

Индивидуальный предприниматель Дубровина Дарья Евгеньевна  
Свидетельство о государственной регистрации физического лица в качестве  
индивидуального предпринимателя серия 77 №017724073 от 23.10.2015г.  
ОГРНИП 315774600357613 ИНН 771373105788

---

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «25» августа 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА. МОДУЛЬ 2»**  
*(Развитие памяти, внимания, мышления, логики)*

Направленность: социально-гуманитарная  
Уровень освоения: ознакомительный  
Возраст учащихся: 8–14 лет  
Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Калацей Анна Сергеевна

Москва, 2025

## **Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эмоциональный интеллект» (далее – Программа) адресована обучающимся 6–8 лет, проявляющим интерес к пониманию своих и чужих эмоций. Программа реализуется в рамках дополнительного образования на базе ИП Дубровина Дарья Евгеньевна (Центр дополнительного образования «СОКОЛ КЛАСС!»).

Программа составлена с учётом основных положений следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“ действует до 1 января 2027 года.

### **1.1. Направленность программы**

Направленность программы — социально-гуманитарная. Программа «Эмоциональный интеллект» направлена на развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

### **1.2. Уровень освоения программы**

Уровень освоения — ознакомительный. Программа предполагает знакомство с базовыми понятиями эмоционального интеллекта, первичное освоение навыков саморегуляции и коммуникации в доступной для данного возраста форме.

### **1.3. Актуальность**

В современном мире интеллектуальное развитие детей зачастую опережает их эмоциональное созревание. Дети нередко испытывают трудности с распознаванием и выражением собственных эмоций, управлением эмоциональными реакциями, пониманием чувств окружающих. Это приводит к конфликтам в детском коллективе, трудностям социальной адаптации и снижению учебной мотивации.

Эмоциональный интеллект (EQ) — способность понимать эмоции свои и других людей и управлять ими — является одним из ключевых факторов жизненного успеха и психологического благополучия. Формирование основ эмоционального интеллекта именно в дошкольном и младшем школьном возрасте даёт ребёнку прочный фундамент для дальнейшего личностного развития, успешной учебной деятельности и социального взаимодействия.

#### **1.4. Новизна программы**

Программа имеет спиральный характер: каждая ключевая тема рассматривается неоднократно — на более глубоком уровне понимания. Это позволяет последовательно закреплять усвоенный материал и надстраивать новые знания на уже имеющейся основе. Отличительной особенностью является активное использование игровых, творческих и телесно-ориентированных техник, что делает освоение программы естественным и радостным для детей.

#### **1.5. Отличительные особенности программы**

Программа выстроена по принципу последовательного усложнения: от базовых навыков саморегуляции (управление телом, дыханием, вниманием) — к распознаванию и пониманию эмоций — к навыкам регуляции собственного эмоционального состояния — и, наконец, к коммуникативным навыкам (выражение чувств в словах, конструктивное разрешение конфликтов, сотрудничество). Такая логика позволяет каждому ребёнку освоить программу в собственном темпе, опираясь на уже сформированные навыки.

#### **1.6. Адресат программы**

Программа адресована детям в возрасте 6–8 лет (старший дошкольный и младший школьный возраст). Данный возраст характеризуется активным формированием самооценки, высокой эмоциональной восприимчивостью, стремлением к признанию и зависимостью от оценки взрослых. Дети этого возраста обладают достаточным уровнем произвольности, чтобы участвовать в групповых занятиях, и при этом воспринимают мир преимущественно через игру и образы — что определяет методику программы.

### **1.7. Объём и сроки реализации программы**

Срок реализации: 1 учебный год. Общий объём программы: 68 академических часов.

### **1.8. Форма организации занятий**

Занятия проводятся в очной форме. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Используются практические занятия, ролевые игры, тренинговые упражнения, творческие задания, беседы, диагностические процедуры.

### **1.9. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут. Наполняемость группы: до 15 человек.

### **1.10. Цель и задачи программы**

Цель: создание условий для развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста средствами игровых, творческих и телесно-ориентированных техник.

#### **Задачи программы:**

Обучающие задачи:

- познакомить обучающихся с понятием «эмоция» и основными эмоциями (радость, грусть, страх, злость, стыд, отвращение, интерес, удивление, вина, гордость);
- сформировать представления о телесных проявлениях эмоций и способах их распознавания;
- обучить базовым приёмам саморегуляции: управлению дыханием, концентрацией внимания, двигательной активностью;
- познакомить с техниками релаксации и снятия напряжения;
- обучить навыкам вербального выражения собственных чувств («Я-высказывания»).

Развивающие задачи:

- развивать способность к распознаванию и называнию эмоций у себя и окружающих;
- развивать произвольность поведения, концентрацию и переключение внимания;
- развивать эмпатию и навыки понимания эмоционального состояния другого человека;
- развивать коммуникативные навыки: умение выражать чувства, договариваться, разрешать конфликты;

- развивать творческое самовыражение через рисунок, игру, движение.

Воспитательные задачи:

- воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам;
- формировать навыки сотрудничества и командного взаимодействия;
- воспитывать ответственность за собственные слова и поступки;
- формировать позитивное отношение к себе и принятие собственных эмоций как нормальной части жизни.

### **1.11. Планируемые результаты освоения программы**

Личностные результаты:

- обучающийся принимает и называет свои эмоции без осуждения;
- проявляет интерес к внутреннему миру своему и других людей;
- демонстрирует уважение и эмпатию по отношению к сверстникам;
- использует приёмы саморегуляции в повседневной жизни.

Предметные результаты:

- знает основные эмоции и умеет их называть;
- умеет распознавать эмоции по мимике, жестам, позам;
- владеет базовыми приёмами регуляции дыхания и двигательной активности;
- умеет выражать свои чувства с помощью «Я-высказываний».

Метапредметные результаты:

- умеет работать в группе, соблюдать правила совместной деятельности;
- осуществляет самоконтроль поведения в соответствии с правилами группы;
- умеет конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- способен к рефлексии собственных эмоциональных состояний.

## Раздел 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела / темы	Всего ч.	Теория ч.	Практика ч.
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Овладение базовыми навыками саморегуляции</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
1.1	Вводное занятие (знакомство)	2	1	1
1.2	Развитие произвольной регуляции двигательной активности и поведения	6	0	6
1.3	Развитие навыков концентрации, переключения внимания	6	0	6
1.4	Знакомство с типами дыхания, развитие произвольной регуляции дыхания	6	1	5
1.5	Знакомство с методами релаксации	4	0	4
1.6	Закрепление усвоенных приёмов	4	0	4
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Знакомство с эмоциями</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
2.1	Где живут эмоции?	3	1	2
2.2	Радость	2	0	2
2.3	Грусть	2	0	2
2.4	Страх	3	0	3
2.5	Злость	2	0	2
2.6	Стыд	1	0	1
2.7	Отвращение	1	0	1
2.8	Интерес	1	0	1
2.9	Удивление	2	0	2
2.10	Вина	1	0	1
2.11	Гордость	1	0	1
2.12	Эмпатия	2	1	1
2.13	Смешанные чувства	1	0	1
2.14	Эмоции в сказках и историях	1	0	1
2.15	Промежуточная диагностика	1	0	1
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Овладение навыками регуляции эмоционального состояния</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
3.1	Когда эмоции — друзья?	2	1	1
3.2	С заботой о себе	3	0	3
3.3	Снежинки стресса	1	0	1
3.4	Закрепление навыков саморегуляции	2	1	1

<b>№</b>	<b>Название раздела / темы</b>	<b>Всего ч.</b>	<b>Теория ч.</b>	<b>Практика ч.</b>
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Коммуникативные навыки</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
4.1	Как говорить о своих чувствах?	2	1	1
4.2	Конфликт и его разрешение	3	0	3
4.3	Сотрудничество и командная работа	2	0	2
4.4	Итоговая диагностика	1	0	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>

## **Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел 1. Овладение базовыми навыками саморегуляции (28 часов)**

#### **1.1. Вводное занятие (знакомство) — 1 ч**

Знакомство обучающихся с программой, её целями и правилами работы группы. Создание благоприятной, доверительной атмосферы. Игры на знакомство: «Меня зовут...» (каждый ребёнок называет своё имя и одно слово о себе), «Ветер дует на...» (подвижная игра для снятия скованности). Совместная творческая работа «Наш дом»: обучающиеся рисуют и украшают общий лист как символ своей группы. Обсуждение правил группы.

#### **1.2. Развитие произвольной регуляции двигательной активности и поведения — 1 ч**

Формирование способности управлять собственным телом: остановиться по сигналу, замедлиться, изменить темп и направление движения. Игровые упражнения:

- «Волшебный колокольчик» — дети двигаются под музыку, останавливаются по звуку колокольчика;
- «Замри-отомри» — выполнение движений с остановками по сигналу педагога;
- «Карусель» — упражнение на постепенное ускорение и замедление;
- «Золото пирата» — игра на торможение двигательных импульсов;
- «Небо, земля, вода» — быстрая реакция на команды педагога;
- «Запретный цвет» — развитие тормозного контроля через запрет на определённые действия.

#### **1.3. Развитие навыков концентрации, переключения внимания — 1 ч**

Упражнения и игры, направленные на удержание и переключение внимания, развитие произвольной сосредоточенности:

- «Повтори ритм» — воспроизведение ритмического рисунка, заданного педагогом;
- «Пол-потолок» — быстрое реагирование на словесные и двигательные команды;
- «Где твой нос?» — игра на внимательность с неожиданными заданиями.

Завершение каждого блока — упражнения на расслабление: «У костра» (визуализация тепла), «Путешествие» (мысленное путешествие в спокойное место), «Компот» (дыхательное расслабление).

#### **1.4. Знакомство с типами дыхания, развитие произвольной регуляции дыхания — 1 ч**

Знакомство с понятием «дыхание» как инструментом саморегуляции. Изучение разных типов дыхания (грудное, брюшное, полное). Игровые упражнения:

- «Кто как дышит» — наблюдение за дыханием людей и животных;
- «Паруса» — дыхание как ветер, надувающий воображаемые паруса;
- «Воздушный футбол» — управление ватным шариком с помощью дыхания;
- «Пушинка» — удерживание пёрышка в воздухе;
- «Нырятьщики» — упражнение на задержку дыхания и медленный выдох.

### **1.5. Знакомство с методами релаксации — 1 ч**

Освоение техник мышечного и образного расслабления:

- «Цветы и солнце» — расслабление через образы природы;
- «Воздушный шар» — дыхательная техника с визуализацией;
- «Черепашки» — прогрессивная мышечная релаксация (напряжение–расслабление);
- «Дождь-снег-град» — тактильная расслабляющая игра.

### **1.6. Закрепление усвоенных приёмов — 1 ч**

Обобщающее занятие в форме игры-путешествия: обучающиеся последовательно выполняют все освоенные упражнения. Дыхательные упражнения в сочетании с движением. Рефлексия: что запомнилось, что помогает успокоиться.

## **Раздел 2. Знакомство с эмоциями (17 часов)**

### **2.1. Где живут эмоции? — 2 ч**

Введение в мир эмоций: что такое эмоция, зачем она нужна, где и как проявляется.

Упражнения:

- «О хорошем расскажи» — каждый ребёнок делится радостным воспоминанием, педагог помогает назвать эмоцию;
- «Нарисуй чувства» — свободное рисование на тему «мои эмоции»;
- «Радуга настроений» — цветовая ассоциация эмоций, создание общей радуги группы.

Теоретическая часть: педагог рассказывает об основных эмоциях, показывает карточки-пиктограммы.

**2.2–2.11. Основные эмоции: Радость, Грусть, Страх, Злость, Стыд, Отвращение, Интерес, Удивление, Вина, Гордость — по 1 ч каждая**

Каждое занятие по одной эмоции строится по единой структуре:

- беседа: что это за эмоция, когда мы её чувствуем, как она проявляется в теле;
- показ карточек с изображением мимики и ситуаций;
- практическая игра на распознавание эмоции в себе и других;
- творческое задание (рисунок, коллаж, пантомима);
- обсуждение: «Когда я чувствую эту эмоцию, мне помогает...».

### **2.12. Эмпатия — 2 ч**

Введение понятия «эмпатия» — понимание и разделение чувств другого человека.

Практические упражнения на развитие эмпатии:

- «Угадай настроение» — по мимике и жестам определить эмоцию;
- «Письмо поддержки» — написать (нарисовать) слова поддержки для воображаемого друга в трудной ситуации;
- «Если бы я был...» — ролевая игра на принятие точки зрения другого.

### **2.13. Смешанные чувства — 1 ч**

Работа с амбивалентными и сложными эмоциональными состояниями. Обсуждение: можно ли чувствовать несколько эмоций одновременно? Практические задания:

- «Эмоциональный коктейль» — обучающиеся смешивают два цвета-эмоции и объясняют, что получилось;
- «Когда я чувствую и то и другое» — разбор жизненных ситуаций.

### **2.14. Эмоции в сказках и историях — 1 ч**

Анализ литературных произведений и сказок через призму эмоций героев. Обучающиеся учатся определять эмоциональное состояние персонажей, обсуждают причины и следствия их поступков:

- чтение и обсуждение коротких историй;
- рисование «эмоциональных карт» героев;
- инсценировки фрагментов сказок с акцентом на эмоциональные состояния;
- сочинение своей маленькой истории с эмоциями.

### **2.15. Промежуточная диагностика — 1 ч**

Оценка промежуточных результатов освоения программы. Используются методы педагогического наблюдения, индивидуальной беседы и заполнения оценочной таблицы. Диагностика проводится в игровой форме, не нарушая комфорта обучающихся.

### **Раздел 3. Овладение навыками регуляции эмоционального состояния (5 часов)**

#### **3.1. Когда эмоции — друзья? — 1 ч**

Теоретическая беседа о функциях эмоций: каждая эмоция имеет смысл и помогает нам. Игры:

- «Как нам подружиться?» — поиск пользы в каждой эмоции;
- «Сложи лицо» — сборка мозаики с выражением эмоций.

#### **3.2. С заботой о себе — 2 ч**

Освоение навыков самоподдержки и заботы о собственном эмоциональном состоянии:

- «Как заботиться о себе?» — мозговой штурм и составление списка ресурсов;
- «Дневник настроений» — ведение простого рисуночного дневника;
- «Дорога к цели» — игровое упражнение на постановку маленьких целей.

#### **3.3. Снежинки стресса — 1 ч**

Знакомство с понятием стресса в доступной для возраста форме. Практические упражнения:

- «Молнии стресса» — рисование стресса и его «обезвреживание»;
- «Схема заботы о себе» — создание личной карты помогающих действий.

#### **3.4. Закрепление навыков саморегуляции — 1 ч**

Практические занятия на повторение и закрепление всех освоенных техник саморегуляции: дыхательные упражнения, релаксация, игры на произвольное поведение.

Рефлексия: какой из приёмов помог мне больше всего.

### **Раздел 4. Коммуникативные навыки (6 часов)**

#### **4.1. Как говорить о своих чувствах? — 1 ч**

Теоретическое введение: разница между «Ты-высказываниями» и «Я-высказываниями». Формулировка собственных эмоций словами: «Я чувствую... когда... потому что...». Практика в парах и тройках.

#### **4.2. Конфликт и его разрешение — 2 ч**

Знакомство с понятием «конфликт» и техниками его конструктивного разрешения.

Ролевые игры:

- разыгрывание типичных детских конфликтных ситуаций;
- поиск решений с позиции обеих сторон;
- техника «Стоп — подумай — решай».

#### **4.3. Сотрудничество и командная работа — 2 ч**

Упражнения на развитие навыков совместной деятельности:

- «Общий рисунок» — совместное создание рисунка без слов;
- «Мост» — постройка конструкции из подручных материалов командой;
- «Паровозик» — упражнение на доверие и взаимодействие.

#### **4.4. Итоговая диагностика — 1 ч**

Итоговая оценка результатов освоения программы. Заполнение оценочной таблицы педагогом по результатам наблюдения. Индивидуальная беседа. Итоговое творческое задание: «Что я узнал о своих эмоциях» (рисунок, коллаж или устный рассказ). Вручение сертификатов участникам программы.

## Раздел 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценка результатов освоения программы проводится трижды в течение учебного года:

- входная диагностика — в начале учебного года (сентябрь 2025 г.);
- промежуточная диагностика — по завершении Раздела 2 «Знакомство с эмоциями»;
- итоговая диагностика — по окончании программы (июнь 2026 г.).

Основной инструмент диагностики — педагогическое наблюдение в ходе занятий в сочетании с оценочной таблицей результатов. Диагностика проводится в естественных условиях группового занятия и не нарушает образовательного процесса.

Используется 3-балльная шкала оценки:

- Высокий уровень (86–100%) — обучающийся стабильно и самостоятельно демонстрирует заявленные показатели;
- Средний уровень (51–85%) — обучающийся демонстрирует показатели ситуативно или при поддержке педагога;
- Низкий уровень (до 50%) — обучающийся затрудняется в выполнении показателей.

**Таблица критериев оценки результатов программы:**

Задачи программы	Критерии	Показатели	Уровень	Методы диагностики
Сформировать представления об основных эмоциях	Знание и название основных эмоций	– называет не менее 5 основных эмоций; – соотносит эмоцию с ситуацией; – распознаёт эмоцию по мимике	Высокий (86–100%): выполняет все показатели Средний (51–85%): выполняет 2 из 3 показателей Низкий (до 50%): выполняет менее 2 показателей	Педагогическое наблюдение, беседа
Обучить базовым приёмам саморегуляции	Владение приёмами регуляции поведения и дыхания	– применяет дыхательные упражнения; – демонстрирует произвольное торможение;	Высокий (86–100%): стабильно применяет в ситуациях Средний (51–85%):	Педагогическое наблюдение

Задачи программы	Критерии	Показатели	Уровень	Методы диагностики
		– использует релаксационные техники	применяет при напоминании Низкий (до 50%): затрудняется применить	
Развивать эмпатию и понимание других	Проявление эмпатии и интереса к состоянию другого	– определяет настроение сверстника; – откликается на просьбу о помощи; – выражает поддержку словами	Высокий (86–100%): проявляет систематически Средний (51–85%): проявляет ситуативно Низкий (до 50%): не проявляет	Педагогическое наблюдение, беседа
Развивать коммуникативные навыки	Умение выразить чувства и конструктивно разрешать конфликты	– использует «Я-высказывания»; – ищет компромисс в конфликте; – участвует в командных заданиях	Высокий (86–100%): самостоятельно применяет Средний (51–85%): применяет с поддержкой Низкий (до 50%): не применяет	Педагогическое наблюдение, ролевые игры

## **Раздел 5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **5.1. Материально-техническое обеспечение**

Занятия по программе проводятся на базе ИП Дубровина Дарья Евгеньевна (Центр дополнительного образования «СОКОЛ КЛАСС!»). Занятия организуются в кабинетах, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

В кабинетах имеется следующее учебное оборудование:

- мультимедийный проектор;
- доска;
- ноутбук;
- звуковые колонки.

Для реализации программы необходимы:

- раздаточный материал: карточки с изображением эмоций (пиктограммы), рабочие листы;
- материалы для творческих заданий: бумага формата А4 и А3, цветные карандаши, клей, ножницы;
- вспомогательный инвентарь: мяч, колокольчик, воздушные шары, ватные шарики.

### **5.2. Методическое обеспечение**

Программа реализуется с применением следующих методов:

- игровой метод — основной, с использованием дидактических, подвижных, ролевых игр;
- практический метод — выполнение упражнений и заданий в индивидуальном и групповом формате;
- творческий метод — рисование, коллаж, инсценировки;
- метод беседы — обсуждение тем, рефлексия после занятий;
- метод наблюдения — систематическое педагогическое наблюдение за детьми.

Основные формы организации учебной деятельности:

- групповая работа в полном составе группы;
- работа в парах и малых группах;
- ролевые игры и инсценировки;
- тренинговые упражнения;
- творческие мастерские.

### **5.3. Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями в области психологии и педагогики, методики работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

## Раздел 6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### 6.1. Литература для педагога и обучающихся

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Развиваем эмоциональный интеллект. Вместе переживаем и играем. — М.: АСТ, 2014. — 96 с.
2. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. — М.: Генезис, 2010. — 208 с.
3. Куражева Н.Ю., Вараева Н.В. Психологические занятия с дошкольниками «Цветик-Семицветик». — СПб.: Речь, 2004. — 96 с.
4. Уханова А.В. Программа развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы старших дошкольников. — Вестник практической психологии образования, 2009.
5. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. — М.: Генезис, 2003.
6. Шиманская В. Эмоциональный интеллект для детей и родителей. — СПб.: Питер, 2021. — 304 с.

### 6.2. Интернет-ресурсы

7. Федеральный портал «Российское образование» — <http://www.edu.ru>
8. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» — <http://window.edu.ru>
9. Социальная сеть работников образования — <https://nsportal.ru>

## Раздел 7. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

на 2025/2026 учебный год

Режим занятий: 2 раза в неделю, по 45 минут

№ занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	02.09.2025	Вводное занятие. Знакомство с программой, правила группы.	1
2	04.09.2025	Вводное занятие. Знакомство. Игры «Меня зовут», «Ветер дует на...». Работа «Наш дом».	1
3	09.09.2025	Регуляция двигательной активности. Часть 1. Игры «Волшебный колокольчик», «Замри-отомри», «Карусель».	1
4	11.09.2025	Регуляция двигательной активности. Часть 2. «Золото пирата», «Небо, земля, вода», «Запретный цвет».	1
5	16.09.2025	Концентрация внимания. Часть 1. Игры «Повтори ритм», «Пол-потолок», «Где твой нос?».	1
6	18.09.2025	Концентрация внимания. Часть 2. Упражнение «У костра», «Путешествие», «Компот».	1
7	23.09.2025	Знакомство с типами дыхания. Часть 1. Беседа о дыхании, игра «Кто как дышит», упражнение «Паруса».	1
8	25.09.2025	Регуляция дыхания. Часть 2. «Воздушный футбол», «Пушинка», «Ныряльщики».	1
9	30.09.2025	Знакомство с методами релаксации. Часть 1. Упражнения «Цветы и солнце», «Воздушный шар»	1

<b>№ занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
10	02.10.2025	Освоение техник мышечного расслабления. Релаксация. Часть 2. «Черепашки», «Дождь-снег-град»	1
11	07.10.2025	Закрепление базовых навыков. Игра-путешествие	1
12	09.10.2025	Закрепление приёмов саморегуляции (игра-путешествие).	1
13-28	14.10.2025 16.10.2025 21.10.2025 23.10.2025 06.11.2025 11.11.2025 13.11.2025 18.11.2025 20.11.2025 25.11.2025 27.11.2025 02.12.2025 04.12.2025 09.12.2025 11.12.2025 16.12.2025	Повторение и закрепление навыков саморегуляции (резерв по программе – 16 часов)	16
29	18.12.2025	Где живут эмоции? Часть 1. Беседа «Что такое эмоции?».	1
30	23.12.2025	Где живут эмоции? Часть 2. Упражнение «Радуга настроений», «О хорошем расскажи», «Нарисуй чувства». Работа с карточками - пиктограммами.	1
31	25.12.2025	Радость. Беседа, игры на распознавание и выражение радости. Творческое задание.	1
32	13.01.2026	Грусть. Беседа, игры на распознавание и выражение грусти, рисунок.	1
33	15.01.2026	Страх. Часть 1. Беседа, телесные проявления страха.	1
34	20.01.2026	Страх. Часть 2. Игры на преодоление страха, рисование страха.	1
35	22.01.2026	Злость. Беседа, игры на распознавание и выражение злости. Безопасное выражение злости.	1

<b>№ занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
36	27.01.2026	Стыд. Беседа, игры на распознавание и выражение стыда	1
37	29.01.2026	Отвращение. Беседа, игры на распознавание и выражение отвращения	1
38	03.02.2026	Интерес. Беседа, игры на распознавание и выражение интереса	1
39	05.02.2026	Удивление. Часть 1. Беседа, мимика, пантомимика.	1
40	10.02.2026	Удивление. Часть 2. Игры на распознавание и выражение удивления. Рисование,обсуждение ситуаций.	1
41	12.02.2026	Вина. Беседа, игры на распознавание и выражение вины	1
42	24.02.2026	Гордость. Беседа, игры на распознавание и выражение гордости	1
43	26.02.2026	Эмпатия. Часть 1. Беседа.	1
44	03.03.2026	Эмпатия. Часть 2. Ролевая игра «Если бы я был...». Игры «Угадай настроение», «Письмо поддержки»	1
45	05.03.2026	Смешанные чувства. «Эмоциональный коктейль». Разбор жизненных ситуаций	1
46	10.03.2026	Эмоции в сказках. Часть 1. Чтение и обсуждение историй.	1
47	12.03.2026	Эмоции в сказках. Часть 2. Рисование «эмоциональных карт». Инсценировки фрагментов сказок	1
48	17.03.2026	Промежуточная диагностика. Педагогическое наблюдение. Беседа, оценочная таблица	1
49-52	19.03.2026 24.03.2026 26.03.2026 31.03.2026	Повторение и закрепление изученного. Игры «Угадай эмоцию», «Изобрази чувство», лото эмоций	4
53	02.04.2026	Когда эмоции — друзья? Беседа. Игры «Как нам подружиться?», «Сложи лицо»	1

<b>№ занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
54	14.04.2026	С заботой о себе. Часть 1. Упражнения «Как заботиться о себе?», мозговой штурм.	1
55	16.04.2026	С заботой о себе. Часть 2. Дневник настроения. Упражнение «Дорога к цели».	1
56	21.04.2026	Снежинки стресса. Упражнение «Молнии стресса», «Схема заботы о себе».	1
57	23.04.2026	Закрепление навыков саморегуляции. Практические игры. Рефлексия.	1
58-60	28.04.2026 30.04.2026 05.05.2026	Резерв по программе. Игровое повторение техник саморегуляции.	3
61	07.05.2026	Как говорить о своих чувствах? Беседа. «Я-высказывания». Практика в парах	1
62	12.05.2026	Конфликт и его разрешение. Часть 1. Ролевые игры. Техника «Стоп — подумай — решай»	1
63	14.05.2026	Конфликт и его разрешение. Часть 2. Поиск решений с позиции обеих сторон	1
64	19.05.2026	Сотрудничество и командная работа. Часть 1. Упражнения «Общий рисунок», «Мост»	1
65	21.05.2026	Сотрудничество и командная работа. Часть 2. Упражнение «Паровозик»	1
66	26.05.2026	Итоговая диагностика. Педагогическое наблюдение, оценочная таблица. Творческое задание. Рефлексия программы	1
67	28.05.2026	Итоговая диагностика. Творческое задание «Что я узнал о своих эмоциях».	1
68	02.06.2026	Заключительное занятие. Рефлексия, вручение сертификатов.	1



**Приложение 3**  
**ПРОТОКОЛ УЧЁТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**  
**«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»**

Педагог: \_\_\_\_\_

Учебный год: 2025/2026

<b>№</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Входная диагностика (сентябрь 2025)</b>	<b>Промежуточная диагностика</b>	<b>Итоговая диагностика (май 2026)</b>	<b>Динамика</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					