Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Улыбка»
МБДОУ «Улыбка»

Афанасьева Ольга Викторовна

Подписано цифровой подписью:
Афанасьева Ольга Викторовна
Дата: 2023.08.31 10:00:18 +07'00'

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
Протокол № 1
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Улыбка»
_____ Афанасьева О.В.
Приказ № 279
«31» августа 2023г.

Рабочая программа

по дополнительному образованию детей 5-7 лет

«Познай себя» (социально-гуманитарная направленность)

Срок реализации программы 1 год

Разработчик программы:
педагог - психолог Кин Ю.А.

г. Черногорск, 2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования педагога психолога кружка «Познай себя» разработана с целью организации образовательной деятельности с детьми групп общеразвивающей направленности 4 – 7 лет в соответствии с действующими правовыми и нормативными документами в системе образования в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»».

В процессе жизни у ребенка меняются взгляды на мир и отношения с окружающими. Постепенно возрастает способность сознавать и контролировать свои эмоции, а также идет усвоение способов общения. Однако, опыт работы с детьми показывает, что сама по себе эмоциональная сфера качественно не развивается, и способы общения без специального обучения в должной степени не формируются, поэтому так актуальна и важна работа, **направленная** на развитие эмоциональной сферы.

Актуальностью кружковой работы является - повышение самооценки детей, сплочению детского коллектива, снижению конфликтности, развитию у детей энпатии, творческих способностей, воображения самооценки и взаимооценки, наблюдательности, воспитание основ нравственности, профилактике и психокоррекции агрессивности, конфликтности, замкнутости и тревожности.

Основная **цель** кружковой работы: развитие личности каждого ребенка, формирование его готовности к систематическому обучению, преодоление факторов дезадаптации за счет выравнивания стартовых возможностей каждого ребенка, позволяющих им в дальнейшем успешно усвоить программу начальной школы**.**

Основные задачи:

- Сформировать у детей представление о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
- Активизировать ценностно-смысловой компонент сознания и личности детей, побудить их к осмыслению общечеловеческих ценностей, к осознанию собственной внутренней позиции, формированию собственных ценностных ориентаций;
- Развивать умение чувствовать и понимать другого;
- Повысить самооценку детей, их уверенность в себе;
- Способствовать развитию творческих способностей и воображения, индивидуальному самовыражению детей;
- Развивать любознательность, наблюдательность;
- Способствовать сплочению детского коллектива;
- Обучение детей приёмам мышечного расслабления - базового условия для аутогенной тренировки.

Возрастные особенности воспитанников

В пять-шесть лет начинается переход от непроизвольного к произвольному вниманию, возрастает устойчивость внимания. «Дети впервые начинают управлять своим вниманием, сознательно направлять его на определенные предметы, явления, удерживаться на них. Истоки произвольного внимания лежат вне личности ребенка. Взрослые организуют

внимание ребенка, включают его внимание при помощи определенных средств, которые впоследствии он учится использовать сам (например, словесная самоинструкция, внешние вспомогательные средства-карточки).

К шести годам дети могут удерживать внимание на действиях, которые приобретают для них интеллектуально значимый интерес: игры головоломки, загадки, задания учебного типа. Устойчивость внимания в интеллектуальной деятельности заметно возрастает к семи годам.

У дошкольников основная линия развития мышления - переход от наглядно-действенного к наглядно-образному и в конце периода – к словесному мышлению. Ребенок мыслит образно, он еще не использует логику рассуждений, свойственную взрослым.

Умение мыслить дошкольника подразумевает:

• Выделение существенных признаков.

• Синтез разных признаков в целое представление о предмете.

• Сравнение разных предметов и выявление сходства и различия между ними.

• Замещение, когда один предмет может быть замещен другим по какому-либо признаку.

Мыслительная деятельность освобождается от образной опоры на физическое действие. Для 5 лет ребенка характерны более высокий уровень обобщения, способность планировать свою деятельность. В 5-6 лет продолжает развивать образное мышление, он может решать задачи не только в наглядном плане, но и уме. У детей формируется словесно-логическое мышление, что предполагает умение оперировать словами, понимать логику рассуждения.

Начинает формироваться произвольная память у ребенка, объем слуховой и зрительной памяти 5-6 слов.

Перспективно тематическое планирование работы на учебный год

	I. неделя	II. неделя	III. неделя	IV. неделя
ОКТЯБРЬ	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.Игра «Мы соскучились друг по другу». 3.Беседа «Что интересного я увидел и узнал за лето» коллективный рисунок «Каким нам запомнилось лето» 4.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.«Мы все за лето очень выросли, изменились. Давайте расскажем о себе». Игра-беседа «Знаешь ли ты себя». 3.Игра «Узнай по описанию». 4. Нарисуй свой портрет 5.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2. Игра-беседа «Опиши семью» 3.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.Упражнение «Как меня зовут». «Как можно назвать человека по имени»). 3. Игра – беседа «Как можно назвать ваших маму, папу, дедушку и бабушку» 4. Пластический этюд «Солнышко». 5.Игра «Дотронься до...». 6.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

НОЯБРЬ	1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» 2.Игра-перевоплощение. «Природа создала репейник, чтобы он ко всем приставал». 3. Мини-этюд «Грибочки». 4. Пантомима «Солим грибы» 5.Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»	1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» 2.Игра-беседа «Стрекоза» 3. Пластический этюд «Росинки» 4.Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»	1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» 2. Игра-беседа. «Если бы мы были водосточной трубой». 3.Пластический этюд «Капельки». 4. Рисование домов с различными водосточными трубами -мы архитекторы. 5. Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»	1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» 2.Игра-перевоплощение «Ты — маленькое деревце». 3.Пластический этюд «Я — маленький листочек» 4.Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»
ДЕКАБРЬ	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2. Игра «Ветер дует на... ». 3.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Этюд «Скажи хорошее о друге» (2 ребенка). 3.Игра «Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи». 4.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Беседа «Как можно пожалеть» 3.Этюды на выражение страдания и печали: 4.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Игра-перевоплощение «Бездомному всегда плохо». 3.Этюд «Спаси птенца». 4.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»
ЯНВАРЬ	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.Сказка «Маша и сандалики». 3.Беседа по сказке, в которой используются вопросы о чувствах детей по отношению к героям сказки. 4.Этюд «Глаза в глаза». 5.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.Игра-перевоплощение «Все когда-то мечтают стать птицей». 3.Пластический этюд «Птицы». 4. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.Беседа «Как можно понять настроение человека?» 3.Игра «На что похоже настроение?» 4.Этюд «Нарисуй свое настроение и расскажи, почему оно сегодня такое». 5.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.Игра-беседа. «Ты — часть природы» 3. Этюд «Скажи хорошее о друге». 4.Игра «Найди друга». 5.Игра «Мяч в руки». 6.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

ФЕВРАЛЬ	1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 2.Беседа «Как можно назвать человека по имени» 3. Игра «Встреча настроений». 4.Игра «Тренируем эмоции». 5.Ритуал окончания занятия. «Эстафета дружбы»	1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 3.Игра-перевоплощение «Представь себе, что ты паучок». 4.Игра «Солнечный зайчик». 5.Подвижная игра «Паутинка». 6.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»	1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 2.Сказка «Пес Барбос». 3.Беседа по сказке о чувствах и отношении детей к герою. 4.Этюд «Сломанная кукла». 5.Поручение «Поможем нашим игрушкам в группе». 6.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»	1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 2.Пластический этюд «Солнышко». 3.Игра-перевоплощение «Представь себя облачком, плывущим по небу». 4.Пение песни «Облака, белогривые лошадки» с имитацией дви-жений. 5.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»
МАРТ	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Упражнение «Возьми себя в руки». 3.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Упражнение «Заряд бодрости». 3.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2. Рассказывание сказки «Волшебники». 3.Беседа по сюжету сказки. 4.Игра-имитация «Починим стульчик». 5.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Беседа «Как можно поздороваться». 3.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»
АПРЕЛЬ	1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 2.Беседа о том, как город готовится к приходу весны. Предложение отправиться в разные уголки города (парки или сквер). 3.Игра-перевоплощение «Скамейка в парке». 4.Игра-имитация «Маляры» (под музыку). 5.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 2.Беседа-продолжение темы предыдущего занятия. 3.Игра-перевоплощение «Волшебник превратил вас в качели». «Представь себе, что ты — качели» 4.Этюд «Качели». 5.Этюд «Танец морских волн». 6.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 2.Игра-перевоплощение «Представь себя камнем у дороги». 3.Работа с пластилином, глиной или пенопластом. «Мы — скульпторы». 4.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 2.Рассказывание сказки «Про чашечку». 3.Беседа о том, как плохо зазнаваться. 4.Разыгрывание мини-этюдов из сказки. 5.Рассматривание пиктограммы — хвастовство. 5.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»
МАЙ	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2. Урок толерантности. 3. Ритуал окончания занятия.	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2. Урок стрессоустойчивости. 3. Ритуал окончания занятия.	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2. Урок разрешение конфликтных ситуаций. 3. Ритуал окончания занятия.	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.Урок знакомство с эмпатией (компромисс и сотрудничество) 3. Ритуал окончания занятия.

Начала занятия

1. «Волшебный клубочек» Дети сидят на ковре по кругу. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего по имени, или произносит «волшебное вежливое слово»

2. «Доброе Животное» Участники встают в круг и берутся за руки. Психолог тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

3. «Дружба начинается с улыбки» Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

4. **«Комплименты»** Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении психолог может сделать комплимент или предложить сказать что-то «вкусное», «сладкое», «цветочное».

Во время ритуала психолог находится в кругу вместе с детьми, показывает пример, подсказывает, подбадривает, настраивает детей.

Окончания занятия

1. «Круг друзей» Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

2. «Эстафета дружбы» Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает психолог: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

3. «Солнечные лучики» Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Учебный план

Занятия проводятся два раза в неделю в игровой форме, во второй половине дня. Каждое занятие состоит из нескольких частей и занимает не более 30 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям воспитанников.

№	Форма работы	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	Групповая работа	2	8	64
	Итого:	2	8	64

Планируемые результаты работы с воспитанниками

Данный курс поможет детям быстрее адаптироваться к новым условиям жизни и новым требования, благодаря выстроенным упражнениям и тренингам на сплочение коллектива, на формирование положительного отношения к школе, формирование учебной мотивации.

Развитие памяти, мышления, речи, воображения, самооценки поможет улучшить показатели успеваемости. А курс по межличностным отношениям скорректирует агрессивное поведение детей, поможет застенчивым детям в преодолении трудностей в общении. В целом создаст благоприятное отношение к школе, доброжелательное отношение к окружающим, повысит собственную самооценку, веру в себя и свои силы.

Материально техническое обеспечение

Кабинет педагога- психолога. Зоны, на которые разделены эти помещения, несут различные функциональные назначения:

-Зона коррекционно - развивающих занятий: (столы для занятий, доска, технические средства обучения).

Здесь же проводятся занятия с детьми с использованием развивающих и диагностических, а также обучающих и развивающих компьютерных игр. Игровая форма заданий, яркие красочные изображения, динамичность, достигаемая посредством использования современных компьютерных технологий, делают занятия не только поучительными, но и увлекательными для детей.

-Зона недирективной терапии:

«Центр песка», – для снятия психо- эмоционального и физического напряжения, агрессии. Импульсивные дети, попадая в эти условия, с наслаждением просеивают песок, перемывают камешки и ракушки, перебирают и раскладывают по ячейкам желуди, шишечки.

-Зона игровой терапии :

служит для устранения возможного психоэмоционального напряжения ребенка при контакте с психологом.

-Зона организационно - планирующей деятельности:

- письменный стол, компьютер, стеллажи для хранения вспомогательного материала и методической литературы.

Список литературы

1.Алябьева Е.А. **Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста:** Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2003

2. Вайнер М.Э. **Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников.** Учебно-методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006

3. Жучкова Г.Н. **Нравственные беседы с детьми 7-14 лет.** Занятия с элементами психогимнастики. Практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2002

4. Чистякова М.И. **Психогимнастика** / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990