

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»

Принята на заседании
Педагогического совета
От 30.05.2022г.
Протокол №4



Утверждаю
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Г.П.Заева Г.П.Заева
Приказ № 34-0_ от 31.05.2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«Путешествие по внутреннему миру»

Возраст обучающихся: 9 - 10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мусихина Светлана Ивановна,
педагог-психолог

г. Екатеринбург, 2022

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	4
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	5
	Учебный (тематический) план	5
	Содержание учебного (тематического) плана	6
1.4.	Планируемые результаты	8
2	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации	11
2.4.	Оценочные материалы	11
3	Список литературы	11

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешествие по внутреннему миру» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- 1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
- 3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
- 4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Актуальность программы определяется необходимостью сохранения психологического здоровья человека.

По мнению О.В.Хухлаевой, психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества. Оно, с одной стороны, является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а с другой – обеспечивает личности возможность непрерывного развития на протяжении всей жизни.

Психологическое здоровье напрямую связано с физическим здоровьем: первое является предпосылкой второго. Об этом свидетельствуют данные и психологии здоровья, и психосоматической медицины. Психологическое здоровье предполагает наличие определённых личностных характеристик. Примерный «портрет» психологически здорового человека выглядит как набор следующих качеств: креативность, спонтанность, жизнерадостность, открытость, стремление к познанию мира через разум и интуицию, принятие себя и окружающих людей, ответственность, доверие к миру, стрессоустойчивость, способность приспосабливаться как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям среды.

О.В.Хухлаева выделяет такую структуру психологического здоровья личности:

- Аксиологический компонент – ценность собственного «Я» и ценность «Я» других людей. Развитый аксиологический компонент выражается у человека в принятии себя и принятии других людей.
- Инструментальный компонент – это владение рефлексией как способом самопознания. Рефлексия позволяет человеку понимать и определять свои эмоциональные состояния и состояния других людей, свободно и открыто выражать чувства без причинения вреда другим (качества эмоционального интеллекта), а также осознавать причины и последствия своего поведения и поведения других.
- Потребностно-мотивационный компонент – наличие у человека внутренней потребности в саморазвитии.

Если говорить о формировании психологического здоровья ребёнка, то для этого важно не только удовлетворение его познавательных интересов, которое происходит в школе, но и насыщение его социальной потребности в общении и психологической потребности в уважении к его достоинству, чувствам, способностям. Только в этом случае психологическое здоровье постепенно возвращает в личности самодостаточность и

духовность, которые воспитываются в постоянной заботе и внимании к внутреннему миру ребёнка.

Новизна программы: программа имеет вариативный характер; включены нейропсихологические упражнения и техники.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 9-10 лет.

Количество обучающихся в группе **8-12** человек.

Объём освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения - 76 часов в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 1-2 раза в неделю по два, одному часу соответственно, один час равен 45 минутам.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: беседа, занятие-игра, «мозговой штурм», практическое занятие, тренинг.

Формы подведения результатов: беседа, практическое занятие.

Особенности организации образовательной деятельности: группы формируются из обучающихся одного возраста; учебный год начинается с 01 сентября.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешествие по внутреннему миру» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Целью общеразвивающей программы является формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей в соответствии с его трёхкомпонентной структурой:

- Аксиологический – ценность собственного «Я» и ценность «Я» других людей.
- Инструментальный – владение рефлексией как способом самопознания.
- Потребностно-мотивационный – наличие у человека внутренней потребности в саморазвитии.

Задачи:

обучающие:

- научить анализировать, понимать поведение других людей;
- научить управлять своими эмоциями;
- сформировать умения взаимодействовать в коллективе;

развивающие:

- развить самостоятельность детей;
- развивать способность к рефлексии;
- развить самосознания детей через совершенствование рефлексии;

воспитательные:

- привить уважение к чувствам другого человека;
- воспитать эмоционально-ценностное отношение к миру, другим людям;
- открыть в ребёнке положительное отношение к себе.

1.3. Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план

№	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре. Я – третьеклассник!	2	1	1	входная диагностика, проективные методы
2	Портрет третьеклассника.	2	-	2	метод наблюдения
3	Что такое самостоятельность?	2	1	1	рефлексивные методы
4	Зачем нужна самостоятельность?	2	-	2	метод наблюдения
5	Моя самостоятельность.	2	-	2	рефлексивные методы
6	Развиваем самостоятельность.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
7	Кто я?	4	1	3	метод наблюдения
8	Мои увлечения.	2	1	1	метод наблюдения
9	Мои роли.	2	1	1	проективные методы
10	Осваиваем новые роли.	2	-	2	проективные методы, наблюдение
11	Мои разные качества.	2	1	1	рефлексивные методы, наблюдение
12	Я глазами Других.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
13	Преодолеваем себя!	4	-	4	рефлексивные методы, наблюдение
14	Я могу, я умею!	4	-	4	рефлексивные методы, наблюдение
15	Мои достижения.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
16	Мои ресурсы.	4	1	3	рефлексивные методы, наблюдение
17	Что такое общение?	2	1	1	рефлексивные методы, наблюдение
18	Умение общаться.	4	-	4	рефлексивные методы, наблюдение
19	Стили общения.	4	1	3	рефлексивные методы, наблюдение
20	Ведущий – ведомый.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
21	Я терпим к Другому.	4	1	3	рефлексивные методы, наблюдение
22	Мои границы.	4	1	3	рефлексивные методы, наблюдение
23	Наше сотрудничество.	4	1	3	рефлексивные методы, наблюдение

24	Наша дружба.	4	1	3	рефлексивные методы, наблюдение
25	Мы – коллектив.	6	2	4	рефлексивные методы, наблюдение
26	Мои компетенции.	2	-	2	рефлексивные методы, итоговая диагностика
	Итого:	76	15	61	

Содержание учебного (тематического) плана

Тема №1 «Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре. Я – третьеклассник!».

Цель: осознание своей роли третьеклассника.

Теория. Правила поведения. Сравнение личностных, индивидуальных характеристик учащихся 2х и 3х классов.

Практика. Психогимнастика, упражнения: «Я в прошлом и Я сейчас», «послание в будущее».

Тема №2 «Портрет третьеклассника».

Цель: осознание своей роли третьеклассника.

Практика. Психогимнастика, упражнение: «портрет третьеклассника», работа в командах, «дерево качеств».

Тема №3 «Что такое самостоятельность?».

Цель: познакомить с понятием самостоятельности.

Теория. Понятие самостоятельности.

Практика. Работа с текстом, работа в командах, нейропсихологические техники.

Тема №4 «Зачем нужна самостоятельность?».

Цель: показать детям для чего нужна самостоятельность.

Практика. Психогимнастика, упражнение: «конференция по проблеме».

Тема №5 «Моя самостоятельность».

Цель: Рефлексия собственной самостоятельности.

Практика. Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

Тема №6 «Развиваем самостоятельность».

Цель: Развить навыки самостоятельности.

Практика. Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

Тема №7 «Кто я».

Цель: Помочь детям разобраться в своём внутреннем мире.

Теория. Понятие о внутреннем мире.

Практика. Психогимнастические упражнения: «мой мир», «разговор частей «Я»».

Тема №8 «Мои увлечения».

Цель: Показать какие бывают увлечения и для чего они существуют.

Теория. Понятие об увлечениях. Для чего они нужны.

Практика. Психогимнастические упражнения: «Увлечения», «Угадай чьё?», «Сценка увлечений».

Тема №9 «Мои роли».

Цель: Познакомить с понятием «роль».

Теория. Понятие роли. Какие бывают роли.

Практика. Нейропсихологические техники, упражнение: «композиция ролей».

Тема №10 «Осваиваем новые роли».

Цель: Научить распознавать роли, пользоваться другими ролями.

Практика. Психогимнастика, упражнения: «Беседа из разных ролей», «Плюсы и минусы ролей», «Листок пожеланий».

Тема №11 «Мои разные качества».

Цель: Помочь детям познакомиться со своими качествами. Показать какие качества помогают в жизни.

Теория. Понятие о качествах человека. Их проявление в жизни.

Практика. Психогимнастические упражнения: «Я состою из разных качеств», «Качества-помощники», «Разговор о качествах».

Тема №12 «Я глазами Других».

Цель: Показать детям, как их могут видеть и оценивать другие люди.

Практика. Нейропсихологические психотехники, упражнения: «изобрази меня», «каким меня видят».

Тема №13 «Преодолеваем себя!».

Цель: Научить преодолевать себя, искать в другом человеке хорошие качества.

Практика. Психогимнастика, упражнения: «Разговор о трудностях», «Ищем хорошее в другом», «Что я преодолел».

Тема №14 «Я могу, я умею!».

Цель: Показать детям, что они могут быть успешными.

Практика. Психогимнастические упражнения: «знания и умения третьеклассника», «рисунок умений».

Тема №15 «Мои достижения».

Цель: Научить гордиться своими достижениями.

Практика. Упражнения: «круговые хвасталки», «области достижений».

Тема №16 «Мои ресурсы».

Цель: Показать какие существуют ресурсы и что они значат для нас.

Теория. Понятие о ресурсах. Источники наших сил. Потенциальные возможности.

Практика. Нейропсихологические психотехники, упражнение «наши ресурсы».

Тема №17 «Что такое общение?».

Цель: Познакомить с понятием «общение».

Теория. Понятие и виды общения. Приёмы общения.

Практика. Психогимнастика, упражнение: «общение в тройках».

Тема №18 «Умение общаться».

Цель: Научиться общаться.

Практика. Психогимнастика, упражнения: «Тренировка терпения», «Тренировка доброжелательности», «Спасибо тебе».

Тема №19 «Стили общения».

Цель: Научиться понимать стили общения.

Теория. Стили общения. Определённые правила общения для разных стилей.

Практика. Психогимнастические упражнения.

Тема №20 «Ведущий - ведомый».

Цель: Дать представление о том как в общении проявляются позиции ведущего и ведомого.

Практика. Нейропсихологические техники, упражнения: «Совместный рисунок», «Спина к спине», «Тюльпан».

Тема №21 «Я терпим к Другому».

Цель: Научить проявлять терпимость к другому и понимать в каких ситуациях она больше всего нужна.

Теория. Понятие терпимости. Определение характера. Черты характера.

Практика. Психогимнастические упражнения.

Тема №22 «Мои границы».

Цель: Обсудить, что такое границы в общении.

Теория. Границы в общении.

Практика. Психогимнастические упражнения.

Тема №23 «Наше сотрудничество».

Цель: Показать, что значит сотрудничать. Совместно с детьми выделить качества, необходимые для сотрудничества.

Теория. Понятие сотрудничества. Качества человека, необходимые для создания сотрудничества.

Практика. Психогимнастика, игра: «наше сотрудничество».

Тема №24 «Наша дружба».

Цель: Обсудить и дать понимание того, что помогает дружбе, а что может ей помешать. Научить создавать ситуации, предполагающие дружественную обстановку.

Теория. Понятие дружбы. Личностные черты и поведение, которые помогают дружбе и мешают ей.

Практика. Нейропсихологические техники, работа с текстом, игра: «ассоциации».

Тема №25 «Мы - коллектив».

Цель: Научить распознавать признаки «коллектива».

Теория. Понятие коллектива. Его признаки.

Практика. Нейропсихологические техники, психогимнастика.

Тема №26 «Мои компетенции».

Цель: Вспомнить важные акценты проведённых занятий.

Практика. Психогимнастика, важные акценты занятий.

1.4. Планируемые результаты**Метапредметные результаты:**

- смогут соблюдать нормы и правила, способствующие психологическому благополучию в социуме;
- смогут при взаимодействии учитывать чувства, интересы других людей;
- будут обладать умением эмоционально-ценностного отношения к миру, другим людям.

Личностные результаты:

- смогут понимать свои эмоции, эмоции других людей;
- будут обладать умением адекватно выражать свои чувства.

Предметные результаты:

- приобретут навык слушать собеседника;
- будут обладать умением формировать внутренний план действий.
- будут знать свои слабые и сильные стороны личности;
- будут обладать умением самоанализа (рефлексии).

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**2.1. Календарный учебный график**

№	дата	формы занятия	кол-во часов	тема	формы контроля
1	сентябрь	беседа	2	Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре. Я – третьеклассник!	входная диагностика.
2	сентябрь	практическое занятие	2	Портрет третьеклассника.	проективные методы
3	сентябрь	групповая дискуссия	2	Что такое самостоятельность?	проективные методы
4	сентябрь	тренинг	2	Зачем нужна самостоятельность?	проективные методы

5	октябрь	практическое занятие	2	Моя самостоятельность.	метод наблюдения
6	октябрь	игра	2	Развиваем самостоятельность.	метод наблюдения
7	октябрь	групповая дискуссия	2	Кто я?	метод наблюдения
8	октябрь	беседа	2	Кто я?	рефлексивные методы
9	октябрь	мозговой штурм, игра	2	Мои увлечения.	рефлексивные методы
10	ноябрь	практическое занятие	2	Мои роли.	рефлексивные методы
11	ноябрь	практическое занятие	2	Осваиваем новые роли.	рефлексивные методы
12	ноябрь	беседа	2	Мои разные качества.	метод наблюдения
13	ноябрь	практическое занятие	2	Я глазами Других.	метод наблюдения
14	декабрь	беседа	2	Преодолеваем себя!	метод наблюдения
15	декабрь	тренинг	2	Преодолеваем себя!	рефлексивные методы
16	декабрь	практическое занятие	2	Я могу, я умею!	рефлексивные методы
17	декабрь	практическое занятие	2	Я могу, я умею!	рефлексивные методы
18	декабрь	тренинг	2	Мои достижения.	рефлексивные методы
19	январь	беседа	2	Мои ресурсы.	рефлексивные методы
20	январь	игры - упражнения	2	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
21	январь	беседа	2	Что такое общение?	рефлексивные методы, наблюдение
22	февраль	групповая дискуссия	2	Умение общаться.	рефлексивные методы, наблюдение
23	февраль	практическое занятие	2	Умение общаться.	рефлексивные методы, наблюдение
24	февраль	беседа	2	Стили общения.	метод наблюдения
25	февраль	тренинг	2	Стили общения.	метод наблюдения
26	март	тренинг	2	Ведущий – ведомый.	метод наблюдения
27	март	«мозговой штурм», беседа	2	Я терпим к Другому.	метод наблюдения

28	март	игры - упражнения	2	Я терпим к Другому.	метод наблюдения
29	март	тренинг	2	Мои границы.	метод наблюдения
30	апрель	практическое занятие	2	Мои границы.	метод наблюдения
31	апрель	беседа	2	Наше сотрудничество.	метод наблюдения
32	апрель	игры - упражнения	2	Наше сотрудничество.	проективные методы
33	апрель	практическое занятие	2	Наша дружба.	проективные методы
34	апрель	практическое занятие	2	Наша дружба.	проективные методы
35	май	игра	2	Мы – коллектив.	проективные методы
36	май	практическое занятие	2	Мы – коллектив.	рефлексивные методы, наблюдение
37	май	практическое занятие	2	Мы – коллектив.	рефлексивные методы, наблюдение
38	май	практическое занятие	2	Мои компетенции.	рефлексивные методы, итоговая диагностика
Итого			76 часов		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: наличие в учебных кабинетах, соответствующим образом, оборудованных мест для реализации тренинговых занятий, столы, стулья, бумага, цветные карандаши, фломастеры и др.

Информационное обеспечение: книжные методические пособия, аудиотехника, интернет источники.

Методические материалы: организация образовательного процесса – очная. Форма организации – групповая.

В процессе реализации программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения (беседа, объяснение, показ педагогом приёмов исполнения, тренинг) – по способу организации занятия; частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом) – по уровню деятельности детей.

Методы, используемые в работе:

- Игровые методы. Ролевые, ситуационные игры.
- Элементы групповой дискуссии.
- Элементы психогимнастики.
- Рисуночные методы.
- Методы, развивающие воображение.

Структура занятия:

1. Разминка.
2. Основное содержание.
3. Завершение занятия.

2.3. Формы аттестации

Формы проведения занятий: беседа, занятие-игра, «мозговой штурм», практическое занятие, тренинг.

Отработка навыков проходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка;
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

Формами аттестации являются материалы анкетирования и тестирования.

2.4. Оценочные материалы

- результаты наблюдения;
- методика исследования уровня самооценки «Дембо-Рубинштейн»;
- методика определения уровня саморегуляции («последовательность единиц и тире»);
- проективные методы («Несуществующее животное»).

3. Список литературы

- 1 Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата. – М., 2014,
- 2 Абрамова Г.С. Практическая психология. – М., 2018,
- 3 Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь – справочник по психодиагностике. – СПб., 2002,
- 4 Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – СПб., 1999,
- 5 Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. – СПб., 2019,
- 6 Изард К.Е. Психология эмоций. – СПб., 2003,
- 7 Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. – М., 2015,
- 8 Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы Л.М. Новикова, И.В. Самойлова. – М., 2008,
- 9 Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М., 2003,
- 10 Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М., 1995,
- 11 Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. – М., 1995.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587331

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023