

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону "Детский сад №29 "**

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МБДОУ № 29
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 29
_____/Суббота И.А./
Приказ № 190 от 30.08.2023г.

Программа
«Тропинка к своему «Я»
(Хухлаева О.В)

г.Ростов-на-Дону

2023 г.

Пояснительная записка

Важная роль в современном образовательном обществе отводится здоровьесберегающим технологиям, психологическому сопровождению детей в образовательных учреждениях, сохранению и укреплению психологического здоровья.

Быстро меняется социальная ситуация, увеличивается информационный поток, в котором находятся дети, семьи в основном однодетные, распались дворовые сообщества, снизилась ценность ролевой игры.

Психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, обеспечивает возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Психологически здоровый человек – это, прежде всего человек творческий, жизнерадостный, весёлый, открытый, познающий себя и окружающий мир, адекватно приспосабливающийся как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям, воздействиям. Программа «Тропинка к своему Я» направлена на создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья дошкольников, обеспечения эмоционального благополучия, развития адекватного социального поведения, формирования положительного самоотношения и отношения к другим людям, раскрытия внутреннего потенциала в разных видах детской деятельности, умения делать выбор и нести за него ответственность, готовности к школьному обучению на начальном этапе образования. Программа дополнительного образования «Тропинка к своему Я» разработана и реализуется для детей дошкольного возраста с 3 лет до 6 на основе программы Хухлаевой О.В., Хухлаевой О.Е., Первушиной И.М. «Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников».

Направленность: социально-педагогическая.

Цель – создание условий для сохранения и поддержания психологического здоровья дошкольников.

Задачи:

- обучение положительному самоотношению и принятию других людей
- обучение рефлексивным умениям
- формирование потребности в саморазвитии
- содействие росту, развитию детей.

Особенности и новизна образовательной программы в том, что в неё включено много полуфункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное влияние; охватывает все стороны 3 формирования психологического здоровья дошкольников; учитывает гендерные различия. Программой могут пользоваться не только педагоги-психологи, но и воспитатели, родители.

Календарный учебный график освоения программы

Освоение дополнительной общеразвивающей программы предусматривает модульное обучение.

Учебные модули:

1. с 1 сентября по 31 октября
2. с 8 ноября по 30 декабря
3. с 14 января по 24 марта
4. со 2 апреля по 31 мая

Срок освоения программы рассчитан на 34 часа.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации образовательного процесса в Центре является занятие. Режим занятий воспитанников регламентируется расписанием занятий.

Продолжительность занятия при индивидуальной, подгрупповой и групповой форме обучения устанавливается в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, допустимой нагрузки с учетом санитарных норм и правил: для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 7 лет - не более 25 минут, для детей школьного возраста - не более 45 минут.

Срок реализации данной программы 3 года, 29 занятий в год. Срок реализации данной программы может быть изменен в виду индивидуальных особенностей и потребностей ребенка.

Режим занятий: 1 раз в неделю

3 – 4 года – 10-15 минут

4 – 5 лет – 15-20 минут

5 – 6 лет 20 минут

Форма реализации: групповые развивающие занятия.

Ожидаемые результаты:

3-4 года

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется промежуточный контроль (май) – диагностика по критериям психологического здоровья (Тест «Пиктограммы», наблюдение за эмоциональным состоянием детей в группе, методика «Изучение социальных эмоций»)

Ожидаемые результаты к концу первого года обучения:

- ребёнок будет знать своё имя, пол, возраст;
- ребёнок будет уметь показать заданную эмоцию;
- ребёнок будет иметь представление об основных эмоциональных состояниях (грусть, злость, обида, радость, забота);
- у ребёнка будет сформирована способность к эмоциональному сопереживанию, состраданию, стремлению помочь другим;
- у ребёнка будет сформировано положительное эмоциональное принятие других людей и уважительное к ним отношение;
- ребёнок будет адекватно себя вести в соответствии с окружающими условиями и событиями;
- ребёнок расширит представления о жизни животных, явлениях природы, взаимоотношениях между людьми;
- у ребёнка будет сформирована познавательная активность;
- ребёнок научится утешать, приласкать тех, кто плачет, кого обидели, мирить поссорившихся;
- ребёнок будет понимать своё эмоциональное состояние и состояние других людей.

4-5 лет

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется промежуточный контроль (май) – диагностика по критериям

психологического здоровья (методика «Древо желаний», методика изучения эмоционального самочувствия ребёнка в группе, тест «Лесенка»)

Ожидаемые результаты к концу второго года обучения:

- ребёнок будет знать своё имя, пол, возраст;
- ребёнок будет иметь представления о своём прошлом, настоящем, уметь строить планы на будущее;
- ребёнок будет осознавать свои эмоции, чувства, уметь обсуждать их;
- ребёнок будет уметь избавляться от обид, находить выход из конфликтных ситуаций;
- у ребёнка будут формироваться морально-волевые и нравственные качества (регуляция поведения адекватно обстановке, выдержка, самостоятельность, инициативность);
- значимые мотивы поведения начнут преобладать над личными;

5

- ребёнок научится передавать образы через мимику, пантомимику, художественно изобразительные средства;
- ребёнок будет уметь расслабляться;
- у ребёнка сформируется уважительное отношение к сверстникам, взрослым;
- ребёнок получит навыки конструктивного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками, саморегуляции;
- ребёнок расширит представления о социальных ролях в обществе;
- у ребёнка наблюдается устойчивый познавательный интерес, познавательная активность;

- ребёнок свободно и естественно будет проявляет свои чувства, эмоции, осознанно регулировать эмоциональные состояния;
- ребёнок будет оказывать помощь и поддержку сверстнику, если тот огорчён, опечален, расстроен, рассержен;
- ребёнок будет принимать на себя даже отрицательные роли.

5-6 лет

Для отслеживания результативности образовательного процесса

используется итоговый контроль (май) – диагностика по критериям

психологического здоровья (методика «Цветик-семицветик», методика «Какой я?», методика на исследование самосознания)

Ожидаемые результаты к концу третьего года обучения:

- ребёнок принимает своё имя, возраст, пол, своё прошлое, настоящее, будущее, себя и других людей, адекватно воспринимает свои и чужие достоинства и недостатки умеет строить планы на будущее;
- ребёнок осознаёт свои эмоции, чувства, уметь обсуждать их;
- ребёнок умеет избавляться от обид, находить выход из конфликтных ситуаций;
- ребёнок контролирует своё поведение адекватно обстановке, проявляет выдержку, самостоятельность, инициативность;
- у ребёнка преобладают значимые мотивы поведения над личными;
- ребёнок умеет находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
- у ребёнка сформировано уважительное отношение к сверстникам, взрослым;

- ребёнок использует навыки конструктивного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками, саморегуляции;
- у ребёнка сформирован устойчивый познавательный интерес, познавательная активность, потребность в самоизменении;
- ребёнок свободно и естественно проявляет свои чувства, эмоции, осознанно регулирует и контролирует эмоциональные состояния;
- ребёнок оказывает помощь и поддержку сверстнику, если тот огорчён, опечален, расстроен, рассержен;
- ребёнок принимает на себя роли, даже отрицательные;

6

- ребёнок принимает свои права и обязанности.

Психологическое обследование:

Психологическое обследование проводится 3 раза в год:

1. Первичная диагностика – проводится при зачислении ребенка.
2. Промежуточная аттестация – проводится через 4 месяца для определения динамики и корректировки учебного плана.
3. Итоговая аттестация – проводится после освоения программы для определения уровня обученности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план программы с детьми 3 – 4 лет

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов
1	Диагностика	4

2	Чувства. Введение в мир психологии	7
3	Чувства нужно уметь распознавать	5
4	Полезные чувства: радость, любовь, забота	2
5	Вредное чувство - обида	2
6	Ссора. Какие чувства приводят к ссоре	3
Итого:29		

Учебный план программы с детьми 4 – 5 лет

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов
1	Диагностика	4
2	Кто я?	4
3	Я хозяин своих чувств	6
4	Мои чувства	11
5	Что такое счастье	4
Итого:29		

Учебный план программы с детьми 5 – 6 лет

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов
1	Диагностика	4
2	Трудное чувство «дружба»	6
3	Как можно изменить чувства другого человека	2
4	Герои русского фольклора – какие они	7
5	Сильный человек – это человек с сильной волей	2
6	Школа – это трудный и радостный путь к знаниям	8
Итого:29		

Учебно-тематический план занятий с детьми 3 – 4 лет

Занятия с детьми 3-4 лет по программе проводятся в форме практических занятий, основываясь на особенностях развития детей данного возраста.

№ темы	Название темы	№ занятия	Название занятия	Всего
1	Чувства. Введение в мир психологии.	1	Знакомство	1
		2	Мы все разные	1
		3	Волшебные слова	1
		4	Моя семья	1
		5	Моя радость	1
		6	Мои помощники	1
		7	Цвета осени	1
2	Чувства нужно уметь распознавать	8	Я испугался	1
		9	Радость, страх, злость	1
		10	Узнаю чувства по голосу	1
		11	Узнаю чувства по лицу	1
		12	Узнаю чувства по походке	1
3	Полезные чувства. Радость, любовь, забота.	13	Забота	1
		14	Радость, любовь	1
4	Вредное чувство - обида	15	Кто как обижается	1
		16	Пожалей обиженного	1
5	Ссора. Какие чувства приводят к ссоре.	17	Поссорились-помирились	1
		18	Разозлился- поссорился	1
		19	Помирились все	1
6	Какие чувства живут в природе	20	Природа умеет чувствовать	1
		21	Природа умеет чувствовать	1

		22	Может ли плакать природа?	1
		23	Может ли плакать природа	1
		24	Радуюсь вместе с природой	1
		25	Итоговое	1
Всего				25

Учебно-тематический план занятий с детьми 4 – 5 лет

Занятия с детьми 4-5 лет по дополнительной образовательной программе проводятся в форме практических занятий, основываясь на особенностях развития детей данного возраста.

№ темы	Название темы	№ занятия	Название занятия	Всего
1	Кто я?	1	Я расту, изменяюсь	1
		2	Я расту, изменяюсь	1
		3	Я мальчик, девочка	1
		4	Какие мальчики, какие девочки.	1
2	Я хозяин своих чувств	5	Кто такой хозяин своих чувств?	1
		6	Я учусь не драться	1
		7	Я учусь не обзывать других	1
		8	Я учусь не обижаться	1
		9	Можно ли обижаться на маму?	1
		10	Ты обиду не держи,	1

			поскорее расскажи.	
3	Мои чувства	11	Страх	1
		12	Кто живет в темноте	1
		13	Злость	1
		14	Злость	1
		15	Любовь. Я люблю маму, мама любит меня.	1
		16	Я люблю папу, папа любит меня.	1
		17	Я люблю свою семью, моя семья любит меня.	1
		18	Я люблю своих друзей, мои друзья любят меня.	1
		19	Я люблю всех людей	1
		20	Герой и подвиг	1
		21	Я люблю мою землю – земля любит меня	1
4	Что такое счастье?	22	Страна «Хорошо»	1
		23	Что значит быть счастливым?	1
		24	Счастье – это «уметь летать»	1
		25	Итоговое	1
Всего				25

Учебно-тематический план занятий с детьми 5 – 6 лет

Занятия с детьми 5-6 лет по дополнительной образовательной программе проводятся в форме практических занятий, основываясь на особенностях развития детей данного возраста.

№ темы	Название темы	№ занятия	Название занятия	Всего
1	Трудное чувство «дружба»	1	Что такое дружба?	1
		2	Дружба – это помощь	1
		3	Кто такой настоящий друг?	1
		4	С кем я хочу дружить?	1
		5	Какие чувства мешают дружить	1
		6	Дружба	1
2	Как можно изменить чувства другого человека?	7	Как помочь грустному человеку?	1
		8	Как помочь сердитому человеку	1
3	Герои русского фольклора - какие они?	9	Баба Яга	1
		10	Баба Яга	1
		11	Баба Яга	1
		12	Змей Горыныч	1
		13	Серый волк	1
		14	Серый волк	1
		15	Медведь	1

4	Сильный человек – это человек с сильной волей	16	Сила человека – это сила его воли.	1
		17	Сила воли – уметь терпеть	1
5	Школа – это трудный и радостный путь к знаниям.	18	Трудности дороги к знанию	1
		19	Трудности дороги к знанию который можно преодолеть	1
		20	Я преодолею трудности	1
		21	В стране знаний	1
		22	В стране знаний	1
		23	В стране знаний	1
		24	Мне скоро в школу	1
		25	Итоговое	1
Всего				25

Содержание образовательной программы

В процессе групповой работы используются приёмы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В основном это разработки авторов программы «Тропинка к своему Я». В программу включено много полифункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач, с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное воздействие. Методические приёмы классифицированы по теоретическим основаниям, формам осуществления, решаемым задачам.

Ролевые игры построены на понимании необходимости ролевого развития человека. Для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития у детей относят неумение переходить из роли в роль, неумение принимать любую роль, неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей. Соответственно ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребёнком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте. Ролевые методы в программе делятся на ролевую гимнастику (ролевые действия и ролевые образы) и психодраму.

Дошкольники начинают осваивать ролевую гимнастику с ролевых действий, которые усложняются по мере взросления детей (походить как кошечки, попрыгать как зайчики). Важным для дошкольников является включение в ролевые действия голоса (помяукать как испуганный котёнок, злой, радостный), а также пальчиковых игр (пальчиками походить как медведи, зайцы).

Для старших дошкольников чаще используются ролевые образы животных (льва и зайца, волка и цыпленка), сказочных персонажей (Кощея Бессмертного, Змея Горыныча, Бабы Яги, Ивана-царевича), социальных и семейных ролей (учителя, директора, мамы, бабушке), неодушевлённых предметов (стола, шкафа, машины). Роль изображается при помощи мимики и жестов, иногда озвучивается.

В основе психодрамы может быть разыгрывание расправы с пугающими объектами. При этом либо используется смена ролей (ребёнок играет поочередно роли нападающего и жертвы), либо создаётся ситуация подвига и включается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Кроме того, могут быть драматически разыграны или «оживлены» мысленные картинки, составленные детьми, или предложенные ведущим терапевтические сказки. Достаточно интересно и эффективно проходят

пальчиковые драматизации, то есть разыгрывание этюдов или сказок только пальцами.

Психогимнастические игры основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут – в состояниях и характеристиках отдельных участников.

Однако изменения, предусматриваемые социально-психологическим тренингом, недостаточны для формирования психологического здоровья и не соответствуют возрастным особенностям детей. Поскольку важнейшие необходимые нам изменения – это формирование самопринятия и принятия других людей, для структурирования изменений была выбрана структура самосознания личности В.С. Мухиной, согласно которой в самосознании выделяется имя человека, притязание на социальное признание, психологическое время личности (её прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство (её права и обязанности).

Таким образом, в психогимнастических играх у детей формируются:

- а) принятие своего имени;
- б) принятие своих качеств характера;
- в) принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
- г) принятие своих прав и обязанностей.

Коммуникативные игры, используемые в программе делятся на три группы:

- 1) игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»;
- 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

Особое внимание уделяется играм первой группы, так как обычно человек склонен фиксировать своё внимание прежде всего на недостатках другого. Многие люди имеют так называемые «запреты на поглаживания», суть которых является трудность, а иногда и невозможность продуцирования положительных оценок и принятия положительных оценок других людей.

Игры и задания, направленные на развитие произвольности. Для дошкольников особенно большое значение имеют игры, способствующие формированию произвольности. Однако, чтобы формирование осознанности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому ещё дошкольникам вводятся понятия «хозяин своих чувств», «сила воли». Игры, направленные на развитие воображения, можно разделить на три группы: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки». Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например: «Что произойдёт, если учительница припрыгает в класс на одной ножке?»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по своему, того или иного живого существа или неживого предмета. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами. Достаточно часто могут использоваться «мысленные картинки». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря, утреннего леса) придумывают картинку, а затем рассказывают её группе. Задание может усложняться тем, что детям даётся определённая тема для картинки (например

тема дружбы или сто-то очень страшное). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актёрам картинки.

Задания с использованием терапевтических метафор. Главная особенность саморазвития – это то, что личность берёт на себя ответственность за своё развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах и был доступ к ним. Наиболее эффективным для этого знания является использование терапевтических метафор, поскольку уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам. Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры

- метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов);
- метафорический кризис – наступление невыполняемой для героя ситуации, несущей символику смерти;
- поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
- торжество и праздник – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих.

Чаще всего метафоры соответствуют тому или иному симптому и той или иной трудной для ребёнка ситуации. Помимо снятия симптомов и разрешения трудных ситуаций, систематическое предъявление детям метафор приведёт к усвоению ими основной идеи :в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведёт к успеху. Таким образом, у ребёнка формируется «механизм самопомощи»:

ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдёшь и наверняка сможешь победить трудности.

Эмоционально-символические методы основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личной интеграции. В программе используются две основные модификации эмоционально-символических методов, предложенные Дж. Алланом.

А) Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причём на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удаётся раскрыть в процессе вербального общения.

Б) Направленное рисование, то есть рисование на определённые темы. В программе используется рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагается рисовать всё, что навеивается метафорой.

Релаксационные методы построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой. Визуально-кинестетические техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.

Материально-техническое обеспечение

1. Дидактический материал:

- фотографии с изображением различных эмоциональных состояний;
- подборка игр на эмоционально-волевое развитие, на развитие коммуникативных навыков, терапевтических сказок;
- карточки с изображением эмоций;
- разрезные картинки;
- аудиозаписи спокойной музыки, звуков природы.

2. Оборудование:

Маски, шапочки, коврики для релаксации, детские стульчики, платочки, игрушки, телефонные трубки, бумага, мячи разного цвета, микрофон, верёвка, барабан, краски, кисточки, карандаши, магнитофон.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья.- СПб., 1998
2. Дубровина И.В. «Психическое здоровье детей и подростков». - М.:Академия, 2000. - 256 с.
3. Дьяченко О.М., Лаврентьева Т.Н. Психическое развитие дошкольников. - М.: Педагогика, 1984.
4. Мухина В.С. Возрастная психологии :Учебник для студ. Вузов.-7-е изд. Стереотип.- М.:Издательский центр «Академия»,»2003.- 456с.

- 5.Обухова Л.Ф. Детская психология. -М.: Российское педагогическое агентство, 1999, -285 с.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М., 1996.- 425 с.
- 7.Смирнова Е.О. Психология ребенка: от рождения до 7 лет. - М., 1994.- 264
8. Хухлаева О.В. Формирование психологического здоровья у школьников: Автореф. дис. ...докт. психол. наук. М., 2001.- 142с.
- 9.Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1995
10. Юраш А.Г. Актуальность охраны психологического и психического здоровья детей на современном этапе развития общества// Психологическая газета, 1997, № 10(25)