

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

бюджетного дошкольного образовательного
учреждения города Омска

«Центр развития ребенка – детский сад № 394»

Протокол № 1 от « » августа_2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ г. Омска «Центр
развития ребенка – детский сад № 394

_____ О.П. Сердюкова.

« » августа_2026 г.

РАБОЧАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СТУПЕНИ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ЭМОЦИИ И ВОЛЯ»

(Для детей 5–7 лет группы риска)

Омск, 2026 г.

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа направлена на развитие способности ребенка управлять своим поведением, эмоциями и волевыми процессами. Для детей «группы риска» характерны слабость торможения, преобладание аффективных вспышек над осмысленным действием и трудности соблюдения правил.

Нормативная база:

- ФЗ № 273 «Об образовании в РФ».
- ФГОС ДО (Приказ Минпросвещения от 08.11.2022 № 955).
- ФОП ДО (Приказ Минпросвещения от 25.11.2022 № 1028).
- Профстандарт «Педагог-психолог» (Приказ Минтруда № 514н).

Цель: Создание условий для формирования механизмов эмоциональной и волевой регуляции у воспитанников группы риска через освоение социально приемлемых способов выражения чувств.

Задачи:

1. Обучить детей распознаванию базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление) и пониманию их телесных проявлений.
2. Развивать способность к произвольной регуляции поведения (умение действовать по правилу, инструкции, ждать своей очереди).
3. Формировать навыки конструктивного выхода из конфликтных ситуаций (вербализация агрессии вместо физической).
4. Снижать уровень психоэмоционального напряжения и тревожности.
5. Развивать рефлекссию (способность анализировать свои поступки).

1.2. Планируемые результаты

К концу реализации программы ребенок:

- **Проявляет интерес** к эмоциональному состоянию других людей; способен сопереживать.
- **Начинает использовать** в речи слова, обозначающие эмоциональные состояния («я злюсь», «мне обидно»).
- **Владеет элементарными приемами** саморегуляции (глубокое дыхание, сжимание кулачков, счет до 5).
- **Способен удерживать учебную задачу** в течение 15–20 минут, не отвлекаясь на посторонние раздражители.
- **Демонстрирует снижение частоты** импульсивных реакций (драк, порчи имущества) в свободной деятельности.

II. Содержательный раздел

2.1. Характеристика контингента

Дети группы риска со следующими проявлениями:

- Двигательная расторможенность, СДВГ-подобный синдром.
- Высокая агрессивность или аутоагрессия.
- Трудности адаптации к правилам группы.
- Низкий уровень учебной мотивации.

2.2. Методы и приемы

Игротерапия, сказкотерапия, арт-терапия (рисование страхов/злости), психогимнастика, релаксационные техники, метод направленного воображения.

2.3. Календарно-тематическое планирование (Курс: 20 занятий, 1 раз в неделю)

Блок	Тема занятия	Цели и содержание
Блок 1. Мои чувства (Октябрь)		
Занятие 1	«Королевство эмоций»	Знакомство. Диагностика первичного уровня. Ритуал приветствия. Понятие «Эмоция».
Занятие 2	«Радость и Грусть»	Учимся различать полярные эмоции. Игра «Закончи фразу». Рисование «Моя радость».
Занятие 3	«Когда я злюсь»	Принятие эмоции гнева. Телесное отреагирование (битье подушки, рвание бумаги). Безопасность.
Занятие 4	«Храбрый лев и Трусливый заяц»	Изучение страха. Поиск ресурсов защиты. Упражнение «Пещера смелости».
Блок 2. Я управляю собой (Ноябрь – Декабрь)		
Занятие 5	«Королевство эмоций»	Знакомство. Диагностика первичного уровня. Ритуал приветствия. Понятие «Эмоция».
Занятие 6	«Радость и Грусть»	Учимся различать полярные эмоции. Игра «Закончи фразу». Рисование «Моя радость».
Занятие 7	«Когда я злюсь»	Принятие эмоции гнева. Телесное отреагирование (битье подушки, рвание бумаги). Безопасность.
Занятие 8	«Храбрый лев и Трусливый заяц»	Изучение страха. Поиск ресурсов защиты. Упражнение «Пещера смелости».
Блок 3. Мир вокруг меня (Январь – Февраль)		
Занятие 9	«Страна Помощников»	Просоциальное поведение. Роль помощника. Этюд «Опоздавшее платье».
Занятие 10	«Как помириться?»	Алгоритм примирения (извини-простите-пожалуйста). Психогимнастика ссоры/мирилки.
Занятие 11	«Что такое хорошо...»	Нравственный аспект воли. Почему нельзя брать чужое. Сказка о жадном медвежонке.
Занятие 12	«Если бы я был взрослым»	Взгляд со стороны. Оценка поступков персонажей картинок.
Блок 4. Инструменты спокойствия (Март – Апрель)		
Занятие 13	«Дышим как море»	Обучение диафрагмальному дыханию для снятия паники/истерии. Работа с перьями/ватками.
Занятие 14	«Скульптор и Глина»	Тактильная релаксация. Умение напрягать и расслаблять мышцы тела.

Занятие 15	«Мое безопасное место»	Техника визуализации (ресурсное состояние). Рисование мандалы.
Занятие 16	«Ловцы снов» (Арт-мастерская)	Трансформация негативных снов/мыслей в позитивный образ.
Занятие 13	«Дышим как море»	Обучение диафрагмальному дыханию для снятия паники/истерии. Работа с перьями/ватками.
Блок 5. Скоро в школу (Май)		
Занятие 17	«Урок тишины»	Тренировка усидчивости. Работа в тетрадях под тихую музыку.
Занятие 18	«Экзамен на Смелость»	Проработка школьной тревожности. Что делать, если не получается?
Занятия 19–20	Закрепляющие игры, диагностика динамики, итоговый праздник «Я могу!»	Повторение пройденного, групповые проекты, оценка результатов.

II. Организационный раздел

3.1. Режим реализации

- **Срок:** 1 учебный год.
- **Частота:** 1 занятие в неделю во второй половине дня.
- **Продолжительность:** 25–30 минут (для гр. риска время активного внимания ограничено).
- **Форма:** Подгрупповая (4–6 человек) или индивидуальная (при выраженной агрессии).

3.2. Материально-техническое обеспечение

- **Зона песка и воды:** кинетический песок.
- **Мягкая зона:** подушки, «кресло-груша».
- **Инструментарий:** ватманы, краски (пальчиковые/гуашь), бумага для разрывания, свеча для ритуалов, «подушка-колотилка».

3.3. Взаимодействие с семьей

- **Памятки:** «Как правильно наказывать», «Игры на снятие напряжения дома».
- **Родительский клуб:** Встреча «Почему он дерется? Нейрофизиология дошкольника».
- **Индивидуальные консультации:** Обязательны после первичной диагностики и перед выпуском.

3.4. Мониторинг результативности

1. **Входящая диагностика (Сентябрь):** Карта наблюдений (уровень агрессии/тревоги), проективные методики («Рисунок человека», «Несуществующее животное»).
2. **Итоговая диагностика (Май):** Повторное проведение методик + экспертная оценка воспитателей (снижение жалоб на поведение ребенка).
3. **Критерий эффективности:** Перевод ребенка из категории «Группа риска» в категорию «Норма» или «Компенсированное развитие» решением ППк.

Литература

1. *Выготский Л.С.* Психология развития ребенка. — М.: Эксмо, 2006.
2. *Запорожец А.В.* Психология действия. — М.: МОДЭК, 2000.
3. *Куражсева Н.Ю., Бараева Н.В.* Психологические занятия с дошкольниками. «Цветик-семицветик». — СПб.: Речь, 2021.
4. *Крюкова С.В., Слободяник Н.П.* Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного возраста. — М.: Генезис, 2019.
5. *Урунтаева Г.А.* Дошкольная психология: Учеб. пособие. — М.: Академия, 2020.
6. *Хухлаева О.В.* Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2020.
7. *Чистякова М.И.* Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. — М.: Просвещение, 1990.