

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ г.УЛАН-УДЭ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования
«Малая академия наук» г. Улан-Удэ

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» 08 2025г.,
протокол № 74



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Развивающие занятия
с психологом»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст учащихся: 7-10 лет (1-4 класс)
Срок реализации программы: 1 год (114 часов)
Уровень программы: стартовый

Автор-составитель:
Гармаева Арюна Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2025 г.

Рекомендована
методическим советом
Протокол № 42
от «26» августа 2025 г.

«Согласовано»:
Зам. директора по УВР МАУ ДО
ЦДО «МАН» г.Улан-Удэ
Мария Хамаганова
«26» августа 2025 г.

при внесении изменений
в последующие годы:
Протокол №
от « » 202 г.

«Согласовано»:
Зам. директора по УВР МАУ ДО
ЦДО «МАН» г.Улан-Удэ

М.Н. Хамаганова
« » 202 г.

Внутренняя рецензия от:

1. Ф.И.О., должность МАУ ДО ЦДО «МАН» г.Улан-Удэ

Внешняя рецензия для аттестации на высшую квалификационную категорию
от:

Программа реализуется в МАУ ДО ЦДО «МАН» г.Улан-Удэ с 202__ г.

Программа переработана и дополнена:

в _____ г.

в _____ г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Развивающие занятия с психологом» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovaniii-v-rf/75/>

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ".

<https://docs.cntd.ru/document/420207400>

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf

- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://ukcsn.ru/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-deley/3.%20D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

- Устав МАУ ДО ЦДО «МАН» г.Улан-Удэ, утвержденный Приказом МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ» от 20.04.2022 г.№374.

Актуальность: Программа «Развивающие занятия с психологом для 1–4 классов» является важным инструментом для поддержки психологического развития детей младшего школьного возраста. Она поможет адаптироваться к школьной жизни, развить когнитивные навыки, сформировать социальные умения. Занятия способствуют развитию памяти, внимания, мышления и других когнитивных функций у детей, что помогает им лучше усваивать учебный материал и достигать лучших результатов в учёбе. Кроме того, работа с психологом позволит выявить ранние признаки проблемного поведения у детей и предложить стратегии для их решения. Это может предотвратить развитие более серьёзных

проблем в будущем. Дети в этом возрасте часто сталкиваются с новыми эмоциями и чувствами, и психолог может научить их распознавать и выражать свои эмоции, а также справляться со стрессом. Также психолог может помочь детям развить навыки общения и сотрудничества, что важно для успешной адаптации в коллективе. Занятия с психологом помогут детям подготовиться к новым требованиям и условиям средней школы, что снизит уровень стресса при переходе.

Обучение включает в себя следующие основные направления: развитие когнитивных функций, эмоциональное развитие, формирование социальных навыков, профилактика проблемного поведения.

Вид программы: модифицированная программа

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Адресат программы: Младшие школьники: 7-10 лет

Срок и объем освоения программы: «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 114 педагогических часов.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: разновозрастные.

Режим занятий:

3 часа * 1 раз в неделю = 3 часа в неделю.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

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.

Ожидаемые результаты:

Стартовый уровень	
Знать	основы эмоциональной саморегуляции, способы эффективного общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
Уметь	распознавать свои эмоции и чувства, выражать их конструктивным способом, справляться со стрессом;
Владеть	навыками сотрудничества и работы в команде, а также навыками самостоятельной работы;
Проявлять	интерес к самопознанию и саморазвитию, активность и инициативность в процессе обучения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **«Развивающие занятия с психологом»** **Стартовый уровень (1 год обучения)** **Учебный план занятий**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ 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.	9	3	6	Наблюдение, беседа
ИТОГО:		114	46	68	-

Формы контроля: наблюдение, тест, опрос, анализ, письменные работы, зачет.

Календарный учебный график.

№п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Форма контроля
1.	01.09.2025	Тренинг	3	Ознакомительное занятие. Знакомство с группой. Тема: Сплочение новых учащихся группы. Упражнения: «Поздоровайся», «Имя Движение», «Меняются местами те, у кого..», «Снежный ком», «Группы», «Что лежит в портфеле», «Урок или перемена», «Чему учат в школе».	Наблюдение, беседа

2.	08.08.	Диагн.	3	Входная диагностика.	Диагно стика
3.	15.09.2022	Игра	3	Тема: Развитие навыка позитивного социального взаимодействия. Упражнения: «Эхо», «Живая скульптура», «Ожерелье», «Радуга», «Ласковый мелок».	Наблю дение, беседа
4.	22.09.2025	Игра	3	Тема: Развитие навыка позитивного социального взаимодействия. Упражнения: «Приветствие», «Я рада видеть..», «Копилка приятных слов». Инсценировка басни И.А. Крылова «Лебедь, Рак и Щука». Обсуждение. Беседа о сотрудничестве.	Наблю дение, беседа
5.	29.09.2025	Игра	3	Тема: Развитие мыслительных операций. Профилактика нарушения зрения. Дыхательные упражнения. Упражнения: «Нарисуй одной рукой», «Шифровка», «В магазине», «Сладости», «Назови продукты питания», «Найди общее слово», «Найди лишнее», «Сосчитай морковки», «Разукрась и назови». Подведение итогов. Рефлексия.	Наблю дение, беседа
6.	06.10.2025	Игра	3	Тема: Развитие мыслительных операций. Профилактика нарушения зрения. Дыхательные упражнения. 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».	Наблю дение, беседа
7.	13.10.2025	Трени нг	3	Тема: Развитие навыков эффективного общения. Упражнения: «Ролевая гимнастика», «Секрет», «Мои хорошие качества», «Я лучше всех умею..», «Волна».	Наблю дение
8.	20.10.2025	Трени нг	3	Тема: Развитие навыков эффективного общения. Упражнения: «Мимическая гимнастика», «Собери эмоцию», «Моё настроение. Настроение группы», «Слушаем тишину», «Заряд бодрости», «Броуновское движение».	Наблю дение
9.	27.10.2025	Трени нг	3	Тема: Сплочение коллектива. Упражнения: «Котёл», «Вторжение», «Передай по кругу», «Монетка в кулачке», «Подними игрушку», «Найди и промолчи», «Коробка переживаний».	Наблю дение, беседа
10.	03.11.2025	Игра	3	Тема: Сплочение коллектива. Упражнения: «Акулы и матросы», «Коровы, собаки, кошки», «Разведчики», «Пианино», «Кто кого перехлопает/перетопает», «Аплодисменты».	Наблю дение, беседа
11.	10.11.2025	Трени нг	3	Тема: Сплочение коллектива. Упражнения: «Создание рисунка по кругу», «Приветствие», «Скучно-скучно», «Тень», «Властилины кольца».	Наблю дение, беседа
12.	17.11.2025	Трени нг	3	Тема: Медиативные сказки Упражнения: «Сказка о грустном клоуне», «Сказка о гномах».	Наблю дение

13.	24.12.2025	Тренинг	3	Тема: Медиативные сказки Упражнения: «Сердитки», «Мы любим друг друга».	Наблюдение
14.	01.12.2025	Тренинг	3	Тема: Медиативные сказки Упражнения: «Разноцветные имена», «Любимые игрушки», «Кляксы».	Наблюдение
15.	08.12.2025	Тренинг	3	Тема: Медиативные сказки Упражнения: «Загадочный сундучок», «Кулачок», «Грустинки».	Наблюдение
16.	15.12.2025	Игра	3	Тема: Игры-пантомимы	Наблюдение
17.	22.12.2025	Игра	3	Тема: Игры-пантомимы	Наблюдение
18.	29.12.2025	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.	12.01.2026	Беседа, Игра	3	Тема: Развиваем память. Беседа на тему «Важность памяти» Упражнения: «Пиктограмма», «Испорченный телефон-слово, поза», «Запомни порядок», «Вот так позы», «Что изменилось?», «Кукловод», «Подарки». Заключительная беседа-рефлексия.	Наблюдение, беседа
20.	19.01.2026	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.	26.01.2026	Тренинг, Игра	3	Тема: Развиваем мышление. Беседа «Мы мыслим» Упражнения: «Составь предложение», «Скажи аналог», «Примени предмет» Решение логических задач. Беседа-рефлексия.	Наблюдение, беседа
22.	02.02.2026	Тренинг	3	Тема: Учимся учиться. Практическая работа «Оцени свои школьные успехи», «Составление маршрута преодоления» Познавательная игра «Альпинисты» Релаксационное упражнение «Дом на холме». Беседа «Чему учат в школе?» Подведение итогов. Рисование «Я в школе»	Наблюдение, беседа.
23.	09.02.2026	Игра	3	Тема: Учимся учиться Игра «Четыре стихии», «Нос, нос, нос, рот» Упражнения: «Да и нет не говорить», «Кот и лодыри», «Ребус», «Нарисуй письмо». Подведение итогов «Моё желание учиться».	Наблюдение, беседа

24.	16.02.2026	Игра	3	<p>Тема: Учимся задавать вопросы и отвечать на них. Аналитическая беседа «Интонация вопроса»</p> <p>Упражнения: «Данетка», «Угадай что загадано», «Ответы на вопрос»,</p> <p>Игры: «Больше вопросов», «Интервью», «Разговор по телефону». Подведение итогов «Диалог животных».</p>	Беседа
25.	28.02.2026	Тренинг	3	<p>Тема: Целеполагание и планирование</p> <p>Вводное упражнение «Какова цель?», с последующей беседой.</p> <p>Упражнения: «Определи цель», «Цепочка целей», «Построение плана»,</p> <p>Рефлексия «Какая цель занятия и выполнена ли она»</p>	Беседа.
26.	02.03.2026	Тренинг	3	<p>Тема: Оценка и отметка.</p> <p>Упражнения: «Найди небылицы» с последующей беседой «Что такой оценка», «Найди оценку», «Оценочная лесенка», «Критерии оценки». Игра «Посоветуй мне». Беседа «Мои отметки».</p> <p>Подведение итогов «Оцени пользу».</p>	Наблюдение
27.	09.03.2026	Тренинг, Игра	3	<p>Тема: Противостояние тревоге</p> <p>Упражнение «5 этажей», «Коллективный рассказ». «Примирение»</p> <p>Игры: «Ритмические хлопки», «Рычи лев, рычи..», «Дотянись до звезд», «А кроме того». Рефлексия, беседа.</p>	Беседа
28.	16.03.2026	Тренинг, Игра	3	<p>Тема: Противостояние тревоге</p> <p>Упражнение «5 этажей», «Коллективный рассказ». «Примирение»</p> <p>Игры: «Ритмические хлопки», «Рычи лев, рычи..», «Дотянись до звезд», «А кроме того». Рефлексия, беседа.</p>	Беседа, наблюдение
29.	23.03.2026	Тренинг	3	<p>Тема: Развитие воображения</p> <p>Чтение фрагмента «Фантазёры» с последующей беседой.</p> <p>Упражнение «Волшебная мозаика», «Поможем художнику», «Чудесный лес», «Придумай сказке свой конец».</p> <p>Расслабляющее упражнение: «Я в волшебном мире».</p> <p>Подведение итогов. Рисование в тетради «Придумай сюжет».</p>	Наблюдение, беседа
30.	30.03.2026	Тренинг	3	<p>Тема: Преодоление неуверенности в себе</p> <p>Тренинг «Презентация», «Комplименты»,</p> <p>Игра «Преобразование», «Зайки и слоники»</p> <p>Упражнение «О чём говорит мое имя», «Полёт на луну».</p> <p>Рефлексия «Какой Я».</p>	Наблюдение, беседа
31.	06.04.2026	Тренинг	3	<p>Тема: Преодоление неуверенности в себе</p> <p>Тренинг «Презентация», «Комplименты»,</p> <p>Игра «Преобразование», «Зайки и слоники»</p> <p>Упражнение «О чём говорит мое имя», «Полёт на луну».</p> <p>Рефлексия «Какой Я».</p>	Наблюдение
32.	13.04.2022	Тренинг	3	<p>Тема: Учимся решать проблемы</p> <p>Вводная сказка-беседа «Как съесть слона».</p> <p>Упражнения: решения логических проблемных задач, «Сладкая проблема».</p>	Наблюдение, беседа

				Релаксационное упражнение-медитация «Я счастлив». Упражнение-рисование «Проблема и её решение».	
33.	20.04.2026	Тренинг	3	Тема: Мой внутренний мир. Вводная беседа «Какой я, какой ты». Упражнение «Изобрази роли». Игра «Кто я?». Упражнение-рисование «Моя планета», «Нарисуй себя». Игра «Опиши друга». Рефлексия-беседа.	Наблюдение, беседа
34.	27.04.2026	Тренинг	3	Тема: Наука «Отдыхать». Вводная беседа «Умеете ли вы отдыхать?». Упражнение «Пчелиный рой». Упражнение-рисование «Я отдыхаю». Релаксационные упражнения «Планета отдыха».	Наблюдение, беседа
35.	04.05.2026	Тренинг	3	Тема: Наука «Отдыхать». Упражнения: «Заряд бодрости», «Музыкальная шкатулка», «Плывем в облаках».	Наблюдение, беседа
36.	11.05.2026	Тренинг	3	Тема У меня все получится. Рисование в тетради «Мои занятия с психологом». Повторения пройденных тем в виде упражнений.	Наблюдение, беседа
37.	18.05.2026	Тренинг	3	Тема У меня все получится. Рисование в тетради «Мои занятия с психологом». Повторения пройденных тем в виде упражнений.	Наблюдение, беседа
38.	25.05.2026	Тренинг	3	Итоговое диагностика. Анализ результатов. Рефлексия-беседа «Что я узнал нового».	Наблюдение, беседа

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	38 недель
Количество учебных дней	1 год обучения (114 час. -38 дней)
Даты начала и окончания учебного года	С 01.09.2025 для обучающихся 1 года обуч. 31.05.2026 г. (приказ № от)
Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце 1,2 года обучения

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<i>Площадь кабинета 18 кв.м характеристика помещений для занятий по программе; ноутбук с выходом в интернет, телевизор, достаточное количество настольных, интерактивных игр и игрушек, модульное оборудование для занятий.</i>
Информационное обеспечение Ссылки:	-аудио - видео - фото
Кадровое обеспечение	<i>Целесообразно перечислить педагогов, занятых в реализации программы: педагог дополнительного образования.</i>

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формами аттестации являются: творческая работа.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДОП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Учебно-методическое пособие «Мониторинг качества образовательного процесса в УДОД» Р.Д. Хабдаева, И.К. Михайлова
Уровень развития высших психических функций ребёнка	
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестирование
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Ссылка на папку (<i>шаблоны, действующая диагностика, мониторинг</i>)

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный
- Проектный

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Практическое занятие
- Беседа
- Игра
- Мастер-класс
- Семинар
- Тренинг

Педагогические технологии с указанием автора:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология проблемного обучения
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы: Раздаточные материалы

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Айзенк Г.Ю. Проверьте свои способности, - С-Пб.: - Система-
2. Асадов Э. Что такое счастье. М.:ЭКСМО-ПРЕСС, 2000.
3. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
4. Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г
5. Локалова Н.П. «120 уроков психологического развития младших школьников», Ось-89, 2006
6. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г
7. НемовР.С.Психология,Т.3,-М.:Владос,1995
8. Практическая психология / под ред. М.К. Тутушкиной. - С-Пб.: Владос,1993
9. Психологическая мозаика./ Составитель С.С. Степанов. - М.: Академия,1996
10. Рогов Е.И.. Настольная книга практического психолога в образовании,- М.: Владос,1995
11. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют... - Дубна: Феникс, 2000
12. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г
13. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему я. Уроки психологии в начальной школе» Генезис , 2011