

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ г. УЛАН-УДЭ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ» г. УЛАН-УДЭ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «04» 06 2025г.  
Протокол № 60



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ЦДиК» г. Улан-Удэ  
Я.О.Жебрун  
«04» 06 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности

**«Волшебный мир психологии»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 72 часа

Авторы-составители:  
ПДО И.В. Михалёва,  
ПДО А.А.Стрекаловская.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность программы.** Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Волшебный мир психологии» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015г. №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 10 февраля 2015г. №ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (вместе с

«Рекомендациями Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»);

- Закона Республики Бурятия от 13 декабря 2013г. №240-V «Об образовании в Республики Бурятия»;

- Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия утвержденная распоряжением Правительства Республики Бурятия от 24 августа 2015г. № 512-р;

- Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года утвержденной распоряжением Правительства Республики Бурятия от 25 мая 2017г. № 285-р;

- Муниципальной программы «Развитие образования г. Улан-Удэ» на период 2020 - 2025 годы (подпрограмма «Дополнительное образование и социализация детей») утвержденной Постановлением Администрации г. Улан-Удэ от 28 ноября 2019г. №366;

- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр диагностики и консультирования» г. Улан-Удэ; Лицензии № 2578 от 27 апреля 2016г. МБУ ДО «ЦДиК» г. Улан-Удэ на образовательную деятельность;

- Положения о дополнительных общеобразовательных программах, порядке их рассмотрения и утверждения МБУ ДО «Центр диагностики и консультирования» г. Улан-Удэ.

Целью психологического сопровождения по ФГОС является создание социально – психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения. Внеурочная деятельность является одним из таких условий. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится

источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Программа «Волшебный мир психологии» - это комплекс психологических занятий в начальной школе направленных на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы, благоприятной для развития школьника.

**Новизна программы** основывается на комплексном подходе к развитию личности младшего школьника, учитывая его возрастные особенности, умеющего распознавать эмоциональные состояния и понимать чувства других людей, с высокой степенью коммуникативных навыков, умеющего эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы** – социально-гуманитарная. Программа ориентирована на формирования и развития у обучающихся эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, самооценки, лидерских качеств, мотивации к самопознанию, творчеству.

**Цель программы:** формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешного развития личности.

**Задачи:**

- изучение основных правил позитивной коммуникации и активного взаимодействия всех членов группы;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
- учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- развитие индивидуальных положительных и лидерских качеств;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие творческих способностей;

– создание условий способствующих росту уровня самооценки, познавательных интересов и мотивационных достижений обучающихся.

**Целевая группа:** обучающиеся в возрасте 9-10 лет (3-4 класс).

**Сроки реализации программы:** 72 часа.

**Формы занятий:** лекционные, практические, тренинговые занятия, арт-терапия. Аудиторные занятия (лекции и тренинги), самостоятельная работа (проективная деятельность).

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу, или один раз в неделю по 2 часа.

**Ожидаемые результаты:**

К концу обучения учащиеся должны освоить:

- методику коллективной творческой деятельности;
- приемы и методы реализации коллективного дела;
- навыки самоконтроля;
- навыки коммуникации;
- организовать работу творческой группы по подготовке и проведению мероприятий различной направленности;
- позитивно мыслить и сформировать устойчивую «Я-концепцию».

**Способы определения результативности:**

1. Входной контроль. Методики: методика самооценки «Дерево» Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко; методика «Какой я?»; социометрия.
2. Промежуточный контроль. С помощью анкеты обратной связи определяются результаты усвоения программы.
3. Текущий контроль: оцениваются ораторские и организаторские знания и умения в ходе реализации практической деятельности (организация игр и других массовых мероприятий);
4. Итоговый контроль. Выходная диагностика.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:** тренинговые упражнения, в том числе ролевые игры, творческие задания, практические задания по развитию эмоционального интеллекта, коррекционные и развивающие упражнения, практические задания на развитие личностных качеств, формирование уверенности и осознание своей значимости.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
	Вводное занятие	1	Наблюдение
1	<b>Раздел 1. Эмоциональный интеллект</b>	<b>26</b>	
1.1.	Входная диагностика «Я и мой класс»	1	Диагностика
1.2	Знакомство. Мир эмоций. Игра с эмоциями.	2	Занятие с элементами тренинга
1.3	Остров «Страх». Основное понятие эмоции. Зачем человеку нужен страх, в чем он ему мешает, в чем помогает.	1	Занятие с элементами тренинга
1.4	Я и мой страх. Нарисуй свой страх	1	Занятие с элементами арттерапии
1.5	Как справиться со страхом. Упражнение «Покажи страшилку», «Конкурс пугалок». Сказка «Темноландия» Р. Масленикова, «Мы просто очень боялись за вас», вопросы по тексту для обсуждения	1	Занятие с элементами сказкотерапии
1.6	Остров «Радость». Основное понятие эмоции. Как можно улучшить настроение. Рисунок радости	2	Занятие с элементами тренинга и арт-терапии
1.7	Как доставить радость другому человеку. Беседа «Как доставить радость другому человеку» Упражнение «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова»	1	Занятие с элементами тренинга
1.8	Остров «Злость». Основное понятие эмоции. Ситуации, вызывающие эмоцию злость. Методы выхода из состояния «Злость»	1	Занятие с элементами тренинга
1.9	Остров «Злость». Сказкотерапия «О мальчике Сереже, который всего боялся и	1	Занятие с элементами

	потому дрался»		тренинга и арт-терапии
1.10	Остров «Гнев». Ошибочные представления о гневе. Как правильно выражать гнев. Польза и вред эмоции гнева.	1	
1.11	Остров «Удивление». Основное понятие эмоции. Подставь эмоцию. На что похожа.	1	Занятие с элементами тренинга
1.12	Остров «Робость (смущение)» Основное понятие эмоции. Отличительные черты. Робкое погодное явление.	1	Занятие с элементами арт-терапии
1.13	Остров «Обида». Основное понятие эмоции. Упражнение «Закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида».	1	Занятие с элементами тренинга
1.14	Остров «Стыд». Основное понятие эмоции.	1	Занятие с элементами тренинга
1.15	Остров «Вина». Основное понятие эмоции.	1	Занятие с элементами тренинга
1.16	Разные чувства. Упражнение «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Фигуры-чувства».	1	Занятие с элементами тренинга
1.17	Понимаем чувства другого. Упражнение «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств», Упражнения «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость».	2	Занятие с элементами тренинга
1.18	Я-доброжелательный. Игра «Прикосновения», «Ласковые слова и интонация», Беседа «Зачем нужны качества» Задание «Кому письмо?».	1	Занятие с элементами тренинга
1.19	Мимика.	1	Занятие с элементами тренинга
1.20	Жесты. Упражнение «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение»,	1	Занятие с элементами

	«Объясни задание» Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными» Е. Фатеева, вопросы по тексту для обсуждения		сказкотерапии
1.21	Добро и зло. Раскрытие полярных понятий, показать каким эмоциональным состояниям оно соответствует.	1	Занятие элементами тренинга с
1.22	Настроение Бабы Яги. На примере сказочных персонажей научить различать характер эмоционального состояния других людей, упражнять в выражении противоположных эмоциональных состояний (веселый-грустный)	1	Занятие элементами тренинга с
1.23	Заключительное. Вспомнить и закрепить все эмоции.	1	Занятие элементами тренинга с
<b>Раздел 2. Королевство внутреннего мира</b>		<b>25</b>	
2.1	Кто Я? Позитивное отношение к себе. Упражнение «Роли», сказка «Федунчик». Рисунок «Ладочка личности».	2	Занятие элементами тренинга и арт-терапии с
2.2	Мои качества.	1	
2.3	Что я знаю о себе. Способность к самопознанию и самооценке. Упражнение «Сундук талантов», арт-упражнение «Я – коробочка».	2	Занятие элементами тренинга с
2.4	Мое внимание. Основное понятие. Почему внимание важно, как быть внимательным. Упражнения на развития внимания. Экспресс-диагностика внимания.	2	Занятие элементами тренинга с
2.5	Моя память. Виды памяти. Экспресс-диагностика. Как лучше запоминать. Мнемотехника.	2	Занятие элементами тренинга с
2.6	Мое мышление. Понятие мышления. Как развивать свой	2	Занятие элементами с

	ум. Командный конкурс заданиями на разные виды мышления.		тренинга
2.7	Творческое мышление. Основные понятия фантазии и воображения, креативность. Арт-упражнение «Волшебное пятно».	1	Занятие элементами тренинга с
2.8	Конструктивное мышление. Оригами.	1	
2.9	Мое время. Понятие режима дня. Упражнение «Правильно ли я управляю временем», упражнение «Чувство времени».	1	Занятие элементами тренинга с
	Самоконтроль. Упражнение «Листик», «Зачеркни правильно», «Последи за мной»	1	Занятие элементами тренинга с
2.10	Контроль эмоций.	1	Занятие элементами тренинга с
2.11	Мои желания. Познакомить с понятиями желание и потребность. Диагностика «Цветик-семицветик».	1	Занятие элементами арт-терапии с
2.12	Мои способности. Разминка «Способности моих друзей», «Мои способности». Упражнения «Что такое способности?», «Мой любимый герой», «Сказка о скрипке».	1	Занятие элементами тренинга с
2.13	Моя самооценка. Понятие самооценки. Адекватная и не адекватная. Методика «Лесенка». Упражнение «Похвали себя, похвали другого».	1	Занятие элементами тренинга с
2.14	Мои трудности. Последствия умалчивания, как справляться с трудностями.	1	Занятие элементами тренинга с
2.15	Мое тело. Гигиена, питание.	1	
2.16	Мои лидерские качества.	1	

2.17	Мои ценности. Что такое. Виды.	1	
2.18	Заключительное. Я – идеальный, Я – индивидуальный. Упражнения «Идеальное Я». Работа со сказкой «Я умею жалеть». Позитивное самовосприятие «Письмо себе любимому». Создание своего Логотипа.	2	
<b>Раздел 3. Я и окружающие</b>		<b>21</b>	
3.1	Я и мой класс. Коллаж «Дерево дружбы», экспресс-диагностика «Погода в классе».	2	Занятие элементами тренинга с
3.2	Я и моя школа.		
3.3	Мы вместе. Арт-упражнение «Таинственный лес»	2	Занятие элементами тренинга с
3.4	Общение. Понятие, виды. Упражнение «Крокодил».	1	Занятие элементами тренинга с
3.5	Командная работа. Упражнение «Необитаемый остров»	1	Занятие элементами тренинга с
3.6	Вместе мы сила. Арт-упражнение «Составь рисунок»	1	Занятие элементами тренинга с
3.7	Тренинг «Два мира Мальчики и Девочки».	1	-
3.8	Конфликты и пути их решения.	2	Занятие элементами тренинга с
3.9	Дружба.	1	Занятие элементами тренинга с
3.10	Мы все разные. Кинолекторий «Гадкий утенок».	1	Занятие элементами тренинга с
3.11	Наша безопасность. Презентация «Сказка об интернет-царстве» и обсуждение	1	Занятие элементами тренинга с

3.12	Я и моя семья. Защита проекта «Мой семейный герб»	1	Занятие элементами тренинга	с
3.13	Я и мои родители Рисунок «Семья», сказка «Семейные ценности».	2	Занятие элементами сказкотерапии	с
3.14	Я умею просить прощения. Упражнение «Не буду просить прощения!». Работа со сказкой «Принц Эдгар» М. Доброневский	1		
3.15	Настоящий друг.	1		
3.16	Я умею договариваться. Упражнение «Я умею договариваться» Работа со сказкой «Чтобы тебя любили» Н. Орешкина	1	Занятие элементами тренинга	с
3.17	Заключительное.	1		
	Итого.	<b>72</b>		

## Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального учебного кабинета для проведения тренингов. Для дидактического обеспечения программы необходимо обязательное наличие бланковых психодиагностических методик:

При проведении лекционных занятий используется мультимедийное оборудование.

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы: комплект дисков с записями современных мелодий, ножницы, клей ПВА, цветной картон, цветная бумага, бумага А4, ватман, маркеры, цветные карандаши, краски набор тестов и анкет для занятий.

### Анкета обратной связи

Фамилия, Имя:

Дата:

Пожалуйста, закончите написанные предложения

В начале занятия я

был(а) \_\_\_\_\_

—

В конце занятия я был(а)

На занятии я приобрел(а)

Больше всего мне понравилось на занятии

Я бы хотел(а), чтобы на наших занятиях

Какая информация на занятии была наиболее интересной и полезной?

---

---

---

На какие вопросы вы не успели получить ответы?

---

---

---

Насколько комфортно вы себя чувствовали во время проведения занятия?

Отметьте на шкале от 0 до 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карелин А. А. Психологические тесты: В 2т. – М., 2001. – Т.2.С.50-53
2. Работа с семьей в учреждениях дополнительного образования/авт.-сост. Л.В. Третьякова и др. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.: ил.
3. Клименко О. Е. «Внешкольник» Воспитание личности лидера. 2006. – №10–с. 15.
4. Фрадков М. // Внешкольник // Концептуальный подход к работе с подростками-лауреатами. – 2006. – №10 – С. 4.
5. Ж.А. Ермакова. Лидерство как социально-психологический феномен. М., 2012
6. Формирование психологического здоровья школьников/ М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 208 с.
7. Психогимнастические упражнения для школьников/авт.-сост. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.- 87 с.
8. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – Спб.: Питер, 2008. – 272 с.:
9. Овчарова. Р.В. Технологии практического психолога образования: Уч. Пособие для студентов вузов и практических работников. – М.: ТЦ «Сфера», 200. – 448 с.
10. Психология подростка. Хрестоматия, Составитель Ю,И, Фролов,... М.: Российское педагогическое агентство, 1997. — 526 с.
11. ХРЕСТОМАТИЯ по возрастной психологии. Ред. Фельдштейн Д.И. М.: МПА. 1994. – С. 65
12. Хухлаева О.В. Психология подростка. М. Изд. Академия 2008. - 160
- Морозов А.В., Чернилевский Д.В. Креативная педагогика и психология. – М.: Академический Проект. 2004. – С. 65.

### Дополнительная литература

1. Диагностика лидерских способностей (Е.Жариков, Е.Крушельницкий)
2. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. 2002. С.316-320
3. Шилова Т.А. Волевая активность как фактор формирования направленности личности подростка. // Вопросы психологии познавательной деятельности. МГПИ им. В.И. Ленина, 1984, С, 169-171.
4. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. – Спб.: Речь, 2003.
5. А.Л. Уманский. Педагогическое сопровождение лидерства во временных игровых объединениях подростков. Науч. издание - Кострома: КГУ, 2014. – С. 120
3. Сайты: [http://allscenarios.ucoz.ru/index/lider\\_igry/0-73](http://allscenarios.ucoz.ru/index/lider_igry/0-73)
4. <http://doc4web.ru/pedagogika/razvitie-liderskih-kachestv-v-klassah.html>  
<http://www.bg140.ru/>
5. Морозов А.В., Чернилевский Д.В. Креативная педагогика и психология. – М.: Академический Проект. 2014. – С. 65.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417953

Владелец Жебрун Яна Олеговна

Действителен с 03.12.2023 по 02.12.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114482

Владелец Жебрун Яна Олеговна

Действителен с 19.04.2025 по 19.04.2026