

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ДАБАХЯНЦ ЛЮДМИЛА МИХАЙЛОВНА**

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

 / Дабахянц Л.М.
«20» июня 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Социально-гуманитарной направленности**

«Родитель и ребенок в гармонии с садом и школой»

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 18 лет и старше
Нормативный срок обучения – 28 ч. (4 недели)

Составитель (разработчик):
Дабахянц Л.М.

г. Киров 2025 год

Содержание программы

№пп	Наименование разделов программы	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Календарный учебный график	6
3	Учебный план	7
4	Содержание учебного (тематического) плана	8
5	Условия реализации программы	13
6	Список литературы	16
7	Формы контроля	17
8	Методические рекомендации	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Родитель и ребенок в гармонии с садом и школой» (далее - программа) предназначена для слушателей курса «Родитель и ребенок в гармонии с садом и школой» в рамках дополнительного образования и направлена на настройки себя и ребёнка к школе, садику в моральном и психологическом ключе.

Программа по виду образования – дополнительное образование, подвид – дополнительное образование детей и взрослых.

Направленность (профиль) программы – социально-гуманитарная.

Актуальность программы.

Переход ребенка в школу — это важный этап, который может быть связан с различными стрессовыми факторами как для детей, так и для родителей. Курс помогает родителям подготовиться к этому этапу, предоставляя им необходимые знания и навыки для поддержки своих детей. Дети могут испытывать тревогу и страх перед началом школьной жизни. Курс обучает родителей тому, как создать благоприятную эмоциональную атмосферу дома, что может снизить уровень стресса у детей и помочь им легче адаптироваться к новым условиям.

Родители часто не осознают, как их собственные эмоции и поведение могут влиять на детей. Курс помогает понять, как быть поддержкой для ребенка, что в свою очередь может уменьшить стресс и повысить уверенность как у родителей, так и у детей.

Курс предоставляет родителям конкретные стратегии и техники, которые они могут применять в повседневной жизни.

Современные исследования показывают, что психическое здоровье детей напрямую связано с их учебными успехами и общим благополучием. Курс способствует повышению осведомленности о важности психического здоровья и поддерживает родителей в создании здоровой среды для обучения.

Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Цель: сформировать психологическую готовность родителей и детей к адаптации в детском саду/школе через овладение навыками управления стрессом, эмоциональной регуляции и создания поддерживающей среды в семье.

Задачи обучения:

1. Обучающие:

- научиться слышать и чувствовать своё тело и эмоциональное состояние, понимать себя;
- ознакомить родителей с техниками управления стрессом, которые они могут использовать как для себя, так и для своих детей;
- понять, какие я создаю отношения с ребёнком и учителем;
- научить родителей поддерживать эмоциональное состояние детей, распознавать признаки стресса и тревоги и вовремя реагировать на них;
- научить родителей освобождаться от своей боли, неосознанных всплесков негативных эмоций, от раздражения и страха;
- научиться осознанно управлять своей жизнью.

2. Развивающие:

- развивать у обучающихся позитивное отношение к себе;
- развивать у обучающихся умение управлять стрессом;
- развивать у обучающихся эффективное расходование жизненных сил

3. Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся чувство ответственности за сохранение своего здоровья;
- воспитывать у обучающихся навыки более эффективного общения с окружающими.

Планируемые результаты обучения.

Знать:

- методы оптимизации психического состояния;
- как распознавать признаки стресса и тревоги и вовремя реагировать на них.

Уметь:

- анализировать свое эмоциональное состояние;
- анализировать свои личностные особенности;
- применять техники управления стрессом.

Иметь практический опыт:

- применения визуализации и медитации;
- помощи ребенку быстро адаптироваться к школе, к садику;
- применения упражнений на концентрацию.

Общая трудоемкость образовательной программы составляет 28 часов. Трудоемкость настоящей образовательной программы включает все виды учебной работы обучающегося (лекции, самостоятельную работу, иные виды учебной работы), а также время, отводимое на итоговую аттестацию.

Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение проходит онлайн, дистанционно на обучающей платформе Бизон 365.

Категория обучающихся: к освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются лица старше 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

Форма организации учебного процесса: индивидуальные и групповые занятия.

Основные формы занятий: лекции, домашнее задание.

Язык обучения. Обучение по образовательной программе ведется на русском языке.

Документ, выдаваемый по окончании обучения: сертификат установленного образца.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п.п.	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Количество часов	Период обучения/дни
1	Тема 1. Диагностика Ваших состояний.	3	1 неделя обучения
2	Тема 2. «Я и моя мама».	3	1 неделя обучения
3	Тема 3. Создание ресурсных отношений с мамой. Школьные годы	3	2 неделя обучения
4	Тема 4. Практическая работа для улучшения психологического состояния` «Я - мой учитель»	5	2 неделя обучения
5	Тема 5. Создание целостной и ресурсной СЕБЯ	3	3 неделя обучения
6	Тема 6. Создание целостной и ресурсной себя, как МАМЫ	3	3 неделя обучения
7	Тема 7. Практическая работа для улучшения психологического состояния` «Я - мой ребёнок»	3	4 неделя обучения
8	Тема 8. Создание ресурсных отношений моих с ребёнком	3	4 неделя обучения
9	Итоговый контроль	2	4 неделя обучения
	ИТОГО	28	4 недели обучения

* Начало обучения по мере комплектования учебных групп. Учебные группы формируются в течение всего календарного года.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Всего, часов	В том числе	
			Лекции	Самостоятельная работа
1	Тема 1. Диагностика Ваших состояний	3	0,86	2,14
2	Тема 2. «Я и моя мама».	3	1,23	1,77
3	Тема 3. Создание ресурсных отношений с мамой. Школьные годы.	3	0,34	2,66
4	Тема 4. Практическая работа для улучшения психологического состояния` «Я - мой учитель»	5	3,26	1,74
5	Тема 5. Создание целостной и ресурсной СЕБЯ	3	0,35	2,65
6	Тема 6. Создание себя целостной и ресурсной себя, как МАМЫ	3	1,74	1,26
7	Тема 7. Практическая работа для улучшения психологического состояния` «Я - мой ребёнок»	3	0,99	2,01
8	Тема 8. Создание ресурсных отношений моих с ребёнком	3	0,46	2,54
9	Итоговый контроль	2	-	-
	ИТОГО	28	9,23	16,77

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Тема 1. Диагностика Ваших состояний

Теория: Технология постановки цели. Мотивации: «избежать боль» и «идти к удовольствию». Настройка-медитация на цель из состояния идти к удовольствию. Технология кинезиологической диагностики.

Домашнее задание:

ЗАДАНИЕ 1.

1. Сформулируйте и напишите окончательный результат (цель), к которому вы хотите прийти, решив ту проблему, с которой пришли на курс.
2. Напишите, о своей реакции на слово «удовольствие». Какие ассоциации всплывают в голове.
3. Опишите свои ощущения и состояния в процессе настройки-медитации на цель: как приняли удовольствие, что видели, какие ощущения были.

ЗАДАНИЕ 2.

1. Научиться делать «качалочку».
2. Протестировать себя по списку вопросов и записать результаты тестирования, как отправную точку отчёта:

Прислать отчет о проделанной работе.

Тема 2. «Я и моя мама».

Теория: Отношения с мамой. Фигура мамы, фигура ребенка. Детские травмы. Убеждения можно менять на положительные. Дети дома накапливают негативную энергию, на улице достают боль, проявляют эмоции. Дети не знают, как проявлять эмоции, перестают делиться своими эмоциями. Поддержка мамы. Как маме быть ресурсной, чтобы поддерживать детей.

Домашнее задание:

ЗАДАНИЕ 1. ПРО МАМУ.

1. Завести блокнот для записей.
2. Записать все «бегущие строки в голове» - убеждения (фото выложить в ответы, чтобы читалось).
3. Протестировать «бегущие строки в голове», это убеждения или травмы.
4. Прописать, что вы чувствуете, в каком состоянии, какие испытываете эмоции, когда вспоминаете маму в детстве, и когда видите её сейчас.
5. Какие реакции тела на маму чувствуешь и ощущаешь. Можешь ли обнять её, поцеловать, прижаться к ней, почувствовать в её объятиях тепло и нежность. Можешь сказать: мамочка моя любимая...???
6. Поддерживает ли мама тебя? Можешь ли поговорить с ней по душам?
7. Прописать обиды на маму (фото выложить в ответы, чтобы читалось).

ЗАДАНИЕ 2. ПРО МАМУ

1. Написать письмо маме. Слова не выбирать, письмо не перечитывать, не думать, писать всё, что идёт.
2. После завершения письма, аналогично написать письмо от неё к себе.

ЗАДАНИЕ 3. КОПИЛКА ДОСТИЖЕНИЙ (УСПЕХОВ, ПОБЕДИТЕЛЯ) - название выбирайте такое, которое отражает суть ребёнка.

1. Сделать копилку вместе с ребёнком. Даже если ребёнку захочется для этого дела купить красивую коробку, купите её и вместе оформите её.

2. Фото в отчёт.

Прислать отчет о проделанной работе.

Тема 3. Создание ресурсных отношений с мамой. Школьные годы.

Теория: Мы можем всё поменять в своей жизни. Даже если делали ошибки, их можно исправить. Понять, принять и простить самого близкого человека, и попросить прощения. Меняем негативные эмоции, связанные с мамой на положительные, которые переживали в школьные годы.

Домашнее задание: Необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Как вы описали бы свои отношения с мамой на данный момент?
2. Какие положительные воспоминания о вашей маме вы можете вспомнить?
3. Что для вас значит понятие «ресурсные отношения»?
4. Какие качества или действия вашей мамы вы считаете ресурсными?
5. Существуют ли в ваших отношениях с мамой трудности или конфликты?
6. Как вы можете создать пространство для открытого и честного общения с мамой?
7. Как вы можете показать своей маме, что цените ее поддержку и заботу?
8. Какие ожидания вы имеете относительно своих отношений с мамой?
9. Как вы можете работать над тем, чтобы быть более ресурсным человеком для своей мамы?
10. Как вы справляетесь с различиями во мнениях и взглядах с мамой?
11. Как вы можете использовать свои сильные стороны для улучшения отношений с мамой?
12. Каковы ваши цели в отношении улучшения или создания ресурсных отношений с мамой?

Прислать отчет о проделанной работе.

Тема 4. Практическая работа для улучшения психологического состояния` «Я - мой учитель».

Теория: Понять, какие я создаю отношения с ребёнком и учителем. Найти поддержку и союзника в виде школы.

Домашнее задание:

1. Что для вас означает фраза «Я - мой учитель»?
2. Какие травмы или болезненные переживания вы испытывали в прошлом, которые могут влиять на ваше восприятие себя?
3. Как вы относитесь к своим ошибкам и неудачам?
4. Как вы можете использовать свои трудные моменты как возможности для роста?

5. Какие внутренние установки мешают вам быть своим собственным учителем?
 6. Как вы относитесь к критике в свой адрес?
 7. Как вы можете развивать более сострадательное отношение к себе?
 8. Как вы можете интегрировать уроки, которые вы извлекли из своих травм, в свою повседневную жизнь?
 9. Как вы можете создать пространство для саморефлексии и самопринятия?
 10. Как вы понимаете важность прощения – как себя, так и других?
 11. Что вы делаете, чтобы поддерживать свою эмоциональную и психологическую устойчивость?
 12. Как вы можете стать более осозанным в своем внутреннем диалоге?
- Прислать отчет о проделанной работе.

Тема 5. Создание целостной и ресурсной СЕБЯ

Теория: Освободиться от обид, злости, негатива. Злимся, на ребенка когда он не делает, домашнее задание. Тестируем свою злость по 10 балльной шкале. Можем сорваться на детей и сделать больно ребенку. Прорабатываем отношения с самой собой, прощаем обиды на себя. Наполниться любовью, уверенностью в себе.

Домашнее задание: Необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Что для вас означает быть "целостным"?
2. Как вы определяете "ресурсное состояние"?
3. Какие качества вы считаете важными для создания целостной личности?
4. Как вы можете оценить свою текущую целостность и ресурсность?
5. Что вас вдохновляет и наполняет энергией?
6. Какие препятствия вы встречаете на пути к целостности?
7. Как вы можете развивать свои сильные стороны?
8. Какие негативные убеждения или мысли мешают вам быть целостным?
9. Как вы можете создать поддерживающую среду для себя?
10. Как вы относитесь к саморазвитию и личностному росту?
11. Как вы можете интегрировать практики самоосознания в свою повседневную жизнь?
12. Какие ресурсы (книги, курсы, тренинги) вы могли бы использовать для повышения своей целостности?

Прислать отчет о проделанной работе.

Тема 6. Создание целостной и ресурсной себя, как МАМЫ

Теория: Исследование темы материнства, Я-МАМА. После рождения детей энергетика женщин повышается. Появляются требования к жизни. Муж становится на роль ребенка. Материнское чувство может проснуться со вторым ребенком. Материнское чувство кривое. Необходимо заботиться о себе, проявлять любовь к себе. Наполнить себя ресурсами, любовью, присвоить себе материнские чувства.

Домашнее задание:

1. Разобраться, где твоё внимание? Написать в ответе на задание, о чем ты думаешь в течение дня больше всего. Найди, где и у кого твоя энергия.
3. Написать убеждения про себя как про маму, какой должна быть "хорошая мать"
 - А если ребенок раздражает, злит?
 - Если иногда приходят мысли, зачем я вообще его родила?
 - Если появляется зависть к выросшему ребенку или вдруг открылась конкуренция с подросшей дочерью?
 - Что делать тогда?
4. Написать о своей теневой части как матери.
5. Протестировать "качалочкой" списки ниже по тексту относительно себя (идеальная мать, неидеальная). Допишите свои, протестируйте. Напишите итоговый результат ответов ДА: в первой группе/ во второй через дробь. Для себя отметьте эти ответы.

Прислать отчет о проделанной работе.

Тема 7. Практическая работа для улучшения психологического состояния` «Я - мой ребёнок»

Теория: Проработка отношений с ребёнком, боли и страхов.

Домашнее задание:

1. Как вы оцениваете свои отношения с ребёнком на данный момент?
2. Какие основные страхи вы испытываете в отношении своего ребенка?
3. Как вы реагируете, когда ваш ребенок проявляет страх или боль?
4. Какие эмоциональные травмы или боли вы сами пережили в детстве?
5. Как вы можете помочь своему ребенку справиться с его страхами?
6. Что вам мешает открыто говорить с ребенком о его страхах и переживаниях?
7. Как вы понимаете понятие «эмоциональная безопасность» для вашего ребенка?
8. Какова ваша роль в формировании уверенности и самооценки вашего ребенка?
9. Как вы можете создать пространство для открытого и честного общения с вашим ребенком?
10. Как вы справляетесь с собственными эмоциональными реакциями на поведение вашего ребенка?
11. Как вы можете помочь своему ребенку идентифицировать и выразить свои чувства?
12. Что вы можете сделать, чтобы снизить уровень стресса и тревоги в отношениях с вашим ребенком?

Прислать отчет о проделанной работе.

Тема 8. Создание ресурсных отношений с ребёнком

Теория: Создать баланс между собой и ребёнком.

Домашнее задание:

ЗАДАНИЕ 1.

1. Возьми 2 фигурки: ты и твой Ребёнок.
2. Прими удобную позу.
3. Ноги расслаблены, руки расслаблены, без скрещиваний.
4. Выполни признание себя как Мамы и признание Ребёнка.
5. Когда закончишь, почувствуй, и опиши своё состояние.

Какие эмоции наполняют тебя?

Что хочется сделать в этом состоянии?

Что происходит в теле?

ЗАДАНИЕ 2.

1. Каждый день, когда ребёнок готов ко сну или уже спит, подойди к нему, и в течение 5-15 мин, поглаживай по голове и шепчи:

"Я люблю тебя. Ты мой ребёнок, ты моя дочь/сын, я твоя мама. Я большая, ты маленькая(ий). Ты любим(а), ты в безопасности. Я всегда с тобой."

Можно добавлять всё, что пойдёт... Главное, чтобы эти слова были наполнены огромной любовью.

Повторяй это хотя бы неделю. Поделись результатами своего состояния после выполнения задания. Как ты чувствуешь себя в процессе. Как Ребёнок чувствует себя на следующий день. Какие эмоции проявляет. Какие изменения в нем и себе заметила. Заведи дневник наблюдений, фиксируй каждый день изменения в своём состоянии и состоянии Ребёнка.

ЗАДАНИЕ 3.

Проанализируй выполнение заданий курса по чек-листу. Сколько заданий выполнила? Как оцениваешь свой труд? На сколько % вложила в себя и своих детей? Напиши, какие изменения ты видишь, чувствуешь в себе уже сейчас? Что наблюдаешь у детей?

Прислать отчет о проделанной работе.

Итоговый контроль.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Дополнительная программа реализуется полностью с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ), электронного обучения.

Электронный курс «Родитель и ребенок в гармонии с садом и школой» проводится на онлайн платформе Бизон 365.

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательной программы информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и(или) наушниками).

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности);
- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

С помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО):

- разработчики образовательных программ: авторы, веб-дизайнер, программист, художник, методисты, совместно разрабатывают и размещают содержательный контент;

- педагогический работник планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся ресурсы и задания;

- администрация организации, методические службы, педагогические работники, обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому фиксированию указанных позиций в информационной среде;

- обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогическим работникам за помощью;

- все результаты обучения сохраняются в информационной среде, на их основании формируются портфолио обучающихся и педагогических работников.

Необходимый перечень **материально-технического обеспечения** для реализации дополнительной программы включает в себя:

- рабочее место: стол, стул;

- персональный компьютер или ноутбук;

- Интернет (не менее 10 Мбит/сек).

Требования к персональному компьютеру и ПО

- обязательно: колонки (или наушники), микрофон, монитор, клавиатура;

- операционная система Windows или Mac OS;

- браузер Google Chrome; Mozilla Firefox; Safari; Opera; Яндекс Браузер (на выбор).

Кадровые условия реализации программы

Образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает педагогические работники, соответствующие требованиям в сфере образования, Приказу

Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Преподаватели должны иметь - Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией,

осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе - Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1 Родители - путеводители. Как проложить маршрут счастливого детства. Автор: Джон Ким, 320 стр.
- 2 «Стресс без дистресса». Автор: Селье Ганс, 49 стр.
- 3 «Как победить стресс и депрессию». Авторы: М. Маккей, М. Дэвис, П. Фэннинг, 130 стр.
4. Дима Зицер. (Не) Зачем идти в школу? Дети, родители, учителя и нерешенные школьные вопросы. Автор: Дима Зицер, 211 стр.

Дополнительная литература:

- 1 «Современная клиническая арт-терапия». Автор: А.И. Копытин.
- 2 «Ароматерапия». Авторы: Б. Виноградов, Н. Виноградова, Л. Голан
- 3 «Цветотерапия». Автор: К.Ш. Азими
- 4 «Стресс и стрессоустойчивость человека». Авторы: В.Я. Апчел, В.Н. Цыган
- 5 «Невероятная сила вашего подсознания». Автор: Алан Уоллес
- 6 «Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа». Автор: Д. Серван-Шрейбер.
- 7 «Don't worry, be happy, или Живи проще. Как легче пережить стресс, отбросить суету и держать свою жизнь под контролем». Автор: Брайан Трейси
- 8 «Психология стресса и методы его профилактики». Авторы: В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева.
- 9 «Школа йога: восточные методы психофизического самосовершенствования». Автор: Афанасьев П.А.

7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в отношении соответствия результатов освоения дополнительной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения. Одним из показателей результативности является сохранность контингента, удовлетворенность программой, эмоциональное состояние участников программы.

Оценки качества разработки и реализации дополнительных программ осуществляется посредством: текущего, промежуточного контроля, итоговой аттестации.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля - педагогическое наблюдение, опрос на занятии.

Промежуточный контроль

Промежуточный контроль обучающихся предназначен для определения степени достижения учебных целей при изучении тем программы в целом. Форма промежуточного контроля – оценка работ домашних занятий.

Критерии оценивания при проведении промежуточного контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели).

При проведении промежуточного контроля применяется зачетная система оценки: «зачтено» / «не зачтено».

Отметка «зачтено»

Домашняя работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показал необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, умений и навыков по образовательной программе; получения сведений для совершенствования педагогом образовательной программы и методики обучения.

Итоговый контроль проходит после прохождения всех уровней обучения в форме итогового зачета.

Требования к итоговому контролю: выполнение всех заданий и практических работ в соответствии с требованиями.

Критерии оценивания: обучающийся считается прошедшим итоговый контроль при количестве правильных ответов более 70%.

Оценка: зачет / не зачет.

Также зачёт выставляется автоматически при условии качественного выполнения всех заданий и практических работ в соответствии с требованиями к каждому уровню.

По результату успешной сдачи итогового контроля, обучающемуся выдается сертификат установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговый контроль или получившим на итоговом контроле неудовлетворительные результаты, а также лица освоившим часть дополнительной общеразвивающей образовательной программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией. Документ об обучении выдается на бланке, образец которого самостоятельно устанавливается организацией.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
Ведется в электронном виде на обучающей платформе.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебное занятие строится следующим образом: его начало посвящено рассмотрению теоретического материала. В ходе рассказа, просмотра презентационного материала, лекции или беседы педагога, обучающиеся получают теоретические знания, которые затем должны реализовать в практических заданиях. Практические задания выполняются индивидуально каждым обучающимся. Объяснения по выполнению практического задания даются в конце учебного занятия.

В ходе образовательного процесса в целях эффективности организации учебно-творческой деятельности обучающихся, педагогом могут быть использованы следующие приемы и методы:

- объяснительно – иллюстративный, он способствует правильной организации восприятия и первичного осмысления обучающимися новой информации с помощью рассказа, демонстрации наглядного материала и технических средств,

- репродуктивный метод, он направлен на формирование умений и навыков посредством выполнения практических упражнений, проведения беседы, повторения пройденного и т.п.,

- метод проекта, он способствует индивидуализации учебного процесса, развитию самостоятельности обучающихся, правильному планированию их учебной деятельности и исследовательской работы, продуктивному завершению работы.