

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета №
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №174 от «31» августа 2023

И.о.директора ДДЮТ _____ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Я и мой мир

Группа № 3-4/1
Возраст учащихся 8-10 лет

Глебова Светлана Рудольфовна,
педагог дополнительного образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Первый год обучения

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- обучение детей приемам практической психологии, навыкам толерантного поведения в конфликтных ситуациях со сверстниками и взрослыми
- совершенствование игровых, двигательных и коммуникативных навыков; закрепление нравственных представлений и навыков эффективной их реализации в общении и игре
- Понимание эмоциональных состояний и умение управлять ими

Развивающие:

- формирование коммуникативных навыков;
- формирование позитивной «Я-концепции»;
- развитие эмоциональной сферы и расширение чувственного опыта;
- развитие мышления, памяти, внимания, речи, наблюдательности, творческих способностей;
- развитие таких качеств личности, как отзывчивость, справедливость; волевых качеств: умения управлять своими желаниями, преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения цели, выполнять установленные нормы поведения, в своих поступках следовать положительному примеру.
- гармонизация внутреннего состояния

Воспитательные:

- воспитание положительного отношения к себе и доверительного отношения к другим людям;
- формирование толерантности у обучающихся, способности терпимо принимать проявления личностных особенностей сверстников, т.е. регулирование взаимоотношений детей, воспитание нравственного отношения к другому,
- формирование гуманных способов проявления сочувствия, понимания, принятия, сопереживания сверстнику.

Планируемые результаты:

К концу 1 года обучения по программе учащиеся приобретут

Личностные:

- навык адекватного реагирования в ситуации конфликта;
- положительное отношение к себе и окружающим людям;
- гармонизируют свое эмоциональное состояние;

метапредметные:

- умение анализировать свое поведение,
- навык планирования своей деятельности;

предметные:

- умение вступать в контакт, общаться и поддерживать разговор;
- научатся лучше управлять своими эмоциями и выражать их социально-приемлемыми способами;
- навыки толерантного поведения в социуме

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению правил безопасности. Игровая анкета для учащихся	2	05.09.23	
2	Коммуникативные игры. 10 способов необычно поздороваться. Тест «Автопортрет»	2	07.09	
3	Игры на командообразование. Правила работы в группе	2	12.09	
4	«Образ мира». Ознакомление с рабочими тетрадями. Игры на знакомство	2	14.09	
5	Пальчиковая зарядка. Как работает человеческий мозг. Твой образ мира (работа в тетрадях), обсуждение работ	2	19.09	
6	Знакомство с кинетическим песком, правила работы с индивидуальными песочными подносами.	2	21.09	
7	Подвижные игры – разминки. В тетради: «Основные потребности. Жизнь». Базовые потребности человека, обсуждение	2	26.09	
8	Создание песочных картин на индивидуальных подносах «Моя картина мира»	2	28.09	
9	Пальчиковая зарядка. Работа в тетради «Непохожие дома и пища»	2	03.10	
10	Знакомство с настольными играми, правила игры в команде. Настольная игра «Мемо. Весь мир»	2	05.10	
11	«Основные потребности. Любовь». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением.	2	10.10	
12	Игры на развитие эмпатии. Создание песочных картин на индивидуальных подносах «Моя волшебная страна»	2	12.10	

13	Коммуникативные игры. Тест: методика исследования самооценки В. Г. Щур "Лесенка"	2	17.10	
14	«Основные потребности. Сила». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением.	2	19.10	
15	Пальчиковая зарядка. Внутренняя сила человека, Я горжусь своими достижениями.	2	24.10	
16	Игры на коммуникацию, командное взаимодействие. Настольная игра «Башня с привидениями»	2	26.10	
17	«Основные потребности. Свобода». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением. Беседа по безопасности	2	31.10	
18	Подвижные игры – разминки. Мои самостоятельные решения и ответственность за них	2	02.11	
19	Настольная игра «Джунгли». Умение выигрывать и проигрывать.	2	07.11	
20	«Основные потребности. Радость». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	09.11	
21	Пальчиковая зарядка. Радость от жизни – залог здоровья.	2	14.11	
22	Создание песочных картин на индивидуальных подносах «Это делает меня счастливым»	2	16.11	
23	«Основные потребности. Любовь. Сила. Свобода. Радость». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	21.11	
24	Коммуникативные игры. Связь «Образа мира» с основными потребностями, работа в тетради	2	23.11	
25	Пальчиковая зарядка. Соответствие картинок в тетради	2	28.11	
26	Игровая разминка. Тест: методика измерения социальных эмоций и ценностных ориентаций О. А. Ореховой	2	30.11	
27	«Реальный мир. Знания». 5 чувств человека. Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	05.12	
28	Знания из реального мира, информация с помощью ощущений. Презентация «Чувства человека»	2	07.12	
29	Пальчиковая зарядка. Тактильная игра с кинетическим песком «Найди предмет»	2	12.12	
30	«Все, что мы знаем о мире». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	14.12	
31	Связь информации с органами чувств. Игры – релаксации	2	19.12	
32	«Шар, в который заключены наши знания». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	21.12	

33	Пальчиковая зарядка. Знания о мире – цветные лампочки	2	26.12	
34	Совпадает ли Реальный мир с Образом мира. Работа в тетради. Беседа по безопасности	2	28.12	
35	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей, подведение промежуточных итогов, представление своих рабочих тетрадей.	2	09.01.24	
36	«Картинки с красными, желтыми и зелеными лампочками». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	11.01	
37	Игровая разминка. Окраска эмоционального состояния человека. Лампочки в моей голове.	2	16.01	
38	Связь эмоций и цвета. Моя картинка «желтого цвета»	2	18.01	
39	Моя картинка и история «красного цвета»	2	23.01	
40	Упражнения на понимание эмоций. Создание песочных картин на индивидуальных подносах «Мои чувства»	2	25.01	
41	«Сопоставление картинок». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	30.01	
42	Анализ картин в тетради. Упражнения на управление агрессией	2	01.02	
43	Тест: проективная методика «Моя семья» Настольные игры «Тик-так, бум», «Экспромт»	2	06.02	
44	«Моя картина красного цвета». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	08.02	
45	Создание песочных картин на индивидуальных подносах «Моя красная история»	2	13.02	
46	Игровая разминка. Проективная диагностика «Несуществующее животное»	2	15.02	
47	«Краснолампочковые слова». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением.	2	20.02	
48	Пальчиковая зарядка. Влияние плохих слов на поведение	2	22.02	
49	Защита от красных слов. Дразнилки, отговорки. Игры	2	27.02	
50	Сколько «краснолампочковых слов» меня окружает?	2	29.02	
51	«Радиостанция ХДОП. Х - хочу». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением. Инструктаж по ТБ	2	05.03	
52	Игровая разминка. Связь желаний с потребностями человека.	2	07.03	
53	Игровая разминка. Создание песочных картин на индивидуальных подносах «Я хочу»	2	12.03	
54	«Радиостанция ХДОП. Д - делаю». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	14.03	

55	Пальчиковая зарядка. Колеса поведения. Контроль за своим поведением. Беседа по безопасности	2	19.03	
56	Игровая разминка. Настольные игры «Хали-гали», «Свинтус детский»	2	21.03	
57	«Радиостанция ХДОП. О - оцениваю». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	26.03	
58	Последствия действий и поступков. Упражнения «Предложи задание»	2	28.03	
59	Пальчиковая зарядка. Ведение ЗОЖ. Последствия неразумных действий	2	02.04	
60	«Радиостанция ХДОП. П - планирую». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	04.04	
61	Игровая разминка. Учимся планировать свою жизнь. Краткосрочный план	2	09.04	
62	Игровая разминка. Оценка реалистичности и достижимости плана действий	2	11.04	
63	Как сработал мой план? Рефлексия. Настольные игры «Кто помоеет посуду?»	2	16.04	
64	«Извинения». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	18.04	
65	Игровая разминка. За что я должен и не должен извиняться	2	23.04	
66	Упражнение «Несправедливые обиды». Создание песочных картин на индивидуальных подносах «Работа с обидой»	2	25.04	
67	«Мой ХДОП – дневник». Работа в тетради и анализ работ с обсуждением	2	30.04	
68	Пальчиковая зарядка. Возвращение к плану, анализ. Составление долгосрочного плана «Моя цель»	2	07.05	
69	Как «ХДОП – дневник» мне поможет	2	14.05	
70	Создание общей песочной картины в большой песочнице «Наша цель»	2	16.05	
71	Игровая разминка «Я предлагаю тебе». Тест толерантности Доровской А. И. Подведение итогов в рабочей тетради	2	21.05	
72	Тренировочный мастер – класс по настольным играм, распределение ролей.	2	23.05	
73	Итоговое занятие для родителей. Мастер–класс по настольным играм (проводится учащимися)	2	28.05	
74	Итоговое занятие. игровая программа с элементами творческих мастерских, обмен мнениями, идеями, подарками. Беседа по безопасности	2	30.05	
	Всего	148		

Содержание занятий 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Введение в психологию. Представление древних философов о душе. Психология как наука о поведении.

Практика. Игровая разминка. Знакомство. Упражнения «Имя-фрукт», «Имя-качество», «Молекулы», «Не собоюсь». Игровая анкета для обучающихся.

2. «Образ мира. Как работает человеческий мозг»

Теория. Основной смысл задания - в доступной форме указать детям, что головной мозг является главным органом, отвечающим за психическую деятельность человека, которая очень разнообразна и индивидуальна, и, чтобы представить это, каждому ребенку предлагается нарисовать в рабочей тетради свой Образ Мира, где хранятся их самые хорошие мысли и чувства (любимые люди, вещи, занятия). Задание показывает ребенку, что головной мозг является основным органом, управляющим нашей психикой, это хранилище всего, что переживает ребенок, его внутреннего мира.

После того, как рисунки выполнены, детей просят показать их друг другу, обсудить, рассказать о том, что на них нарисовано и почему, задавать друг другу вопросы. При этом недопустимы негативные реакции, должен расширяться диапазон приемлемости мировосприятия других детей.

Практика. Игры на знакомство, командообразование. Представление своего имени и имени соседа. Составление правил поведения в группе. Тест: «Автопортрет».

3. «Основные потребности. Жизнь»

Теория. Дается анализ основных потребностей. В рабочей тетради дети должны продолжить слово (пища, дом, одежда, вода, воздух, свет), угадать по начальной букве о какой потребности идет речь. Задание выполняется индивидуально, результаты обсуждаются всей группой. Затем выполняется следующее задание, цель которого — подтолкнуть детей выйти за пределы их привычных представлений о мире и прийти к пониманию, что они разные, и каждый из них имеет право быть непохожим на других.

Практика. Игровая разминка – «10 способов поздороваться». Настольная игра «Мемо. Весь мир».

4. «Основные потребности. Любовь»

Теория. В тетради детей просят нарисовать тех, кого они любят, членами какой группы они себя считают. Осознание того, что ты не один, что есть люди, которые тебя любят и которых любишь ты, является одним из важнейших принципов поддержания душевного равновесия и душевного здоровья.

Практика. Игровая разминка, упражнение «Комплимент», «Назови ласково», тест: методика исследования самооценки В. Г. Щур "Лесенка".

5. «Основные потребности. Сила»

Теория. Задание-рисунок в тетради отражает те качества в ребенке, которыми он гордится, то, за что его уважают. То есть показатель силы рассматривается не в том смысле, что ты физически сильнее других, а в личностном плане. Анализ этих качеств в группе повышает самооценку ребенка и взаимоуважение детей в группе.

Практика. Игры на коммуникацию, командное взаимодействие. Настольная игра «Башня с привидениями».

6. «Основные потребности. Свобода»

Теория. Совместный анализ рисунков показывает детям тот уровень ответственности, который они готовы принять на себя, сравнить свой уровень самостоятельности с другими. Свобода рассматривается не как исполнение любого желания или отсутствие ответственности за свои поступки, а как свобода выбора и личной ответственности за выполнение принятого решения.

Практика. Игровая разминка – пальчиковая гимнастика. Ритмические скороговорки. Настольная игра «Джунгли».

7. «Основные потребности. Радость»

Теория. В рабочей тетради предлагается нарисовать, как ребенок предпочитает веселиться, какое из развлечений ему больше нравится, те ситуации, когда ему бывает особенно весело. Таким образом, формируется позитивное восприятие окружающего мира.

Практика. Знакомство с песочной страной. Установление внутренних правил. Создание картин из кинетического песка на подносах.

8. «Основные потребности. Любовь. Сила. Свобода. Радость»

Теория. В тетради подводится итог работы ребенка по анализу основных потребностей, отмечается, что одно действие может одновременно удовлетворять не одну, а несколько потребностей. Ребенок анализирует, как его картинка «Мой мир» связана с другими потребностями: то, что дает мне любовь других и показывает их любовь ко мне, дает больше силы, больше свободы, больше радости. Затем дети читают вслух то, что они написали и обсуждают это в группе.

Практика. Игровая разминка - пальчиковая гимнастика. Игра «Мигалки».

9. «Реальный мир. Знания»

Теория. Это задание - знакомство с основными видами ощущений, особенностями восприятия мира и работы органов чувств.

В тетради нарисованы органы чувств и указана начальная буква слова (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание), дети дописывают слово, показывают ответы друг другу и исправляют ошибки. Далее пишут ответы на вопросы о том, каким образом они воспринимают конкретный предмет.

Практика. Игровая разминка – «Передай предмет». Настольная игра «Угадай кто и что?».

10. «Все, что мы знаем о мире»

Теория. В задании необходимо дать самооценку, отметить, что ребенок умеет, знает, связать это с информацией, которую он получает посредством органов чувств.

Практика. Игровая разминка – «Стулчики», «Задание без слов». Игра с песком - «Sand-play».

11. «Шар, в который заключены наши знания»

Теория. Задание посвящено анализу эмоционального мира ребенка, умению дифференцировать эмоциональные состояния и связанные с ними события, правильно оценивать эмоции других детей. Использование картинок раскрасок имеет важное диагностическое значение, поскольку цвета, выбираемые ребенком, соответствуют переживаемому им эмоциональному состоянию.

Практика. Игровая разминка. Тест: методика измерения социальных эмоций и ценностных ориентаций О. А. Ореховой.

12. «Картинки с красными, желтыми и зелеными лампочками»

Теория. Здесь дети дают более детальный анализ переживаемых ими эмоциональных состояний, отвечают на вопрос и раскрашивают соответствующие лампочки. Затем подбирают истории из своей жизни, связанные с событиями, которые их порадовали, огорчили или не вызвали никаких эмоций, записывают их и читают в группе.

Практика. Игровая разминка – «Азбука», «Птицы - не птицы». Настольная игра «Экспромт».

13. «Сопоставление картинок»

Теория. Сначала дети раскрашивают лампочки эмоций внутри круга, потом соединяют линией каждое событие с соответствующей лампочкой. Работа выполняется индивидуально с последующим обсуждением в группе.

Практика. Игровая разминка - пальчиковая гимнастика. Ритмические скороговорки. Тест: проективная методика «Моя семья».

14. «Моя картина красного цвета»

Теория. Выполняется задание-рисунок в рабочей тетради, затем составляется небольшой рассказ по ней. В группе дети показывают друг другу картинки и читают рассказы, сравнивая и обсуждая их.

Практика. Игровая разминка – «Еще 10 новых способов поздороваться». Настольная игра «Тик-так. Бум!».

15. «Краснолампочковые слова»

Теория. Смысл задания — наглядно показать детям, что если их поведение будет грубым, если они будут обижать или оскорблять других детей, то и сами они будут терять свое хорошее настроение.

Практика. Игровая разминка – «Наоборот», «Поменяйтесь местами». Игра с песком - «Sand-play». Задание «Каких слов вокруг меня больше?»

16. «Радиостанция ХДОП»

Теория. Следующие задания связывает эмоциональные переживания ребенка с поступками, которые могут помогать или мешать ему достигать желанной цели. Задания выполняются индивидуально, с последующим обсуждением в группе.

«**Х – хочу**». Задание помогает ребенку осмыслить свои желания и связать их с основными потребностями.

Практика. Игровая разминка – «Путаница», «Импульс», «Ритм». Настольная игра «Данетки».

17. «Радиостанция ХДОП. Д - делаю»

Теория. Задание посвящено умению оценивать свое поведение. Полное поведение рассматривается как сумма четырех компонентов - действия, мышления, чувствования и физиологии. Дети выполняют рисунок-задание в тетради и делятся в группе.

Практика. Игровая разминка – «Путаница 2», «Скульптор». 2. Тест - опросник "Потребность в достижении цели. Шкала оценки потребности в достижении успеха" (Методика Орлова Ю.М.).

18. «Радиостанция ХДОП. О - оцениваю»

Теория. Задание посвящено умению прогнозировать последствия своих действий и знаниям о том, чем вредят плохие привычки, чем опасно употребление психоактивных веществ. Формируются навыки здорового образа жизни. Здесь надо дать оценку поступку, решить, что сделал бы ребенок на месте героев в рабочей тетради.

Практика. Игровая разминка - пальчиковая гимнастика. Игра «Мигалки». Игра с песком - «Sand-play».

19. «Радиостанция ХДОП. П - планирую»

Теория. Задания посвящены умению планировать свои действия. Ребенку предлагается поэтапно спланировать реализацию наиболее актуальной для себя цели, составить подробный план действий, оценить реальность достижения поставленных задач.

Практика. Игровая разминка – «Пальма, слон, капитан», «Я – змея». Настольная игра «Хали-гали», «Уно».

20. «Извинения»

Теория. Задание в активной действенной форме помогает детям избавиться от страхов, снизить степень негативных переживаний. Каждый из нас несет ненужный груз обид и переживаний, мешающий справляться с трудностями, встречающимися при общении с другими людьми. Поэтому ребенок пишет извинения за те поступки, которые он считает неправильными, из-за которых чувствует себя виноватым, затем уничтожает эти бумажки. Далее обсуждение в группе.

Практика. Игровая разминка – «Я предлагаю тебе». Тест толерантности Доровской А. И.

21. «Мой ХДОП – дневник»

Теория. В заключение работы с тетрадью дети возвращаются к плану, который они писали раньше, отвечают на вопросы «Как работает формула радиостанции ХДОП» и обсуждают их в группе, закрепляя полученные навыки.

Практика. Игровая разминка – «Уже круг», «Комплимент». Игра с песком - «Sand-play».

22. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы за 1-ое и 2-ое полугодие.

Практика. Промежуточные итоги подводятся в виде представления детьми выполненных в тетради заданий. Праздник. Игровая программа с элементами творческих мастерских (проводится обучающимися), обмен мнениями, идеями, подарками.