

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 8 КРАСНОАРМЕЙСКОГО  
РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

# **ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Школа эмоций:  
путешествие в мир чувств и дружбы»**



**Составитель:**  
**Завистовская Лилия Владимировна,**  
**методист по воспитанию**

**Волгоград, 2025**

Программа внеурочной деятельности предназначена для пришкольного лагеря «Простоквашино».

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей (1–4 классы), временных рамок (смена в лагере длится 21 день, что позволяет провести 8–12 занятий) и акцента на игровые методы.

### **Актуальность программы.**

В условиях временного детского коллектива (лагерь) дети сталкиваются с необходимостью быстро выстраивать отношения, управлять своими состояниями (волнение от новой обстановки, радость от каникул, возможные конфликты) и понимать других. Социально-эмоциональное обучение помогает снизить тревожность, развить эмпатию и научить детей конструктивному общению. Игра является естественной средой для младшего школьника, где обучение происходит незаметно и эффективно.

### **Цель программы**

Развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков младших школьников через систему игровых занятий в условиях пришкольного лагеря.

### **Задачи**

**Обучающие:** познакомить детей с базовыми эмоциями (радость, грусть, гнев, удивление, страх, стыд) и способами их выражения. Обучить навыкам вербальной и невербальной коммуникации.

**Развивающие:** Развивать способность понимать свое эмоциональное состояние и состояние другого человека (эмпатию). Развивать навыки саморегуляции и самоконтроля в игровых и конфликтных ситуациях.

**Воспитательные:** Формировать доброжелательную атмосферу в отряде, навыки командной работы и взаимопомощи. Воспитывать толерантность к чувствам других.

### **Планируемые результаты**

Дети научатся распознавать основные эмоции по мимике, жестам и интонации.

Повысится уровень сплоченности временного детского коллектива.

Дети овладеют 2–3 простыми техниками самоуспокоения (дыхательные упражнения, «остров безопасности»).

Снизится количество конфликтных ситуаций в отряде.

**Формы работы:** игровые тренинги, подвижные игры, арт-терапия (рисование эмоций), ролевые игры, командные квесты, рефлексия («огоньки»).

## Учебно-тематический план (10 часов)

| № | Тема занятия                            | Кол-во часов | Краткое содержание (игровые методы)                                                                                                                                                                      |
|---|-----------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Знакомство. Создание «Города Эмоций»    | 1            | Игры на знакомство («Снежный ком с эмоцией», «Я люблю...»). Совместное придумывание названия отряда и правил дружбы. Упражнение «Ладонка знакомств».                                                     |
| 2 | Азбука настроения: Радость и Удивление  | 1            | Игра «Копилка радостей» (что меня радует в лагере?). Этюды на выражение удивления. Подвижная игра «Эстафета хорошего настроения». Рисование «Портрет Радости».                                           |
| 3 | Грусть и Страх: Как с ними подружиться? | 1            | Беседа-игра «На что похожа грусть?». Упражнение «Страшилка в коробку» (вербализация страхов). Игра «Помоги другу» (поддержка того, кому грустно). Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик» (анти-страх). |
| 4 | Осторожно, Гнев! Учимся не злиться      | 1            | Обсуждение: «На что похожа злость?». Игра «Тух-тиби-дух» (снятие агрессии). Упражнение «Коврик мира» (способ договориться). Правила безопасного выражения гнева.                                         |
| 5 | Волшебные слова. Секреты общения        | 1            | Игра «Комплименты». Игра «Испорченный телефон» (слушаем внимательно). Ролевые игры «Вежливый отказ» и «Как попросить игрушку».                                                                           |
| 6 | Зеркало и Жесты (Язык тела)             | 1            | Игра «Море волнуется раз...» (загадай эмоцию фигурой). Упражнение «Зеркало» (повторяем движения). Игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем».                                              |
| 7 | Я и Мы. Командообразование              | 1            | Игры на сплочение: «Путанка», «Гусеница» (проход с воздушными шариками), «Построение по росту с закрытыми глазами». Обсуждение: почему важно быть одной командой?                                        |
| 8 | Сказочная страна чувств                 | 1            | Чтение короткой истории. Анализ: что чувствовали герои? Игра-драматизация: показать сценку из сказки с заданной эмоцией. Создание коллективного коллажа «Наши эмоции».                                   |
| 9 | Мои ресурсы. Чем я себя порадуя         | 1            | Игра «Чемодан с сокровищами» (что я люблю делать, мои успехи). Упражнение «Мой                                                                                                                           |

| №  | Тема занятия                      | Кол-во часов | Краткое содержание (игровые методы)                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                   |              | внутренний сад» (визуализация спокойствия).<br>Создание «Книжки уюта» (рисунок места, где спокойно).                                                                        |
| 10 | Итоговый квест «В поисках Дружбы» | 1            | Командная игра по станциям. Станции: «Угадай эмоцию», «Мостик дружбы», «Пантомима», «Правила безопасности». Подведение итогов, вручение «Дипломов Эмоциональных Экспертов». |

## Содержание программы (краткое описание ключевых игр)

### Тема 1: Знакомство.

Игра «Снежный ком с эмоцией»: Каждый называет свое имя и добавляет эмоцию, которая у него сейчас есть (или на какую букву имени), следующий повторяет имена и эмоции предыдущих.

Создание правил: Дети сами предлагают правила дружбы в отряде (не драться, уметь слушать, помогать), записывают их на большом листе.

### Тема 2: Радость и Удивление.

«Копилка радостей»: Дети по очереди бросают мяч и называют, чему они радуются в лагере (солнце, игры, новые друзья).

Этюды: Ведущий читает ситуацию (например, «Ты увидел в небе двухголового дракона»), дети мимикой показывают удивление.

### Тема 3: Грусть и Страх.

«Страшилка в коробку»: Детям предлагается нарисовать или написать на листочке свой маленький страх и «запечатать» его в воображаемую (или реальную) коробку, оставив страх там. Важно: не заставлять делиться содержанием, если ребенок не хочет.

«Воздушный шарик»: Упражнение на дыхание: медленный вдох — живот надувается, как шарик; резкий выдох — шарик сдулся.

### Тема 4: Гнев.

«Тух-тиби-дух»: Игра-разрядка. Дети ходят по комнате и сердито бормочут «Тух-тиби-дух». Затем ведущий просит крикнуть эту фразу громко, потом шепотом, потом с интонацией радости. Помогает выплеснуть напряжение.

«Коврик мира»: В отряде есть специальный коврик. Если произошла ссора, оппоненты садятся на коврик и по очереди проговаривают свои чувства, начиная с «Я сержусь, потому что...», пока не договорятся.

### **Тема 5-6: Общение и язык тела.**

«Комплименты»: Сидя в кругу, дети передают мягкую игрушку и говорят соседу что-то хорошее.

«Море волнуется раз...»: Водящий отворачивается, дети замирают в позе, изображающей человека, испытывающего определенную эмоцию (страх, радость, усталость). Водящий угадывает.

### **Тема 7-8: Команда и сказки.**

«Путанка»: Дети встают в круг, берутся за руки и запутываются (перешагивают, пролезают), не разжимая рук. Выбирается водящий, который распутывает «цепочку».

Анализ сказки: Например, сказка «Котенок по имени Гав». Обсуждение: что чувствовал Гав, когда прятался в грозу? Что чувствовал пес Шарик?

### **Тема 10: Итоговый квест.**

Станция «Мостик дружбы»: На полу начерчена «река». Надо переправить всех членов команды с одного берега на другой, используя только два листа бумаги (перекладывая их и наступая строго на них), нельзя наступать на пол.

### **Методическое обеспечение**

**Материалы:** бумага А4, цветные карандаши/фломастеры, мягкая игрушка (символ отряда), клубок ниток, воздушные шарик, «коврик мира», карточки с пиктограммами эмоций, музыкальный центр (записи спокойной и активной музыки).

### **Принципы проведения:**

добровольность: ребенок имеет право не участвовать в упражнении, если не хочет (может просто посидеть и посмотреть).

Безоценочность: не говорим «ты неправильно злишься», говорим «иногда люди злятся вот так, давай поищем другой способ».

Личный пример: Вожатый/педагог также участвует в играх и открыто говорит о чувствах.

### **Список литературы для педагога**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я. Начальная школа».
3. Кривцова С.В. «Жизненные навыки для младших школьников».
4. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» (часть 1-4).