



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 6 Красносельского района Санкт-Петербурга**
(ГБДОУ детский сад № 6 Красносельского района Санкт-Петербурга)

Принят

Педагогическим советом

Протокол № 1 от « 29 » августа 2025 г.

Утвержден

Приказом № 08

2025 г

Заведующий

Н.Ю. Голубова



ПРОГРАММА

Формирования психоэмоционального благополучия воспитанников

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 6 Красносельского района
Санкт-Петербурга**

Санкт-Петербург
2025

Срок реализации программы: постоянно, с ежегодной коррекцией.

1. Паспорт программы

Наименование программы	Программа формирования и поддержания психоэмоционального благополучия воспитанников ГБДОУ детский сад № 6
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	1. Создать безопасную, комфортную и развивающую предметно-пространственную среду. 2. Обучить детей навыкам распознавания, понимания и конструктивного выражения своих эмоций. 3. Развивать социальные и коммуникативные навыки, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. 4. Формировать у детей навыки саморегуляции и преодоления трудных ситуаций. 5. Повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов и родителей в вопросах эмоционального развития ребенка.
Целевая группа	Воспитанники ГБДОУ детский сад № 6 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.

2. 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.

3. Содержание программы (Мероприятия)

3.1. 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», 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».
- **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?»).

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. 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.

4. 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»).
 - Стандартизированные методики (например, «Тест тревожности» Р. Тэммл, 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.

5. Заключение

Данная программа является комплексным документом, направленным на создание в ГБДОУ детский сад № 6 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.