

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 125
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 125
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

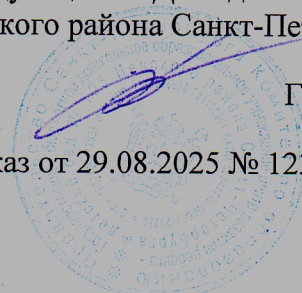
Учтено мнение родителей ГБДОУ
детский сад № 125
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад №
Невского района Санкт-Петербурга

Г. В. Була

Приказ от 29.08.2025 № 123/2



**ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ДОУ**

Составитель:
педагог-психолог
Чайкина С. А.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Актуальность программы.....	3
2. Цель программы	3
3. Основные задачи:	3
4. Основные направления работы	3
5. Содержание программы (Мероприятия).....	3
5.1. Работа с детьми (с учетом возрастных групп)	3
5.2. Работа с родителями	4
5.3. Работа с педагогическим коллективом.....	4
5.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды	5
6. Оценка эффективности программы	5
7. Заключение	5
8. Паспорт программы	6

1. Актуальность

Психоэмоциональное благополучие детей дошкольного возраста – ключевой фактор их гармоничного развития, успешной социализации и дальнейшей адаптации в школе. В современных условиях (ускоренный темп жизни, цифровизация, повышенные требования к образованию) дети сталкиваются с повышенной нагрузкой, что может провоцировать:

- тревожность,
- гиперактивность,
- агрессию,
- трудности в коммуникации.

Почему эта программа важна?

Ранняя профилактика – формирование здоровых механизмов эмоциональной саморегуляции снижает риск невротических расстройств в будущем.

Подготовка к школе – эмоционально устойчивые дети легче адаптируются к новым условиям.

Социальная адаптация – развитие эмпатии и навыков общения помогает избежать конфликтов.

Снижение стресса у педагогов и родителей – при правильном подходе улучшается психологический климат в ДОУ и семье.

2. Цель программы:

Создание целостной системы условий, направленных на формирование и сохранение психоэмоционального благополучия каждого воспитанника как основы для его гармоничного развития, успешной адаптации и социализации.

3. Основные задачи:

- Создать безопасную, комфортную и развивающую предметно-пространственную среду.
- Обучить детей навыкам распознавания, понимания и конструктивного выражения своих эмоций.
- Развивать социальные и коммуникативные навыки, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.
- Формировать у детей навыки саморегуляции и преодоления трудных ситуаций.
- Повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов и родителей в вопросах эмоционального развития ребенка. Вовлечение родителей и педагогов в процесс поддержки эмоционального благополучия детей.

4. Основные направления работы

Программа реализуется через четыре взаимосвязанных направления:

1. Работа с детьми.
2. Работа с родителями (законными представителями).
3. Работа с педагогическим коллективом.
4. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

5. Содержание программы (Мероприятия)

Работа проводится с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Дополнительно в работу можно включать все средства АРТ-ТЕРАПИИ с учётом возрастной категории (изотерапия, музыкотерапия, драматерапия, танцевально-двигательная терапия, смехотерапия, метафорические ассоциативные карты, сказкотерапия и пр.), а также нейрогимнастику, нейроигры, нейрорисование

5.1. Работа с детьми (с учетом возрастных групп)

Группы раннего возраста (1,5-3 года)

- **Задача:** Установление надежной эмоциональной связи с воспитателем, успешная адаптация, снятие тревожности.
- **Мероприятия:**
- **Элементы адаптационной группы:** Гибкий график прихода, присутствие родителя на

первых этапах.

- **Тактильный контакт:** Объятия, поглаживания, игры на коленях («По кочкам, по кочкам»).
- **Эмоциональные игры:** Игры в «Ку-ку», догонялки с улыбкой, показ и называние простых эмоций (радость, грусть) на картинках и куклах.
- **Сенсорное развитие:** Игры с песком, водой, крупами, тестом для пальцев.
- **Ритуалы:** Постоянные ритуалы приветствия и прощания, перед сном.

Младшие и средние группы (3-5 лет)

- **Задача:** Обучение распознаванию и называнию основных эмоций, развитие навыков совместной игры.
- **Мероприятия:**
 - **«Уроки эмоций»:** Чтение сказок и обсуждение чувств героев («Где живет радость?», «Почему зайка плачет?»).
 - **Использование «дидактики»:** «Азбука настроений», «Лото эмоций», «Угадай эмоцию», пиктограммы.
 - **Сюжетно-ролевые игры:** Проигрывание бытовых ситуаций и их эмоциональных составляющих («Мишка в гости пришел», «Кукла Катя заболела»).
 - **Телесно-ориентированные техники:** Подвижные игры для снятия напряжения («Шалтай-Болтай», «Снеговик» – напряжение/расслабление).
 - **Творчество:** Рисование пальчиковыми красками, ладошками, цветным песком как способ выражения настроения.

Старшие и подготовительные группы (5-7 лет)

- **Задача:** Развитие эмоционального интеллекта, обучение конструктивному разрешению конфликтов, формирование навыков саморегуляции.
- **Мероприятия:**
 - **Цикл занятий «Я и мои эмоции»:** Ведущий – педагог-психолог. Темы: «Что такое гнев и что с ним делать?», «Страхи бывают разные», «Учимся дружить».
 - **Коммуникативные игры:** «Комплименты», «Волшебный цветок добра», «Зеркало».
- **Техники саморегуляции:**
 - **Дыхательные упражнения:** «Задуй свечу», «Подыши как мишка», «Надуваем шарик».
 - **Релаксация:** Под спокойную музыку («Волшебный сон», «Путешествие на облаке»).
 - **Методы мышечной релаксации** в игровой форме.
 - **Проективная деятельность:** Рисование «Мое настроение», «Мой страх», сочинение историй.
 - **Кейс-метод:** Разбор проблемных ситуаций из жизни группы (например, «Как разделить игрушку?»).

5.2. Работа с родителями

- **Просвещение:**
 - Информационные стенды и папки-передвижки («Возрастные кризисы», «Детские страхи», «Как помочь ребенку адаптироваться к саду»).
 - Групповые родительские собрания с участием психолога.
 - Тематические семинары-практикумы («Игры для снятия эмоционального напряжения дома», «Азбука общения с ребенком»).

Вовлечение в жизнь ДОУ:

- Совместные досуги, праздники, творческие мастерские.
- Участие в создании развивающей среды (изготовление ковриков для релаксации, сенсорных коробок).
- **Индивидуальное консультирование:** По запросу родителей и по инициативе педагога-психолога.

5.3. Работа с педагогическим коллективом

- **Психологические тренинги:** «Профилактика эмоционального выгорания»,

«Эффективное общение без конфликтов».

- **Семинары-практикумы:** «Инструменты развития эмоционального интеллекта у дошкольников», «Методы арт-терапии в работе воспитателя».
- **Консультации педагога-психолога** по вопросам взаимодействия с отдельными детьми.
- Создание методической копилки игр и упражнений для психоэмоционального развития.

5.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды

- **Во всех группах:**
- **«Уголки уединения»:** Палатка, домик, мягкие подушки, где ребенок может побыть один, успокоиться.
- **«Уголки настроения»:** Зеркало, пиктограммы эмоций, «коврики злости» (шершавые коврики, чтобы потоптаться), «мешочки крика».
- **Сенсорные коробки** и столы (песок, вода, крупы, природные материалы).
- **В группах старшего возраста:**
- **«Уголки дружбы»:** Правила группы, наглядные материалы по разрешению конфликтов (например, «Мирилки»).
- **«Сундучок «Хорошего настроения»:** Игрушки-антистрессы, массажные мячики, калейдоскопы.

6. Оценка эффективности программы

Методы диагностики:

- Наблюдение за детьми в свободной и организованной деятельности.
- Анкетирование родителей («Адаптация ребенка к ДОУ», «Уровень тревожности ребенка»).
- Рисуночные тесты («Рисунок человека», «Моя семья», «Несуществующее животное», «Сказочные проекции», «Какое у меня настроение?»).
- Стандартизированные методики (например, «Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

Критерии эффективности:

- Снижение процента детей с тяжелой степенью адаптации.
- Положительная динамика в снижении уровня тревожности и агрессивности.
- Умение детей вербально и невербально выражать свои чувства.
- Уменьшение количества конфликтных ситуаций в группах.
- Положительные отзывы родителей и педагогов.

7. Заключение

Данная программа является комплексным документом, направленным на создание в ГБДОУ детский сад № 125 экологичной и поддерживающей среды, где каждый ребенок чувствует себя безопасно, комфортно и значимо. Реализация программы позволит заложить прочный фундамент для психического здоровья и личностного роста воспитанников, что является одной из главных задач современного дошкольного образования.

Срок реализации программы: постоянно, с ежегодной коррекцией. Программа может корректироваться с учетом индивидуальных особенностей детей и специфики ДОУ. Важно соблюдать принципы системности, добровольности и конфиденциальности.

8. Паспорт программы

Наименование программы	Программа формирования и поддержания психоэмоционального благополучия воспитанников ГБДОУ детский сад № 125
Основание для разработки	Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), в частности требования к социально-коммуникативному и эмоциональному развитию.
Цель программы	Создание целостной системы условий, направленных на формирование и сохранение психоэмоционального благополучия каждого воспитанника как основы для его гармоничного развития, успешной адаптации и социализации.
Задачи программы	Создать безопасную, комфортную и развивающую предметно-пространственную среду. Обучить детей навыкам распознавания, понимания и конструктивного выражения своих эмоций. Развивать социальные и коммуникативные навыки, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Формировать у детей навыки саморегуляции и преодоления трудных ситуаций. Повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов и родителей в вопросах эмоционального развития ребенка.
Целевая группа	Воспитанники ГБДОУ детский сад № 125 в возрасте от 1,5 до 7 лет, их родители (законные представители) и педагогический коллектив.
Ожидаемые результаты	Для детей: Снижение уровня тревожности, успешная адаптация к ДОУ, развитие эмоционального интеллекта, снижение количества конфликтов, позитивный настрой, сформированные навыки саморегуляции. Для родителей: Повышение уровня знаний о психоэмоциональных особенностях детей, активное участие в жизни группы, гармонизация детско-родительских отношений. Для педагогов: Повышение квалификации в области психологии эмоций, овладение практическими методами работы, создание благоприятного психологического климата в группах.