

Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
Муниципальное автономное учреждение  
Дополнительного образования  
Центр дополнительного образования  
«Малая академия наук» г.Улан-Удэ

Принята на заседании  
Методического совета  
От «15» сентября 2023г.  
Протокол № 33



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЦДО «МАН»

С.Г. Гарматарова

«15» сентября 2023

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Развивающие занятия  
с психологом»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет (1-4 класс)

Срок реализации программы: 2023-2024 уч.г.

Автор-составитель:

Гармаева Арюна Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

г.Улан-Удэ

2023 г.

## Пояснительная записка

Данная программа «Развивающие занятия с психологом» предназначена для обучающихся 1-4 классов (7-10 лет) общеобразовательных школ, дополнительно посещающих «Развивающие занятия с психологом» в Центре дополнительного образования «Малая академия наук». Программа рассчитана на 1 год обучения (108 часов, 3 часа в неделю).

На современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном развитии, формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

Актуальность программы обусловлена обновлением содержания обучения, постановкой задач формирования у школьников навыков самостоятельного приобретения знаний, познавательных интересов, активной жизненной позиции.

Практика показывает, что многие дети приходят в школу с неустойчивым вниманием, со слабой памятью, неумением работать самостоятельно.

Проведение занятий в игровой форме обеспечивает профилактику переутомления у младших школьников.

**Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:**

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

**Цель программы:** решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологического здоровья ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

**Развивающие:**

- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Количество занятий – 36

Время проведения занятий – 3 ак. часа.

Данная программа занятий предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста.

Занятия проходят в оборудованном кабинете, где создана и поддерживается атмосфера раскованности, психологического комфорта, достаточно места для размещения детей, подвижных игр, продуктивной деятельности и творчества.

**Формы контроля:** входная, промежуточная, итоговая диагностика.

**Ожидаемые результаты:****- результаты обучения:**

- владение основными понятиями;
- знание правил игр

**- результаты воспитания:**

- взаимодействие обучающихся в игре;
- проявление усидчивости, целеустремленности на занятиях

**- результаты развития:**

- использование произвольного внимания на занятиях;
- применение специальных приемов, облегчающих запоминание;
- умение сравнивать различные объекты, устанавливать связи, планировать;
- использование воображения в продуктивной деятельности;
- участие в творческих мероприятиях различного уровня

## 1. Учебный план занятий

| №<br>п/п      | Название раздела, темы  | Кол-во часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля |
|---------------|---|--------------|--------|----------|-------------------------------|
|               |   | Всего        | Теория | Практика |                               |
| 1.            | Ознакомительное занятие. Знакомство с группой. Входная диагностика.             | 6            | 3      | 3        | Наблюдение, беседа            |
| 2.            | Развитие навыков позитивного социального взаимодействия                         | 6            | 3      | 3        | Наблюдение, беседа            |
| 3.            | Развитие мыслительных операций  | 6            | 3      | 3        | Наблюдение, беседа            |
| 4.            | Развитие навыков эффективного общения   | 6            | 3      | 3        | Наблюдение, беседа            |
| 5.            | Сплочение коллектива  | 9            | 3      | 6        | Наблюдение, беседа            |
| 6.            | Медиативные сказки  | 12           | 3      | 9        | Наблюдение, беседа            |
| 7.            | Игры-пантомимы  | 6            | 3      | 3        | Наблюдение, беседа            |
| 8.            | Развитие памяти   | 6            | 3      | 3        | Наблюдение, беседа            |
| 9.            | Развитие мышления   | 6            | 3      | 3        | Наблюдение, беседа            |
| 10.           | Учимся учиться  | 6            | 3      | 3        | Наблюдение, беседа            |
| 11.           | Учимся задавать вопросы и отвечать на них                                       | 3            | 1      | 2        | Наблюдение, беседа            |
| 12.           | Целеполагание и планирование.   | 3            | 1      | 2        | Наблюдение, беседа            |
| 13.           | Оценка и отметка  | 3            | 1      | 2        | Наблюдение, беседа            |
| 14.           | Противостояние тревоге  | 6            | 3      | 3        | Наблюдение, беседа            |
| 15.           | Развитие воображения  | 3            | 1      | 2        | Наблюдение, беседа            |
| 16.           | Преодоление неуверенности в себе  | 6            | 1      | 5        | Наблюдение, беседа            |
| 17.           | Учимся решать проблемы  | 3            | 2      | 1        | Наблюдение, беседа            |
| 18.           | Мой внутренний мир  | 3            | 1      | 2        | Наблюдение, беседа            |
| 19.           | Наука «Отдыхать»  | 6            | 2      | 4        | Наблюдение, беседа            |
| 20.           | У меня все получится. Итоговая диагностика. Заключительное занятие. Повторение. | 3            | 1      | 2        | Наблюдение, беседа            |
| <b>ИТОГО:</b> |   | 108          | 44     | 64       | -                             |

## 2. Календарный учебный график.

| №п/п | Дата   | Время      | Форма занятия | Кол-во | Тема занятия   | Место проведен   | Форма контроля     |
|------|--------|------------|---------------|--------|--|------------------|--------------------|
| 1.   | 22.09. | 9:00-11:20 | Тренинг       | 3      | Ознакомительное занятие. Знакомство с группой.<br>Тема: Сплочение новых учащихся группы.<br>Упражнения: «Поздоровайся», «Имя Движение», «Меняются местами те, у кого..», «Снежный ком», «Группы», «Что лежит в портфеле», «Урок или перемена», «Чему учат в школе».  | МАУ ДО ЦДО «МАН» | Наблюдение, беседа |
| 2.   | 29.09  |            | Диagn.        | 3      | Входная диагностика.   |                  | Диагностика        |
| 3.   | 06.10  |            | Игра          | 3      | Тема: Развитие навыка позитивного социального взаимодействия.<br>Упражнения: «Эхо», «Живая скульптура», «Ожерелье», «Радуга», «Ласковый мелок».  |                  | Наблюдение, беседа |
| 4.   | 13.10  |            | Игра          | 3      | Тема: Развитие навыка позитивного социального взаимодействия.<br>Упражнения: «Приветствие», «Я рада видеть..», «Копилка приятных слов».<br>Инсценировка басни И.А. Крылова «Лебедь, Рак и Щука». Обсуждение.<br>Беседа о сотрудничестве.   |                  | Наблюдение, беседа |
| 5.   | 20.10  | 9:00-11:20 | Игра          | 3      | Тема: Развитие мыслительных операций.<br>Профилактика нарушения зрения.<br>Дыхательные упражнения.<br>Упражнения: «Нарисуй одной рукой», «Шифровка», «В магазине», «Сладости», «Назови продукты питания», «Найди общее слово», «Найди лишнее», «Сосчитай морковки», «Разукрась и назови».<br>Подведение итогов. Рефлексия.                       | МАУ ДО ЦДО «МАН» | Наблюдение, беседа |
| 6.   | 27.10  |            | Игра          | 3      | Тема: Развитие мыслительных операций.<br>Профилактика нарушения зрения.<br>Дыхательные упражнения.<br>Упражнения: «Обведи по контуру правой и левой рукой одновременно», «Составь предложение из букв», «Что осенью бывает», «Соедини точки и назови животное», «Собери картинку из частей и составь рассказ», «Реши кроссворд», «Найди лишнее». |                  | Наблюдение, беседа |

|     |           |             |         |   |  |  |                    |
|-----|-----------|-------------|---------|---|--|--|--------------------|
| 7.  | 03.<br>11 |             | Тренинг | 3 | Тема: Развитие навыков эффективного общения.<br>Упражнения: «Ролевая гимнастика», «Секрет», «Мои хорошие качества», «Я лучше всех умею..», «Волна».  |  | Наблюдение         |
| 8.  | 10.<br>11 |             | Тренинг | 3 | Тема: Развитие навыков эффективного общения.<br>Упражнения: «Мимическая гимнастика», «Собери эмоцию», «Моё настроение. Настроение группы», «Слушаем тишину», «Заряд бодрости», «Броуновское движение». |  | Наблюдение         |
| 9.  | 17.<br>11 | 09:00-11:20 | Тренинг | 3 | Тема: Сплочение коллектива.<br>Упражнения: «Котёл», «Вторжение», «Передай по кругу», «Монетка в кулачке», «Подними игрушку», «Найди и промолчи», «Коробка переживаний».                                |  | Наблюдение, беседа |
| 10. | 24.<br>11 |             | Игра    | 3 | Тема: Сплочение коллектива.<br>Упражнения: «Акулы и матросы», «Коровы, собаки, кошки», «Разведчики», «Пианино», «Кто кого перехлопает/перетопает», «Аплодисменты».                                     |  | Наблюдение, беседа |
| 11. | 01.<br>11 |             | Тренинг | 3 | Тема: Сплочение коллектива.<br>Упражнения: «Создание рисунка по кругу», «Приветствие», «Скучно-скучно», «Тень», «Властелины кольца».   |  | Наблюдение, беседа |
| 12. | 08.<br>12 |             | Тренинг | 3 | Тема: Медиативные сказки<br>Упражнения: «Сказка о грустном клоуне», «Сказка о гномах».   |  | Наблюдение         |
| 13. | 15.<br>12 |             | Тренинг | 3 | Тема: Медиативные сказки<br>Упражнения: «Сердитки», «Мы любим друг друга».   |  | Наблюдение         |
| 14. | 22.<br>12 |             | Тренинг | 3 | Тема: Медиативные сказки<br>Упражнения: «Разноцветные имена», «Любимые игрушки», «Кляксы».   |  | Наблюдение         |
| 15. | 29.<br>12 | 09:00-11:20 | Тренинг | 3 | Тема: Медиативные сказки<br>Упражнения: «Загадочный сундучок», «Кулачок», «Грустинки».   |  | Наблюдение         |
| 16. | 12.<br>01 |             | Игра    | 3 | Тема: Игры-пантомимы   |  | Наблюдение         |
| 17. | 19.<br>01 |             | Игра    | 3 | Тема: Игры-пантомимы   |  | Наблюдение         |

|     |       |             |                           |   |   |                  |                     |
|-----|-------|-------------|---------------------------|---|---|------------------|---------------------|
| 18. | 26.01 | 09:00-11:20 | Тренинг, Игра             | 3 | Тема: Развиваем память. Беседа на тему «Необычные способности памяти». Упражнения: «Запомни цифры», «Повтори за мной», «Запомни движение», «Запомни своё место», «Запомни свою позу». «Снежный ком». Заключительная беседа «Что я запомнил»                         |                  | Наблюдение, беседа  |
| 19. | 02.02 |             | Беседа, Игра              | 3 | Тема: Развиваем память. Беседа на тему «Важность памяти»<br>Упражнения: «Пиктограмма», «Испорченный телефон-слово, поза», «Запомни порядок», «Вот так позы», «Что изменилось?», «Кукловод», «Подарки». Заключительная беседа-рефлексия.                             |                  | Наблюдение, беседа  |
| 20. | 09.02 |             | Практическая работа, Игра | 3 | Тема: Развиваем мышление. Игра «Мозаика». Практическая работа «Ловушки». Упражнения: «Что это?», «Исключи лишнее», «Расскажи рассказ», «Обобщение». Игры «Угадай животное». Подведение итогов «Оцени пользу».   |                  | Наблюдение, беседа  |
| 21. | 16.02 | 09:00-11:20 | Тренинг, Игра             | 3 | Тема: Развиваем мышление. Беседа «Мы мыслим»<br>Упражнения: «Составь предложение», «Скажи аналог», «Примени предмет»<br>Решение логических задач.<br>Беседа-рефлексия.  | МАУ ДО ЦДО «МАН» | Наблюдение, беседа  |
| 22. | 23.02 |             | Тренинг                   | 3 | Тема: Учимся учиться. Практическая работа «Оцени свои школьные успехи», «Составление маршрута преодоления»<br>Познавательная игра «Альпинисты»<br>Релаксационное упражнение «Дом на холме». Беседа «Чему учат в школе?»<br>Подведение итогов. Рисование «Я в школе» |                  | Наблюдение, беседа. |
| 23. | 01.03 |             | Игра                      | 3 | Тема: Учимся учиться<br>Игра «Четыре стихии», «Нос, нос, нос, рот»<br>Упражнения: «Да и нет не говорить», «Кот и лодыри», «Ребус», «Нарисуй письмо».<br>Подведение итогов «Моё желание учиться».  |                  | Наблюдение, беседа  |
| 24. | 08.03 |             | Игра                      | 3 | Тема: Учимся задавать вопросы и отвечать на них. Аналитическая беседа «Интонация вопроса»<br>Упражнения: «Данетка», «Угадай что загадано», «Ответы на вопрос»,  | МАУ ДО ЦДО «МАН» | Беседа              |

|     |       |             |                  |  |  |                       |                       |
|-----|-------|-------------|------------------|--|--|-----------------------|-----------------------|
|     |       |             |                  |  | Игры: «Больше вопросов», «Интервью», «Разговор по телефону». Подведение итогов «Диалог животных».  |                       |                       |
| 25. | 15.03 | 09:00-11:20 | Тренинг          | 3  | Тема: Целеполагание и планирование<br>Вводное упражнение «Какова цель?», с последующей беседой.<br>Упражнения: «Определи цель», «Цепочка целей», «Построение плана»,<br>Рефлексия «Какая цель занятия и выполнена ли она»  |                       | Беседа.               |
| 26. | 22.03 |             | Тренинг          | 3  | Тема: Оценка и отметка.<br>Упражнения: «Найди небылицы» с последующей беседой «Что такой оценка», «Найди оценку», «Оценочная лесенка», «Критерии оценки». Игра «Посоветуй мне». Беседа «Мои отметки».<br>Подведение итогов «Оцени пользу».   |                       | Наблюдение            |
| 27. | 29.03 |             | Тренинг,<br>Игра | 3  | Тема: Противостояние тревоге<br>Упражнение «5 этажей», «Коллективный рассказ». «Примирение»<br>Игры: «Ритмические хлопки», «Рычи лев, рычи..», «Дотянись до звезд», «А кроме того». Рефлексия, беседа.   |                       | Беседа                |
| 28. | 05.04 |             | Тренинг,<br>Игра | 3  | Тема: Противостояние тревоге<br>Упражнение «5 этажей», «Коллективный рассказ». «Примирение»<br>Игры: «Ритмические хлопки», «Рычи лев, рычи..», «Дотянись до звезд», «А кроме того». Рефлексия, беседа.   |                       | Беседа,<br>наблюдение |
| 29. | 12.04 |             | Тренинг          | 3  | Тема: Развитие воображения<br>Чтение фрагмента «Фантазёры» с последующей беседой.<br>Упражнение «Волшебная мозаика», «Поможем художнику», «Чудесный лес», «Придумай сказке свой конец».<br>Расслабляющее упражнение: «Я в волшебном мире». Подведение итогов.<br>Рисование в тетради «Придумай сюжет». |                       | Наблюдение,<br>беседа |
| 30. | 19.04 | Тренинг     | 3                | Тема: Преодоление неуверенности в себе<br>Тренинг «Презентация», «Комплименты»,<br>Игра «Преобразование», «Зайки и слоники»<br>Упражнение «О чем говорит мое имя», «Полёт на луну». Рефлексия «Какой Я». |  | Наблюдение,<br>беседа |                       |

|     |       |             |         |   |   |                       |
|-----|-------|-------------|---------|---|---|-----------------------|
| 31. | 26.04 | 09:00-11:20 | Тренинг | 3 | Тема: Преодоление неуверенности в себе<br>Тренинг «Презентация», «Комплименты»,<br>Игра «Преобразование», «Зайки и слоники»<br>Упражнение «О чем говорит мое имя»,<br>«Полёт на луну». Рефлексия «Какой Я».   | Наблюдение            |
| 32. | 03.05 |             | Тренинг | 3 | Тема: Учимся решать проблемы<br>Вводная сказка-беседа «Как съесть слона».<br>Упражнения: решения логических<br>проблемных задач, «Сладкая проблема».<br>Релаксационное упражнение-медитация<br>«Я счастлив». Упражнение-рисование<br>«Проблема и её решение». | Наблюдение,<br>беседа |
| 33. | 10.05 |             | Тренинг | 3 | Тема: Мой внутренний мир. Вводная<br>беседа «Какой я, какой ты».<br>Упражнение «Изобрази роли».<br>Игра «Кто я?».<br>Упражнение-рисование «Моя планета»,<br>«Нарисуй себя».<br>Игра «Опиши друга».<br>Рефлексия-беседа.                                       | Наблюдение,<br>беседа |
| 34. | 17.05 |             | Тренинг | 3 | Тема: Наука «Отдыхать».<br>Вводная беседа «Умеете ли вы отдыхать?».<br>Упражнение «Пчелиный рой».<br>Упражнение-рисование «Я отдыхаю».<br>Релаксационные упражнения «Планета<br>отдыха».  | Наблюдение,<br>беседа |
| 35. | 24.05 |             | Тренинг | 3 | Тема: Наука «Отдыхать».<br>Упражнения: «Заряд бодрости»,<br>«Музыкальная шкатулка», «Плывем в<br>облаках».  | Наблюдение,<br>беседа |
| 36. | 31.05 |             | Тренинг | 3 | Тема У меня все получится.<br>Рисование в тетради «Мои занятия с<br>психологом». Повторения пройденных тем<br>в виде упражнений.<br>Итоговое диагностика. Анализ результатов.<br>Рефлексия-беседа «Что я узнал нового».                                       | Наблюдение,<br>беседа |

### Список литературы

1. Асадов Э. Что такое счастье. М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2000.
2. Айзенк Г.Ю. Проверьте свои способности, - С-Пб.: - Система-
3. Немов Р.С. Психология, Т.3, - М.: Владос, 1995
4. Практическая психология / под ред. М.К. Тутушкиной. - С-Пб.: Владос, 1993

5. Психологическая мозаика./ Составитель С.С. Степанов. - М.: Академия,1996
6. Рогов Е.И.. Настольная книга практического психолога в образовании,- М.: Владос,1995
7. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют... - Дубна: Феникс, 2000
8. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
9. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г
10. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г
11. Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г
12. «Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г
13. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему я. Уроки психологии в начальной школе» Генезис , 2011
14. Локалова Н.П. «120 уроков психологического развития младших школьников», Ось-89, 2006

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200542

Владелец Гарматарова Серафима Гавриловна

Действителен с 20.09.2023 по 19.09.2024