

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 69 «МАРИНА»  
ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2016 № 3

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

  
Е.А. Винокурова  
Приказ от 30.08.2016 г. № 1030у



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**Социально-педагогической направленности «Здравствуй! Ясам!»**

Возраст детей с 3 до 4 лет, с 4 до 5 лет  
Срок реализации с 03.10.2016 г. по 31.05.2017 г.

**Составитель:**

Педагог дополнительного образования  
Трощенко Наталья Олеговна

## Наименование раздела

### **I. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи Программы
- 1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса
- 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Описание образовательной деятельности по Программе
- 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов
- 2.3. Особенности организации образовательной деятельности
- 2.4. Взаимодействие с семьями

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.3. Расписание, режим двигательной активности

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Здравствуй! Я сам!» является программой дополнительного образования социально-педагогической направленности (далее Программа) и рассчитана на работу с детьми дошкольного возраста. Программа составлена на основе авторской программы С.В. Крюковой «Здравствуй, я сам!» тренинговой программы работы с детьми 3-6 лет и соответствует ФГОС ДО.

Данная программа направлена на оказание психологической помощи детям, их семьям и педагогам, работающим с детьми в условиях дошкольного учреждения.

Дошкольный возраст – наиболее благоприятный период для формирования у детей адекватных эмоциональных отношений с окружающим миром. Развитие ребёнка происходит в игре естественным образом. Именно поэтому данная программа построена на игровых заданиях, в процессе выполнения которых и формируются социальные эмоции и личностные ориентации участников.

Жизненная успешность ребёнка во многом зависит от умения распознавать собственные эмоции и управлять ими, а также понимать чувства других людей и уметь взаимодействовать с ними. Развитие детей тесным образом связано с особенностями их чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются индикатором состояния ребёнка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы.

У педагогов и родителей часто возникает потребность в консультациях и сопровождении педагогического процесса специалистом – психологом, имеющим специальные знания и умение работать в непростой области человеческих взаимоотношений.

### **1.2. Цель и задачи Программы**

Предлагаемая психологическая тренинговая программа предназначена для работы с детьми 3-7 лет. Программа состоит из трёх частей, которые тесно взаимосвязаны и решают задачи эмоционально-психического и личностного развития детей, а так же направлены на развитие восприятия, телесных ощущений, двигательной координации детей, умение осознавать и контролировать свои переживания, понимать собственное эмоциональное состояние.

Первая часть программы «Давайте жить дружно». Основная цель её - сопровождение процесса адаптации детей к условиям детского сада. В задачи этой части входит: сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребёнку почувствовать себя более защищённым; развивать навыки социального поведения; способствовать повышению уверенности в себе и развитию самостоятельности; формировать позитивное отношение к своему «Я»; развивать способность ребёнка к эмпатии, сопереживанию; учить ребёнка выражать своё отношение к другим людям разными способами; формировать позитивное отношение к сверстникам.

Вторая часть программы «Потрогаю, понюхаю, посмотрю, послушаю» знакомит детей с различными видами восприятия. Основная цель – развивать восприятие детей, их способность к формированию более точных и полных образов, обучая их различным способам обследования окружающего мира.

Третья часть - «Здравствуй, я сам!» - вводит ребёнка в сложный мир человеческих эмоций, помогает ему прожить определённое эмоциональное состояние, создать свой собственный «эмоциональный фонд», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и чувствах людей, которые его окружают.

### 1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса

#### Подходы к формированию Программы

Программа:

- ✓ основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребёнка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;
- ✓ основывается на универсальных ценностях, зафиксированных в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Конвенции ООН о правах ребёнка, в которых установлено право каждого ребёнка на качественное образование, на развитие личности, на раскрытие индивидуальных способностей и дарований;
- ✓ в Программе используется системный, комплексный, личностный и деятельностный подходы к развитию ребенка.

При *системном* подходе рассматриваются пути освоения ребенком коммуникативных навыков в единстве сознания и деятельности.

*Комплексный* подход требует взаимодействия разных наук (психолингвистики, педагогики, социолингвистики).

При *личностном* подходе рассматривается процесс обучения детей в свете концепции развития целостной личности с учетом психофизиологических особенностей детей, их потребностей.

При *деятельностном* подходе ребенок рассматривается как субъект разнообразных видов деятельности, ведущей из которых является игра. В игре, игровой ситуации созревают познавательные процессы, потребности, интересы и происходит становление личности.

#### Принципы к формированию Программы

Одним из главных принципов реализации Программы является *адекватность возрасту*. В соответствии с указанным принципом ведущим видом деятельности детей является игра.

*Принцип проблемного образования* предполагает решение задачи, поиск ответа на вопрос или разрешение спора, характеризующиеся преодолением детьми определённых трудностей. Важно, чтобы проблема имела практическое значение для ребёнка — важное в его жизни и деятельности. Решая проблемы, ребёнок усваивает один из главных жизненных и образовательных уроков: окружающий мир не просто разный, он многообразный и меняющийся, в нём всё не по шаблону.

*Принцип ситуативности* направлен на учёт интересов и потребностей детей при осуществлении образовательного процесса, он предполагает возможность использования педагогами реальной ситуации или конкретных, сложившихся на данный момент условий осуществления образовательного процесса для наиболее эффективного решения задач психолого-педагогической работы.

### 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей

#### 3-4 года

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого – характерная черта **кризиса трех лет**.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы. Взаимоотношения, которые ребенок четвертого года жизни устанавливает со взрослыми и другими детьми, отличаются нестабильностью и зависят от ситуации. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.

Поскольку в младшем дошкольном возрасте поведение ребенка произвольно, действия и поступки ситуативны, последствия их ребенок не представляет, нормально развивающемуся ребенку свойственно ощущение *безопасности*, доверчиво-активное отношение к окружающему. Стремление ребенка быть независимым от взрослого и действовать, как взрослый, может провоцировать небезопасные способы поведения.

3–4-летние дети усваивают некоторые *нормы и правила поведения*, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения. Однако при этом дети выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого («Вы сказали, что нельзя драться, а он дерется»). Характерно, что дети этого возраста не пытаются указать самому ребенку, что он поступает не по правилам, а обращаются с жалобой к взрослому. Нарушивший же правило ребенок, если ему специально не указать на это, не испытывает никакого смущения. Как правило, дети переживают только последствия своих неосторожных действий (разбил посуду, порвал одежду), и эти переживания связаны в большей степени с ожиданием последующих за таким нарушением санкций взрослого.

В три года ребенок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина. Он адекватно идентифицирует себя с представителями своего пола, имеет первоначальные представления о собственной *гендерной* принадлежности, аргументирует ее по ряду признаков (одежда, предпочтения в играх, игрушках, прическа и т.д.). В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей как в реальной жизни, так и на иллюстрациях. Начинают проявлять интерес, внимание, заботу по отношению к детям другого пола.

Одним из основных компонентов двигательной сферы ребенка является уровень развития *моторной координации*. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные *сенсорные эталоны*.

В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в *общение* со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Для трехлетки характерна позиция превосходства над товарищами. Он может в общении с партнером открыто высказать негативную оценку («Ты не умеешь играть»). Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Оптимальным во взаимоотношениях со взрослыми является индивидуальное общение.

#### 4-5 лет

4–5-летними детьми социальные *нормы и правила поведения* все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести». Поэтому дети обращаются к сверстнику, когда он не придерживается норм и правил со словами «так не поступают», «так нельзя» и т. п. Как правило, к 5 годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются,

говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – дети легко отвлекаются на то, что им более интересно, а бывает, что ребенок «хорошо себя ведет» только в отношении наиболее значимых для него людей. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только поведение другого, но и своего собственного и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение. Таким образом, поведение 4–5-летнего ребенка не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ребенку все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Для этого возраста характерно появление *групповых традиций*: кто где сидит, последовательность игр, как поздравляют друг друга с днем рождения, элементы группового жаргона и т. п.). Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

4-5-летние дети имеют дифференцированное представление о собственной *гендерной* принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я – мальчик, я ношу брючки, у меня короткая прическа», «Я – девочка, у меня косички, я ношу платье»). Проявляют стремление к взрослению в соответствии с адекватной гендерной ролью: мальчик - сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка – дочь, внучка, сестра, мать, женщина. Овладевают отдельными способами действий, доминирующих в поведении взрослых людей соответствующего гендера. Так, мальчики стараются выполнять задания, требующие проявления силовых качеств, а девочки реализуют себя в играх «Дочки-матери», «Модель», «Балерина», они больше тяготеют к «красивым» действиям. К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, видах отдыха, о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В этом возрасте умеют распознавать и оценивать адекватно гендерной принадлежности эмоциональные состояния и поступки взрослых людей разного пола.

## **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

В процессе проведения данного цикла дети овладевают необходимыми социальными навыками, получают новые знания о себе и окружающих, более уверенно чувствуют себя в коллективе сверстников, расширяются их социальные контакты. У детей развивается позитивная Я-концепция, они полнее принимают себя.

### **3-5 лет**

Дети знают: имена всех детей в группе; для чего нужны глаза, уши, нос, рот в процессе познания окружающего мира и общения; название базовых эмоций (радость, горе, страх, удивление)

Дети умеют: отмечать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, походка, пол); осознавать хорошее и плохое настроение окружающих; оказывать помощь друг другу в игре и совместной деятельности; употреблять в речи вежливые слова (спасибо, пожалуйста, извини)

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности по Программе

При отборе содержания Программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: работоспособность, специфический характер наглядно-образного мышления, ведущий вид деятельности. Все тренинговые занятия – игровые, ведь игра – это основная деятельность ребёнка, в которой он сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает систему человеческих отношений. Программа включает в себя 32 занятия, продолжительностью от 15 до 30 минут, в зависимости от возраста детей. Первая часть – 10 занятий, вторая часть – 10 занятий, третья часть – 12 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, в форме мини-тренингов.

#### Содержание курса

Первая часть «Давайте жить дружно».

Игры и упражнения, используемые на занятиях первой части – «эхо», «паровозик с именем», «катушка», «укрась свой дом», «наш общий дом», «солнечный зайчик», «друзят в нашей группе...», «передай предмет», «продолжи движение», «доброе животное», «ладушки», «дракончики» и др...

Вторая часть «Потрогаю, понюхаю, посмотрю, послушаю».

Путешествие в волшебную страну с «Радужкой». Слуховые ощущения, зрительные ощущения, обоняние, вкусовые ощущения, тактильные ощущения, целостное восприятие предметов.

Третья часть «Здравствуй, я сам!».

Радость, страх, злость, счастье, любовь, грусть, одиночество, веселье и другие эмоции и человеческие чувства.

### 2.2. Особенности организации образовательной деятельности

Данная Программа рассчитана на 32 часа за учебный год.

#### Структура занятия (3-4 года)

Приветствие. Игры и упражнения по теме занятия. 15 мин. Прощание.

#### План работы

Октябрь, ноябрь – цикл занятий «Давайте жить дружно». 10 занятий.

Декабрь, январь, февраль – цикл занятий «Потрогаю, понюхаю, посмотрю, послушаю». 12 занятий

Март, апрель, май – цикл занятий «Здравствуй, я сам!». 10 занятий.

N	Раздел	Кол-во час.	Период проведения занятий							
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Давайте дружить	10	4	4	2					
2	Потрогаю, посмотрю, понюхаю	12			2	4	4	2		
3	Здравствуй, я сам!	10						2	4	4
	Всего	32								

#### Структура занятия (4-5 лет)

Приветствие. Игры и упражнения по теме занятия. 20 мин. Прощание.

#### План работы

Октябрь, ноябрь – цикл занятий «Давайте жить дружно». 8 занятий.

Декабрь, январь, февраль – цикл занятий «Потрогаю, понюхаю, посмотрю, послушаю». 12 занятий

Март, апрель, май – цикл занятий «Здравствуй, я сам!». 12 занятий.

N	Раздел	Кол-во час.	Период проведения занятий							
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Давайте дружить	8	4	4						
2	Потрогаю, посмотрю, понюхаю	12			4	4	4			
3	Здравствуй, я сам!	12						4	4	4
	Всего	32								

### **2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

#### **в работе с детьми 3-5 лет:**

- игры – драматизации
- сюжетно – ролевые игры
- игры на развитие навыков общения
- рассматривание рисунков и фотографий
- слушание музыки
- рисование, раскрашивание
- изготовление коллажей
- упражнения на развитие ощущений разных модальностей: осязания, обоняния, зрения, слуха
- подвижные игры

### **2.4. Взаимодействие с семьями**

1. Знакомство с Программой – родительское собрание (сентябрь).
2. Тема и задачи работы – информационный стенд (еженедельно).
3. Индивидуальные консультации:
  - Личностные особенности и особенности развития ребёнка.
  - Особенности положения ребенка в коллективе сверстников, его поведенческие особенности.
  - Как помочь преодолеть трудности.
  - Семейное консультирование.
4. Открытые занятия (ноябрь, апрель) с целью увидеть своего ребенка в коллективе сверстников; понять, какие у ребенка существуют проблемы.
5. Итоги мониторинга (январь, май) индивидуально.



### III. Организационный раздел

#### 3.1. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Для педагога	Для детей
С.В.Крюкова «Здравствуй, я сам!» Тренинговая программа эмоционального развития детей. Москва «Генезис» 2002 год.	Наглядный материал по программе. Материалы для творчества, картинки, раскраски.

#### 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Очень важно предоставить возможность ребенку-дошкольнику использовать те знания и умения, которые он усвоил на занятиях, в самостоятельной деятельности. Этому способствует создание условий в группе:

- ✓ размещение настольно-печатных игр: «Что такое хорошо, и что такое плохо!» «Угадай эмоции», «Инопланетяне»
  - ✓ картинки, раскраски
- ✓ листы с печатным материалом познавательного содержания, для самостоятельной работы с использованием полученных знаний;
- ✓ размещение книг Осеевой, Драгунского, Г. Остера с рассказами морально-нравственного содержания.

#### 3.3. Расписание, режим двигательной активности

Занятия	С детьми 3-4 лет	С детьми 4-5 лет
Количество в неделю	1	1
Продолжительность	15 мин	20 мин
Форма организации	групповое	групповое
Физминутка	В середине занятия – 3 мин	В середине занятия – 3 мин