авторские находки. В качестве основных приемов и методов используются:

- имитационные игры;
- социально-поведенческий тренинг;
- психогимнастика;
- чтение и обсуждение художественных произведений;
- просмотр и анализ фрагментов мультимедийных фильмов с последующим моделированием новых версий; дискуссии;
- диагностика эмоционального состояния, отношения ребенка к обсуждаемой проблеме;
- обыгрывание конфликтных ситуаций и моделирование выхода из них;
- примеры выражения своего эмоционального состояния в рисунке, музыке.

Поведенческие навыки отрабатываются с помощью разнообразных приемов, указанных ранее. Каждый ребенок имеет право высказать свое мнение, отношение к той или иной ситуации, поэтому отрицательные оценки детского мнения взрослым не допускается. Каждое занятие строится на принципах уважения, доверия, взаимопонимания, взаимопомощи.

Каждое занятие проводится в следующей форме:

Приветствие.

1. Анализ музыкального произведения.
2. Знакомство со сказочными персонажами.
3. Игровая ситуация.
4. Беседа о добрых и злых людях.
5. Тренинг эмоций.
6. Рисование на тему «Добрый и злой».
7. Рефлексия. Прощание.

**Результатом проводимой развивающей работы является:**

- положительная динамика развития эмоционально-волевой сферы и появление доброжелательности;
- преобладание положительных эмоций;
- способность сдерживать нежелательные эмоции или применение приемлемых способов их проявления (не причиняя другим вред);
- изменение характера детских рисунков (преобладание ярких, светлых красок, уверенный контур рисунка, выражение положительных эмоций через рисунок).

Тематика занятий может быть расширена и дополнена – в зависимости от проблем конкретных детей.

## Тематический план

№	Тема занятия	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1	Эмоциональный мир человека	12	6	6
2	Доброжелательность человека	10	5	5
3	Социальные нормы поведения человека	14	7	7
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

## Учебно-тематический план

	Тема занятия	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Эмоциональный мир человека</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
1	«Смешные клоуны»	1	0,5	0,5
2	«Наше настроение»	1	0,5	0,5
3	«Хорошо ли быть злым»	1	0,5	0,5
4	«Учимся справляться с гневом»	1	0,5	0,5
5	«Что делать, если ты злишься»	1	0,5	0,5
6	«Настроение Бабы-Яги»	1	0,5	0,5
7	«Добро и зло»	1	0,5	0,5
8	«Учимся управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях»	1	0,5	0,5
9	«Наши мечты»	1	0,5	0,5
10	«Рисуем настроение»	1	0,5	0,5
11	«Какой я?»	1	0,5	0,5
12	"Как понять настроение человека?"	1	0,5	0,5
<b>2</b>	<b>Доброжелательность человека</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1	«Давайте познакомимся»	1	0,5	0,5
2	«Учимся понимать чувства других людей»	1	0,5	0,5
3	«Учимся доброжелательности»	1	0,5	0,5
4	«Животные – наши друзья»	1	0,5	0,5
5	«Возьмемся за руки друзья!»	1	0,5	0,5
6	«Поговорим о доброте»	1	0,5	0,5
7	«Путешествие в страну Понимание».	1	0,5	0,5
8	«Моя семья»	1	0,5	0,5
9	«Посели себя в дом радости и щедрости»	1	0,5	0,5
10	« Знакомство с чувством радости, удовольствия»	1	0,5	0,5
<b>3</b>	<b>Социальные нормы поведения человека</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
1	"Знакомство с чувством страха"	1	0,5	0,5
2	«Ссора»	1	0,5	0,5
3	«Как справиться с упрямством»	1	0,5	0,5
4	«Чувства одинокого человека»	1	0,5	0,5
5	«Знакомство с понятием «физическая и эмоциональная боль»	1	0,5	0,5
6	«Учимся анализировать поведение в конфликтной ситуации»	1	0,5	0,5
7	«Волшебные средства взаимопонимания»	1	0,5	0,5
8	«Я учусь владеть собой»	1	0,5	0,5
9	«Добрые и злые поступки»	1	0,5	0,5
10	«Собственные поступки»	1	0,5	0,5
11	«Знакомство детей со способами реагирования на гнев взрослых».	1	0,5	0,5
12	«Дружба неприязнь».	1	0,5	0,5
13	«Знакомство с полярными чертами характера. Капризка»	1	0,5	0,5
14	«Мы поссорились и помирились»	1	0,5	0,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Психопрофилактическая программа включает проведение занятий, в процессе которых педагог должен решать ряд важных задач:

- раскрывать сущность полярных понятий – «добро» и «зло» и эмоций, которые им соответствуют;
- знакомить детей с характеристикой эмоциональных состояний, присущих человеку;
- учить детей видеть эмоциональное состояние другого и собственный эмоциональный образ, соотнося его с конкретной ситуацией;
- развивать эмоциональную произвольность;
- учить конструктивным способам управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности, разрешать конфликтные ситуации и д.р.)

### **Всю серию занятий можно условно разделить на 3 группы:**

- первая группа занятий предусматривает формирование у детей знаний об эмоциональном мире человека и способах управления им;
- вторая группа занятий направлена на формирование у детей доброжелательного поведения;
- в третьей группе занятий акцент сделан на формирование осознанного отношения детей к социальным нормам поведения.

Отработка необходимых поведенческих навыков осуществляется через активное участие каждого ребенка в тренинговых упражнениях, под которыми понимается система методов, приемов, форм, позволяющих осуществлять развивающее воздействие на детей.

Поддержанию интереса к занятиям способствует использование сказочных сюжетов.

Для самовыражения ребенка каждое занятие предусматривает использование рисуночных методик, в основе которых лежит моделирование ситуации успеха и ощущения удовольствия. Решению этой задачи способствует использование доступных каждому ребенку приемов: дорисовывание пиктограмм, рисование по контуру, «кляксография» и др. Каждое занятие рекомендуется заканчивать слушанием приятной музыки или исполнением веселых детских песен, что, в свою очередь, способствует фиксации положительных эмоций и поддержанию интереса к занятиям.

Большая часть занятий построена в форме обучающих упражнений, игр, цель которых обеспечивать психологическую защищенность, доверие к миру, умение получать радость от общения.

В связи с этим в организации занятий используются следующие способы реализации программы:

#### 1. Коллективно-индивидуальный способ.

Группа в пределах 4- 6 человек позволяет сохранить индивидуальный подход к каждому ребенку и одновременно привить ему навыки социализации. Прослеживаются отношения между каждым конкретным ребенком и окружающими его детьми, используя подражательные реакции, соревновательность и т.д.

2. Игровой метод включает в себя дидактические игры и игротренинги. Занятия состоят из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению поставленных коррекционных задач.

3. Аналогия с растительным и животным миром.

4. Использование аудиозаписи, изображение образов животного и растительного мира, типичных поз, двигательных повадок, внешнего и внутреннего мира и т.д.

5. Театрализация.

Разыгрывать небольшие сценки, участники которых имеют разное настроение, характер, поведение; Учить понимать жесты, мимику, воспроизводить их в сценках.

Введение в игровую атрибутику перевоплощений детей, пантомимы, ролевые игры-сочинялки, режиссуры детей, распределения ролей и т.д.

6. Беседы с детьми, обсуждение психологических ситуаций.

7. Словесные и подвижные игры, релаксационные упражнения.

8. Проигрывание психогимнастических упражнений.

9. Анализ и инсценирование различных психологических этюдов.

10. Прослушивание аудиозаписи со звуками природы и классических музыкальных произведений с целью снятия стрессового состояния.
11. Ритмопластика – художественное восприятие окружающего мира, которое передается через движение, мимику, жесты, позы, пластику. Двигательная терапия – снимает внутреннее напряжение.
12. Изотерапия – гасит негативные эмоции путём использования художественных средств.
13. Игротерапия – расширяет восприятие мира через звук, цвет, форму. Создает положительный образ своего тела.
14. Сказкотерапия – даёт возможность справиться с различными психологическими проблемами (страхами, застенчивостью и т.п.), учит общаться с другими детьми, выражать свои эмоции, мысли, чувства.
15. Использование наглядных пособий: фотографий, рисунков, картин; схем, пиктограмм, графических изображений, символов.

Разнообразная игровая деятельность является естественной средой общения для ребенка. Игра имеет внутренний смысл, приводит внешний мир в соответствие с имеющимися у ребенка представлениями. Это способ исследования и ориентации в реальном мире, пространстве и времени, вещах, животных, людях. Согласно Пиаже игра является мостиком между конкретным опытом и абстрактным мышлением. Игра погружает ребенка в самоисследование, учит понимать себя и справляться с трудностями. О первостепенном значении игры для ребенка свидетельствует тот факт, что ООН провозгласила игру универсальным и неотъемлемым правом ребенка. Игра – это единственная центральная деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. «Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, и, если вы сумеете ими воспользоваться, они дадут в результате больше целой недели занятий», - говорил К. Д. Ушинский.

### **Материально – технические (пространственные) условия организации работы д/о «Мир доброты»**

1. дидактический материал для детей;
2. сыпучий материал;
3. демонстрационный материал;
4. карандаши,

#### **Технические средства обучения:**

1. Магнитофон;
2. CD диски;
3. Ноутбук

#### **Учебно-наглядные пособия:**

1. сюжетные и предметные картинки, плакаты;
2. игровые атрибуты;
3. иллюстрации, репродукции; дидактические игры.
4. наглядно – дидактический материал
5. картотека пальчиковых гимнастик, физминуток, стихов, загадок, ребусов.

#### **Перечень литературы и средств обучения**

1. Л.В. Третьякова и др. «Работа с семьёй в учреждениях дополнительного образования: аукцион методических идей» - Волгоград: Учитель, 2009.- 218 с.
2. Бушелева Б.В. «Поговорим о воспитанности» – М.: Просвещение .
3. Богуславская Е., Купина М.А. Веселый этикет. 1989.
4. В.А. Сухомлинский «О воспитании»/ Сост. и авт. вступит. Очерков С. Соловейчик. – 6-е изд.- М.: Политиздат, 1988

### 1. Игровая коррекция агрессивного поведения.

Представленные в НОД некоторые из игр способствуют снижению вербальной и невербальной агрессии и являются одним из возможных способов легального выплескивания гнева: «Ругаемся овощами», «Брыкание», «Подушечные бои», «Да и нет».

Мы включаем агрессивных детей в совместные игры с неагрессивными.

Помочь детям доступным способом выразить гнев, а педагогу – беспрепятственно провести занятие может так называемый **«Мешочек для криков»** (в других случаях – **«стаканчик для криков»**, **«Волшебная труба «Крик»** и др.).

Перед началом занятия каждый желающий ребёнок может подойти к «мешочку для криков» и как можно громче покричать в него. Таким образом, он «избавляется» от своего крика на время занятия. После занятия дети могут «забрать» свой крик обратно. Обычно в конце занятия дети с шутками и смехом оставляют содержимое «мешочка» воспитателю на память.

Однако далеко не всегда дети ограничиваются вербальной (словесной) реакцией на события. Очень часто импульсивно дети сначала пускают в ход кулаки, а уж потом придумывают обидные слова. В таких случаях мы стараемся также научить детей справляться со своей **физической агрессией**.

Педагог, видя, что дети «распетушились» и уже готовы вступить в «бой», может мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, **спортивное соревнование по бегу, прыжкам, метанию мячей**, если это на прогулке. Причём обидчики могут быть включены в одну команду или находиться в командах-соперницах. Это зависит от ситуации и глубины конфликта. По завершении соревнований лучше всего провести групповое обсуждение, во время которого каждый ребёнок сможет выразить чувства, сопутствующие ему при выполнении задания.

Конечно, проведение соревнований и эстафет не всегда целесообразно. В таком случае можно воспользоваться подручными средствами, которыми оборудован кабинет психолога. **Легкие мячи, которые ребёнок может швырять в мишень; мягкие подушечки, которые разгневанный ребёнок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять**, не боясь что-либо разбить и разрушить – все эти предметы будут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения.

Понятно, что во время занятия ребёнок не может пинать консервную банку, если его толкнул сосед по столу. Но в кабинете психолога завела уголок с **«листочком гнева»**. Обычно он представляет собой форматный лист, на котором изображено какое-либо смешное чудовище с огромным хоботом, длинными ушами или восемью ногами (на усмотрение создателей листа). Ребёнок в момент эмоционального наибольшего напряжения может смять, разорвать его. Но для этого необходима предварительная работа со всеми детьми в группе, которым объясняется назначение листа и как реагировать в таких создавшихся моментах.

Корректируя гнев, можно организовать **игры с глиной, песком, водой**. Из глины (пластилина) можно слепить фигурку своего обидчика, разбить, смять её, расплющить между ладонками, а затем при желании восстановить.

Игра с песком, как и с глиной, очень нравится ребятам. Рассердившись на кого-либо, ребёнок может **закопать фигурку, символизирующую врага, глубоко в песок, налить туда воды** и т.д. С этой целью дети часто используют маленькие игрушки из **«Киндер- сюрпризов»**.

Причём иногда они сначала помещают фигурку в капсулу и только после этого закапывают. Закапывая, раскапывая игрушки, работая с сыпучим песком, ребёнок постепенно успокаивается, возвращается к играм в группе или приглашает сверстников поиграть в песок вместе с ним, но уже в другие, совсем не агрессивные игры. Таким образом, мир восстанавливается.

Небольшие емкости с водой, размещенные в кабинете, настоящая находка для психолога при работе со всеми категориями детей, особенно с агрессивными. О



психотерапевтических свойствах воды написано много хороших книг, и каждый взрослый, вероятно, умеет использовать воду в целях снятия агрессии и излишнего напряжения детей.

Вот несколько примеров **игр с водой**, в которые любят дети:

1. Одним резиновым шариком сбивать другие шарики, плавающие на воде.
2. Сдувать из дудочки кораблик.
3. Сначала топить, а затем наблюдать, как «выпрыгивает» из воды лёгкая фигурка
4. Струей воды сбивать лёгкие игрушки, находящиеся в воде (для этого можно использовать бутылочки из-под шампуня, наполненные водой).

### **Вызов желательных эмоций через музыку**

Среди вспомогательных средств для снятия агрессивности, пожалуй, одним из самых действенных и организующих является музыка. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям, которым ещё нет и года (В.М. Бехтерев). П.И. Чайковский (1878) отмечал, что музыка передает все то, «для чего нет слов, но что приносит из души и хочет быть высказано».

Влияние музыки на эмоции человека отражено и А.С. Пушкиным, вот как он писал о влиянии церковной музыки на Сальери в раннем детстве:

Ребёнком, будучи, когда высоко  
Звучал орган в старинной церкви нашей,  
Я слушал и заслушивался, слезы  
Невольные и сладкие текли!

В.М. Бехтерев считал музыку властительницей чувств и настроений человека. Поэтому в одном случае она способна ослабить излишнее возбуждение, в другом – перевести из грустного в хорошее настроение, в третьем – придать бодрость и снять усталость

Учитывая влияние музыки на эмоциональную сферу человека, а влияние последней на его здоровье, в настоящее время все больше развивается такое направление, музыкотерапия.

*Обобщенные характеристики музыкальных произведений, выражающие эмоциональные сходные состояния.*

Основные параметры музыки (темп и лад)	Основное настроение	Характеристик а	Название произведений
Медленная, мажорная	Спокойствие	Лирическая, мягкая, созерцательная, напевная, элегическая	Бородин. Ноктюрн из струнного квартета; Шопен. Ноктюрн фа-мажор (крайние части); Шопен. Этюд ми-мажор (крайние части); Шуберт. Аве Мария, Сен-Санс.
Медленная, минорная	Печаль.	Сумрачная, трагическая, тоскливая, гнетущая, унылая, скорбная	Чайковский. Лебедь симфония, вступление; Чайковский. VI симфония, финал; Григ. Смерть; Шопен. Прелюдия до-минор; Шопен Марш из сонаты си-бемоль-минор.
Быстрая минорная	Гнев.	Драматическая, взволнованная, тревожная, беспокойная, мятежная, гневная, отчаянная	Шопен. Скерцо №1 этюд №12, соч.10; Скрябин. Этюд №12 соч.8; Чайковский. VI симфония, 1-я часть, «разработка»; Бетховен Финалы Сонат № 14, 23; Шуман. Порыв.
Быстрая мажорная	Радость.	Праздничная, торжественная,	Шостакович. Праздничная увертюра; Лист. Финалы рапсодий

		ликующая, бодрая, весёлая, радостная.	№ 6, 12; Моцарт. Маленькая ночная серенада, финал; Глинка. Руслан и Людмила», увертюра; Бетховен. Финалы симфонии № V, IX.
--	--	--	--

В России по инициативе В.М. Бехтерева в 1913 году было основано “Общество для выяснения лечебно-воспитательного значения музыки и её гигиены”. Были составлены своеобразные “лечебные каталоги музыки”, примером которых может служить таблица №7.

*Пакеты музыкальных программ для регуляции эмоционального фона  
(по Н.Н. Обозову).*

Для уменьшения раздражительности, разочарования и для повышения чувствительности жизни.	Бах “Кантана №2” Бетховен “Лунная соната” Прокофьев “Соната “Ре” Франк “Симфония ре-минор”
2. Для уменьшения чувства тревоги, неуверенности в благополучном конце происходящего.	Шопен “Мазурка и прелюдии” Штраус “Вальсы” Рубинштейн “Мелодия”
3. Для общего успокоения, умиротворения и согласия с жизнью в том виде, какая она есть.	Брамс “Колыбельная” Бетховен “6-я симфония” ч.2. Шуберт, “Аве Мария” Шуберт “Анданте из квартета” Шопен “Ноктюрн соль минор” Дебюсси “Свет луны”
4. Для уменьшения злобливости, зависти к успехам других людей.	Бах “Итальянский концерт” Гайдн “Симфония” Сибелиус “Финляндия”
5. Для снятия эмоционального напряжения в отношениях к другим людям.	Бах “Концерт ре-минор для скрипки” Барток “Соната для фортепьяно” Брункер «Месса ми-минор» Бах «Кантата №21» Барток «Квартет №5»
6. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным перенапряжением.	Бетховен «Фиделио» Моцарт «Дон Жуан» Лист «Венгерская рапсодия №1» Хачатурян «Сюита «Маскарад» Гершвин «Американец в Париже»
7. Для улучшения настроения.	Шопен «Прелюдия» Лист «Венгерская рапсодия №2»