

Муниципальный отдел управления образованием Администрации Мишкинского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Мишкинская детско – юношеская спортивная школа»

«Согласовано»  
на заседании  
педагогического совета  
от «25» мая 2023 г.  
Протокол № 4.

«Утверждаю»  
И.о. директора  
МБУДО «Мишкинская ДЮСШ»  
*Машин* Т.С. Маслова  
Приказ от «25 мая» 2023 г.  
№ 107

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа социально-гуманитарной направленности**

**«Тропинка к своему - Я»**

**Возраст обучающихся: 7 – 10 лет**

**Срок реализации: 6 месяцев**

Автор – составитель: Суворова Светлана Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

р.п. Мишкино, 2023 г.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты
- 1.3. Рабочая программа

## **Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

- 2.1. Календарный учебный график. Условия реализации программы
- 2.2. Формы аттестации/контроля
- 2.3. Материально – техническое обеспечение
- 2.4. Информационное обеспечение
- 2.5. Кадровое обеспечение
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Оценочные материалы
- 2.8. Список литературы
- 2.9. Приложения

# **1. Комплекс основных характеристик**

## **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

Дополнительная общеразвивающая программа "Тропинка к своему Я" разработана на основе нормативных документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
3. Приказа Министерства просвещения от 27.08.2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Мишкинская детско-юношеская спортивная школа».

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. Дети обычно долго ждут этого события, ждут одновременно с радостью и волнением.

В древности начало систематического обучения считалось периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода к новому состоянию. Помимо начала ученичества, такими точками являлись рождение, взросление, женитьба (замужество), смерть. Простое сопоставление событий, которые находятся в одном ряду с началом учения, подчеркивает то значение, которое придавалось последнему в традиционной культуре.

Сегодня же многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребенке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребенка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии легко восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

**По форме организации** - групповая

**Новизна программы** состоит в том, что настало время, когда можно с уверенностью сказать, что 21 век станет веком психологии. Она вторглась не только в смежные научные области (физиологию, зоологию, физику и т.д.), но и в практику, но и в нашу повседневную жизнь.

К сожалению, у большинства взрослого населения низкая психологическая культура. Мы не знаем элементарных основ эффективного общения, способов самопознания, саморазвития. Это не удивительно: ведь психология даже в школе не изучается.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта ребёнка, его морально-волевых и нравственных качеств.

### **Актуальность программы**

Какова же специфика проблем первоклассника? Главная их особенность – первичное осознание позиции школьника прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять. Присутствует острое желание быть успешным в учебе, а для ребенка это означает то же, что быть хорошим и любимым. Это наглядно выявляется при беседах с родителями в начале первого года обучения. Содержание родительских жалоб в это время обычно сводится к тому, что ребенок неряшливо пишет, не старается, либо старается, но тем не менее у него многое не получается. Ему трудно жить в атмосфере постоянной требовательности и контроля, он нуждается в помощи родителей при выполнении домашних заданий, во всяком случае, в присутствии взрослых. При этом родителям приходится жертвовать личным временем и досугом, мало времени остается для обычных домашних дел. Переход ребенка в школу часто превращается в настоящее испытание для любящих родителей.

А сами первоклассники? Они быстро утрачивают праздничное настроение Первого сентября, школьные уроки тяготят их, они жалуются на трудности и скуку. Дети с нетерпением ждут звонка на перемену, когда можно переключиться на привычные игры и общение со сверстниками. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

Ребенок лучше всего запоминает информацию, когда не только слышит ее, но и видит ее наглядное отображение, имеет возможность потрогать изучаемый объект. Внимание и память пока еще в основном произвольны, то есть для концентрации ребенку требуется внешняя помощь (интересные картинки,

звуковые сигналы, игровые ситуации). В силу этого отвлекаемость на занятиях довольно высока.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия (например, проверить наличие ошибок в написанном тексте). Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Учебная деятельность более эффективна в условиях игры, при наличии элементов соревнования. Исходя из этого, предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего – в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу обучения по программе дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия. Нужно учитывать, что большинство детей растут в атмосфере домашнего тепла и внимания и приходят в школу от любящих родителей, бабушек и дедушек. Те же, кто посещал детский сад, страдают от смены привычного окружения, от утраты налаженных дружеских контактов. В классе вокруг них много ровесников, но они все чужие, и общение нужно выстраивать заново, а далеко не каждый ребенок легко устанавливает новые привязанности.

Исходя из этого, первой темой, изучаемой на занятиях по психологии, должна быть тема «Я – школьник», которая включает занятия, посвященные знакомству со школой, с учениками своего класса, привыканию к требованиям обучения. Вторая тема – «Мои чувства» – помогает детям научиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния. В целом за первый год обучения ребенок делает огромные шаги не только в интеллектуальном развитии, но и в адаптации к незнакомому, первоначально чужому миру школы. Миру, в котором ему предстоит прожить 11 важнейших (с точки зрения становления личности) лет своей жизни.

Следует иметь в виду, что в случае эмоциональной усталости у ребенка может проявляться «детское» поведение: плач, капризы, желание телесных контактов. При появлении таких симптомов следует разрешить ребенку не включаться в занятие, а тихонько порисовать.

Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависят от взрослых, и они бесспорно несут ответственность за счастье и здоровье детей. Возраст личностных деформаций отчаянно молодеет, и сегодня особенно опасными в силу неосознанности и недопонимания становятся жестокие, агрессивные противоправные действия младших школьников.

В настоящее время становится очевидно необходимой ориентация современного образования на выполнение новой для него функции – выступать пространством развития личности, способной к самоопределению и саморазвитию. Проблема детей на сегодня – это неумение в полной мере соотносить себя с окружающим миром, другими людьми, сопоставлять себя с другим человеком, в котором есть нечто, не имеющее значение для ребенка, которое должно быть понятно им, осознанно и принято. В основе всего этого лежит – самопознание. Развитие личности осуществляется в ходе осознания человеком себя и своих возможностей.

### **Педагогическая целесообразность**

Но смогут ли дети младшего школьного возраста уяснить смысл психологических категорий? На этот вопрос можно дать положительный ответ. Владение психологической азбукой поможет ребенку научиться понимать других людей, распознавать их психологическое состояние, развивать в себе такие важнейшие качества, как сочувствие, сопереживание, укрепить нравственные ориентиры. Данная программа педагогически целесообразна, т.к. в условиях организованного взрослым общения сверстников ребенок приобретает опыт доверия и доброжелательного принятия группой каждого из участников, научится сотрудничать и активно поддерживать партнера по общению, овладеет целым рядом социальнопсихологических умений.

### **Отличительные особенности**

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ многих педагогов-психологов.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что поступлением ребенка в школу он «учится учиться», т.е. запоминать учебный материал, формулировать ответ, решать задачи. И если ранее он был «просто ребенком», которого любили и о котором заботились взрослые, то теперь он стал школьником, у него появились новые обязанности. Переход от игровой деятельности к учебной осуществляется не по воле ребенка, а как бы «навязывается» сверху, от взрослых. Данная программа позволяет сделать этот процесс успешным.

Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена тем, что специально созданные условия, для организации стихийно сложившихся представлений и понятий о себе, других, о жизни и мире, имеющих место в индивидуальном опыте ребенка наиболее эффективны. В ходе ребенок сможет выразить и с помощью взрослого осознать свой собственный индивидуально сложившийся опыт жизни, получить представление об уникальности и одновременно типичности чувств, мыслей, действий и поступков каждого человека.

Практические занятия по программе связаны с использованием различных форм работы.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса различных психологических методик.

Программа предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей.

### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 7 до 10 лет.

Дети этого возраста способны выполнять предлагаемые в программе задания и упражнения.

В основу программы заложены принципы учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, что позволяет корректировать ее, согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка в творческом развитии.

В объединение могут зачисляться дети, имеющие статус ОВЗ и дети – инвалиды с незначительными отклонениями по слуху, речи, с легкой формой задержки психического развития. Зачисление производится на общих условиях по заявлению родителей (законных представителей).

Для этих обучающихся образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной программе строится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, состояния здоровья в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. В связи с этим, к данной категории учащихся, применяется индивидуально дифференцированный подход.

Образовательная деятельность обучающихся с особыми образовательными потребностями осуществляется с применением более легких, упрощенных заданий, возможности увеличения сроков освоения тем программы, наличия индивидуального образовательного маршрута.

### **Условия набора учащихся**

Для обучения принимаются все желающие.

### **Количество учащихся**

Состав коллектива постоянный. Участниками осуществления программы являются дети 1-4 классов общеобразовательной школы.

Возраст детей, участвующих в программе – младший школьный. В этом возрасте дети любознательны, активны. Ведущей формой деятельности является общение. В соответствии с возрастом применяются разнообразные формы и методы деятельности.

Для обучения принимаются все желающие.

Количество учащихся до 10 человек.

**Объем и срок освоения программы** 6 месяцев – 50 часов.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Программа предполагает следующие **формы** проведения занятий: групповые, индивидуальные.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть.

**Особенности организации учебного процесса** заключаются в таких предпочтительных для этого возраста учащихся методах работы: тесты, сказкотерапия, арт-терапия, беседа, игровая терапия.

**Сказкотерапия** – это метод психологической коррекции, одно из новшеств современной психологии. Ученые считают, что в сказках содержатся все основные психотипы, а события, рассматриваемые в этих поучительных рассказах, могут помочь найти выход из аналогичной ситуации в жизни.

**Беседа (опрос)** – применяется в тех случаях, когда нужно выяснить знания и представления ребенка, его мнение о предметах, явлениях, событиях, людях и их поступках, о самом себе.

**Тест** – это система специально подобранных заданий, которые предлагают детям в строго определенных условиях.

**Арт-терапия** – это лечение и развлечение одновременно. В процессе размазывания, импульсивного рисования ребенок безболезненно выражает свои чувства.

**Игровая терапия** – одна из разновидностей арт-терапии, в основе которого лежит использование игры – в самом широком смысле этого слова – в качестве способа исцеления душевных травм. Это своеобразный процесс проецирования мыслей, чувств, переживаний человека на игрушки или различные вспомогательные предметы.

**Итоговое занятие** – подводит итоги работы детского объединения за учебный год. Может проходить в виде мини-выставок, просмотров творческих работ, их отбора и подготовки к отчетным выставкам.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

## **1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты.**



**Цель программы:** помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти своё место в школьной жизни.

Программа позволяет решить следующие **задачи:**

- **образовательные:** освоить знания в области психологии; овладеть умениями применять психологические техники на практике; находить и анализировать психологическую информацию;
- **развивающие:** развить познавательную активность ребенка, воображение, фантазию, творчество, способность к сотрудничеству с другими людьми, развить мотивацию к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- **воспитывающие:** формировать общественную активность личности, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, сознательную дисциплину.

## **Планируемые результаты.**

### ***Личностные результаты***

*будут сформированы* духовно-нравственных ориентиры; *будет сформировано* эмоционально-ценностное отношение к миру, к отношениям между людьми; соблюдение норм и правил, способствующих психологическому благополучию в социуме

*будут воспитаны* эстетические качества личности;

*будут развиты* познавательные интересы.

### ***Метапредметные результаты :***

*Регулятивные универсальные учебные действия*

- *будут уметь* анализировать учебные задания и объяснять свои действия; оценивать результаты своей и чужой работы; эмоционально воспринимать происходящие события;

последовательно и грамотно выполнять работу на основе поставленной учебной задачи.

*Познавательные универсальные учебные действия будут уметь* развивать и закреплять адекватные способы ориентирования в окружающем мире: в мире отношений; во внутреннем мире; анализировать различные объекты, делать правильные выводы; обогатят эмоциональный опыт, активизируют мышление, восприятие, воображение.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

*получат навыки умения* тактично слушать собеседника и вести соответствующий диалог; слушать и слышать другого человека, использовать приемы, направленные на эффективное общение; проявлять выразительность в чтении литературного произведения; быть терпимым и доброжелательным к недостаткам и ошибкам при выполнении коллективных работ, а также и в общении друг с другом.

***Предметные результаты будут знать:***

- рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- поиск и выделение необходимой информации;
- самостоятельный поиск и выделение познавательной цели;
- анализ объектов с целью выделения признаков;
- синтез;
- установление причинно-следственных связей;
- *будут уметь:*
- сравнивать предметы, находить сходство и различия по нескольким признакам;
- создавать образ-представление предмета по описанию;
- выходить за рамки привычных мыслительных стереотипов;
- легко вступать в контакт с окружающими людьми;
- у детей улучшатся качественные и количественные показатели памяти, внимания.

### 1.3. Рабочая программа.

#### Учебный план.

| № п/п | Название раздела                    | Количество часов |        |          | Форм промежуточной аттестации                     |
|-------|-------------------------------------|------------------|--------|----------|---|
|       |                                     | всего            | теория | практика |   |
| 1.    | Организационное занятие             | 2                | 1      | 1        | Психодиагностика                                  |
| 2.    | <u>«Я – школьник»</u>               | 22               | 8      | 14       | нет   |
| 3.    | <u>« Мои чувства»</u>               | 22               | 8      | 14       | нет   |
| 4.    | «Чем люди отличаются друг от друга» | 2                | 1      | 1        |   |
|       | Итоговое занятие                    | 2                | -      | 2        | Психодиагностика, арт-терапия (Групповая работа). |
|       | Итого                               | 50 ч             | 18ч    | 32ч      |   |

### 1.4. Содержание программы.

#### Организационное занятие. (2ч).

**Теория.** Ознакомление с работой кружка «Тропинка к своему Я», содержание и порядок работы. Знакомство с детьми. Проведение психодиагностики.

#### Раздел. Я – школьник (22 ч.)

##### Цели

- сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

## **Занятие 1. Я умею управлять собой (2 ч.)**

Введение.

Проведение беседы о том, что такое психология и зачем она нужна человеку.

Основное содержание занятия

**«Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?»** Ведущий спрашивает ребят, бывали ли они в цирке и видели ли какие-либо номера с участием дрессировщика. Несколько учащихся он просит рассказать о своих впечатлениях. Затем предлагает им подумать, в чем состоит секрет того, что животные слушаются дрессировщика, ведь физически он намного слабее их. Можно пересказать детям отрывок из книги Л. Давыдычева.

После этого дети отвечают на вопросы. Боялся ли дрессировщик? Показывал ли он свои чувства животным? Трудно ли ему было сохранять улыбку? Что могло бы произойти, если бы он показал свой страх? Чего ему на самом деле хотелось, когда лев разинул пасть? (Убежать со сцены.) Трудно ли ему было сдерживать свои желания и делать то, что нужно для работы со львами? Можно ли сказать, что дрессировщик умел управлять своими чувствами и поведением, то есть управлять собой?

Обсуждая отрывок, ведущий подводит учащихся к выводу, что главный секрет дрессировщика – в умении управлять самим собой.

«Умею остановиться».

«Умею выполнять требования взрослых».

В конце занятия ведущий объявляет ребятам, что они прошли испытания на умение управлять собой.

## **Занятие 2. Я умею преодолевать трудности (2 ч.)**

**Разминка**

**«Ролевая гимнастика».** Ведущий заранее готовит карточки с изображениями различных животных. Дети по очереди их изображают.

**Основное содержание занятия**

**«Вспомни и сделай».** Ведущий предлагает ребятам вспомнить основную мысль прошлого занятия и выполнить несколько заданий (подобных заданию «Умею остановиться» из прошлого занятия).

**«Я умею справляться с трудностями».** Ведущий рассказывает учащимся о подвиге адмирала Ушакова.

Работа со сказкой. Арт-терапия.

## **Занятие 3. Я умею слушать других (2 ч.)**

**Разминка**

**«Ролевая гимнастика».** Дети по очереди изображают различных домашних животных: коров, кошек, собак и т. п. (без карточек).

## **Основное содержание занятия**

Задание на повторение «Я умею справляться с трудностями».

«Слушать и слышать». Ведущий рассказывает детям историю про альпинистов.

После этого ребята отвечают на вопросы.

«Общий рисунок». Ведущий предлагает детям нарисовать в паре общий рисунок.

Задача детей состоит в том, чтобы договориться, что они нарисуют, кто что и как будет рисовать.

## **Занятие 4. Я умею учиться у ошибки (2 ч.)**

### **Разминка**

«Противоположности». Детям предлагают изобразить разных животных: большое и маленькое, толстое и тонкое. Затем их просят придумать слова, противоположные тем, которые назовет ведущий (короткий, сухой, твердый, большой).

## **Основное содержание занятия**

Работа со сказкой. Ведущий рассказывает детям сказку.

«Чему может научить ошибка?»

Арт-терапия.

## **Занятие 5. Я умею быть доброжелательным (2 ч.)**

### **Разминка**

«Ролевая гимнастика». Дети самостоятельно по очереди исполняют роли различных диких и домашних животных.

## **Основное содержание занятия**

**Работа со сказкой. Ведущий рассказывает детям историю-сказку.**

Ведущий спрашивает ребят, хотят ли они стать благородными людьми. Он говорит о том, что это довольно трудно. Необходимо пройти несколько испытаний.

«Первое испытание». Суть первого испытания – найти хорошее в любом человеке.

Каждый ребенок пишет на листочке имя того ребенка, на которого он меньше похож.

Затем он находит в этом ребенке три качества, которые ему особенно нравятся. После этого все по очереди называют эти качества.

«Второе испытание». Суть второго испытания – суметь понять другого человека.

Каждый ребенок получает листочек с именем сверстника уже по выбору ведущего. Ему нужно подумать и назвать любимые занятия того ребенка, чье имя написано у него на листке.

«Третье испытание». Суть третьего испытания – уметь сказать спасибо другому.

Ведущий говорит о том, что всегда есть за что сказать спасибо любому человеку, нужно только хорошо об этом подумать. Показывает, как это можно делать. Благодарит одного ученика, к примеру, за интересные ответы. Тот благодарит следующего. Так по цепочке в задании принимают участие все дети.

Для того чтобы не осталось детей, которым никто не хочет сказать спасибо, лучше «цепочку» регулировать. Например, ведущий может перебрасывать новогоднюю

гирлянду из фольги от того ребенка, который будет сейчас говорить, к тому, кого он должен будет поблагодарить. Гирлянда придает особый интерес заданию.

«Четвертое испытание». Ведущий рассказывает детям, что часто мы ненароком можем обидеть другого и очень важно уметь просить прощения и прощать. Он показывает, как можно просить прощения, обращаясь к двум-трем детям. Затем так же, как в предыдущем задании, дети по цепочке делают это.

## **Занятие 6. Я – доброжелательный (2 ч.)**

### **Разминка**

«**Ролевая гимнастика**». Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего их животные могут быть радостными или грустными.

### **Основное содержание занятия**

«**Кому письмо?**» Ведущий заранее готовит детям письма: на одной стороне листа написаны три хороших качества каждого ребенка, а на другой у одной трети класса будут написаны слова «умение видеть хорошее», у второй трети – «спасибо», у остальных – «извините». Затем он зачитывает качества, а дети угадывают, кому предназначено письмо.

«**Качества доброжелательного человека**». Дети читают, какие слова есть в их письмах, и вспоминают, какие умения необходимы для доброжелательного человека – видеть в другом хорошее, говорить «спасибо», «извините».

«**Зачем нужны качества?**» Дети разбиваются на три команды в зависимости от того, написано ли у них в письме «спасибо», «извините» или «умение видеть хорошее». Командам нужно подумать, почему именно это умение необходимо для того, чтобы быть доброжелательным, затем рассказать об этом классу.

«**Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся**». Представителям команды «Умение видеть хорошее» нужно назвать хорошие качества трех учеников других команд, представителям команды «Спасибо» – сказать трем ученикам спасибо, а представителям команды «Извините» – извиниться.

«**Желаем добра**». Ведущий говорит, что слово «доброжелательный» состоит из двух слов: «добро» и «желать», то есть доброжелательный человек желает добро другим. И предлагает каждой команде по цепочке пожелать друг другу что-то хорошее.

\* \* \*

Если остается время, можно прочитать и обсудить с детьми сказку.

## **Занятие 7. Я умею быть ласковым (2 ч.)**

### **Разминка**

«**Ролевая гимнастика**». Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего они могут быть злыми или испуганными.

### **Основное содержание занятия**

Работа со сказкой. Ведущий рассказывает детям историю.

Ведущий задает детям вопрос: «Зачем людям необходимо уметь быть ласковыми?»

Затем просит подумать, как проявляют свое ласковое отношение герои рассказа. «Ласковый взгляд». Ведущий выбирает трех экспертов. Они садятся перед классом. Остальные по очереди подходят к каждому эксперту и смотрят на него ласково. Эксперты определяют, у кого ласковый взгляд получился очень хорошо. «Ласковое прикосновение». Проводится аналогично предыдущему. «Ласковые слова и интонация». Проводится аналогично предыдущему.

\* \* \*

Если останется время, можно прочитать и обсудить сказку (автор – А. Лунева).

## **Занятие 8. Я становлюсь сильным духом**

### **Я умею делать задание вместе с другими (2 ч.)**

#### **Разминка**

«Ролевая гимнастика». Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего они могут быть злыми или добрыми.

#### **Основное содержание занятия**

Работа со сказкой. Ведущий рассказывает детям сказку.

Ведущий задает вопросы:

«Как вы думаете, большинство ребят вашего класса уже приобрели силу льва? Могли бы они обучаться волшебству, если бы учились в той школе?»

Ведущий говорит детям, что на сегодняшнем и нескольких следующих занятиях они будут учиться становиться сильными духом. И первое, что необходимо уметь сильным духом, – это договариваться друг с другом.

«Нарисуй страну». Класс делится на три команды, заранее составленные педагогами (необходимо исключить явных недругов, которые не смогут играть вместе).

Каждой команде дается лист ватмана. Членам команды нужно договориться и выделить каждому примерно одинаковую территорию для его страны (нельзя делить лист на равные прямоугольники). Дети дают своим странам названия, рисуют главные города.

«Что между странами?» Детям необходимо договориться о том, что находится между их странами (моря, леса, горы и т. п.), потом нарисовать все это.

«Как страны общаются?» Детям нужно договориться о средствах сообщения между странами и нарисовать их (корабли, железные дороги и т. п.).

«Общий рассказ». Детям нужно подготовить общий рассказ о своих странах и представить его.

## **Занятие 9. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого (2 ч.)**

#### **Разминка**

«Ролевая гимнастика». Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего они могут быть смелыми или трусливыми.

#### **Основное содержание занятия**

Работа со сказкой. Ведущий рассказывает детям сказку.

Ведущий спрашивает детей: «Как вы думаете, почему пришел волшебник и что он хочет сказать ребятам?» Дети приходят к выводу, что на самом деле ученики не договорились,

потому что Векторана не спросила мнения других.

«Кто умеет слышать мнение другого?» Ведущий дает детям послушать два разговора, записанных заранее на диктофон, и просит определить, в каком разговоре ребята слушали мнения друг друга, а в каком один подавлял другого.

Арт-терапия (рисунок по сказке).

## **Занятие 10. Я учусь решать конфликты (2 ч.)**

### **Разминка**

«**Ролевая гимнастика**». Дети по очереди изображают различных животных: больших и трусливых, маленьких и смелых. Например, смелую мышку и трусливого льва, смелого воробья и трусливого орла.

### **Основное содержание занятия**

Работа со сказкой. Ведущий рассказывает детям историю.

«**Придумай конфликт**». Ведущий предлагает ребятам подумать и назвать три варианта конфликта между детьми на прогулке.

«**Инсценирование конфликта**». Ведущий выбирает наиболее яркий конфликт из названных, помогает детям инсценировать его и найти правильное решение, в основе которого лежит совместная уступка. Если есть куклы, это можно сделать с их помощью.

## **Занятие 11. Я умею разрешать конфликты (2 ч.)**

### **Разминка**

«**Почему подрались дети**». Дети делятся на пары. Они придумывают причину, по которой можно подраться, а затем разыгрывают драку. Остальные должны догадаться, почему они подрались и чем закончится драка.

«**Испугаем по-разному**». Дети придумывают и показывают различные способы того, как можно испугать человека. Если детям трудно рассказать об этих способах, взрослый помогает им. Как правило, дети называют возможность испугать человека криком, громким стуком, страшными словами, страшным смехом, страшным лицом или картинкой.

### **Основное содержание занятия**

Работа со сказкой. Ведущий рассказывает детям историю.

«**Инсценируем конфликт**». С помощью ведущего дети инсценируют рассказ и ищут конструктивный выход из конфликта Наташи и Пети.

«**Конфликт**». Ведущий делит детей на подгруппы и предлагает им инсценировать и разрешить один и тот же конфликт, например, «Класс строится, чтобы идти на прогулку. Денис и Максим хотят быть первыми: „Я первый!“ – „Нет, я!..“». Затем ребята предлагают варианты выхода из ситуации, и в результате делается вывод, что отличие конфликта от задачи состоит в том, что его можно решать разными способами.

## **Тема 2. Мои чувства**

## **Цели**

- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- помочь детям осознать относительность оценки чувств;
- способствовать снижению уровня страхов.

## **Занятие 12. Радость. Что такое мимика? (2 ч.)**

### **Разминка**

**«Зайчик рассмеялся, зайчик испугался».** По сигналу ведущего учащиеся быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние (чередование напряжения и расслабления).

**«Раз, два, три, позу за мной повтори».** Ведущий принимает какую-либо позу, ребята должны замереть в той же позе. Один из учеников («эксперт») ходит по классу и определяет тех, кто повторил позу неверно, при этом учитываются и выражение лица, и положение пальцев, поворот головы и т. п. «Эксперт» вносит необходимые поправки.

### **Основное содержание занятия**

**«Закончи предложение».** Дети вспоминают ситуации, связанные с радостью. После этого они завершают предложения: Для ребенка радость – это...

Для ученика радость – это...

Для мамы радость – это...

**«Зоопарк».** Дети получают карточки с изображениями животных (зайца, волка, медведя) и по очереди показывают радостных животных. Затем они должны подумать, как художнику удалось изобразить радость, а ребятам – понять, что изображена именно радость, а не какие-нибудь другие чувства. Ведущий рассказывает о мимике как средстве выражения чувств.

**«Рисунок радости».** Учащиеся представляют себя художниками, иллюстрирующими детские книги, и выполняют рисунок на тему «Радость».

## **Занятие 13. Радость. Что такое жесты? (2 ч.)**

### **Разминка**

**«Угадай, где я иду?»** Ведущий имитирует ходьбу по различным поверхностям (грязи, льду, снегу и т. д.). Дети повторяют движения, затем отгадывают, по какой «поверхности» осуществлялось движение в каждом случае.

**«Превратись в животное».** Ведущий, а затем и участники по очереди превращаются в какое-нибудь животное, остальные отгадывают (с использованием карточек с изображениями животных).

**Кричалка «Я очень хороший!».** Детям предлагают повторить слово вслед за ведущим в соответствии с предлагаемой им громкостью несколько раз: шепотом, громко, очень громко.

**«Радость можно выразить жестом».** Дети показывают радость только глазами, только



губами, только одной рукой, двумя руками (при этом лицо закрывается листом бумаги). Побеседуйте о том, что чувство можно выразить по-разному, в том числе при помощи рук. Введите понятие «жест».

**«Передай сообщение».** Дети по очереди превращаются в учительницу, которая должна без слов, одними жестами передать классу то или иное сообщение: «Сидите тихо», «Не балуйтесь», «Молодец», «Встаньте смирно», «Садитесь», «Иди к доске» и т. п.

**«Объясни задание».** Ребята делятся на пары. В каждой паре один ребенок должен при помощи жестов объяснить задание второму. Задания раздает ведущий. Они могут быть любыми, но обязательно доступными для детского понимания и связанными с конкретными знакомыми детям действиями, например: «принести тетрадь», «вытереть доску», «снять пальто» и т. п.

Побеждает та пара, которая смогла быстрее других достигнуть взаимопонимания и выполнить задание за самое короткое время. (Предметами при объяснении задания пользоваться нельзя.)

Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

## **Занятие 14. Радость. Как ее доставить другому человеку? (2 ч.)**

### **Разминка**

**«Угадай, где я иду?»** Как и на предыдущем занятии, дети имитируют ходьбу по разным поверхностям, но уже по другим: по горячему песку, по лужам, по колючей траве босиком...

### **Основное содержание занятия**

**«Как доставить радость другому человеку?»** В ходе беседы на эту тему дети должны высказать как можно больше предположений о том, как можно доставить радость другому человеку: попытаться рассмешить, погладить его, сказать добрые слова... Много ли способов удастся вспомнить всем вместе?

**«Собираем добрые слова».** Дети вспоминают добрые слова или хорошие качества человека и называют их, перебрасывая друг другу мячик.

**«Скажи мишке добрые слова».** Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного медвежонка. Ребята придумывают для него добрые слова. Затем по очереди каждый из них берет мишку в руки, как бы превращаясь в него, и выходит к доске. Остальные участники обращаются к «мишке», называя его добрыми словами. Таким образом каждый ребенок, побывав в роли мишки, получает свою порцию «словесных поглаживаний».

## **Занятие 15. Радость можно подарить взглядом (2 ч.)**

### **Разминка**

**«Муха».** Ведущий дотрагивается «волшебной» палочкой до детей, «замораживает» их. Каждый должен представить, что ему на нос села муха. Прогнать ее можно только движением

носа. (Муха перелетает с места на место: вот она села на левый глаз, губы, щеки, лоб, подбородок и т. д.) «Превратись в животное». Ведущий предлагает детям по очереди загадать и изобразить радостное животное, остальные отгадывают, какое именно.

**«Фотоохота».** Один ребенок превращается в какое-либо животное и двигается по классу. Другой старается повторить его движения. Третий – фотоохотник – командует: «Раз, два, три, фотография – замри!» Замирают оба ученика: и животное, и его фотография. Остальные дети определяют, насколько фотография получилась похожей на оригинал.

**Кричалка «Ура успешной фотоохоте!».** Дети повторяют фразу (по одному слову) за ведущим, сначала с нарастанием громкости от слова к слову, затем со снижением громкости от максимальной до шепота – и в конце громко выкрикивают всю фразу.

### **Основное содержание занятия**

«Радость можно передать взглядом». Ведущий прикасается к ребенку, предварительно загадав любое качество, которое ему нравится в этом ребенке, а тот угадывает задуманные качества (можно привлечь к угадыванию всю группу). Затем водящими становятся сами дети и также «передают радость прикосновением».

«Котенок». Дети представляют, что мама принесла домой котенка. Ему страшно и грустно. Каждый из детей по очереди превращается в котенка, а остальные гладят его и говорят добрые слова.

**Работа со сказкой.** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

### **О муравьишке, который пошел в школу (Е. Катинская)**

Упражнение «Котенок» предполагает работу с «телесными поглаживаниями». «Испуганный котенок» садится на стул перед классом, остальные по одному гладят и обнимают его (те, кто хочет это делать). Если выполнение упражнения затянется, можно котенка заменить щеночком. Арт-терапия.

## **Занятие 16. Грусть (2 ч.)**

### **Разминка**

**«Покажи профессию».** Дети по очереди загадывают какую-нибудь профессию и изображают ее. Остальные отгадывают.

**«Скажи да и нет».** Ведущий предлагает детям сказать «да» и «нет» из роли вороны, воробья, коровы, волка.

### **Основное содержание занятия**

«Закончи предложение». Ведущий говорит о том, что человек не всегда радуется, иногда ему может быть и очень грустно. Далее дети заканчивают предложения:

Ребенку грустно, когда...

Учительнице грустно, когда...

Маме грустно, когда...

**«Грустные ситуации».** Дети вспоминают и рассказывают ситуации в школе, когда им было очень грустно. Ведущий старается помочь им осознать, как они действуют в грустной ситуации: плачут, обижаются, злятся или как-то еще.

**«Котенок загрустил».** Дети по очереди играют роль котенка, который загрустил, а остальные разными способами стараются его утешить.

Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Сказка про котенка Ваську

(К. Ступницкая)

**Занятие 17. Страх (2 ч.)**

**Разминка «Страшно и не страшно».**

«Дотроньтесь до...»

«Мысленная картинка».

«Покажи страшилку».

**Работа со сказкой.** «Девочка с Мишкой (автор – Е.Зубарева).

«Темноландия» (автор – Р.Масленикова).

Арт-терапия.

**Занятие 18. Страх, его относительность. (2 ч.)**

**Разминка «Какие бывают страхи?»**

«Неопределенные фигуры»

«Конкурс пугалок»

«Чужие рисунки»

**Основное содержание занятия:**

«Закончи предложение»

«Мы просто очень боимся за вас»

**Работа со сказкой «Маша и Миша» (автор – О.Хухлаева).**

Арт-терапия.

**Занятие 19. Как справиться со страхом (2 ч.)**

**Разминка «Страшное и смешное»**

«Страшные персонажи телеэкрана»

«Придумай веселый конец».

**Основное содержание занятия**

«Картинная галерея». Дети выбирают любого известного страшного персонажа и рисуют его, но так, чтобы он стал смешным. Ведущий становится экскурсоводом и проводит экскурсию по картинной галерее, стараясь вызвать смех у детей рассказом о героях портретов.

**Работа со сказкой.** «Маленькая луна» (автор – А.Серебрякова). Обсуждение. Арт-терапия.

**Занятие 20. Гнев. С какими чувствами он дружит? (2 ч.)**

**Разминка «Выражение чувств»**

«Художники-гримеры»

«Попугай»

«Покажи маме дневник».

## Основное содержание занятия.

**Работа со сказкой** «О мальчике Сереже, который всего боялся и потому кусался» (автор - О.Хухлаева). «Как ромашки с васильками поссорились» (автор – Е.Вишнева).  
Обсуждение. Арт-терапия.

### Занятие 21. Может ли гнев принести пользу? (2 ч.)

Разминка «Контрасты».

Работа со сказкой.

### Занятие 22. Разные чувства (2 ч.)

Разминка «Способы выражения чувств».

**Основное содержание занятия** (упражнение «закончи предложение», «ожившее чувство», «рисунок чувств»).

## Тема 3

**Чем люди отличаются друг от друга.**

### Занятие 23. В каждом человеке есть «светлые» и «темные» качества (2 ч.)

Разминка «Разные качества».

**Основное содержание занятия:** «темные и светлые мешочки», «светофоры».

Работа со сказкой.

### Итоговое занятие Психодиагностика, арт-терапия (Групповая работа) (2 ч.)

## Тематическое планирование

| № п/п | Название раздела        | Дата проведения занятия | Количество часов | Тема занятия                  | Формы занятия   | Форма текущего контроля/промежуточной аттестации |
|-------|-------------------------|-------------------------|------------------|-------------------------------|---|--|
| 1     | Организационное занятие |                         | 2                |                               | Беседа, диагностика   | Наблюдение                                       |
| 2     | Я– школьник             |                         | 2                | Я умею управлять собой        | Психогимнастика, арт-терапия                                  | Наблюдение                                       |
| 3     |                         |                         | 2                | Я умею преодолевать трудности | Ролевая гимнастика, сказкотерапия, арт-терапия                | Наблюдение                                       |
| 4     |                         |                         | 2                | Я умею слушать других         | Ролевая гимнастика, сказкотерапия, арт-терапия, работа в паре | Наблюдение                                       |
| 5     |                         |                         | 2                | Я умею учиться у ошибки.      | Сказкотерапия, арт-терапия,                                   | Наблюдение                                       |
| 6     |                         |                         | 2                | Я умею быть доброжелательным  | Ролевая гимнастика, сказкотерапия, арт-терапия                | Наблюдение                                       |

|    |             |  |   |   |  |            |
|----|-------------|--|---|---|--|------------|
| 7  |             |  | 2 | Я – доброжелательный  | Ролевая гимнастика, тренинговые упражнения, сказкотерапия, арт-терапия | Наблюдение |
| 8  |             |  | 2 | Я умею быть ласковым  | Сказкотерапия, арт-терапия   | Наблюдение |
| 9  |             |  | 2 | Я становлюсь сильным духом.<br>Я умею делать задание вместе с другими | Ролевая гимнастика, сказкотерапия, арт-терапия                         | Наблюдение |
| 10 |             |  | 2 | Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.            | Ролевая гимнастика, сказкотерапия, арт-терапия                         | Наблюдение |
| 11 |             |  | 2 | Я учусь решать конфликты  | Ролевая гимнастика, сказкотерапия, арт-терапия                         | Наблюдение |
| 12 |             |  | 2 | Я умею разрешать конфликты  | Психогимнастика (работа в парах), сказкотерапия, арт-терапия           | Наблюдение |
| 13 | Мои чувства |  | 2 | Радость. Что такое мимика?  | Психогимнастика, арт-терапия, тренинговые упражнения                   | Наблюдение |
| 14 |             |  | 2 | Радость. Что такое жесты?   | Психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия                            | Наблюдение |
| 15 |             |  | 2 | Радость. Как ее доставить другому человеку?                           | Психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия                            | Наблюдение |
| 16 |             |  | 2 | Радость можно подарить взглядом                                       | Психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия                            | Наблюдение |
| 17 |             |  | 2 | Грусть  | Психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия                            | Наблюдение |
| 18 |             |  | 2 | Страх   | Психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия                            | Наблюдение |
| 19 |             |  | 2 | Страх, его относительность  | Психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия                            | Наблюдение |

|    |                                   |  |    |  |   |            |
|----|-----------------------------------|--|----|--|---|------------|
| 20 |                                   |  | 2  | Как справиться со страхом                            | Психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия       | Наблюдение |
| 21 |                                   |  | 2  | Гнев. С какими чувствами он дружит?                  | Психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия       | Наблюдение |
| 22 |                                   |  | 2  | Может ли гнев принести пользу?                       | Психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия       | Наблюдение |
| 23 |                                   |  | 2  | Разные чувства                                       | Психогимнастика, арт-терапия                      | Наблюдение |
| 24 | Чем люди отличаются друг от друга |  | 2  | В каждом человеке есть «светлые» и «темные» качества | Психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия       | Наблюдение |
| 25 | .                                 |  | 2  | Итоговое занятие                                     | Психодиагностика, арт-терапия (Групповая работа). |            |
|    | ИТОГО                             |  | 50 |  |   |            |

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Количество учебных недель | 25 недель   |
| Первое полугодие          | с 15.09.2023г. по 31.12.2023г., 15 учебных недель |
| Каникулы                  | с 01.01.2024г. по 08.01.2024г.                    |
| Второе полугодие          | с 09.01.2024 – 15.03.2024 г., 10 учебных недель   |
| Промежуточная аттестация  | март 2024 г.                                      |

### Формы текущего контроля/ промежуточной аттестации

Текущий контроль осуществляется через наблюдение. Промежуточная аттестация проходит по окончании реализации программы в виде психодиагностики, арт-терапии. (выставок творческих работ).

### Материально – техническое обеспечение

#### 1. Учебно – практическое оборудование

- бумага формата А-4 ;
- цветные карандаши
- фломастеры;
- акварель;
- кисти для акварели;
- простой карандаш;
- ластик;
- линейка;
- раздаточный материал.

#### 2. Оборудование класса

- Ноутбук с доступом в интернет;
- Принтер;
- ученические столы двухместные с комплектом стульев;
- стол учительский с тумбой

- шкафы для хранения учебников, оборудования, дидактических материалов, пособий и др.

### **Информационное обеспечение**

<https://infourok.ru/treningov-dlya-detey-i-podrostkov-289587.html>

<https://zvukipro.com/music/836-detskaja-muzyka-dlja-fona-bez-slov.html>

### **Кадровое обеспечение**

Занятия могут проводить как психологи, так и педагоги, имеющие хорошую психологическую подготовку.

### **Методические материалы**

Программа предусматривает применение различных методов и приемов. Что позволяет сделать обучение эффективным и интересным.

В каждом задании предусматривается исполнительский и творческий компонент.

Создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий. Наряду с элементами творчества необходимы трудовые усилия.

Создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности.

Объекты творчества обучающихся имеют значимость для них самих и для общества.

Ребятам предоставляется возможность выбора своей точки зрения. Теоретические знания по всем разделам программы даются на самых первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе.

Практические занятия и развитие эмоционального интеллекта представлены в программе в их содержательном единстве. Применяются такие методы и формы, как: беседа, объяснение, лекция, игры, тесты, выставки работ; а также групповые, комбинированные, чисто практические занятия. Некоторые занятия проходят в форме самостоятельной работы, где стимулируется самостоятельное творчество.

### **Оценочные материалы**

1. Активность участия.
2. Умение собеседника прочувствовать суть вопроса.
3. Искренность ответов, их развернутость, образность, аргументированность.
4. Самостоятельность.
5. Оригинальность суждений.

### **Список литературы и источников**

*Для педагога:*



1. О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я», Москва 2001 г.
2. Игра-тренажер «Brainy-Trainy» учит ладить с детьми.

*Для родителей и обучающихся:*

1. Наталья Магвайр «Повелитель эмоций. Детский антистресс, 2023 г.
2. Елена Ульева «Как не дать себя в обиду», 2020 г.



