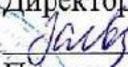


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»  
(МБУ ДО Центр «Новая Авеста»)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Протокол от 29.05.2024 г. № 4

Утверждаю  
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
 Г.П. Заева  
Приказ от 29.05.2024 г. № 52-0



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 дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024

## Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
	Учебно-тематический план	6
	Содержание учебно-тематического плана	7
1.4.	Планируемые результаты	10
2	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации	11
2.4.	Оценочные материалы	11
2.5.	Методическое обеспечение	11
2.6.	Список литературы	12

## **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 до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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)».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р.
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017г. № 1642
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019г. № 70-д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ».
13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021г. № 934-

д (в соответствии с п. 3.6 приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

14. Письмо Минпросвещения России от 01 июня 2023г. № АБ-2324/5 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»).

15. Постановление Администрации города Екатеринбурга от 01.09.2023г. № 2350 «Об утверждении Стратегического проекта «ЕКБ\_ПРОФ – выбор будущего».

16. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО Центр «Новая Авеста».

17. Устав МБУ ДО Центр «Новая Авеста».

**Направленность программы** – социально-гуманитарная.

**Актуальность программы** определяется необходимостью сохранения и профилактики нарушений психологического здоровья нации.

Представленная программа психопрофилактических развивающих занятий по психологии в начальной школе в своей теоретической основе опирается на понятие психологического здоровья.

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 8-10 человек.

**Объём освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения - 108 часов в год.

**Срок реализации программы:** 1 год.

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

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы формируются из обучающихся одного возраста; учебный год начинается с 15 сентября.

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

## 1.2. Цель, задачи программы

**Целью данной 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:**

- Развитие самосознания детей через совершенствование рефлексии.
- Осознание детьми своего образа «Я» глазами Другого.
- Развитие положительного отношения, принятия себя и Другого.
- Развитие самостоятельности детей.
- Формирование сплочённости детского коллектива.

**1.3. Содержание программы****Учебно-тематический план**

№	тема	количество часов			формы контроля
		всего	теор	практ	
1	Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре. Я – третьеклассник!	3	1	2	входная диагностика, проективные методы
2	Портрет третьеклассника.	3	-	3	метод наблюдения
3	Что такое самостоятельность?	3	1	2	рефлексивные методы
4	Зачем нужна самостоятельность?	3	-	3	метод наблюдения
5	Моя самостоятельность.	3	-	3	рефлексивные методы
6	Развиваем самостоятельность.	3	-	3	рефлексивные методы, наблюдение
7	Кто я?	6	1	5	метод наблюдения
8	Мои увлечения.	3	1	2	метод наблюдения
9	Мои роли.	3	1	2	проективные методы
10	Осваиваем новые роли.	3	-	3	проективные методы, наблюдение
11	Мои разные качества.	3	1	2	рефлексивные методы, наблюдение
12	Я глазами Других.	3	-	3	рефлексивные методы, наблюдение
13	Преодолеваем себя!	6	-	6	рефлексивные методы, наблюдение
14	Я могу, я умею!	6	-	6	рефлексивные методы, наблюдение
15	Мои достижения.	3	-	3	рефлексивные методы, наблюдение
16	Мои ресурсы.	6	1	5	рефлексивные методы, наблюдение
17	Что такое общение?	3	1	2	рефлексивные методы, наблюдение
18	Умение общаться.	6	-	6	рефлексивные методы, наблюдение

19	Стили общения.	6	3	3	рефлексивные методы, наблюдение
20	Ведущий – ведомый.	3	-	3	рефлексивные методы, наблюдение
21	Я терпим к Другому.	6	1	5	рефлексивные методы, наблюдение
22	Мои границы.	3	1	2	рефлексивные методы, наблюдение
23	Наше сотрудничество.	6	1	5	рефлексивные методы, наблюдение
24	Наша дружба.	3	1	2	рефлексивные методы, наблюдение
25	Мы – коллектив.	3	1	2	рефлексивные методы, наблюдение
26	Моя будущая профессия.	6	3	3	Проективные методы
27	Мои компетенции.	3	-	3	рефлексивные методы, итоговая диагностика
	Итого:	108	19	89	

### Содержание учебно-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 «Моя будущая профессия».**

Цель: ознакомить обучающихся с понятием «профессия».

Теория. Понятие «профессия», какие бывают профессии. Профессия родителей.

Практика. Ролевая игра.

### **Тема №27 «Мои компетенции».**

Цель: вспомнить важные акценты проведённых занятий.

Практика. Психогимнастика, важные акценты занятий.

## **1.4. Планируемые результаты**

После окончания занятий по программе учащиеся:

- смогут понимать ценность собственного «Я» и ценность «Я» других людей;
- будут знать свои слабые и сильные стороны личности;
- смогут преодолевать неуверенность, страх;
- смогут при взаимодействии учитывать чувства, интересы других людей;
- будут обладать умением адекватно оценивать свои возможности;
- будут обладать умением самоанализа (рефлексии);
- повысят уровень самостоятельности.

## **2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	3
4.	Количество часов	108
5.	Недель в I полугодии	15
6.	Недель во II полугодии	21
7.	Начало занятий	15 сентября 2024 года
8.	Окончание занятий	31 мая 2025 года
9.	Сроки зимних каникул	29 декабря 2024 года – 08 января 2025 года

### **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.

**Кадровое обеспечение:** программу реализует педагог-психолог, образование высшее, первой квалификационной категории.

### **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, методики исследования уровня самооценки, диагностика уровня саморегуляции, проективные методы.

### **2.5. Методическое обеспечение**

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.

## 2.6. Список литературы

- 1 Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., 1997
- 2 Абрамова Г.С. Практическая психология. – М., 2005
- 3 Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь – справочник по психодиагностике. – СПб., 2002
- 4 Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – СПб., 1999
- 5 Изард К. Психология эмоций. – СПб., 2003
- 6 Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. – М., 2015
- 7 Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы Л.М. Новикова, И.В. Самойлова. – М., 2008
- 8 Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М., 2003
- 9 Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М., 1995
- 10 Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. – М., 1995.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026