

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Дом детского творчества Рудничного района г. Кемерово»

Принята на заседании
Методического совета
От «15» мая 2023г.
Протокол №_5
Председатель МС



Утверждаю: МБОУ ДО
Директор МБОУ ДО ДДТ
И.А. Волошко
Пр. № 133 от «15» мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Гармония»**

Возраст обучающихся: 6 – 8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Гурская Лариса Александровна,
педагог дополнительного образования

Кемеровский городской округ, 2023

Содержание

| | |
|--|----|
| Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3. Содержание программы | 6 |
| Учебно-тематический план | 6 |
| Содержание учебно-тематического плана..... | 7 |
| Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» | 10 |
| 2.1. Календарный учебный график | 10 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 10 |
| 2.3. Формы аттестации | 10 |
| 2.4. Оценочные материалы | 11 |
| 2.5. Методические материалы | 11 |
| 2.6. Список литературы..... | 13 |
| <i>Приложение</i> | 14 |

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гармония» имеет **социально-гуманитарную направленность**.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав и локальные акты МБОУ ДО «Дом детского творчества Рудничного района г. Кемерово».

Актуальность программы

Психологическое здоровье ребенка дошкольного и младшего школьного возраста характеризуется в первую очередь преобладанием положительных эмоций над отрицательными и закреплением их в чертах характера и личности детей: положительная самооценка, доброжелательность, уверенность в себе и своих силах. Однако опыт показывает, что не у всех детей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте эмоциональное развитие протекает благополучно, что проявляется во внутренних переживаниях (наличие тревожности, низкая самооценка и др.) и нарушениях в поведении (расторженность, негативизм, конфликтность, агрессивность и т.д.).

По мнению Т.Д. Марцинковской, погашение таких негативных явлений в поведении как агрессивность, отчужденность, жестокость, неуверенность, враждебность зависит от своевременной помощи в период дошкольного детства и младшего школьного возраста. Занятия по программе способствуют развитию и коррекции эмоционально-волевой сферы и коммуникационных навыков детей.

Отличительные особенности программы.

Содержание программы определяют следующие принципы:

- соблюдение интересов ребёнка. Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка;
- системность. Принцип обеспечивает единство диагностики и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений у детей, испытывающих затруднения в эмоционально-волевой сфере;
- вариативность. Принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста (6-8 лет). **Занятия по программе «Гармония»** проводятся в очной форме.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения составляет – 72 часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 1 раз в неделю по два академических часа (25 минут для старших дошкольников и 35 минут для младших школьников).

Форма обучения – очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие и коррекция эмоционально-волевой и коммуникативной сферы дошкольников и младших школьников, раскрытие их творческого потенциала.

Исходя из цели определены следующие **задачи программы:**

образовательные:

- расширять кругозор учащихся об эмоциях;
- обучать пониманию собственного эмоционального состояния, выражению своих чувств и распознаванию чувств других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации;

метапредметные:

- развивать конструктивные навыки взаимодействия с окружающими;
- развивать коммуникативную компетенцию;

личностные:

- формировать навыки саморегуляции и самоконтроля;
- развивать навыки оценки собственного поведения
- Формировать чувство сопереживания эмоциональному состоянию другого человека

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | | | Форма контроля |
|------------------------|--------------------------------------|--------------|------------|-----------|--|
| | | Всего | Теори я | Практика | |
| 1 | Знакомство с волшебной комнатой | 2 | 1 | 1 | Контрольные вопросы |
| 2 | Будем знакомы! | 2 | - | 2 | Наблюдение, тестирование |
| 3 | Тайна моего имени | 4 | 1 | 3 | Наблюдение, опрос |
| 4 | Дружба начинается с улыбки | 4 | - | 4 | Наблюдение |
| 5 | Нарисуем нашу группу | 2 | - | 2 | Наблюдение, практическое задание |
| 6 | Мое настроение. Эмоции | 12 | 2 | 10 | Наблюдение, игра |
| 7 | Мои чувства | 8 | 1 | 7 | Наблюдение, практическое задание |
| 8 | Мое внимание | 8 | 1 | 7 | Наблюдение, практическое задание |
| 9 | Помню всю | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 10 | Волшебники | 4 | - | 2 | Наблюдение |
| 11 | Путешествие на необитаемый остров | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| 12 | Моя любимая игрушка | 8 | 1 | 7 | Наблюдение, опрос |
| 13 | Отгадай, что в мешочке | 4 | 1 | 3 | Наблюдение, игра |
| 14 | Фантазии | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| 15 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое задание |
| Итого по блоку: | | 72 | 10 | 62 | |

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Знакомство с волшебной комнатой

Теория: Знакомство с планом работы, целями, задачами. Техника безопасности. Предназначение сенсорной комнаты. Ознакомить с правилами использования оборудования сенсорной комнаты.

Практика: Познакомить обучающихся с оборудованием сенсорной комнаты: тропой здоровья, массажными мячиками, волоконными оптическими волокнами, вибродорожкой и т. д.

Продемонстрировать приёмы работы с данным оборудованием.

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 2. Будем знакомы

Практика: знакомство с учащимися:

1. «Здравствуй друг!»
2. «Правила нашей группы»
3. «Волшебный клубочек»
4. «Любимое животное»
5. «Солнечный зайчик».

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 3. Тайна моего имени

Теория: Что такое имя и зачем оно нужно человеку.

Практика:

- 3.1. Игра «Паровозик с именем»; Игра «Потерялся мальчик (девочка)»;
- 3.2. Игра «Поем имя»; Игра «Ветер шепчет имя»;
- 3.3. «Рисунок имени».

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 4. Дружба начинается с улыбки

Практика: создание благоприятного микроклимата в группе. Игры на сплочение.

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 5. Нарисуем нашу группу

Практика: создание доверительной атмосферы, эмпатии друг к другу. Создание коллажа, изображающего группу.

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 6. Мое настроение

Теория: Каким бывает настроение у людей. Формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях. Знакомство детей с эмоциями: радость и грусть; обида; доброта; гнев; жадность и т.д.

Практика: научить выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека. Обсуждение эмоции. Познакомить детей с методами саморегуляции.

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 7. Мои чувства

Практика: продолжение обучения умению определять свои чувства. Саморегуляция психического состояния. Развитие смелости и уверенности в себе, мелкой моторики и двигательной координации. Снижение скелетно-

мышечного и психоэмоционального напряжения при помощи массажных ковриков и волокон.

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 8. Мое внимание

Теория: Внимание. Необходимость процесса в повседневной жизни.

Практика: развития внимания. Диагностика устойчивости, переключения внимания.

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 9. Помню всё

Теория: Что такое память.

Практика: развитие памяти. Диагностика зрительной, слуховой памяти.

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 10. Волшебники

Практика: развитие слухового внимания, фразовой речи при ответах на вопросы. Развитие наблюдательности и зрительной памяти, восприятия (по цвету). Развитие внимания, умения концентрироваться, умения передавать эмоции художественными средствами. Совершенствование координации движений. Занятие с использованием прибора для создания светового эффекта.

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 11. Путешествие на необитаемый остров

Практика: развитие умения анализировать элементарную контурную схему «Лабиринт»; формировать умение соотносить речевую форму описания предметов с графической. Развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умение передавать свои ощущения в связной речи; Развитие пространственной ориентации, наблюдательности, зрительной памяти. Профилактика скелетно-мышечных зажимов, снижение психоэмоционального напряжения. Работа с мягкими конструкторами.

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 12. Моя любимая игрушка

Практика: развитие моторики, координации движений. Развитие умения подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с ролью развитие умения слушать друг друга; описывать любимую игрушку, отмечая ее настроение, поведение, образ жизни. Снижение скелетно-мышечных зажимов. Занятие с использованием волокон.

Форма аттестации: Наблюдение.

Теория 13. Отгадай, что в мешочке

Практика: развитие эмоциональной сферы ребенка, активизация внимания, преодоление страхов, негативизма. Использование мешочка, в котором находятся разные предметы. Не вынимая предмет из мешочка нужно назвать какой он на ощупь, какие признаки у него есть и т.д.

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 14. Фантазии

Теория: Фантазии, воображение.

Практика: развитие воображения. Диагностика воображения.

Форма аттестации: Наблюдение.

Тема 15. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов.

Практика: итоговая диагностика эмоционально-волевой сферы.

Форма аттестации: Наблюдение.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы «Гармония» у учащихся формируются следующие универсальные учебные действия (умения):

образовательные:

- расширен кругозор об эмоциях;
- понимание собственного эмоционального состояния, выражение своих чувств и распознаванию чувств других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации;

метапредметные:

- развиты конструктивные навыки взаимодействия с окружающими;
- развиты коммуникативные компетенции;

личностные:

- сформированы навыки саморегуляции и самоконтроля;
- развиты навыки оценки собственного поведения;
- проявление сопереживания эмоциональному состоянию другого человека.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком.

Начало учебного года – 15 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

| <i>№</i> | <i>Год обучения</i> | <i>Объем учебных часов</i> | <i>Количество учебных недель</i> | <i>Количество учебных дней</i> |
|----------|---------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 1 | 1 год обучения | 72 | 36 | 36 |

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- компьютер;
- колонки;
- бумага А4;
- карандаши, фломастеры;
- оборудование сенсорной комнаты (воздушно пузырьковые трубки; фиброоптическое оборудование; световое оборудование; ароматерапия; мягкая среда; тактильное оборудование).

Информационное обеспечение

Видеоматериалы, иллюстрации, наглядные пособия.

Кадровое обеспечение:

Программа может быть реализована педагогом-психологом или педагогом дополнительного образования, владеющим профессиональными компетенциями по профилю программы.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- наблюдение;
- беседа;
- опрос.

2.4. Оценочные материалы

Тестирование, опрос, игры и практические задания.

2.5. Методические материалы

Методы и техники, используемые в программе:

- *Арт-терапия*. Используется для развития личности ребёнка через развитие способности к самовыражению и самопознанию.

- *Игротерапия*. Используется для снятия физического и эмоционального напряжения, развития уверенности в себе, снижение уровня тревожности, страхов, способствует сплочению группы.

- *Телесно ориентированная терапия*. Используется для снятия мышечных зажимов, эмоционального и физического напряжения.

- *Релаксация*. Освобождение от эмоционального и физического напряжения, сосредоточение на своих ощущениях.

Формы организации образовательного процесса, используемые в программе:

- групповая;
- индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- ролевая игра;
- психогимнастика;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения.

В программе используют **педагогические технологии:**

- технология группового обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- технология арт-терапии;
- игровая технология;
- технология дифференциации и индивидуализации обучения.
- технология развивающего обучения;
- технология компенсирующего обучения;
- здоровьесберегающая технология и др.

Алгоритм учебного занятия

Примерная структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Комплекс упражнений.
3. Релаксация (цветотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).

4. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).

5. Обратная связь

6. Ритуал прощания.

Дидактические материалы

- иллюстрации;

- опросники:

- ✓ методика «Несуществующее животное»
- ✓ методика «Дом-дерево-человек»
- ✓ тест Розенцвейга
- ✓ детский апперцептивный тест (САТ или ДАТ)
- ✓ тест на определение уровня притязаний ребенка
- ✓ графическая методика «Кактус»
- ✓ тест «Страхи в домике»
- ✓ тест тревожности (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен)
- ✓ социометрия

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Галигузова, Л.Н. Педагогика детей раннего возраста / Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 301с. – ISBN: 978-5-6910-1551-9.
2. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций: / пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Стёпина. - М.: Айрис-пресс, 2014. – 160с. – ISBN: 5-8112-0522-8.
3. Рогов, Е. И. Эмоции и воля / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 240с. - ISBN · 978-5-6910-0270-0.
4. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: / Учебно-методическое пособие. / Под ред. В.Л. Женева, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб.: ХОКА, 2017. – 88с. – ISBN отсутствует.

Для учащихся:

1. Кедрова, Н. Азбука эмоций / Н. Кедрова. – М.: Редкая птица, 2022 г. – 112с. – ISBN: 978-5-6042829-0-8.
2. Нефедова, Л. Мои чувства / Л. Нефедова. – М., 2022. – 48с. – ISBN: 978-5-907531-28-4.

Развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты

Ритуал начала занятия

«Приветствие волшебных шариков»

- Посмотри, как наши волшебные шарики улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся им и поприветствуем, помашем им рукой и скажем: «Здравствуйте!»

Ритуал окончания занятия

«Прощание с волшебными шариками»

- Посмотри, наши волшебные шарики улыбаются, им очень понравилось, как мы с тобой занимались. Они рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся шарикам, помашем им рукой и попрощаемся: «До свидания!»

Игровые задания на развитие психических процессов

Цветотерапия (пузырьковая труба, «цветовые пятна», фиброоптическое волокно)

Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать мышление и воображение.

1. ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды.

2. ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

Сказкотерапия (пузырьковая труба, «цветовые пятна», фиброоптическое волокно)

Цель: развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением.

1. ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном.

2. ребенок придумывает историю о том, как меняется характер героев в зависимости от цвета.

Танец пузырьков (пузырьковая труба)

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями пузырьков в воде, а потом старается передать похожие движения.

Праздник на морском дне (пузырьковая труба)

Цель: создание радостного настроения, развитие воображения.

Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями пузырьков. Психолог обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые – на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку и показать, как веселятся рыбки.

Фантазируем (с использованием фиброоптическое волокно)

Фантазируем (с использованием цветových пятен)

Фантазируем (с использованием пузырьковой трубы)

Цель: развитие творческого воображения, зрительного восприятия, концентрации внимания.

Психолог с ребенком наблюдают за объектом, делятся полученными впечатлениями, а затем совместно придумывают сказку или историю на основе полученных впечатлений.

Под дождем (Фиброоптическое волокно)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается представить что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней

Волшебный мостик (сенсорная дорожка)

Цель: развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия.

Ребенку предлагается идти по дорожке и на каждой подушечке, остановившись, сказать о том, что ощущают его ножки. Выполняет аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

Сказочный цветок (фиброоптическое волокно)

Цель: развитие восприятия, артикуляционного аппарата, воображения.

Ребенок наблюдает за тем, как изменяются цвета, называет их. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывает волшебную историю. В конце упражнения ребенку предлагается побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением (ребенок с разной силой и темпом дует на волокна лампы).

Музыкотерапия

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции.

Ребенку предлагается внимательно послушать музыку (звуки, в зависимости от цели занятия), прокомментировать свои ощущения, выразить их в движении.

Упражнения на снятие агрессии

Егоза

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии так, как он хочет (прыгать, крутиться, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Упражнения по коррекции уровня тревожности

Ха!

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Чтение стихотворения: Меня напугал так сильно страх. В потемках у ворот, Что я в испуге крикнул: Ах! Совсем наоборот: Я крикнул: ХА! И мигом

страх забился под забор, Он струсил сам! И слово Ах я позабыл с тех пор!

Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

У страха глаза велики

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

- Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?!

Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застали;
- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли; - рот приоткрыли; - боимся пошевелиться и вздохнуть; - голову втянули в плечи, глаза закрыли.

- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу» Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный!

Упражнения на релаксацию

Летняя ночь

Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети садятся в мягкие пуфы.

Садитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Водопад

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети садятся на мягкие пуфы.

Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.