

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 8 от «16» 05 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Низовская СОШ»

 И.Н. Семёновых

Приказ № 153 от «21» 05 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
социально – педагогической направленности
«Познай себя. Школа юного психолога»

Возраст обучающихся: 9-11 лет Срок

реализации: 9 месяцев

Семёновы
Ирина
Николаевна

Подписан: Семёновы Ирина
Николаевна
DN: C=RU, OU=директор, O="МБОУ
"Низовская СОШ"",
CN=Семёновы Ирина
Николаевна, E=nzschool@list.ru
Основание: УТВЕРЖДЕНО

Автор программы:

Педагог - психолог

Капанжа Нина Юрьевна

п. Низовье, 2024 г

Пояснительная записка.

Описание предмета, дисциплины, к которому посвящена программа

Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Современные школьники стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей. Поиски ответов на вопросы и выполнение заданий по данной программе - это увлекательное занятие и одновременно существенный элемент изучения психологии.

В этой связи возникла идея создания данной общеразвивающей программы, образовательная деятельность, которой направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся, через процесс самопознания; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Психология, как наука интегрирует знания о системе целенаправленно организованной поддержки жизненных сил человека, разумного построения его отношений с окружающим миром и людьми, самим собой на основе инициативной активности и нравственной самоорганизации жизни в конкретном социуме.

Вступая во взаимодействие с существующими общественными ценностями, ребенок сравнивает свое поведение с теми образцами, которые предлагаются ближайшим окружением: родителями, учителями, воспитателями и другими значимыми для него взрослыми и сверстниками. При возникновении несоответствия между реальным поведением и предлагаемыми образцами в самосознании ребенка формируются негативные отношения, как к предлагаемым ценностям, так и к самому себе. Младший школьник начинает испытывать трудности во взаимоотношениях с окружающими людьми, которые приводят к тем или иным формам социальной дезадаптации. В связи с этим, главной психолого -

педагогической идеей данной программы является, преодоление процесса дезадаптации обучающихся через процесс самопознания и как следствие личностного развития обучающихся.

Ведущие педагогические идеи:

1. Личностно-ориентированный подход в обучении.
2. «Педагогика сотрудничества». Сотрудничество – это идея совместно развивающихся взрослых и детей, скрепленных взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности. Важное место при этом занимают диалоговые отношения – «учитель-ученик», «старший – младший».

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия

В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы критерии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Игра – это осмысленный эмоционально-насыщенный вид деятельности, фрагмент жизни, в миниатюре организуемый в соответствии с особым сводом правил.

В психологической практике игра расширяет возможности направленные на личностное развитие, на диагностику и проработку тем, важных для человека. Игра служит эффективным средством социализации и адаптации к обстоятельствам жизни, нейтрализации стрессопорождающих нагрузок и, следовательно, средством оздоровления.

Так, можно назвать некоторые функции социально-психологических игр:

- Развлекательная-развлекает, поднимает настроение
- Коммуникативная – способствует общению, развитию навыков

- Самореализационная – дает возможность ребенку проявить себя и свои способности.
- Игротерапевтическая – помогает научиться преодолевать психологические трудности, возникающие в жизни.
- Социализационная – дает возможность ребенку включаться в систему социальных отношений, способствует усвоению социальных норм

Различают следующие виды психологических игр:

Игровые «оболочки» – этот вид психологических игр самый распространенный и самый простой. В данном случае игра используется как некоторое обрамление, общий фон психологической работы. Игровые «оболочки» используются в начальной школе, хороши они и для младших подростков.

Игры-проживания – позволяет создать условия для совместного и одновременно индивидуального, личного освоения некоторого придуманного пространства, построения в его рамках межличностных отношений, создания и осмысления ценностей личного существования в данной ситуации. Это более сложный вид игры, как для участников, так и для ведущего. Для него сложность может представлять управление игровым процессом, для участников опасность связана с необходимостью включаться в отношения, выстраивать их, обращаться к своему собственному «Я» с достаточно непростыми вопросами. Возраст может быть любой.

«Игры-проживания» не могут быть удачными и не удачными, они всегда складываются по-разному. Однако любой вариант «проживания» игры очень полезен: выявляются скрытые разрушительные процессы, личность продвигается в понимании того, что вне ее происходит. Следовательно, жизнь продолжается.

Игры-драмы – они способствуют самоопределению ее участников в определенных ситуациях и совершенствованию ценностно-смыслового выбора. Развивается мотивационная сфера, система жизненных ценностей,

готовность к совершению выборов, умению ставить цели, навык планирования. Формируется способность к рефлексии и саморефлексии.

Проектные игры - оказывают влияние на освоение и осмысление человеком инструментальных задач, которые связаны с построением деятельности, достижению конкретных результатов и систематизации деловых взаимоотношений с окружающими. Формируются навыки саморегуляции, развивается личностная критичность и умение соотносить свои действия с поставленными задачами

Игры отличаются тем, что люди с удовольствием идут в этот процесс. В игре много эмоций, желания, творчества, соответственно у игроков больше мотивации, вовлеченности в игру.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя. Школа юного психолога» имеет социально-гуманитарную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Актуальность данной общеобразовательной программы определяется необходимостью большинству обучающихся овладеть психолого-педагогическим комплексом знаний на уровне самопознания и понимания других людей.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия проходят не в формате школьного урока, а в форме тренингов, которые приближены к простому общению, с использованием бесед,

диалогов, различных психологических игр, что позволяет наиболее полно достичь, поставленные цели и задачи.

Практическая значимость образовательной программы.

Психология, как наука интегрирует знания о системе целенаправленно организованной поддержки жизненных сил человека, разумного построения его отношений с окружающим миром и людьми, самим собой на основе инициативной активности и нравственной самоорганизации жизни в конкретном социуме.

Вступая во взаимодействие с существующими общественными ценностями, ребенок сравнивает свое поведение с теми образцами, которые предлагаются ближайшим окружением: родителями, учителями, воспитателями и другими значимыми для него взрослыми и сверстниками. При возникновении несоответствия между реальным поведением и предлагаемыми образцами в самосознании ребенка формируются негативные отношения, как к предлагаемым ценностям, так и к самому себе. Младший школьник начинает испытывать трудности во взаимоотношениях с окружающими людьми, которые приводят к тем или иным формам социальной дезадаптации. В связи с этим, главной психолого - педагогической идеей данной программы является, преодоление процесса дезадаптации обучающихся через процесс самопознания и как следствие личностного развития обучающихся.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы «Познай себя. Школа юного психолога» является то, что она подразумевает усвоение программного материала обучающимися в условиях системно – деятельностного подхода, дает практические навыки, предоставляет возможность самоопределения в дальнейшей профессиональной области. В итоге, обучающиеся приобретают коммуникативные навыки, опыт социального общения и социальной адаптации.

Цель образовательной программы: создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся, через процесс актуализации самопознания; социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.

Задачи образовательной программы:

1. обеспечение обучающихся системой понятий и представлений, необходимых для анализа своей личности и личности других;
2. формирование общих представлений учащихся о психологии как науке; оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
3. формирование собственной культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания;
4. формирование умений эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
5. развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
6. развитие интереса познания себя и других людей, умения использовать психологические знания с прикладными задачами, с практикой общения и деятельности в коллективе;

7. развитие желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны;
8. развитие навыков рефлексии и обратной связи.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 9-11 лет.

Особенности организации образовательного процесса.

В объединение принимаются все желающие. Набор детей в объединение – свободный. Группа формируется из числа учащихся 3-4 классов МБОУ «Низовская СОШ».

Наполняемость учебных групп составляет от 12 до 15 человек

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов - 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Структура занятия, методы и техники:

В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми:

1. Теоретическая часть.
2. Групповые дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Практическая часть:

- Ролевые игры (разыгрывание ситуаций, психологические упражнения).
- Работа по теме занятия (объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой).

Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все дети.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось –не понравилось, былохорошо –былоплохой почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

Планируемые результаты.

Учащиесябудутанализироватьиоцениватьобщение,аименно:

- корректностьречевогоповедения;
- уместность использования несловесных (невербальных) средств общения – жестов, мимики, телодвижений, интонации в устных высказываниях.

Научатьсяобщатьсяприрешениириторическихзадач,вчастности:

- ориентироваться в ситуации общения, вступая в контактиподдерживая его (на элементарном уровне);

уместноиспользоватьсловесные инесловесныесредстваобщения

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности;
- обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;
- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
 - вести конструктивную беседу;
 - учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
 - бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми
- Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся демонстрируют полученные навыки и умения, а также пройдет выставка тетрадей по саморазвитию.

Метапредметные результаты:

- Регулятивные УУД: осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением и извлекать необходимую информацию из беседы и формулировать цель в совместной работе учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми, планировать цели и

пути самоизменения с помощью взрослого соотносить результат с целью и оценивать его.

- **Познавательные УУД:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять обогатить представление о собственных возможностях и способностях учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию адекватно воспринимать оценку учителя
- **Коммуникативные УУД:** ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии учиться контролировать свою речь и поступки учиться толерантному отношению к другому мнению учиться самостоятельно решать проблемы в общении осознавать необходимость признания и уважения прав других людей формулировать своё собственное мнение и позицию учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Результативность определяется посредством:

- психолого-педагогического наблюдения;
- анализ результатов анкетирования;
- мониторинга, включающего самооценку обучающегося.

Механизм оценивания образовательных результатов.

- Начальный или входной контроль проводится с целью определения уровня развития детей.
- Текущий контроль - с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала (варианты: по окончании каждого занятия, темы или раздела).

- Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.
- Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (на конец срока реализации программы).

На занятиях используются разнообразные взаимодополняющие методы и приемы:

- психологическое информирование;
- ролевые методы;
- формирования (развития) творчества;
- коммуникативные игры;
- соревновательный метод;
- терапевтические метафоры;
- тренинг внимания, памяти и других мыслительных операций;
- когнитивные методы;
- диагностика;
- дискуссии/

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение: кабинет психолога, интерактивная доска, мультимедиа, мультимедийные средства.

Методическое обеспечение программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Виды формы контроля, форма предъявления результата</i>
1	Что такое психология?	Групповая, индивидуальная, подгрупповая,	Объяснение; работа с книгой; беседа; демонстрационн	Карточки; пособия с разными типами задач и тестами;	Вводный

		фронтальная	ый показ; упражнения; практическая работа.	пособия для проведения практических работ, диагностики.	
2	Психические процессы	Индивидуальная, групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, Практические занятия, упражнения в парах,наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты; диагностики.	тестирование
3	Личностные особенности	Индивидуальная, групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядныйпоказ педагогом.	Карточки; пособия с разными типами задач и тестами; пособия для проведения практических работ; диагностики.	тестирование
4	Общение и взаимодействие	Индивидуальная, групповая, в парах	Объяснение; работаскнигой; беседа; демонстрационн ый показ; упражнения; практическая работа.	Карточки; пособия с разными типами задач и тестами; пособия для проведения практических работ; диагностики	тестирование

Методическоеобеспечениепрограммы.

Приемы организации учебно-воспитательного процесса: объяснение; работа с книгой; беседа; демонстрационный показ; упражнения; практическая работа.

Дидактический материал: карточки; пособия с разными типами задач,упражненийидиагностик; пособиядляпроведенияпрактических работ.

Материально-техническое обеспечение:занятия проводятся на базе школьного кабинета психолога с использованием существующего материально-технической оснащения.

Оборудование: компьютер, технические средства обучения (ТСО), интерактивная доска, мультимедиа.

Содержание программы

Раздел первый. Что такое психология?

Занятие №1

Вводное.(2ч.)

Установление контакта с детьми, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса; знакомство с правилами работы на занятиях. Знакомство с наукой психология (в сказочной форме).

- 1) Игра «Снежный ком».
- 2) Знакомство с правилами работы группы.
- 3) Игра «Поменяйтесь местами, ...».
- 4) Диагностика развития памяти, внимания, мышления.
- 5) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Королевство внутреннего мира.(2ч.)

Знакомство с психологическими терминами, понятиями (в сказочной форме). Игры и упражнения на сплочение группы.

- 1) Сказка «Королевство внутреннего мира человека».
- 2) Игра «Волшебный круг».
- 3) Задание «Мой дневник».
- 4) Игра «Попробуй удержаться».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Игра «Мифы психологии».(2 ч.)

Закрепление знаний о психических процессах, состояниях, индивидуальных особенностях человека (в игровой форме).

- 1) Игра «Мифы психологии»
- 2) Упражнение «Автобус».
- 3) Рефлексия занятия.

Раздел второй. Психические процессы

Занятие №1

Ощущения. Виды ощущений.(3ч.)

Рассмотреть психический процесс – ощущение как первоисточник знаний об окружающем мире. Определить виды ощущений. Практически испытать различные виды ощущений. Осознать роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Практические упражнения.

- 3) Психогимнастика.
- 4) Упражнение «Енотов круг».
- 5) Упражнение «Минутка».
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Восприятие негосвойства. (3ч.)

Рассмотреть процесс восприятия и его характеристики. Практически исследовать особенности процесса восприятия.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнение «Каляки-маляки».
- 3) Упражнение «Внимательные руки».
- 4) Упражнение «Круг в квадрате».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Практические задания.
- 7) Упражнение «Чувство времени».
- 8) Диагностика объёма зрительного восприятия.
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Память и её развитие. (4ч.)

Знакомство с понятием память. Развитие зрительной, слуховой, кинестетической, логической памяти; мобилизационной готовности и уверенности в правильности запоминания и воспроизведения информации.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Упражнение «Живая картинка».
- 4) Психогимнастика.
- 5) Упражнение «Восстановить пропущенное слово».
- 6) Пиктограммы.
- 7) Упражнение «Слова-признаки».
- 8) Упражнение «Шесть квадратов».
- 9) Упражнение «Слова-действия».
- 10) Упражнение «Шесть пар».
- 11) Упражнение «Запомни рисунок».
- 12) Упражнение «Слова-антонимы».
- 13) Упражнение «Слова-синонимы».
- 14) Упражнение «Смысловые пары».
- 15) Практическая работа.
- 16) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Внимание и его развитие. (4ч.)

Знакомство с понятием внимание. Развитие концентрации, устойчивости, объёма, переключаемости, распределения, помехоустойчивости внимания; наблюдательности.

- 1) Мини-лекция.

- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Игра «Кто внимательнее?».
- 4) Психогимнастика.
- 5) Игра «Опаздывающее зеркало».
- 6) Упражнение «Счёт по командам».
- 7) Игра «Небо-земля-вода».
- 8) Упражнение «Примеры и текст».
- 9) Игра «Муха».
- 10) Упражнение «Каждой руке своё дело».
- 11) Игра «Искатель».
- 12) Игра «Испорченный телефон».
- 13) Игра «Четырестихии».
- 14) Игра «Колечко».
- 15) Игра «Бегемот».
- 16) Игра «10».
- 17) Упражнение «4 формы».
- 18) Упражнение «Что в кулаке?»
- 19) Игра «Шалун».
- 20) Упражнение «Фигурный ряд».
- 21) Игра «Селектор».
- 22) Упражнение «Не пропусти профессию».
- 23) Практическая работа.
- 24) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Мышление, виды мышления. Развитие. (4ч.)

Знакомство с понятием мышление. Развитие образного, логического, ассоциативного мышления; развитие гибкости, оригинальности, скорости мыслительных операций.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Упражнение «Анаграммы».
- 4) Задача на развитие дедукции.
- 5) Упражнение «Перцептивное моделирование».
- 6) Упражнение «Логические закономерности».
- 7) Упражнение «Бег ассоциаций».
- 8) Упражнение «Закодированные слова».
- 9) Упражнение «Закодированные примеры».
- 10) Упражнение «Думаем глазами».
- 11) Упражнение «Переструктурирование слова».
- 12) Игра «Всё наоборот».
- 13) Игра «Что в кулаке».
- !4) Упражнение «Универсальный предмет».
- 15) Упражнение «Классификации».
- 16) Упражнение «Правильный вывод».

- 17) Логические задачи.
- 18) Игра «Придумай сам».
- 19) Психогимнастика.
- 20) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Речь. Развитие речи. (3ч.)

Изучить роль речевого развития в жизни человека. Рассмотреть понятие о языке и речи, участие речи в общении людей.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнение «Иностранец».
- 3) Упражнение «Сказка по кругу».
- 4) Упражнение «Попробуй говорить быстрее».
- 5) Упражнение «Координация».
- 6) Упражнение «30 слов».
- 7) Психогимнастика.
- 8) Упражнение «Чего на свете не бывает».
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №7

Воображение. Развитие воображения. (4ч.)

Знакомство с понятием воображение. Рассмотреть роль воображения в жизни человека.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Диагностика воображения.
- 4) Упражнение «Две линии».
- 5) Упражнение «Ассоциации».
- 6) Упражнение «Дорисуй».
- 7) Упражнение «Кляксы».
- 8) Упражнение «Продолжи рисунок».
- 9) Упражнение «10 непохожих человечка».
- 10) Игра «Необитаемый остров»
- 11) Психогимнастика.
- 12) Рефлексия занятия.

Раздел третий. Личностные особенности.

Занятие №1

Темперамент. (3ч.)

Познакомиться с понятием «темперамент». Рассмотреть типы темпераментов.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Сказка «Рыцаря – темперамента».
- 3) Мини-лекция.

- 4) Дискуссия.
- 5) Упражнение «Нарисуй свой темперамент».
- 6) Диагностика темперамента.
- 7) Упражнение «Определяем темперамент».
- 8) Психогимнастика.
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Характер. Особенности характера. (3ч.)

Познакомиться с понятием характера. Рассмотреть жизненные проявления характера, индивидуальные различия в характерах людей, изменение характера в течение жизни.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Сказка «Деревья-Характеры».
- 4) Упражнение «Противоположные черты».
- 5) Упражнение «Черты характера сказочных героев».
- 6) Дискуссия.
- 7) Практическая работа.
- 8) Психогимнастика.
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Самооценка. (4ч.)

Рассмотреть понятие самооценки, понять влияние самооценки на становление личности человека и его деятельность. Показать влияние самооценки на процесс общения. Определить самооценку учащихся. Способствовать формированию адекватной самооценки. Снизить зависимость самооценки от мнения других людей.

- 1) Упражнения на активизацию
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка «Волшебных зеркалах».
- 4) Проигрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Упражнение «Зеркало».
- 7) Упражнение «Имя».
- 8) Упражнение «Саморисование».
- 9) Упражнение «Назови свои сильные стороны».
- 10) Упражнение «Три дома».
- 11) Упражнение «Кто Я?».
- 12) Упражнение «Мудрец».
- 13) Диагностика.
- 14) Психогимнастика.
- 15) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Воля. Волевоповедение. (4ч.)

Получить представление о воле и волевом поведении человека. Рассмотреть взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций. Изучить волевые качества человека.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Притча «Вставай».
- 4) Проигрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Диагностика «Степень развития воли».
- 7) Упражнение «Хочу. Могу. Надо».
- 8) Составление ассоциогаммы «Время».
- 9) Упражнение «Минутка».
- 10) Игра «Заколдованный принц».
- 11) Сказка «Лень-река».
- 12) Упражнение «Как справиться с ленью?».
- 13) Практическая работа.
- 14) Психогимнастика.
- 15) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Эмоции. Развитие. (4ч.)

Изучить роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека. Рассмотреть виды эмоций. Отработать навыки распознавания эмоций и чувств.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Игра «Крокодил».
- 4) Разбор ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Упражнение «Скульптор».
- 7) Упражнение «Лица».
- 8) Упражнение «Что бывает...?».
- 9) Упражнение «Передай рисунок».
- 10) Практическая работа «Рисуем настроение».
- 11) Упражнение «Изобрази сказку».
- 12) Сказка «Девочка Ошибка».
- 13) Создание рисунка «Мой страх».
- 14) Создание рисунка «Обида».
- 15) Психогимнастика.
- 16) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Саморегуляция. Самоконтроль. (4ч.)

Обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля; повысить уверенность в себе, в свои силы. Повысить сопротивляемость стрессу.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Психогимнастика.

- 3) Аутотренинг.Релаксация.
- 4) Упражнение«Заколдованныйпринц».
- 5) Упражнение«Таинственнаядверь».
- 6) Упражнение«Цепочка».
- 7) Упражнение«Толькобумага».
- 8) Диагностикасклонностиквнушаемости.
- 9) Игра«Проекция».
- 10) Упражнение«Молодец!»
- 11) Упражнение«Дорисуйипередай».
- 12) Упражнение«Прощайнапряжение».
- 13) Упражнение«Волшебныйлес».
- 14) Упражнение«АааааиИииии».
- 15) Игра«Страхни».
- 16) Тест«Моёсамочувствие».
- 17) Рефлексиязанятия.

Разделчетвёртый.Общениеивзаимодействие

Занятие№1

Видыобщения.(2ч.)

Рассмотретьразличные видыобщенияи ситуации ихиспользования. Глубже понять свой стиль общения и поведения.

- 1) Упражнениенаактивизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение«Контактмасок».
- 4) Разыгрываниеситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексиязанятия.

Занятие№2

Учимсяуправлятьсобой.(2ч.)

Оценить свою степень общительности. Потренировать умение управлять собой.

- 1) Упражнениенаактивизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение«Мнескучно–мненескучно».
- 4) Тест«Какойявобщении».
- 5) Разыгрываниеситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексиязанятия.

Занятие№3

Учимсяпониматьсебяидругих.(2 ч.)

Получитьпонятиеогибкостивобщенииипотренироватьеёнапрактике, потренировать коммуникативную гибкость в упражнениях.

- 1) Упражнениенаактивизацию.
- 2) Мини-лекция.

- 3) Упражнение «Карусель».
- 4) Упражнение «Кругобщения».
- 5) Упражнение «Пойми меня».
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Знаки внимания при общении. (2ч.)

Ознакомиться с понятиями о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания. Научиться определять знаки внимания в ситуациях общения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Комплимент».
- 4) Упражнение «Подарок».
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Как научиться общаться лучше? (4ч.)

Повысить коммуникативный уровень учащихся. Практически опробовать упражнения, повышающие уровень коммуникативной компетенции.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Практические задания.
- 4) Дискуссия.
- 5) Упражнение «Глаз в глаз».
- 6) Упражнение «Прикосновение».
- 7) Психогимнастика.
- 8) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Качества, важные для межличностного общения. (2ч.)

Определение качеств, важных для общения. Рассмотреть использование этих качеств в реальных ситуациях общения. Определение коммуникативного уровня учащихся.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Диагностика.
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Психогимнастика.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №7

Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика. (2ч.)

Развитие невербальной коммуникации. Обучение восприятию и правильному воспроизведению мимических и жестовых движений в соответствии с интонацией

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Разговариваем без слов».
- 4) Игра «Крокодил».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №8

Конфликт. Разрешение конфликтов. (3ч.)

Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Нахождение адекватных способов выхода из конфликта.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Претензии».
- 4) Диагностика.
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №9

Мои права и права других людей. (3 ч.)

Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими. Найти взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением человека. Сформировать у учащихся позицию уважения к своим правам и правам других людей.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Скульптура».
- 4) Упражнение «Декларация прав».
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №10

Заключительное занятие. (2ч.)

Проведение оценки занятий (эмоционально-смысловом), формулирование основных результатов. Рефлексия – как этот курс может помочь в жизни?

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Упражнение «Мой путь».
- 3) Диагностика.
- 4) Рефлексия занятия.
- 5) Упражнение «Лимонадник. Сладкий happy end».

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Что такое психология?			
	1.1. Вводное занятие.	2	1	1
	1.2. Королевство внутреннего мира человека.	2	1	1
	1.3. Игра «Мифы психологии»	2	1	1
		6	2	2
2	Психические процессы			
	2.1. Ощущения. Виды ощущений.	3	2	1
	2.2. Восприятие и его свойства.	3	2	1
	2.3. Память и ее развитие.	4	2	2
	2.4. Внимание и его развитие.	4	2	2
	2.5. Мышление. Виды мышления. Развитие.	4	2	2
	2.6. Речь. Развитие речи.	3	2	1
	2.7. Воображение. Развитие	4	2	2
		25	14	11
3	Личностные особенности			
	3.1. Темперамент.	2	1	1
	3.2. Характер, особенности характера.	2	1	1
	3.3. Самооценка.	4	2	2
	3.4. Воля. Волевое поведение.	4	2	2
	3.5. Эмоции. Развитие.	4	2	2
	3.6. Саморегуляция. Самоконтроль.	4	2	2

		20	10	10
4	Общение и взаимодействие.			
	4.1. Виды общения.	2	1	1
	4.2. Учимся управлять собой.	2	1	1
	4.3. Учимся понимать себя и других.	2	1	1
	4.4. Знаки внимания при общении.	2	1	1
	4.5. Как научиться общаться лучше?	2	1	1
	4.6. Качества, важные для межличностного общения.	2	1	1
	4.7. Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.	2	1	1
	4.8. Конфликт. Разрешение конфликтов.	3	1	2
	4.9. Мои права и права других людей	3	1	1
	Заключительное занятие	1	1	1
		21	10	11
	Итого часов:	68	36	32

Календарный учебный график

№ занятия	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	сентябрь		2	Вводное занятие. Установление контакта с детьми, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса; знакомство с правилами работы на занятиях. Знакомство с наукой психология (в сказочной форме).	беседа	кабинет психолога	диагностика
3-4			2	Королевство	беседа	кабинет	

				внутреннего мира человека. Знакомство психологическими терминами, понятиями (в сказочной форме). Игры и упражнения на сплочение группы.		психолога	
5-6			2	Игра «Мифы о психологии» Закрепление знаний о психических процессах, состояниях, индивидуальных особенностях человека (в игровой форме).	беседа	кабинет психолога	
7-9			3	Ощущения. Виды ощущений. Рассмотреть психический процесс – ощущение как первоисточник знаний об окружающем мире. Определить виды ощущений. Практически испытать различные виды ощущений. Осознать роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира.	беседа	кабинет психолога	
10-12			3	Восприятие и его свойства. Рассмотреть процесс восприятия и его характеристики. Практически исследовать особенности процесса восприятия.	беседа	кабинет психолога	
13-16			4	Память и её развитие. Знакомство с понятием память. Развитие зрительной, слуховой, кинестетической, логической памяти; мобилизационной готовности и уверенности в правильности запоминания и воспроизведения информации.	беседа	кабинет психолога	
17-20	сентябрь		4	Внимание и его	беседа	кабинет	рассказ

				развитие. Знакомствоспонятием внимание. Развитие концентрации, устойчивости, объёма, переключаемости, распределения, помехоустойчивости внимания; наблюдательности.		психолога	
21-24	сентябрь		4	Мышление, виды мышления. Развитие. Знакомство с понятием мышление. Развитие образного,логического, ассоциативного мышления;развитие гибкости, оригинальности, скоростимыслительных операций.	беседа	кабинет психолога	практичес кое задание в игровой форме
25-27	октябрь		3	Речь. Развитие речи. Изучить роль речевого развития в жизни человека. Рассмотреть понятиеязыкеиречи, участиеречивобщении людей.	беседа	кабинет психолога	рассказ, объяснен ие
28-31	октябрь		4	Воображение.Развитие воображения. Знакомствоспонятием воображение. Рассмотреть роль воображениявжизни человека.	беседа	кабинет психолога	практичес кое задание в игровой форме
32-33	октябрь		2	Темперамент. Познакомитьсяс понятием «темперамент». Рассмотретьтипы темпераментов.	беседа	кабинет психолога	рассказ, объяснен ие
34-35	ноябрь		2	Характер.Особенности характера. Познакомиться с понятием характера. Рассмотретьжизненные проявления характера, индивидуальные различиявхарактерах людей, изменение характеравтечение жизни.	беседа	кабинет психолога	рассказ, объяснен ие

36-39	ноябрь		4	Самооценка. Рассмотреть понятие самооценки, понять влияние самооценки на становление личности человека и его деятельность. Показать влияние самооценки на процесс общения. Определить самооценку учащихся. Способствовать формированию адекватной самооценки. снизить зависимость самооценки от мнения других людей.	беседа	кабинет психолога	практическое задание в игровой форме
40-43	ноябрь-декабрь		4	Воля. Волевое поведение. Получить представление о воле и волевом поведении человека. Рассмотреть взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций. изучить волевые качества человека.	беседа	кабинет психолога	рассказ, объяснение
44-47	декабрь		4	Эмоции. Развитие. Изучить роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека. Рассмотреть виды эмоций. Отработать навыки распознавания эмоций и чувств.	беседа	кабинет психолога	практическое задание в игровой форме
48-51	декабрь-январь		4	Саморегуляция. Самоконтроль. Обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля; повысить уверенность в себе, в свои силы. Повысить сопротивляемость стрессу.	беседа	кабинет психолога	рассказ, объяснение
52-53	январь		2	Виды общения. Рассмотреть различные виды общения и ситуации их использования. Глубже понять свой стиль	беседа	кабинет психолога	практическое задание в игровой форме

				общения и поведения.			
54-55	январь		2	Учимся управлять собой. Оценить свою степень общительности. Потренировать умение управлять собой	беседа	кабинет психолога	практическое задание в игровой форме
56-57	февраль		2	Учимся понимать себя и других. Получить понятие о гибкости в общении и потренировать её на практике, потренировать коммуникативную гибкость в упражнениях.	беседа	кабинет психолога	рассказ, объяснение
58-59	февраль		2	Знаки внимания при общении. Ознакомиться с понятиями о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания. Научиться определять знаки внимания в ситуациях общения.	беседа	кабинет психолога	практическое задание в игровой форме
60-61	февраль		2	Как научиться общаться лучше? Повысить коммуникативный уровень учащихся. Практически попробовать упражнения, повышающие уровень коммуникативной компетенции.	беседа	кабинет психолога	рассказ, объяснение
62-63	март		2	Качества, важные для межличностного общения. Определение качеств, важных для общения. Рассмотреть использование этих качеств в реальных ситуациях общения. Определение коммуникативного уровня учащихся.	беседа	кабинет психолога	рассказ, объяснение
64-65	март		2	Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика. Развитие невербальной коммуникации.	беседа	кабинет психолога	рассказ, объяснение

				Обучение восприятию и правильному воспроизведению мимических жестовых движений в соответствии с интонацией			
66-68	апрель		3	Конфликт. Разрешение конфликтов. Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Нахождение адекватных способов выхода из конфликта.	беседа	кабинет психолога	практическое задание в игровой форме
69-71	май		3	Мои права и права других людей. Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими. Найти взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением человека. Сформировать у учащихся позицию уважения к своим правам и правам других людей.	беседа	кабинет психолога	рассказ, объяснение
72	май		1	Заключительное занятие. Проведение оценки занятий (эмоциональном и смысловом), формулирование основных результатов. Рефлексия – как этот курс может помочь в жизни?	беседа	кабинет психолога	рассказ, объяснение

Календарный план воспитательной работы

№ /п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике	Здоровье	беседа	формирование	сохранение	сентябрь

	безопасности при работе с компьютерами; правила поведения на занятиях	сберегающее воспитание		культуры здоровья и безопасности жизнедеятельность, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.	физического и психического здоровья	
2.	Игры, викторины	нравственное и духовное воспитание, воспитание положительных отношений к труду и творчеству	соревнования	воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков	формирование основ гражданственности, обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и других людей	сентябрь-май
3.	Практические работы	нравственное и духовное	соревнования		формирование основ	октябрь-август

		воспитание, воспитание положительно о отношения к труду и творчеству			гражданственности, обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и других людей	
4.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	соревнования, конкурс	формирование российской гражданской идентичности, принадлежность и к общности граждан РФ, к народу России как источнику властей Российском государстве, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры; воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских	приобщение детей к культурному наследию, формирование основ гражданственности	февраль

				<p>семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков</p>		
5.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию, спортивному инвентарю	гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	беседа		формирование основ гражданственности, обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и других людей	сентябрь-август
6.	Беседа о празднике «8 марта»	гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	соревнования, конкурс		приобщение детей к культурному наследию	март
7.	Открытые занятия для родителей	Здоровье сберегающее воспитание, воспитание семейных ценностей	проекты	формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния	сохранение физического и психического здоровья,	декабрь, август

				здоровья, навыков безопасного поведения в природной социальной среде, чрезвычайных ситуациях, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости ,дружелюбия взаимопомощи, уважения к старшим, к памятипредков		
--	--	--	--	---	--	--

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022- 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Литература для педагога

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
2. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛІО», 2002.
3. Вахрушина В.С. развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.
4. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. М.: «Академия», 1995.

5. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
6. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
7. Матюгин И.Ю., Аскоченская Т.Ю. Как развивать внимание. М.: «Школа эйдетики». 1997.
8. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
9. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: «Сфера», 1999.
10. Синицина Е.И. Умные занятия. М.: «Лист», 1999.
11. Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. Развитие логического мышления детей. Ярославль: «Гринго», 1995.
12. Тушканова О.И. Развитие внимания. Волгоград, 1995.
13. Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. Ярославль: «академия развития», 1997.
14. Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
15. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1996.
16. Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка. М., 1988.
17. Ключева Н.В. Учим детей общению. Я., 1996.
18. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Я., 1996.
19. Шишова Т.Л. эмоционально развивающие игры и упражнения. М., 1997.
20. Хухалева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в младшем школьном возрасте. М.: «Совершенство», 1998.
21. Минаева В.М. Развитие эмоций. Занятия. Игры. М.: АРКТИ, 1999.
22. Карабанова О.А. Игры в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 2002.
23. Развивающие игры: Пособие для практических психологов, воспитателей и родителей / Под общ. ред. Н. Я. Большуновой; " Бердск, 1998.

Литература для обучающихся

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛЛИО», 2002.
2. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
3. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
4. Синицина Е.И. Умные занятия. М.: «Лист», 1999.