

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

БОУ ДО г. Омска «ДТТ ОАО»

 Ю.В. Плоцкая

« 16 » сентября 2016 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Психогимнастика»

Направленность: социально-педагогическая

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 4 - 5 лет

Разработчики:

Черкашина Ю.В., педагог
дополнительного образования;

Левонян Г.А., педагог

дополнительного образования;

Дудакова Н.В., ст. методист

Принято на методическом Совете

«16» сентября 2016 года,

протокол № 1

Председатель методического Совета

 В.И.Лукавская

Омск, 2016 г.

Пояснительная записка

Очевидно, что развитие ребенка необходимо начинать с раннего возраста. Дошкольный период является сенситивным для развития многих психических процессов. Элементарные нравственные представления и чувства, простейшие навыки поведения, приобретенные ребенком в этот период, из «натуральных», по Л. С. Выготскому, должны стать «культурными», то есть превратиться в высшие психологические функции и стать фундаментом для развития новых форм поведения, правил и норм.

Образовательная программа «Психогимнастика» является модифицированной и основана на разработках специализированных психологических курсов Куражеевой Н.Ю., Вараевой Н.В. «Цветик-семицветик» и М.И.Чистяковой «Психогимнастика».

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, прежде всего это эмоционально-волевой и личностной сфер, но также и познавательной. Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей (М.И.Чистякова).

Также придается большое значение общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей. Имеются десятки причин, вызывающих нарушения общения. Нарушения взаимоотношений могут быть, в частности, следствием двигательной расторможенности, а также неумения словесно общаться.

Содержание программы строится на идеях развивающего обучения Л. В. Эльконина — В. В. Давыдова, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин).

Рефлексивно-деятельностный подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту.

Также при реализации программы важна идея не критичного

гуманного отношения к внутреннему миру каждого ребенка (К. Роджерс).

Принцип личностно-ориентированного подхода (Г. А. Цукерман, Ш. А. Амонишвили) предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

Повышение эффективности основано на идеях поэтапного формирования действий (П. Я. Гальперин, Н. Ф. Талызина).

Цель - создание условий для естественного психологического развития ребенка.

Задачи:

1. Создавать условия для проявления познавательной активности.
2. Способствовать самопознанию ребенка.
3. Совершенствовать коммуникативные навыки.
4. Способствовать проявлениям эмоциональной восприимчивости, отзывчивости.
5. Формировать умение подчинять свои действия правилам, усложняя деятельность через увеличение количества правил.
6. Создавать условия для дальнейшего развития памяти, восприятия, мышления, внимания, воображения, мелкой моторики.

Продолжительность программы – 36 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 минут.

Формы работы с детьми в рамках программы «Психогимнастика» - групповые занятия.

Возраст детей 4(5) лет.

Комплектация групп - 10 человек. Состав – постоянный, определяется свободным набором в группу детей с сохранным интеллектом.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Давайте дружить!	Знакомство	0.5	0.5	1
2		Давайте дружить	0.5	0.5	1
3		Правила поведения на занятиях	0.5	0.5	1
4		Волшебные слова	0.5	0.5	1
5		Диагностика 1	0.5	0.5	1
6		Диагностика 2	0.5	0.5	1
7	Я чувствую	Я чувствую	0.5	0.5	1
8		Радость и грусть	0.5	0.5	1
9		Я сержусь	0.5	0.5	1
10		Буду хорошим!	0.5	0.5	1
11		Злой и добрый	0.5	0.5	1
12		Удивляюсь	0.5	0.5	1
13		Я боюсь	0.5	0.5	1
14		Буду смелым!	0.5	0.5	1
15		Спокойствие	0.5	0.5	1
16		Словарик эмоций	0.5	0.5	1
17		В гостях у Деда Мороза	0.5	0.5	1
18	Мои помощники	Мои помощники	0.5	0.5	1
19		Мои помощники – глазки	0.5	0.5	1
20		Мои помощники – ушки	0.5	0.5	1
21		Мой помощник – носик	0.5	0.5	1
22		Мой помощник – ротик	0.5	0.5	1
23		Мои помощники – ручки	0.5	0.5	1
24		Мои помощники – ножки	0.5	0.5	1
25	Мои друзья	Из чего же сделаны	0.5	0.5	1

		наши мальчишки?			
26		Из чего же сделаны наши девчонки?	0.5	0.5	1
27		Какой я друг?	0.5	0.5	1
28		Здравствуй, Весна!	0.5	0.5	1
29		День смеха	0.5	0.5	1
30	Моя семья	Семья	0.5	0.5	1
31		Диагностика 3	0.5	0.5	1
32		Диагностика 4	0.5	0.5	1
33		Я воображаю	0.5	0.5	1
34		Правда и ложь	0.5	0.5	1
35		Путешествие в сказку	0.5	0.5	1
36		До встречи!	0.5	0.5	1
Итого:			18	18	36

Содержание программы

Раздел 1: «Давайте дружить!» (4 часа)

Задачи – познакомить детей друг с другом, создать положительное отношение к занятиям, сплотить группу, развивать навыки культурного дружеского общения, развивать произвольность.

Знакомство. Понятие дружбы. Правила общения. Техника безопасности на занятиях. Техники релаксации. Понятие вежливости, хорошо/ плохо. Вежливые слова.

Раздел 2: «Я чувствую» (10 часов)

Задачи – развивать коммуникативные навыки, привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека, обучить выражению эмоций и их распознаванию (радость, грусть, злость, удивление, спокойствие, страх), развивать навыки релаксации, стимулировать познавательную активность.

Знакомство с миром эмоций человека – радость, грусть, злость, страх, удивление, спокойствие. Определение ситуаций возникновения эмоций. Невербальное проявление эмоций. Определение способов выразить эмоции. Техники релаксации.

Раздел 3: «Мои помощники» (7 часов)

Задачи – развивать стремление к самопознанию, стимулировать познавательную и творческую активность, развивать коммуникативные навыки и навыки релаксации.

Органы чувств человека: определение, изучение. Исследование окружающего мира с помощью соответствующих органов чувств (зрение, обоняние, ощущения, слух, вкус). Техники релаксации. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 4: «Мои друзья» (5 часов)

Задачи - развивать стремление к самопознанию, стимулировать познавательную и творческую активность, развивать коммуникативные навыки и навыки релаксации и самоконтроля.

Определение общего и уникального в людях. Особенности поведения мальчиков и девочек. Как правильно дружить.

Раздел 5: «Моя семья» (5 часов)

Задачи - развивать коммуникативные навыки (особенно умение слушать) и навыки релаксации, способствовать формированию доброжелательного отношения к членам семьи.

Ценность семьи и доброжелательных семейных отношений. Честность в общении.

Вводная и итоговая диагностика (4 часа)

Задачи – изучить коммуникативную, эмоционально-волевою сферы личности детей и отследить динамику развития.

Итоговое занятие (2 часа)

Задачи – обобщить изученный материал, создать благоприятную атмосферу при завершении учебного года, заострить внимание на позитивных моментах будущего.

Методическое обеспечение программы

Последовательность предъявления тем и количество часов на каждую тему могут варьироваться в зависимости от интереса детей и результатов наблюдений психолога.

Построение программы ориентировано на удовлетворение ведущей потребности, свойственной конкретному периоду детства и основано на развитии ведущего психического процесса или сферы психики. В частности: 4 — 5 лет — восприятие, эмоциональная сфера.

Формы и методы работы:

1. Ролевые игры; психогимнастика.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Арт-терапия: музыкотерапия; пескотерапия; элементы танцевальной терапии; творческое рассказывание.
4. Кукольная драматизация; поведенческий тренинг.
5. Релаксационный метод.

Принципы проведения занятий:

- системность подачи материала;
- наглядность обучения;
- цикличность построения занятия;
- доступность;
- проблемность;
- развивающий и воспитательный характер учебного материала.

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:

1. Организационный этап:

- создание эмоционального настроения в группе;
- упражнения и игры с целью привлечения внимания детей.

2. Мотивационный этап:

- сообщение темы занятия, прояснение тематических понятий;
- выяснения исходного уровня знаний детей по данной теме.

3. Практический этап:

- подача новой информации на основе имеющихся данных;

- задания на развитие познавательной, эмоционально-волевой сферы личности, коммуникативных навыков;
- отработка полученных навыков на практике.

4. Рефлексивный этап:

- обобщение полученных знаний;
- подведение итогов занятия.

Диагностическая работа

Этот вид работы включает в себя входную (в начале года) и итоговую (в конце года) диагностику эмоционально-волевой и личностной сфер. Ее результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях и в консультировании родителей и педагогов.

Работа с родителями детей - участников программы

В рамках этой формы работы родителей ориентируют на создание условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений и навыков, полученных детьми на занятиях и реализации их в повседневной жизни.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Показатели	Нормативы
Ведущая потребность	Потребность в общении; познавательная активность
Ведущая функция	Наглядно-образное мышление
Игровая деятельность	Коллективная со сверстниками, ролевой диалог, игровая ситуация
Отношения со взрослыми	Внеситуативно-деловое: взрослый — источник информации
Отношения со сверстниками	Ситуативно-деловое: сверстник интересен как партнер по сюжетной игре
Эмоции	Более ровные старается контролировать; появляются элементы эмоциональной отзывчивости
Способ познания	Вопросы; рассказы взрослого; экспериментирование
Объект познания	Предметы и явления непосредственно не воспринимаемые
Восприятие	Восприятие сенсорных эталонов, свойств предметов

Внимание	Внимание зависит от интереса ребенка, развиваются устойчивость и возможность произвольного переключения.
Память	Кратковременная; эпизодическое запоминание зависит от вида деятельности. Объем памяти 4-5 предмета из 5, 2-3 действия
Мышление	Наглядно-образное
Воображение	Репродуктивное; появление элементов творческого воображения
Условия успешности	Кругозор взрослого и хорошо развитая речь
Новообразования возраста	1. Контролирующая функция речи: речь способствует организации собственной деятельности. 2. Развитие способности выстраивать элементарные умозаключения. 3. Появление элементов сюжетно-ролевой игры

Программа курса учитывает все основные особенности развития, свойственные данному возрасту.

1. Повышение познавательной активности. В занятие включены темы, посвященные свойствам предметов и исследовательской деятельности детей.
2. Совершенствование сенсорной функции. К этому возрасту ребенок:
 - правильно дифференцирует цвета и оттенки;
 - знает названия шести основных цветов;
 - различает и называет основные геометрические фигуры, включая прямоугольник и овал;
 - различает пространственные отношения: около, рядом, между, перед;
 - умеет соотносить предметы по длине, ширине и высоте;
 - узнает бытовые предметы на ощупь;
 - улучшается слуховое внимание и восприятие.

Поэтому на занятиях дети знакомятся с «помощниками»: глазками, носиком, ротиком, ушками, ножками и ручками.

3. Активное развитие всех сфер психики ребенка (восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь, коммуникации, эмоции). В развивающих играх даются задания на развитие эмоционально-волевой

сферы (знакомство с эмоциями), воображения, инициативности, самостоятельности.

4. Появление сюжетно-ролевой игры. Занятия дополняются активными совместными играми, динамическими паузами, во время которых дети учатся принимать сюжет и правила игры.

Задания на развитие психических процессов (памяти, внимания, воображения, мышления), а также на развитие волевой и психофизиологической сферы подобрано в соответствии с темами занятий.

Занятия проводятся в просторном помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил.

Оснащение занятий

- музыкальный центр;
- аудиотека;
- диктофон;
- столы для пескотерапии;
- демонстрационный печатный материал;
- предметные игрушки;
- магнитная доска, магниты;
- писчая и цветная бумага;
- ковер и индивидуальные коврики;
- мячи;

Кадровое обеспечение

Для реализации программы требуется педагог с высшим психологическим образованием.

Список литературы для педагога

- 1) Дерягина Л.Б. 10 поучительных историй для воспитания малышей. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2011. – 32 с.
- 2) Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка: Кн. Для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.
- 3) Куражева Н.Ю., Вараева Н.В., Тузаева А.С., Козлова И.А. Цветик-семицветик. Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 4-5 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011. – 208 с.
- 4) Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2001.- 190 с.
- 5) Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 160 с.
- 6) Филиппова Ю.В. Общение. Дети от рождения до 5 лет. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001. – 176 с.
- 7) Чистякова М.И. Психогимнастика/Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.