

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Федотовская средняя школа» (дошкольное отделение)

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «31» 08.2023 г.

Протокол № 1

Утверждена
приказом МБОУ
ВМО «Федотовская
средняя школа»
от 31.08.2023 № 7-ОД-ДО

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТРОПИНКИ К СВОЕМУ Я»**

**Срок реализации - 1 год
Возраст обучающихся – 5 – 6 лет**

Автор - составитель:

педагог-психолог - Скоробогатова Марина Сергеевна,
педагог-психолог – Мещерякова Людмила Александровна

Реализуют Программу:
Гайнова Д.М.
Мещерякова Л.А.

п. Федотово
2023 год

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольное учреждение первым открывает перед ребенком мир социально-общественной жизни. Детский сад параллельно с семьей берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка – дошкольника и играет ее, начиная с первого знакомства и провожая его в школьный мир знаний. Таким образом, детский сад становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие его свойства и личностные качества складываются в этот период жизни. От того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие и здоровье. Таким образом, возрастающая актуальность, теоретическая и практическая значимость, недостаточная разработанность проблемы сохранения психологического здоровья личности определили выбор и направление программы.

Обобщенный портрет психологически здорового человека - это прежде всего творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя не обязательно обретающим для него четкую формулировку. Он находится в постоянном развитии. Ключевым словом, для его описания, является «гармония», или «баланс». Это прежде всего гармония между эмоциональным и интеллектуальным, телесным и психическим. Но кроме этого гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом.

По моему мнению, сохранению психологического здоровья детей дошкольного возраста может способствовать целенаправленная организованная деятельность педагога-психолога по психологическому сопровождению развития личности на данном возрастном этапе.

С целью повышения интереса у детей и повышения результативности программы, в работе с дошкольниками используется ИКТ (интерактивная песочница).

Пояснительная записка

Образовательная Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Данная программа ориентировалась на образовательную программу МБОУ ВМР «Федотовская средняя школа» (дошкольное отделение).

Образовательная программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13)

Рабочая программа «Тропинки к своему «Я» по формированию и укреплению психологического здоровья детей дошкольного возраста направлена на поиск эффективных путей формирования психологического здоровья дошкольников.

Деятельность современного педагога-психолога направлена, с одной стороны, на создание условий для реализации возможностей развития ребенка в дошкольном возрасте, а с другой, на содействие становлению тех психологических новообразований, которые создадут фундамент развития в последующие возрастные периоды.

В разные периоды дошкольного детства достижение цели охраны и укрепления психологического здоровья детей предполагает развитие:

- побуждений, мотивов, интересов;
- сознательного отношения к деятельности на уровне постановки целей и их достижения;
- способов проявления самостоятельности, относительной независимости, автономии от взрослых, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- результативности форм и видов детской активности, их созидательного характера;
- элементов творчества

Таким образом, целью программы является: формирование и укрепление психологического здоровья ребенка дошкольного возраста.

Задачи:

- охраны и укрепления физического и психологического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как

субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

Планируемые результаты

- Развитие навыков самоорганизации, саморегуляции и управления своими эмоциями и поведением
- Адекватная самооценка ребенка
- Развитие произвольного внимания
- Развитие коммуникативных навыков
- Развитие мелкой и крупной моторики
- Развитие эмпатии

Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения освоения программы.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного образования. При соблюдении требований к условиям реализации программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

- Целевые ориентиры образования в старшем возрасте.
- Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Содержание образовательного процесса **выстроено в соответствии с** основной общеобразовательной программой дошкольного образования.

Структура рабочей программы отражает все направления деятельности педагога-психолога.

Содержание деятельности педагога-психолога определяется ее направленностью на обеспечение следующих психолого-педагогических условий, определенных ФГОС ДО:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их психолого-возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия (Закон РФ «Об образовании», ст.34, п. 1.9);
- построение взаимодействия с семьями воспитанников в целях осуществления полноценного развития каждого ребенка, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы

Вариативными формами, способами, методами и средствами реализации программы для детей дошкольного возраста (5 года - 7 лет) – определен ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними). Для успешного усвоения новых знаний, умений и навыков, в программе используется ИКТ (интерактивная песочница).

Перечень программ, используемых в работе с детьми:

Автор, название программы	Ключевые положения
Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»	Программа психологического здоровья дошкольников
Крюкова С.В. Тренинговая программа «Здравствуй, я сам!»	Развитие телесных ощущений, двигательной координации, повышение самооценки, эмоциональной устойчивости.
Ганичева И.В. Программа «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми»	Совершенствование психомоторной функции, повышение самооценки и эмоциональной устойчивости
Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, радуюсь».	Программа эмоционального развития детей
Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей»	Развитие и коррекция эмоционального мира у дошкольников
Пазухина И.А. Тренинговая программа «Давай познакомимся!»	Развитие и коррекция эмоционального мира у дошкольников
Алябьева Е.А. «Коррекционно - развивающая программа»	Развитие коммуникативных навыков, профилактика и психокоррекция агрессивности, конфликтности, замкнутости, тревожности.
Катаева Л.И. «Работа с застенчивыми детьми»	Развитие коммуникативных способностей, преодоление застенчивости, замкнутости.
Пазухина И.А. «Давай поиграем!»	Тренинговая программа развития социальных взаимоотношений детей 3-4 лет
Лютова Е.К. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми»	Комплексная программа воспитания и коррекции поведения у проблемных детей

Тематическое планирование занятий.

Сроки проведения	Цели занятия	Содержание занятия
Сентябрь	Цель: знакомство с детьми группы, снятие мышечных зажимов, создание эмоционального фона, развитие уверенности в себе, сплочение группы, умение подчиняться требованиям другого.	Ритуал приветствия Игра «Знакомство» Релаксация: использование интерактивной песочницы, развитие тактильной чувствительности, снятие эмоционального напряжения. Игра «Закончи предложение» Я могу..., я хочу..., умею... Ритуал прощания
Сентябрь	Цель: снятие напряженности, развитие уверенности в себе, усиление внимания к себе, формирование чувствительности к невербальным средствам общения, умение выразить свое состояние невербальными средствами., освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц рук.	Ритуал приветствия Релаксация: Игры на интерактивной песочнице, направленные на снятие напряженности Игра «Зоопарк» с использованием интерактивной песочницы Релаксация Ритуал прощания
Сентябрь	Цель: развитие наблюдательности, коммуникативных способностей, памяти, развитие речи., внутренней свободы и раскованности, расслабление мышц рук., помочь ребенку увидеть, свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим	Ритуал приветствия Релаксация: олены «Зеркала» «Комплименты» Игра на интерактивной песочнице Кто больше назовет предметов. Релаксация с использованием интерактивной песочницы Ритуал прощания
Октябрь	Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие уверенности в себе, сплочение группы. развивать воображение, внутреннюю раскованность, развивать способность к совместным действиям. учить детей, развитие доверия друг к другу, познание себя и других,	Ритуал приветствия Релаксация: Игра на интерактивной песочнице «Волшебный остров». «Поиск клада» Релаксация Ритуал прощания
Октябрь	Цель: развитие чувствительности, межличностного доверия, умения чувствовать других. воспитание произвольного контроля, коррекция поведения, развитие уверенности в себе. развитие умения узнавать друг друга по голосу, развитие внимания.	Ритуал приветствия Релаксация: Игра на интерактивной песочнице «Волшебный сон» «Путешествие» «Доверие» «Где мы были, мы не скажем» Релаксация

	развивать способности понимать эмоциональное состояние другого человека, умение адекватно выразить свое. Развитие выразительности движения.	Ритуал прощания
Октябрь	Цель: развитие чувствительности, межличностного доверия, расслабление мышц рук, ног корпуса, развитие двигательной активности, раскрепощенности, учить детей рассказывать о себе.	Ритуал приветствия Релаксация: Игра на интерактивной песочнице «Турнир» «Узнай по голосу» «Расскажите о себе» Ритуал прощания
Ноябрь	Цель: сопоставление различных черт характера, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое. Коррекция эмоциональной сферы развитие воображения, внимания уверенности в себе, овладение неречевыми средствами общения.	Ритуал приветствия Релаксация: Игра на интерактивной песочнице «Четыре стихии» «Кто я?» Релаксация Ритуал прощания
Ноябрь	Цель: сплочение группы детей, развитие невербальных средств общения, развитие речи, развитие уверенности в себе, развитие речи, регулирование эмоциональных состояний.	Ритуал приветствия Релаксация 1. «Комплименты» Релаксация: Игра на интерактивной песочнице «песочный замок» Ритуал прощания
Ноябрь	Цель: сплочение группы детей, развитие уверенности в себе, освоение способов общения в присутствии большого количества людей, развивать умение детей общаться в присутствии других людей.	Ритуал приветствия Релаксация: Игра на интерактивной песочнице «Здравствуйте» - игра-приветствие «Смак» «Спокойной ночи, малыши» «Прощание» Ритуал прощания
Декабрь	Цель: осознание возможности преодоления замкнутости, развитие уверенности в своих силах.	Ритуал приветствия Релаксация: Игра на интерактивной песочнице «Я в будущем» «Зеркало» Театр на песке «Шкатулка сказок» Релаксация Ритуал прощания

Декабрь	Цель: сплочение группы детей, осознание своего состояния, понимание и сочувствие печали других. Отработка определенных навыков поведения. Активизация речи детей, снятие речевых зажимов.	Ритуал приветствия Релаксация: Игра на интерактивной песочнице «Остров плакс» «Разыгрывание ситуаций» «Подбери слово» Релаксация: Игра на интерактивной песочнице Ритуал прощания
Январь	Цель: развитие сплоченности группы, согласованности движений., отображение различных эмоциональных состояний. развитие речи и мышления. снятие мышечных и речевых зажимов.	Ритуал приветствия Релаксация. «Передай мяч» Игра на интерактивной песочнице «Эмоции» Релаксация. Ритуал прощания
Январь	Цель: создание положительного эмоционального фона, положительного настроения на контакт с другими людьми. развитие речи детей, умение сотрудничать. выражение и закрепление различных эмоций.	Ритуал приветствия Релаксация. «Дружба начинается с улыбки» «Сочиним истории» : Игра на интерактивной песочнице Релаксация Ритуал прощания
Февраль	Цель: развитие коммуникативных умений. развитие двигательной активности, сплоченность группы.	Ритуал приветствия Релаксация: Игра на интерактивной песочнице «Секрет» «Зоопарк» «На что похоже настроение?» Релаксация Ритуал прощания
Февраль	Цель: сплочение группы детей, развитие уверенности в себе, умение вступать в контакт с другими	Ритуал приветствия Релаксация 1. «Путаница» 2.«Совместный рисунок» (как мы боремся с трудностями) Релаксация Ритуал прощания
Март	создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии.	Ритуал приветствия Релаксация: Игра на интерактивной песочнице Игра «Мост» Релаксация «Порхание бабочки» Ритуал прощания

Март	<ul style="list-style-type: none"> - создание позитивного настроения, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению; - снятие накопившегося внутреннего напряжения, развитие способности к самовыражению, сплочение группы; - упражнять детей рисовать своё настроение через световые пятна, изображённые на листе бумаги. 	<p>Ритуал приветствия Релаксация: Игра «Изучение тарабарского языка» Игра на интерактивной песочнице Сказка «Репка»(стилизованная) театр на песке «Рисование своего настроения» Релаксация «Тихое озеро» Ритуал прощания</p>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> - создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать своё эмоциональное состояние; - создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы, возможности посмотреть на себя со стороны; - развитие чувства доверия участников друг к другу, формирование в группе атмосферы взаимной поддержки. 	<p>Ритуал приветствия Релаксация: Игра на интерактивной песочнице Игра «Конкурс хвастунов» Игра «Доброе животное» Релаксация Ритуал прощания</p>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> снятие агрессии, чувства вины, накопившегося внутреннего напряжения, - физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроится на сотрудничество и взаимопонимание; - снятие вербальной агрессии, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме; - формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру, формирование у детей моральных представлений. 	<p>Ритуал приветствия Релаксация: Игра «Связующая нить» Игра «Обзывалки» Игра на интерактивной песочнице Игра «Взаимоотношения» Упражнения «Расхождение рук», «Схождение рук», «Всплывание рук», «Полёт»</p>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уверенности в себе, в своих силах; - учить детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих. Побывать на месте того, кого они обжают сами, не задумываясь над этим; - способствовать сплочению группы; - снять негативные настроения и восстановить силы; - расширять представление детей о эмоциях, учить понимать свои чувства и чувства других людей. 	<p>Ритуал приветствия Игра «Закончи предложение» Релаксация: Игра на интерактивной песочнице Упражнение «что и когда я чувствую» Релаксация «Волшебный сон» Ритуал прощания</p>
Май	<ul style="list-style-type: none"> - дать детям возможность вернуть бодрость и активность, снизить 	<p>Ритуал приветствия Релаксация: Игра на</p>

	<p>беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм;</p> <ul style="list-style-type: none"> - помочь детям переключиться на активную деятельность, почувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истрапить её во время игры; - учить согласованно действовать; - формировать умение разрешать конфликтные ситуации. 	<p>интерактивной песочнице Упражнение «Давайте с вами поздороваемся» Игровая ситуация «Лабиринты» Релаксация «Полёт высоко в небе» Релаксация Ритуал прощания</p>
Май	<p>Снятие мышечного напряжения. Обучение детей эффективным способам общения.</p>	<p>Ритуал приветствия Релаксация: Игра на интерактивной песочнице «Связующая нить» «Несуществующее животное» Тема рисования: «Наша дружная группа» «Подари камешек» Релаксация «Волшебный сон» Ритуал прощания</p>

Список литературы

1. Арцишевская И. Л. «Психологический тренинг для будущих первоклассников» М, 2006.
2. Алябьева Е. А. «Коррекционно – развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста» М.; ТЦ Сфера, 2002.
3. Алябьева Е. А. «Психогимнастика в детском саду» М., ТЦ Сфера, 2003.
4. Арцишевская И. Л. «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду» М., 2004.
5. «Азбука общения» Л. М. Шипицина, О. А. Заширинская, А. П. Воронцова, Т. А. Нилова (развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками от 3 до 6). Детство – ПРЕСС, С-Пб, 1998.
6. Бардиер Г. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития детей/Г. Бардиер, И. Ромазан, Т. Чередникова. – Кишинев: Вирт; СПб.: Дорваль. – 1993.
7. Баркан А. «Практическая психология для родителей или как научиться понимать своего ребенка». М., «АСТ – ПРЕСС», 1999.
8. Бычкова С. С. «Формирование умения общения со сверстниками у старших дошкольников» М: АРКТИ, 2003.
9. Венгер Л. А. Готов ли ваш ребенок к школе / Л. А. Венгер, Т. Д. Марцинковская, Л. А. Венгер. – М.: Знание, 1994.
10. Ганичева И. В. «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми» М., Книголюб, 2004.
11. Зимбаров Ф. «Застенчивость» М.; Педагогика, 1991.
12. Захаров П. И. «Предупреждение отклонений в поведении ребенка» С-Пб, «Союз» 1992.
13. Каган В. Е. «Неконтактный ребенок в семье» С-Пб, Фолиант, 1996.
14. «Коммуникативная компетентность педагога ДОУ» Семинары-практикумы, тренинги рекомендации. Волгоград: Учитель, 2012.
15. Катаева Л. И. «Коррекционно-развивающие занятия в подготовительной группе» М., Книголюб, 2004г.

16. О. Л. Князева «Я-ты-мы» «Программа социально- эмоционального развития дошкольников. Москва, «Мозаика – Синтез» 2003.
17. Кулинцова И. Е. «Коррекция детских страхов» С-пб: Речь; М: Сфера, 2008.
18. Калинина р. Р. «Тренинг развития личности дошкольника» С-Пб., речь, 2001.
19. Князева Н. Л. «Развитие эмоционального мира детей» Ярославль «Академия развития» 1996.
20. Клюева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению» Ярославль «Академия развития» 1997.
21. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.-С-Пб.: Речь, -2000.
22. Панфилова М. А. « Игротерапия общения» М. Гном, 2000.
23. Сиротюк А. Л. «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» - М: АРКТИ, 2010.
24. Сиротюк А. Л. «Программа формирования нейропсихологического пространства проблемного ребенка». М: АРКТИ, 2010.
25. Семенака С. И. «Уроки добра» М: АРКТИ, 2005.
26. Саранская О. Н. «Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить»»
27. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» М: Генезис, 1998.
28. Хухлаева О. В. «Лесенка радости» М:, Совершенство, 1998.
29. «Психогимнастика» М. И . Чистякова. М., Просвещение, 1990г.
30. Шарохина В. Л. Психологическая подготовка детей к школе: конспекты занятий. – М.: Книголюб, 2008.
31. Яковлева Н. Г. «Психологическая помощь дошкольнику» С-Пб., детство – ПРЕСС, 2000г.