

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «VR-путешественники» имеет социально-гуманитарную направленность, разработана в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования. Содержание и организация образовательного процесса в рамках данной программы направлены на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, повышение адаптационных возможностей детей старшего дошкольного возраста, обеспечение социально-эмоционального благополучия, позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

Целесообразность программы продиктована возрастными новообразованиями старшего дошкольника, сензитивностью возрастного периода и предстоящим начальным обучением в школе.

Поступление в школу, смена обстановки предъявляют повышенные требования к психике ребенка и требуют активного приспособления к этой новой общественной организации. Не у всех детей оно происходит безболезненно. Формирование возрастных психических новообразований старшего дошкольника может вызывать определённые трудности. Самыми распространёнными трудностями, которые проявляются в старшем дошкольном возрасте, являются: эмоциональные (застенчивость, гиперактивность, повышенная тревожность, агрессивность, возрастные и социальные страхи), коммуникативные – трудности общения между сверстниками, а также ребёнком и взрослым, возникающие по причине неадекватной самооценки. Сформированность эмоционально-волевой сферы и психических функций, простейшие навыки поведения, приобретенные ребенком в этот период становятся фундаментом для развития новых форм поведения, правил и норм, необходимых при переходе дошкольников в начальную школу. Программа ориентирована на помощь в преодолении возрастных трудностей и проблем в развитии ребенка дошкольного возраста через включение в игровую и коммуникативную деятельность, что делает ее актуальной и востребованной детьми и родителями в системе дополнительного образования детей. А для детей с особыми образовательными потребностями, такие средства необходимы для создания условий полноценного развития и общения это прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении.

Программа разработана для реализации на базе ЦОЦ и ГП «Точка роста». Отличительной особенностью программы являются занятия-путешествия на которых для усиления эффекта визуализации и релаксации используются очки виртуальной реальности, аудио и видеосопровождение тематического зрительного ряда.

Программа представляет собой комплекс тренинговых занятий. Занятия разработаны с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста, построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

Структура тренингового занятия включает несколько фаз:

- 1-сплочение участников группы, создание атмосферы группового доверия и принятия;
- 2-настрой участников на работу, активизацию и сброс эмоционального напряжения;
- 3-введение в тему занятия, выполнение основных упражнений и приемов, направленных на развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сфер, познавательных процессов, социальных навыков;
- 4- фаза обратной связи - предполагает, что участники группы сами или с помощью ведущего дают эмоциональную обратную связь друг другу и ведущему, отвечают на вопросы о приобретенных на занятии умениях, о том, как и для чего их можно использовать в жизни;
- 5-выполнение ведущим и участниками группы в конце каждого занятия действия, направленного на сплочение, сохранение позитивных переживаний и чувств, означающего его завершение.

Используемые методы и техники

Игротерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, дыхательная гимнастика, гимнастика с элементами детской йоги, психогимнастические упражнения, имитационные игры, самомассаж, релаксационные упражнения, визуализация, аутотренинг.

Целевая группа

Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста 6 -7,5 лет.

Уровень сложности содержания программы: стартовый

Срок реализации и трудоемкость программы: программа краткосрочная, объемом 18 учебных часов. Для обучения по программе в течение учебного года, согласно плана – графика, осуществляется комплектация 2 учебных групп, количественным составом 16 -24 человека.

Форма реализации программы: очная

Структура и содержание занятий программы разработаны с учетом возможного изменения социальной ситуации и реализации учебных элементов, в данном случае, в дистанционном формате.

Режим организации занятий:

Учитывая возраст, специфику содержания и структуру тренингового занятия, работа осуществляется в двух подгруппах (в одной подгруппе 8-12 человек). Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 25 минут в каждой подгруппе (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 и возрастным нормам детей продолжительность 1 академ. часа для детей 5-7 лет – 25 -30 минут).

Условия набора и добора:

Зачисление детей на обучение по программе «VR-путешественники» оформляется приказом на основании письменного заявления законных представителей несовершеннолетнего участника программы.

Программа рассчитана для занятий:

- с детьми, не имеющими проблем со здоровьем;
- с детьми с ЗПР, инвалидностью, а также часто и длительно болеющими детьми – это дети с физическими и интеллектуальными, сенсорными и двигательными ограничениями, а также с эмоционально-волевыми и адаптационными проблемами, нуждающиеся в комплексной помощи вследствие социальных, психологических, медицинских ограничений.

На момент зачисления детей, родителям необходимо предоставить справку о состоянии здоровья ребенка. Противопоказанием к выполнению отдельных упражнений могут быть обострение соматических и психических заболеваний, аллергическая и бронхиальная патология, травматизация, серьезные ограничения опорно-двигательного аппарата. В процессе реализации программы, может осуществляться добор и зачисление новых детей, их включение в тренинговую группу, при условии, если количество группы не превышает 12 человек и ребенок успевает освоить 50% программного материала.

Цель программы: повышение адаптационных возможностей старших дошкольников через формирование эмоционально-коммуникативной компетентности и снижение психоэмоционального напряжения средствами психологического тренинга.

Задачи программы:

- развитие умений выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации;
- развитие умений саморегуляции и рефлексии;

- формирование навыков конструктивного взаимодействия;
- формирование навыков психологической самопомощи.

Планируемые результаты:

Личностные:

У дошкольников будут сформированы:

- представления о ценности психологического здоровья(ЗОЖ);
- представления о самооценности и индивидуальности окружающих людей;
- ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению и культуре.

Метапредметные:

дошкольники будут уметь:

- ставить цели на основе определенной проблемы и существующих возможностей
- самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные;
- самостоятельно принимать решения и действовать в нестандартной ситуации, осознанно выбирать наиболее эффективные способы достижения познавательных задач;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения, слушать собеседника и вести диалог;
- взаимодействовать в команде и решать командную задачу;

По направленности:

дошкольники будут уметь:

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов;
- пользоваться способами и приемами психологической разгрузки;
- применять способы бесконфликтного взаимодействия и общения;
- использовать невербальные средства для эффективной коммуникации;
- пользоваться приемами регуляции эмоциональных состояний и поведенческих реакций.

2. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов на усвоение учебного элемента
1.	Вводное занятие: констатирующая диагностика	1ч
2.	Тренинговое занятие «Будем знакомы»	1ч
3.	Тренинговое занятие «Путешествие в придуманную страну»	1ч
4.	Тренинговое занятие «Путешествие на ковре-самолете»	1ч
5.	Тренинговое занятие «Путешествие на море»	1ч
6.	Тренинговое занятие «Путешествие в волшебный лес»	1ч
7.	Тренинговое занятие «Путешествие на радугу »	1ч
8.	Тренинговое занятие «Путешествие с дельфинами»	1ч
9.	Тренинговое занятие «Тропическое путешествие»	1ч
10.	Тренинговое занятие «Путешествие в волшебный сон»	1ч
11.	Тренинговое занятие «Путешествие -фотосессия»	1ч

12.	Тренинговое занятие «Путешествие на горные вершины»	1ч
13.	Тренинговое занятие «Путешествие -полет»	1ч
14.	Тренинговое занятие «Подводное путешествие »	1ч
15.	Тренинговое занятие «Путешествие к звездам »	1ч
16.	Тренинговое занятие «Путешествие в зимнюю сказку»	1ч
17.	Тренинговое занятие «Путешествие -квест »	1 ч
18.	Итоговая диагностика, анализ эффективности занятий по программе.	1ч
Всего по программе		18 часов

3.Содержание программы

1. Вводное занятие: констатирующая диагностика.

Исследование особенностей эмоциональной сферы и самооценки дошкольников. Проведение онлайн- Цветового теста Люшера; Рисуночные тесты «Несуществующее животное», «Круги». Психогимнастические упражнения на восстановление психофизического ресурса.

2.Тренинговое занятие «Будем знакомы».

- 1.Упражнение «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка.
- 3.Упражнение «Летающие имена».
4. Ролевая гимнастика «В гостях».
- 5.Упражнение «Подарок».
6. Рефлексия.

3.Тренинговое занятие «Путешествие в придуманную страну»

- 1.Упражнение «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка.
3. Дыхательная гимнастика-имитация.
3. Музыкальная релаксация.
- 4.Рефлексия.
- 5.Ритуал прощания.

4.Тренинговое занятие «Путешествие на ковре-самолете»

1. Ритуал «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка.
3. Дыхательная гимнастика с визуализацией.
3. Музыкальная релаксация.
- 4.Рефлексия.
- 5.Ритуал прощания.

5. Тренинговое занятие «Путешествие на море»

1. Ритуал «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка.

3. Дыхательная гимнастика с визуализацией.
3. Музыкальная релаксация в сочетании детской йогой и видеосопровождением.
- 4.Рефлексия.
- 5.Ритуал прощания.

6. Тренинговое занятие «Путешествие в волшебный лес»

1. Ритуал «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка.
3. Психогимнастика.
3. Музыкальная релаксация-визуализация.
- 4.Рефлексия.
- 5.Ритуал прощания.

7. Тренинговое занятие «Путешествие на радугу »

1. Ритуал «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка.
3. Психогимнастика.
3. Музыкальная релаксация-визуализация.
- 4.Рефлексия.
- 5.Ритуал прощания.

8. Тренинговое занятие «Путешествие с дельфинами»

1. Ритуал «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка с элементами самомассажа.
- 3.VR-путешествие «В мир дельфинов».
4. Психогимнастика визуальная,стабилизирующая.
- 5.Рефлексия.
- 6.Ритуал прощания.

9. Тренинговое занятие «Тропическое путешествие»

1. Ритуал «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка с элементами детской йогой.
- 3.VR-путешествие «Вместе с дельфинами».
4. Психогимнастика визуальная,стабилизирующая.
- 5.Рефлексия.
- 6.Ритуал прощания.

10. Тренинговое занятие ««Путешествие в волшебный сон»

1. Ритуал «Приветствие».
2. Психогимнастика.
3. Музыкальная релаксация –визуализация с видеосопровождением.
- 4.Рефлексия.
- 5.Ритуал прощания.

11. Тренинговое занятие «Путешествие -фотосессия»

1. Ритуал «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка.
3. Тренинговое упражнение «Если я игрушка...».
4. Упражнение-визуализация «Я в лучах славы»
5. Динамичная релаксация с элементами фотосъемки.
- 6.Рефлексия.

7.Ритуал прощания.

12. Тренинговое занятие «Путешествие на горные вершины»

1. Ритуал «Приветствие».
2. Дыхательная гимнастика.
3. VR-путешествие «Поднимаемся в горы».
3. Психогимнастика с элементами детской йоги.
- 4.Рефлексия.
- 5.Ритуал прощания.

13. Тренинговое занятие «Путешествие -полет»

1. Ритуал «Приветствие».
2. Упражнение -разминка
3. Психогимнастика.
3. Музыкальная релаксация-визуализация «Полет птицы».
- 4.Рефлексия.
- 5.Ритуал прощания.

14. Тренинговое занятие «Подводное путешествие »

1. Ритуал «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка с элементами детской йоги.
- 3.VR-путешествие «Подводный мир».
4. Психогимнастика визуальная,стабилизирующая.
- 5.Рефлексия.
- 6.Ритуал прощания

15. Тренинговое занятие «Путешествие к звездам »

1. Ритуал «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка с элементами детской йоги.
- 3.VR-путешествие « Экскурсия по воздушному судну».
4. Психогимнастика визуальная,стабилизирующая.
- 5.Рефлексия.
- 6.Ритуал прощания

16. Тренинговое занятие «Путешествие в зимнюю сказку»

1. Ритуал «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка.
3. Психогимнастика.
4. Музыкальная релаксация-визуализация.
- 5.Рефлексия.
- 6.Ритуал прощания.

17. Тренинговое занятие «Путешествие -квест »

1. Ритуал «Приветствие».
- 2.Упражнение-разминка с элементами детской йоги.
- 3.VR-путешествие «Аттракцион».
4. Психогимнастика визуальная, стабилизирующая.
- 5.Рефлексия.
- 6.Ритуал прощания

18. Итоговая диагностика, анализ эффективности занятий по программе.

4. Контрольно-оценочные средства

В качестве оценочных материалов используется следующий диагностический инструментарий:

- анкета для родителей;
- анкета для воспитателей;

- проективная методика «Дом, дерево, человек»;
- проективная методика «Несуществующее животное»;
- методика «Волшебная страна чувств»;
- Цветовой онлайн-тест Люшера.

Констатирующая диагностика проводится до включения детей в непосредственное выполнение упражнений и заданий тренировочных занятий.

Итоговая диагностика проводится по завершении тренировочных занятий, предполагает использование диагностического инструментария, который использовался на констатирующей диагностике, это позволяет определить динамику, выявить ресурсы каждого ребенка, оценить эффективность проведенной работы и наметить дальнейшие мероприятия.

Интерпретация показателей диагностических методик заносится в сводную таблицу для сравнительного анализа динамики индивидуально-личностных психологических характеристик и определения эффективности обучения по программе.

Критерии и показатели эффективности обучения

Критерии	Показатели
Эмоционально-волевой компонент	Адекватность самооценки, повышение уровня самооценки.
	Снижение степени тревожности.
	Снижение гиперактивных проявлений, способность к саморегуляции.
	Снижение чувства страха
	Снижение проявлений вербальной и физической агрессии.
	Снижение проявлений негативизма, обидчивости.
Коммуникативно-поведенческий компонент	Проявление сплоченности
	Проявление лидерства
	Проявление открытости и доверия
	Проявление эмпатии
	Ориентация на успех
	Стремление к конструктивному взаимодействию

5. Условия реализации

Для материально-технического обеспечения дополнительной общеразвивающей программы «VR-путешественники» необходимы:

- просторный, хорошо освещенный кабинет, с возможностью затемнения;
- коврики для психогимнастики;
- компьютер;

- видеопроектор;
- интерактивный экран;
- 12 мячей массажных;
- 2 пластиковые корзины;
- 12 стульев и столов;
- VR -очки;
- мягкие пуфы-мешки;
- раздаточный материал (бумага, простые и цветные карандаши, атласные ленты);
- игрушки (мягкие, тематические, пальчиковые и др.).

6.Список литературы

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. - М.: «Энас», 2006.
2. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми. - М.: «Мозаика-синтез», 2005.
3. Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. - СПб.: «Корона принт», 2003.
4. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М.: Генезис, 2005. – 336с. – (Всё о психологической группе).
5. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать. Ч. 5. / К. Фопель. – М.: Генезис, 2010. 8.
- Эксакаусто, Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры /Т.В. Эксакаусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 339с. – (Психологический практикум).
6. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
7. Интернет-ресурсы: <http://www.za-partoi.ru/>
<http://poleznoeznanie.ru/>
<http://nsportal.ru/>