

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шушенская начальная общеобразовательная школа**

«Согласована»
Зам.директора по УВР
М.Н.Ермакова

Утверждена
Приказом №1/10 от 01.09.2021

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности**

«Тропинка к своему Я»

возраст обучающихся 6,5-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: стартовый

Составитель Горяева Татьяна Казимировна, педагог дополнительного образования

Шушенское
2021 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **социально-педагогической направленности «Тропинка к своему Я»** направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Данная программа **базового уровня**, направлена на освоение новой социальной позиции, расширение сферы взаимодействия ребенка с окружающим миром, развитие потребности в общении, познании, социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ жизни и перспективы личностного и познавательного развития; на формирование у школьника основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку; взаимодействовать с учителем и сверстниками в учебном процессе.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования,
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-32420),
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г, № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»,
- Устав и лицензия МБОУ Шушенская НОШ.

Актуальность программы.

Начальная школа - особый этап в жизни ребенка, связанный с изменениями при поступлении в школу ведущей деятельности ребенка – с переходом к учебной деятельности при сохранении значимой игровой; с

Программа способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, рассчитанных на решение всего комплекса вопросов, которые волнуют детей данного возраста. Занятия проходят не только в форме беседы, но и в форме игры и тренинга, что создает наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему свободного времени детей, пробуждает у них интерес, к новым видам деятельности расширяя их жизненный кругозор. Программа обусловлена необходимостью помочь ребенку раскрывать индивидуальные способности, творческие начала собственной личности, формирование устремлений ребенка в интеграции личностных позиций «Я-хочу» и «Я-могу» как основы взаимодействия с другими детьми, взрослыми.

Отличительной особенностью программы является то, что в нее включены различные виды работ, способствующие развитию интереса ребенка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей в адаптационный период, формирует коммуникативные навыки, знание правил школьной жизни в легкой и доступной форме.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Возрастные особенности детей. В младшем школьном возрасте дети приобретают знания и сведения об окружающих предметах, расширяют свой кругозор, осваивают предметное окружение в его изменении, движении, развитии.

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы - **6,5 – 11 лет.** Особых условий приёма, обучающихся в программу нет, принимаются все желающие дети, соответствующие возрастным категориям. Состав группы может быть как одновозрастной, так и разновозрастной, с постоянным составом обучающихся.

Наполняемость группы: **10-17 человек,** что дает возможность педагогу работать с каждым ребенком индивидуально, учитывая его личные способности к освоению определенных навыков. Это дает хороший результат освоения программы и уменьшает «отсев» детей.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Общее количество часов в год: 68 часов (2 часа в неделю x 34 учебные недели=68 часов).

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

Продолжительность занятия 45 минут - занятие, перерыв - 10 минут для отдыха между каждым занятием.

Режим занятий составлен в соответствии с СанПиНом (Приложении 3 к СанПиНу 2.4.4.3172-14) и годовым календарным учебным графиком образовательной организации.

Форма обучения – очная, с применением технологии «Перевернутый класс», что дает возможность реализовывать программу в **дистанционном режиме** на период карантина или других отклонений.

Форма организации занятий: индивидуальная, групповая.

Программа предусматривает использование индивидуальной и групповой организации деятельности детей на занятии. Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу, в том числе и проектную.

Формы занятий:

- практикум (игры, тренинги, арт-терапия, сказкотерапия),
- выставки детских творческих работ, конкурсы,
- творческая работа, творческий проект,
- занятие - игра, занятие – беседа, занятие – экскурсия и пр.,
- участие в мероприятиях образовательной организации,
- викторины.

Практикуются следующие **типы занятий:**

- комбинированный, теоретический, практический, контрольный.

Занятия построены с учётом принципов доступности и наглядности, последовательности и системности в формировании знаний, умений, навыков.

Методы обучения:

Словесные	Наглядные	Практические
устное изложение	показ видеоматериалов, иллюстраций, образцов прикладного искусства.	практические творческие работы, мастер-классы
беседа, объяснение	показ педагогом приемов и техники выпиливания	творческая работа, творческий проект

Система занятий построена с учётом принципов доступности и наглядности, последовательности и системности в формировании знаний, умений, навыков. Включение в учебный процесс различных видов деятельности позволяет сделать процесс обучения интересным для обучающегося.

Творческое развитие ребенка не может осуществляться без применения современных педагогических технологий, обеспечивающих индивидуализацию обучения. В основе программы лежат следующие педагогические технологии: проектное обучение, репродуктивное обучение, интегративный подход в обучении.

Направленность дополнительной образовательной программы: социально-педагогическая. Данная направленность способствует реализации личности в различных социальных кругах, социализации ребёнка в образовательном пространстве, адаптации личности в детском социуме. Данный курс может быть интегрирован во внеурочной деятельности по социальному направлению.

Цель программы: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Планируемые результаты: результатам обучения относятся психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), опыт творческой самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

- идентифицировать себя как школьника;
- развить уверенность в себе и своих учебных возможностях;
- понимать и контролировать свои эмоциональные состояния;
- распознавать и описывать свои чувства, понимать чувства других людей;
- уметь использовать приемы для преодоления неприятных чувств;
- уметь объяснить свои шаги при принятии какого – либо решения;

- уметь устанавливать атмосферу дружелюбия;
- осознавать уникальности культуры, к которой он принадлежит;
- иметь представление о понятии «здоровье»
- получить полное представление о своих индивидуальных особенностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках;
- выполнять творческие задания;
- научиться сдерживать свои эмоции;
- способствовать сотрудничеству в играх и учебе;
- уметь договариваться, уступать друг другу;
- распределять задания без помощи взрослых;
- научиться пользоваться не только вербальными, но и невербальными способами передачи информации;
- владеть информацией о вредных привычках
- научиться анализировать собственные личностные качества;
- иметь представление о самооценке;
- научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;
- выполнять стандартные задания, уметь действовать по образцу;
- уметь налаживать отношения с окружающими, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей;
- уметь противостоять давлению;
- легко включаться в беседы о прошлом и будущем;
- уметь анализировать происходящие изменения в самих себе;
- знать и размышлять о своих способностях и возможностях;
- составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков;
- приобрести способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- научиться ощущать свою долю ответственности за все, что с ним происходит;
- научиться быть самостоятельным в решении проблем общения и в школьных делах;
- знать виды давления на личность и способы сопротивления им;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Личностные:

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе.
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.
- ориентация на понимание причин успеха.
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.
- развитие этических чувств-эмпатии, стыда, вины, совести.
- установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Содержание программы

Учебный план

№	Перечень разделов, тем	Количество часов	Форма контроля
1	Раздел Я школьник. Мои чувства.	25	
1.1.	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	Беседа, анкетирование
1.2.	Мой класс. Как зовут ребят моего класса? Какие ребята в моем классе? Мои друзья в классе.	4	Опрос, тренинг
1.3.	Зачем мне нужно ходить в школу?	1	Игра, анкетирование
1.4.	Мои успехи в школе. Моя учебная сила.	2	Игра
1.5.	Я умею управлять собой	2	Тренинг
1.6.	Я умею преодолевать трудности	2	Тренинг
1.7.	Я умею слышать других	2	Тренинг
1.8.	Я умею учиться у ошибки	2	Тренинг
1.9.	Я умею быть доброжелательным. Я-доброжелательный	2	Тренинг
1.10	Я умею быть ласковым	2	Тренинг
1.11	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими	1	Тренинг, игра
1.12	Я становлюсь сильный духом. Я умею слышать мнение другого.	1	Тренинг, игра
1.13	Я учусь решать конфликты	1	Тренинг, игра
1.14	Я умею разрешать конфликты	2	Тренинг, игра
2.	Раздел	15	

	Чем люди отличаются друг от друга		
2.1.	Хорошие качества людей.	2	Тренинг, игра
2.2.	Самое важное хорошее качество.	2	Рисунок, беседа
2.3.	Кто такой сердечный человек?	1	Тренинг, игра, беседа
2.4.	Кто такой доброжелательный человек?	1	Тренинг, игра, беседа
2.5.	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1	Беседа
2.6.	Я желаю добра ребятам в классе.	1	Тренинг, игра
2.7.	Очищаю свое сердце.	1	Арттерапия
2.8.	Какие качества нам нравятся в друг друге?	2	Беседа, игра
2.9.	Какими качествами мы отличаемся?	1	Беседа, игра
2.10.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	Тренинг
2.11.	Светлые и темные качества человека.	2	Рисунок, игра
3.	Раздел Какой Я? Какой ты?	15	
3.1.	Какой Я?	2	Игра, тест
3.2.	Какой Ты?	2	Игра, тест
3.3.	Отличительные качества людей положительные качества.	2	Тренинг
3.4.	Как научиться находить положительные качества у себя?	2	Тренинг, беседа
3.5.	Как правильно оценить себя?	2	Тренинг, беседа
3.6.	Как распознать положительные качества у других людей?	2	Тренинг, игра
3.7.	Симпатия. Переживания.	1	Тренинг, игра
3.8.	Общение и симпатия. Общение и переживания.	1	Рисунок, тест
3.9.	Качества, нужные для дружбы.	1	Игра
4.	Раздел Трудности ученика	15	
4.1.	Трудности ученика в школе, дома, на улице.	5	Беседа, рисунок, опрос
4.2.	Школьные трудности.	5	Тест-игра, анкетирование
4.3.	Домашние трудности.	5	Тест-игра, анкетирование
	ИТОГО:	70 часов	

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2021г.	31.05.2021г.	34 недели	38 недель	70	2 раза в неделю по 1 часу

Формы аттестации и оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды и формы контроля:

- входной контроль (сентябрь-октябрь) – творческое задание, беседа, игра, диагностика;
- текущий контроль (в течение всего учебного года) - наблюдение;
- промежуточный контроль (декабрь) – диагностика;
- итоговый контроль (апрель - май) – диагностика.

Время проведения	Цель проведения	Форма подведения итогов
Входной (начало учебного года) 02.09.2021г.	Определение уровня развития обучающихся (развитие мелкой моторики рук, познавательная деятельность, учебно-коммуникативные умения, организационные умения, поведенческие качества, творческие способности)	Диагностические методики, беседа, игра.
Текущий контроль (в течение учебного года)	Определение степени усвоения обучающимися дополнительных программ. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Наблюдение, мониторинг
Промежуточный контроль (полугодовой и по итогам года)	Определение результатов обучения	Рисунки, графические работы, мониторинг
Итоговый контроль (по окончанию обучения)	Определение уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по освоению содержания программы. Получение сведений для совершенствования дополнительной общеразвивающей программы и методов обучения	Инсценирование «Чего можно и чего нельзя делать в школе», игры – испытания, конкурсы, ролевая игра «Сказочный герой», игра-активатор «Повтори движения», «Затейник», тренинг, арттерапия, психогимнастика, сказкотерапия

Оценочные материалы.

Инструментарий (для оценки и контроля эффективности ДОП «Тропинка к своему Я»)

1. Анкета школьной мотивации

2. Методика «Беседа о школе» Нежнова Т.А.
3. Рисуночные методы («Человек», «Кактус»)
4. Методика «Рукавички»
5. Методика «Внутренняя позиция школьника»
6. Игра «Да и нет»

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в светлом, сухом, просторном и хорошо проветриваемом помещении. У каждого ребёнка отдельный стол и набор необходимых материалов для занятия.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
	Хухлаева О. В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе», Москва, 2011г. Литературные тексты, сказки.	1
2. Игры и игрушки		
	Игрушки.	На каждого ученика
	Настольно-печатные игры Развивающие игры Тематические плакаты Карточки-иллюстрации	1 игра на группу детей (5-6 человек) Набор карточек 1
3. Технические средства обучения		
	Компьютер	1
	Мультимедиапроектор	1
	Фотокамера.	1
	Магнитофон	1
	DVD-проигрыватель	1
	Интерактивная доска	1
4. Экранно-звуковые пособия		
	Проекционный экран,	1
	CD-диски с учебным материалом	1
	CD-диски с записями детской и классической музыки	1
5. Оборудование кабинета		

	Учебно-наглядные пособия (стенды, таблицы)	6
	Школьные принадлежности: альбомы, цветные карандаши, акварельные краски, гуашь, восковые мелки, цветная бумага, клей-карандаш, ножницы, простой карандаш, ластик.	На каждого ребенка

Кадровое обеспечение

Программу реализует Горяева Татьяна Казимировна, педагог дополнительного образования.

Педагог повышает уровень своего образования, через обучение на дистанционных курсах повышения квалификации по профилю.

Методические материалы:

Видео материалы, пособия «Самооценка», «Кто лучше», «Эмоции и лица», презентации.

Дидактическое обеспечение: наглядные пособия, диагностические методики.

-Арсенал для техники АРТ-терапии (куклы, сюжетные картинки, журналы, вырезки, альбомные листы формата А 1, А 2, А 3, А 4, А 5, краски, гуашь, цветная бумага, кисти, баночки для воды, пластилин, восковые карандаши); игрушки разных материалов и размеров (пластмассовые, металлические, мягкие, картон и т.д.); рабочая тетрадь; записи для релаксации и рисования: звуки природы, цветотерапия, инструментальная музыка, детские песни и т.д.

Карточки «Школьные правила», сказки, соответствующие программному содержанию

- Игрушки и пособия: для развития тонкой моторики, оборудование для занятий музыкой, изобразительной деятельностью;

Задания для творческих уроков: «Нарисуй автопортрет», «Сделать книжку-малютку о дружбе», «Нарисуй несуществующее животное», «Мастерим дерево дружбы», «Рисуем эмоции».

Список литературы

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования
Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). М., 2015.
Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.
Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов (и др); под ред. А.Г. Асмолова. М., 2010.
Никифорова В.В. «Графические диктанты». М., 2012.
Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1998.
И.В. Стишенков. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост. -Спб.: Речь, 2006
Н.В. Самоукина. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. -Ярославль: Академия развития, 2004.
Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб. – Минск, 1997.
Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.
Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.
Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. М., 1997.
Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1998.
Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков / Под. ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.
Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В. Лебедева и др. Волгоград, 2013.
Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.
Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему. Развитие ребёнка и его отношения с окружающими. М., 1992.

