



Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества»  
муниципального образования Арсеньевский район

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДО «ДДТ»  
от 01.09.2020 г.  
Протокол № 2

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО «ДДТ»  
 Т.Н. Ларина  
Приказ №60-п от 01.09.2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально – педагогической направленности  
«Познай себя»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Назарова Оксана Александровна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Кружковая работа направлена на повышение самооценки детей, сплочению детского коллектива, снижению конфликтности, развитию у детей эмпатии, творческих способностей, воображения самооценки и взаимооценки, наблюдательности, воспитание основ нравственности, профилактике и психокоррекции агрессивности, конфликтности, замкнутости и тревожности.

Возрастные особенности младших школьников, обусловленные пока ещё ограниченными возможностями в осознании и вербализации межличностных отношений, ставят психологов и педагогов перед необходимостью использования различных методов и коррекционно-развивающих задач. Это позволяет обратить серьёзное внимание на окружающую ребёнка среду, то, как она преломляется в его сознании, как он сам оценивает своё место в этой среде.

Известно, что в ходе взаимодействия с окружающими людьми происходит социализация ребёнка, усвоение им определённой системы ценностей, норм общечеловеческой культуры.

Кроме того, общение выполняет важнейшую роль в возникновении и развитии самосознания и самооценки.

В процессе общения ребёнок получает возможность с помощью взрослых и сверстников оценивать себя в разных сферах жизнедеятельности.

Гармоничное развитие личности ребёнка, успешность во взрослой жизни возможны при наличии здоровья, определяемого Всемирной организацией здравоохранения как состояние физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Познай себя» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года от 4.09.2014 г. №1726-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 « Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Устав МОУ ДО «ДДТ».

В соответствии с «Методическими рекомендациями министерства Просвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и

дистанционных образовательных технологий» от 20.03.2020 г., программа «Познай себя» может преподаваться дистанционно.

### **Актуальность**

Общительность, потребность в эмоциональном контакте во многом зависит от того опыта, который сложился у человека. Если в семье, во дворе, в группе отношения напряжённые - ребёнок может уйти в себя и замкнуться. Всем педагогам приходилось иметь дело с детьми, которые в силу своих личностных особенностей, таких как, застенчивость, замкнутость, нерешительность, робость, испытывают сложности при общении со сверстниками и взрослыми.

### **Основные задачи тренинговых упражнений:**

- 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.

### **Цель программы:**

- развитие социальных умений коммуникативной гибкости,
- создание чувства принадлежности к социуму, положительного эмоционального фона, умения понимать своё эмоциональное состояние и распознавать чувства окружающих людей,
- формирование "позитивного отношения к своему "Я",
- профилактика неврозов и невротических реакций, нарушений поведения, профилактика школьной дезадаптации.

### **Задачи программы:**

- Преодолевать застенчивость, нерешительность, неуверенность в себе, внутренне раскрепощаться.
- Развить язык жестов, мимики и пантомимики, понять, что кроме речевых существуют и другие средства общения.
- Познакомиться с эмоциями человека, осознать собственные эмоции и чувства, научиться распознавать эмоциональные реакции других людей и развивать умение адекватно выражать свои эмоции.
- Развивать навыки совместной деятельности в коллективе; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу; осознать свою собственную уникальность; формировать способность выражать словом свои чувства; понимать другого; уметь согласовывать свои действия с действиями партнёра.

### **Принципы реализации программы:**

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. *Принцип наглядности* - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игра подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

5. *Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.

6. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

#### **Сроки реализации и возраст детей**

Занятия рассчитаны на 1 года и проводятся с сентября по май месяцы включительно. Возраст-7-10 лет.

*Ведущей формой работы являются тренинги.*

Для работы с детьми применяется цикл занятий (2ч.в неделю, всего объем 72ч.).

*Продолжительность занятий 45 минут с физкультминутками, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям обучающихся.*

Занятия проводятся *1 раз в неделю* с группой детей, состоящей из 12-15 детей.

#### **Рекомендации по проведению занятий.**

В нашем учреждении созданы все условия для проведения тренингов с детьми: занятия проводятся в специально оборудованном помещении, в котором все участники могут свободно располагаться и передвигаться. Во время занятий детям предлагается сидеть на стульях или на ковре в кругу, так как форма круга создаёт ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей.

В начале и в конце тренинга нами используется ритуальная игра для настроения детей. Стиль ведения занятий должен быть эмоциональным и непринуждённым. К каждому ребёнку необходимо находить индивидуальный подход, и учитывать его личностные особенности. На занятиях регулярно используется музыкальное сопровождение танцевальной и релаксационной направленности, которое эффективно помогает снять мышечное и психоэмоциональное напряжение у обучающихся.

#### **Оборудование**

Дидактический материал:

- альбомы для рисования;
- фломастеры не менее 12 штук;
- фотографии-иллюстрации с изображением детей с различными эмоциональными состояниями;
- схемы-эмоции.

Техническое оснащение занятий:

- музыкальный центр;
- цифровой фотоаппарат;
- интерактивная доска;
- ноутбук.

#### **Структура тренинга состоит из трех этапов:**

1. В подготовительную часть включаются несложные ритуальные упражнения, которые помогают детям позитивно настроиться на работу в группе, установить контакт.

2. В основную часть входят специальные упражнения, соответствующие цели и тематике занятия:

- развивающие игры-драматизации;
- сюжетно-ролевые;
- игры на развитие навыков общения;
- упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера;
- этюды;
- сочинение историй;
- беседы и рассказы;
- мини-конкурсы

3. В заключительную часть включаются несложные ритуальные упражнения, которые помогают детям позитивно закончить работу в группе.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	1. Знакомство, приветствие. 2. Общий рисунок группы и наш девиз. 3. Рисунок «Дом – дерево – человек» 4. Заполнение визитной карточки. 5. Сказкотерапия. 6. Ритуал окончания занятия	0,5	1,5	2	Вводный контроль: беседа, педагогическое наблюдение. Рефлексия.
2	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Презентация каждого участника кружка (хобби, увлечения) 3. Напиши сказку и расскажи о ней. 4. Психогимнастика. 5.Ритуал окончания занятия.	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, самооценка выполненной творческой работы.
3	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2. Решение необычных проблем. 3.Рисунок «Моя семья». 4. Арт-терапия. 5.Ритуал окончания занятия	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
4	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2. Незавершенные фигуры. 3. Рассказ по картинке 4. Релаксационные упражнения. 5.Ритуал окончания занятия	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, анализ творческой работы, самооценка, рефлексия.
5	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. Сказкотерапия. 5.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, анализ творческой работы, самооценка выполненной творческой работы, рефлексия.
6	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое

	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. Психогимнастика. 6.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»				наблюдение, беседа, рефлексия. Игра.
7	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2. Игра-беседа «Опиши семью» 3. Арт-терапия. 4.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
8	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. Релаксационные упражнения. 7.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, игра -беседа, рефлексия.
9	1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» 2.Игра-перевоплощение. «Природа создала репейник, чтобы он ко всем приставал». 3. Мини-этиюд «Грибочки». 4. Пантомима «Солим грибы» 5. Сказкотерапия. 6.Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
10	1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» 2.Игра-беседа «Стрекоза» 3. Пластический этюд «Росинки» 4. Психогимнастика. 5.Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, игра-беседа, анализ творческой работы, самооценка выполненной творческой работы, рефлексия.

11	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. Арт-терапия. 6. Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
12	1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек» 2.Игра-перевоплощение «Ты — маленькое деревце». 3.Пластический этюд «Я — маленький листочек» 4. Релаксационные упражнения. 5.Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
13	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2. Игра «Ветер дует на... ». 3.Сказкотерапия. 4.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
14	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Этюд «Скажи хорошее о друге» (2 ребенка). 3.Игра «Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи». 4. Психогимнастика. 5.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
15	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Беседа «Как можно пожалеть» 3.Этюды на выражение страдания и печали: 4.Арт-терапия. 5. Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
16	1.Ритуал начала занятия «Комплименты» 2.Игра-перевоплощение «Бездомному всегда плохо». 3.Этюд «Спаси птенца». 4. Релаксационные	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, игра-беседа, анализ творческой работы, рефлексия.

	упражнения. 5.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»				
17	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. Сказкотерапия. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, анализ творческой работы, рефлексия.
18	1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2.Игра-перевоплощение «Все когда-то мечтают стать птицей». 3.Пластический этюд «Птицы». 4. Психогимнастика. 5.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
19	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. Арт-терапия. 6.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, игра-беседа, анализ творческой работы, самооценка выполненной творческой работы, рефлексия.
20	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. Релаксационные упражнения. 7.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, игра-беседа, рефлексия.
21	1.Ритуал начала занятия	0,5	1,5	2	Текущий контроль:



	<p>«Доброе Животное»  2.Беседа «Как можно назвать человека по имени»  3. Игра «Встреча настроений».  4.Игра «Тренируем эмоции».  5. Сказкотерапия.  6.Ритуал окончания занятия.  «Эстафета дружбы»</p>				педагогическое наблюдение, игра-беседа, рефлексия.
22	<p>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»  3.Игра-перевоплощение «Представь себе, что ты паучок».  4.Игра «Солнечный зайчик».  5.Подвижная игра «Паутинка».  6. Психогимнастика.  7.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»</p>	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
23	<p>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. Арт-терапия.  7.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»</p>	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
24	<p>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 движений.  5. Релаксационные упражнения.  6.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»</p>	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
25	<p>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»  2.Упражнение «Возьми себя в руки».  3. Сказкотерапия.  4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</p>	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
26	<p>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»</p>	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое

	2. Упражнение «Заряд бодрости». 3. Психогимнастика. 4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»				наблюдение, беседа, рефлексия.
27	1. Ритуал начала занятия «Комплименты» 2. Рассказывание сказки «Волшебники». 3. Беседа по сюжету сказки. 4. Игра-имитация «Починим стульчик». 5. Арт-терапия. 6. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
28	1. Ритуал начала занятия «Комплименты» 2. Беседа «Как можно поздороваться». 3. Релаксационные упражнения. 4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
29	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. Сказкотерапия. 6. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
30	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. Психогимнастика. 7. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, самооценка выполненной творческой работы, рефлексия.
31	1. Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 2. Игра-перевоплощение	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа,

	«Представь себя камнем у дороги». 3. Работа с пластилином, глиной или пенопластом. «Мы — скульпторы». 4. Арт-терапия. 5. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»				рефлексия.
32	1. Ритуал начала занятия «Доброе Животное» 2. Рассказывание сказки «Про чашечку». 3. Беседа о том, как плохо зазнаваться. 4. Разыгрывание мини-этиюдов из сказки. 5. Рассматривание пиктограммы — хвостовство. 5. Релаксационные упражнения. 6. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
33	1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2. Урок толерантности. 3. Сказкотерапия. 4. Ритуал окончания занятия.	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
34	1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2. Урок стрессоустойчивости. 3. Психогимнастика. Ритуал окончания занятия.	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
35	1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2. Урок разрешение конфликтных ситуаций. 3. Арт-терапия. 4. Ритуал окончания занятия.	0,5	1,5	2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия.
36	1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки» 2. Урок знакомство с эмпатией (компромисс и сотрудничество). 3. Релаксационные упражнения. 4. Ритуал окончания занятия.	0,5	1,5	2	Итоговый контроль, мониторинг уровня обучения и развития обучающихся.
	Итого	18	54	72	

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Данный курс поможет детям быстрее адаптироваться к новым условиям жизни и новым требованиям, 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.

### **Методы и приёмы обучения**

*Методы и приёмы развития слухового восприятия:* музыкально-дидактические игры (тихо-громко, быстро-медленно, весело-грустно); словесные игры; музыкально-ритмические и релаксационные упражнения; танцевальная терапия; подвижные игры.

*Методы и приёмы развития эмоциональной сферы:* открытое проявление социально-приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими).

*Методы и приёмы развития коммуникативных способностей:* рассматривание иллюстраций с последующим диалогом между взрослым и детьми; работа в парах и мини командах; вопросы и ответы при разыгрывании ситуаций или обсуждение чего-либо во время тренинга; задания, требующие от ребёнка развернутого ответа, собственного мнения, суждения.

*Методы и приёмы развития культуры жеста,* возможности выражать свои мысли и чувства при помощи мимики, пантомимики, движений, осанки, позы.

*К концу курса ребенок должен уметь:*

- понимать и описывать свои желания и чувства;
- осознавать свои физические и эмоциональные ощущения;
- различать определённые эмоциональные состояния взрослых и детей по особенностям жестов, мимики, движений;
- сравнивать эмоции;
- контролировать свои эмоциональные реакции;
- оценивать поступки и видеть достоинства и недостатки собственного поведения;
- уступать друг другу в конфликтных ситуациях;
- вести доброжелательный диалог, используя различные средства выразительности;
- выражать благодарность за проявление к ним внимания и доброты.
- понимать свою индивидуальность, свой внешний и внутренний мир;
- устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать и решать конфликтные ситуации, находить компромиссные решения;
- выражать свои чувства и понимать чувства других людей с помощью мимики, жестов, движений, пантомимики;
- переносить доброту, чуткость, бескорыстие из мира животных в общении с людьми;
- общаться, несмотря на разницу желаний и возможностей, высказывать своё мнение о друзьях, замечая их хорошие и плохие поступки;
- оказывать помощь другим детям в трудной ситуации;
- изображать на рисунке своё внутреннее состояние.

## Содержание образовательной программы.

### Ритуалы начала тренинга:

1. «Волшебный клубочек»;
2. «Доброе Животное»;
3. «Држба начинается с улыбки»;
4. «Комплименты».

### Ритуалы окончания тренинга:

1. «Круг друзей»;
2. «Эстафета дружбы»;
3. «Солнечные лучики».

### Основные упражнения:

#### 1. Знакомство, приветствие

2. Рисунок «Дом – дерево – человек»
3. Заполнение визитной карточки
4. Общий рисунок группы и наш девиз.
5. Ритуал окончания занятия
6. Презентация каждого участника кружка (хобби, увлечения)
7. Напиши сказку и расскажи о ней.
8. Ритуал окончания занятия.
9. Решение необычных проблем.
10. Нарисуй свою семью.
11. Незавершенные фигуры.
12. Рассказ по картинке.
13. Игра «Мы соскучились друг по другу».
14. Беседа «Что интересного я увидел и узнал за лето».
15. Чтобы лето не ушло сразу, мы его нарисуем (коллективный рисунок «Каким нам запомнилось лето»).
16. «Мы все за лето очень выросли, изменились. Давайте расскажем о себе».
17. Игра-беседа «Знаешь ли ты себя».
18. Игра «Узнай по описанию».
19. Нарисуй свой портрет.
20. Игра-беседа «Опиши семью».
21. Упражнение «Как меня зовут».
22. Игра – беседа «Как можно назвать ваших маму, папу, дедушку и бабушку».
23. Пластический этюд «Солнышко».
24. Игра «Дотронься до...».
25. Игра-перевоплощение. «Природа создала репейник, чтобы он ко всем приставал».
26. Мини-этюды «Грибочки».
27. Пантомима «Солим грибы».
28. Игра-беседа «Стрекоза».
29. Пластический этюд «Росинки».
30. Игра-беседа. «Если бы мы были водосточной трубой».
31. Пластический этюд «Капельки».
32. Игра-перевоплощение «Ты — маленькое деревце».
33. Пластический этюд «Я — маленький листочек».
34. Игра «Ветер дует на... ».
35. Этюд «Сочиним историю».
36. Игра «Дракон».
37. Этюд «Скажи хорошее о друге».
38. Игра «Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи».
39. Беседа «Как можно пожалеть».
40. Этюды на выражение страдания и печали.

41. Игра-перевоплощение «Бездомному всегда плохо».
42. Этюд «Спаси птенца».
43. Упражнение «Маша и сандалики».
44. Этюд «Глаза в глаза».
45. Игра-перевоплощение «Все когда-то мечтают стать птицей».
46. Пластический этюд «Птицы».
47. Беседа «Как можно понять настроение человека?».
48. Игра «На что похоже настроение?».
49. Этюд «Нарисуй свое настроение и расскажи, почему оно сегодня такое».
50. Игра-беседа. «Ты — часть природы».
51. Этюд «Скажи хорошее о друге».
52. Игра «Найди друга».
53. Игра «Мяч в руки».
54. Беседа «Как можно назвать человека по имени».
55. Игра «Встреча настроений».
56. Игра «Тренируем эмоции».
57. Ритуал окончания занятия. «Эстафета дружбы».
58. Игра-перевоплощение «Представь себе, что ты паучок».
59. Игра «Солнечный зайчик».
60. Подвижная игра «Паутинка».
61. Упражнение «Пес Барбос».
62. Этюд «Сломанная кукла».
63. Поручение «Поможем нашим игрушкам в классе».
64. Пластический этюд «Солнышко».
65. Игра-перевоплощение «Представь себя облачком, плывущим по небу».
66. Упражнение «Возьми себя в руки».
67. Упражнение «Врасти в землю».
68. Упражнение «Сбрось усталость».
69. Упражнение «Стойкий солдатик».
70. Упражнение «Торт».
71. Упражнение «Заряд бодрости».
72. Упражнение «Дыши и думай красиво».
73. Упражнение «Очки».
74. Упражнение «Усы».
75. Упражнение «Губы».
76. Упражнение «Бородка».
77. Рассказывание сказки «Волшебники».
78. Игра-имитация «Починим стульчик».
79. Беседа «Как можно поздороваться».
80. Беседа о том, как город готовится к приходу весны. Предложение отправиться в разные уголки города (парки или сквер).
81. Игра-перевоплощение «Скамейка в парке».
82. Игра-имитация «Маляры» (под музыку).
83. Беседа-продолжение темы предыдущего занятия.
84. Игра-перевоплощение «Волшебник превратил вас в качели».
85. «Представь себе, что ты — качели».
86. Этюд «Качели».
87. Этюд «Танец морских волн».
88. Игра-перевоплощение «Представь себя камнем у дороги».
89. Работа с пластилином, глиной или пенопластом. «Мы — скульпторы».
90. Рассказывание сказки «Про чашечку».
91. Беседа о том, как плохо зазнаваться.
92. Разыгрывание мини-этюдов из сказки.

93. Рассматривание пиктограммы — хвостовство.
94. Ритуал окончания занятия. «Солнечные лучики»
95. Урок толерантности.
96. Урок стрессоустойчивости. Скорая помощь при остром стрессе. Как справиться с сезонной депрессией.
97. Урок разрешение конфликтных ситуаций.
- 98. Урок знакомство с эмпатией (компромисс и сотрудничество)**

**Картотека:** сказкотерапия, арт-терапевтические игры, релаксационные упражнения, психогимнастика.

### **Список литературы для педагога - психолога.**

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2013
2. Вайнер М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2016
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», 2012
4. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 2018

### **Список литературы для родителей.**

1. Бураков Н.Б. Экспресс-курсы по развитию познавательных процессов. – Бураков, Пресс, 2016.
2. Дружинин Б.Л. Развивающие задачи для детей 7-12 лет. – Илекса, 2011.
3. Логические задачи. Серия «Умный малыш».- ИП Бурдина С.В., г.Киров, 2017.
4. Майерс Б. Развиваем мышление. Лучшие логические игры. – Эксмо, 2017.
5. Махров В.Г., Махрова В.Н. Задачи-сказки на развитие пространственного и комбинаторного мышления. – Глобус, НЦЭНАС, 2016.
6. Мищенко Л.В. Развивающие задания для детей 8-10 лет. Речь, мышление, память. – Академия развития, ВКТ, 2014.
7. Субботина Л.Ю. Развитие воображения детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Академия развития, 2017.