

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР"
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. ФОКИНА С. БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рассмотрено на заседании
школьного методического объединения**
_____/ Качимова Л.Ф. /
Протокол № 5 от 09.06.21

«Проверено»
Зам. директора по учебной работе
_____/Е.В. Писаренко/

Утверждено приказом и.о. директора
от 24.06.2021 № 210-ОД
И.о. директора школы
_____/О.А. Соколова/

« 25 » Июня _____ 2021 г.

« 25 » Июня _____ 2021 г.

« 25 » июня _____ 2021 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности «Психологическое здоровье учащихся» для 1 класса**

Составил:
Е.В. Пряхина
педагог-психолог

с. Большая Глушица
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическое здоровье учащихся» спортивно-оздоровительной направленности, для обучающихся 1 классов является составной частью основной образовательной программы начального общего образования, разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Программа разработана на основе программы развивающих занятий в 1-4 классе «Психологическая азбука» Т.А. Аржакаевой, И.В. Вачковой, А.Х. Поповой, рекомендованной Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях.

Программа направлена на

- ✓ *сохранение и укрепление* психического и психологического здоровья обучающихся;
- ✓ *формирование* общей их культуры;
- ✓ *нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие*;
- ✓ *созданию* основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование.

Актуальность программы состоит в том, что основным факторам, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие:

- физическая активность,
- познавательно-личностное развитие,
- адекватное социальное поведение,
- отношение к вредным привычкам,
- психологический микроклимат,
- ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребенок способен

- проявлять познавательную активность,
- реализовать потенциал способностей в разных видах деятельности,
- успешно и в полной мере овладеть школьной программой,
- адекватно реагировать на изменения в нашем быстроменяющемся мире.

Цель:

Создание условий для

- ✳ развития эмоционального интеллекта, социальных качеств,
- ✳ достижения личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы,
- ✳ сохранения психологического здоровья,
- ✳ успешной адаптации ребенка в обществе

Задачи:

1. Формирование положительной Я – концепции устойчивой самооценки;
2. Формирование психологической готовности к обучению, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными УУД;
3. Формирование и развитие социально приемлемых форм поведения в обществе;
4. Развитие эмоционально-чувственной и волевой сферы личности как основы социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов

Принципы реализации программы:

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. *Принцип наглядности* - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. *Принцип усложнения* определяет ряд этапов прохождения каждого задания: от минимально простого — к максимально сложному, что позволяет поддерживать интерес в работе и дает возможность ребенку испытать радость преодоления.
6. *Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.
7. *Учет эмоциональной сложности материала* предполагает на основе проводимых занятий создание благоприятного эмоционального фона, стимулирование положительных эмоций.
8. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Структурирование программного материала.

Знания из курса психологии, связываясь с детским опытом и внутренним миром каждого ребёнка, ведут к самопознанию и личностному развитию.

- ⊙ В первом классе рассматриваются проблемы адаптации к школьному обучению, образ хорошего ученика, мотивы учения и особенности самооценки первоклассника на этапе адаптации. В первом же классе идёт разговор о способах познания мира (ощущение, восприятие, внимание), об индивидуальных особенностях личности (темперамент, характер), об эмоциях и чувствах.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программа «Психологическое здоровье учащихся» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на

начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках внеурочной деятельности школьников, спортивно-оздоровительного направления, которое является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа разработана на основе программы развивающих занятий в 1-4 классе «Психологическая азбука» Т.А. Аржакаевой, И.В. Вачковой, А.Х. Поповой и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии.

Программа имеет большой развивающий потенциал, так как содержит достаточное количество активных форм и методов обучения для интеллектуального, эмоционально – волевого и личностного развития обучающихся. Курс занятий предлагает воспитание интереса к новым научным знаниям, имеющим значение в разных сферах жизни человека. Создаются условия для рефлексии, мотивации на самопознание, саморазвитие, условия для эффективного группового взаимодействия. Школьник начинает сознательно пользоваться эффективными приёмами учебного труда. Ребёнок получает навыки учебного сотрудничества в паре, группе, команде. Дети сознательно и активно начинают заботиться о своём здоровье, получают навыки здоровьесбережения.

Ведущими методами на занятиях являются

- игра,
- тренинговые упражнения,
- творческие задания,
- элементы арт-терапии,
- элементы сказкотерапии,
- притчи,
- музыкотерапия,
- диагностика.

На занятиях используются следующие **приемы**:

- ✓ творческие задания,
- ✓ реверсированная мозговая атака,
- ✓ ассоциации,
- ✓ коллективная запись,
- ✓ эвристические вопросы,
- ✓ приемы, способствующие удержанию внимания:
 - динамичность;
 - наглядность;
 - неофициальность;
 - прямое обращение к аудитории, диалог;
 - использование неожиданной информации;
 - сопоставление всех «за» и «против»; юмор

Компоненты здоровьесберегающих технологий: *психогимнастика, релаксация.*

Используются следующие формы обучения: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, в малых и больших группах.

При групповой форме работы наиболее успешно происходит нейтрализация психологического барьера, как правило, имеющегося у учащихся, что позволяет детям чувствовать себя равным членом группы и способствует формированию «Я-Концепции», стрессоустойчивости, адекватной самооценки к различным психологическим факторам, формированию. Групповая работа также предоставляет возможность для развития коммуникативных навыков и навыков общения, необходимых для установления дружественных и деловых контактов с взрослыми и сверстниками.

Структура занятия:

- Приветствие
- Разминка
- Практическая часть (диагностические методики, игры, упражнения)
- Рефлексия

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с планом внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» им. В.И. Фокина с.Большая Глушица курс «*Психологическое здоровье учащихся*» реализует спортивно-оздоровительное направление. Программа рассчитана на 1 учебный год (учащиеся 1-х классов), включает в себя 33 часа внеурочной деятельности.

Режим занятий:

Период обучения	Количество занятий в неделю	Длительность занятия /час/	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 класс	1	35 мин	1	33

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- * овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- * извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- * определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- * учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- * строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- * уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- * учиться исследовать свои качества и свои особенности
- * учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- * учиться наблюдать
- * моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- * учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- * учиться работать в паре и в группе
- * выполнять различные роли
- * слушать и понимать речь других ребят
- * осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Программа «*Психологическое здоровье учащихся*» предусматривает достижение ***следующих результатов:***

- Развитие сенсорно-перцептивной сферы, наглядно-образного мышления, формирование предпосылок овладения учебной деятельностью.
- Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

В результате выполнения данной программы к концу 1 –го класса ребенок должен:

- Идентифицировать себя как школьника;
- Развить уверенность в себе и своих учебных возможностях;
- Понимать и контролировать свои эмоциональные состояния;
- Распознавать и описывать свои чувства, понимать чувства других людей;
- Уметь использовать приемы для преодоления неприятных чувств;
- Уметь объяснить свои шаги при принятии какого – либо решения;
- Уметь устанавливать атмосферу дружелюбия;
- Осознавать уникальности культуры, к которой он принадлежит.

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

При оценке результатов обучения по данной программе целесообразно использовать диагностическую систему оценивания «Мониторинг развития УУД». Оценивание предполагает выполнение учащимися тестирования и выведения уровней развития УУД (коммуникативных, регулятивных, личностных, познавательных) с выведением общего уровня развития УУД (высокий, средний, низкий, ниже возрастной нормы).

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1 КЛАСС

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов	Содержание
1.	Я теперь школьник. Стартовая диагностика	8	<p>Знакомство. Введение в школьную атмосферу. Формирование знаний о школе, школьных правилах, осознании позиции школьника. Создание мотивации на познание самих себя и первоначальном представлении психологической реальности.</p> <p>Исследование уровня развития метапредметных УУД обучающихся</p> <p>Развитие:</p> <p>Личностные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Формирование идентичности личности ▪ Выделение морально-этического содержания событий и действий ▪ Построение системы нравственных ценностей как основания морального выбора <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Целеполагание - постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Планирование учебного сотрудничества <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Развитие когнитивных процессов (внимания, мышления, памяти)
2.	Введение в мир психологии	6	<p>Поддержка и формирование мотивации к учебной деятельности. Формирование «Я-концепции». Развитие потребности самоанализа и рефлексии. Формирование осознанности собственной уникальности.</p> <p>Развитие:</p> <p>Личностные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Построение образа Я (Я-концепции), включая самоотношение и самооценку ▪ Нравственно-этическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Волевая саморегуляция <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Структурирование знаний ▪ Произвольное и осознанное построение речевого высказывания ▪ Развитие когнитивных процессов (внимания, мышления, памяти) <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Планирование

3.	Психика и познание мира	6	<p>Формирование знаний о себе, своих психологических особенностях. Развитие внимания, внимательности ощущений. Развитие умений замечать свои ошибки, навыкам самоконтроля. Развития внимания (концентрации, переключение, устойчивости, распределение внимания). Развитие произвольного внимания. Формирование целенаправленного сосредоточения внимания для достижения успеха. Повышение мотивации на саморазвитие.</p> <p>Развитие:</p> <p>Личностные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Построение образа Я (Я-концепции), включая самоотношение и самооценку <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Волевая саморегуляция ▪ Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Структурирование знаний ▪ Произвольное и осознанное построение речевого высказывания ▪ Развитие когнитивных процессов (внимания, мышления, памяти) <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Построение речевых высказываний
4.	Темперамент и характер	7	<p>Содействие осознанию собственной уникальности, различий между людьми. Ознакомление с психологическими особенностями различных типов темперамента. Развитие навыков позитивного общения с учетом индивидуальных особенностей человека. Развитие умения контроля своего поведения. Формирование навыков оценки своего поведения и поведения других людей, с учетом культурно-нравственного воспитания.</p> <p>Развитие:</p> <p>Личностные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Построение образа Я (Я-концепции), включая самоотношение и самооценку ▪ Самопознание и самоопределение <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Контроль и оценка ▪ Коррекция <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Структурирование знаний ▪ Произвольное и осознанное построение речевого высказывания ▪ Развитие когнитивных процессов (внимания, мышления, памяти)

			Коммуникативные УУД: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Построение речевых высказываний
5.	Я и мои эмоции	5	Формирование осознания и оценки собственных эмоций как регуляторов межличностного взаимодействия. Развитие навыков и умения использования речевых и неречевых средств для выражения и понимания эмоций. Формирование эмпатии и понимания чувств других людей. Развитие: Личностные УУД: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Построение образа Я (Я-концепции), включая самоотношение и самооценку ▪ Самопознание и самоопределение Регулятивные УУД: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Контроль и оценка ▪ Коррекция Познавательные УУД: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Структурирование знаний ▪ Произвольное и осознанное построение речевого высказывания ▪ Развитие когнитивных процессов (внимания, мышления, памяти) Коммуникативные УУД: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Построение речевых высказываний
6.	Заключение. Итоговая диагностика	1	Исследование развития метапредметных УУД обучающихся. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Личностные УУД ▪ Коммуникативные УУД ▪ Регулятивные УУД ▪ Познавательные УУД

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Я теперь школьник (8 часов)

Планируемые образовательные результаты:

- эмоционально-положительное отношение к школе (личностные УУД);
- адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика (личностные УУД);
- принятие образца «хорошего ученика» как примера для подражания (личностные УУД).

1. Знакомство.

Теория. Что изучает психология и зачем она нужна человеку. Отличия психологических занятий от уроков. Правила поведения на занятиях.

Практика. Игры на знакомство.

Формы занятий: фронтальная.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: мяч, изображение солнца, дождя и цветка, цветные мелки, рабочие тетради, ручки, цветные карандаши (фломастеры).

Форма подведения итогов: обсуждение.

2. Знакомство продолжается.

Теория. Люди отличаются друг от друга. Каждый человек необычен и интересен по-своему. Общие интересы сближают друг друга.

Приятные люди вызывают симпатию.

Практика. Игры на знакомство.

Формы занятий: фронтальная.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: рабочие тетради, ручки, цветные карандаши (фломастеры), мячик, бэйджики по количеству детей.

Форма подведения итогов: обсуждение.

3. Я теперь школьник.

Теория. Правила школьной жизни.

Практика. Игры на закрепление школьных правил, на формирование произвольности в действиях.

Формы занятий: фронтальная.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики по количеству детей, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), план-схема школы на ватмане.

Форма подведения итогов: обсуждение.

4. Что значит быть школьником?

Теория. Чем отличаются школьники и дошкольники. Права и обязанности школьника. Правила школьной жизни.

Практика. Игры на закрепление школьных правил.

Формы занятий: фронтальная.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики по количеству детей, рабочие тетради (фломастеры) маленький мяч или игрушка размером с ладошку, значок с символом психологии для награждения.

Форма подведения итогов: обсуждение.

5. Для чего ходят в школу

Теория. Осознание детьми своего нового статуса школьника.

Практика. Игры на формирования у детей реалистичных представлений о правах и обязанностях школьника.

Формы занятий: фронтальная.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: листы формата А4, цветные карандаши (фломастеры), бэйджики по количеству детей, мягкая игрушка.

Форма подведения итогов: обсуждение.

6. Знакомство с Пси-магом

Теория. Первоначальные представления о существовании внутреннего мира человека. Символ психологии как науки.

Практика. Игры на групповое взаимодействие.

Формы занятий: фронтальная.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), бэйджики по количеству детей, мягкая игрушка или мячик размером с ладошку, набор картинок с изображением фрагментов дня школьника, значок с символом психологии, план – схема школы на ватмане.

Форма подведения итогов: обсуждение.

7. Диагностика на этапе адаптации к школе

Практика. Диагностические задания из программы психологического сопровождения первоклассников на этапе адаптации

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж

Дидактический материал и оборудование: бланки для выполнения заданий, ручки, цветные карандаши (фломастеры).

Форма подведения итогов: обсуждение.

8. Диагностика уровня развития метапредметных УУД

Практика. Диагностические задания психологического мониторинга сформированности метапредметных УУД

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж

Дидактический материал и оборудование: бланки для выполнения заданий, ручки, цветные карандаши (фломастеры).

Форма подведения итогов: обсуждение.

Раздел 2. Я теперь школьник (6 часов)

Планируемые образовательные результаты:

- ▶ способность к самопознанию и самооценке (регулятивные УУД);
- ▶ зачатки личностной рефлексии (личностные УУД).

1. Королевство Внутреннего мира.

Теория. Первоначальное представление об особенностях внутреннего мира человека.

Практика. Чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, чтение и обсуждение сказки, игровые упражнения.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), кукла Пси-маг, книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

2. Сказка о волшебных зеркалах -1.

Теория. Основные составляющие образа «Я»: каким я вижу себя, каким меня видят другие, каким я хочу стать.

Практика. Чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, чтение и обсуждение, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

3. Сказка о волшебных зеркалах -2.

Теория. Основные составляющие образа «Я»: каким я сам себя представляю, каким меня видят другие, каким я хочу быть.

Практика. Чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, чтение и обсуждение, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

4. Что я знаю о себе?

Теория. Психологические качества, характеризующие человека. Мой образ «Я».

Практика. Аукцион качеств характера, психотехники самооценки.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши, разрезанные открытки.

Форма подведения итогов: обсуждение.

5. Что я знаю о себе и о других?

Теория. Психологические качества проявляются у разных людей в разной мере. В глазах разных людей ты можешь выглядеть по-разному.

Практика. Психотехники самооценки.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры).

Форма подведения итогов: обсуждение.

6. Я – это кто?

Теория. Каждый человек неповторим, уникален. Человек меняется с течением времени.

Практика. Психотехники самооценки, игры на взаимодействие в группе.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры).

Форма подведения итогов: обсуждение.

Раздел 3. Психика и познание мира (6 часов).

Планируемые образовательные результаты:

- осознание и оценка особенностей своих ощущений, восприятия и внимания как причин успешности / неуспешности учебной деятельности (регулятивные УУД);
- стремление к самоизменению (личностные УУД).

1. Мои ощущения.

Теория. Понятие «ощущение». Виды ощущений. Роль ощущений в познании окружающего мира.

Практика. Психологический практикум, чтение и анализ сказки.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, набор предметов с различным запахом и вкусом, яркий, необычный по внешнему виду предмет, набор мелких предметов, книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

2. Моё восприятие мира.

Теория. Закрепление знаний о видах ощущений. Понятие «восприятие».

Практика. Психологические упражнения на восприятие, изобразительная деятельность.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), запись музыки со звуками моря, 3-4 «чудесных мешочка» с набором мелких предметов, медали и дипломы для награждения, листы бумаги на каждого ребёнка.

Форма подведения итогов: обсуждение.

3. Моё внимание.

Теория. Понятие «внимание».

Практика. Психологические упражнения на развитие произвольности внимания, слушание и анализ сказки.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), секундомер, книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

4. Как быть внимательным?

Теория. Сосредоточение, устойчивость, распределение и переключение внимания.

Практика. Психологические упражнения на развитие произвольности внимания, чтение и анализ сказки, упражнения на мышечное расслабление.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), запись релаксационной музыки.

Форма подведения итогов: обсуждение.

5. Развиваем внимание.

Теория. Роль целенаправленного сосредоточения для достижения успеха в деятельности.

Практика. Психологические упражнения на развитие произвольности внимания, чтение и анализ сказки, упражнения на мышечное расслабление.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), запись релаксационной и маршевой музыки, заготовки к игре «Печатаю на компьютере».

Форма подведения итогов: обсуждение.

6. Я умею быть внимательным.

Теория. Понятие «наблюдательность».

Практика. Диагностические задания на исследование развитие внимания и наблюдательности, упражнения на мышечное расслабление.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), запись релаксационной и маршевой музыки, листочки для записи слов на каждого ребёнка, карточки с буквами.

Форма подведения итогов: обсуждение.

Раздел 4. Темперамент и характер (7 часов).

Планируемые образовательные результаты:

- осознание и оценка своего темперамента и характера как причин успешности / неуспешности общения в школе (регулятивные УУД);
- позитивная самооценка (регулятивные УУД);
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей (личностные УУД).

1. Что такое темперамент?

Теория. Понятие «темперамент».

Практика. Аукцион, чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, чтение и обсуждение, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), запись лирической и маршевой музыки, книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

2. Типы темперамента.

Теория. Психологические характеристики различных типов темперамента.

Практика. Ролевые игры, чтение и анализ сказки.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, карточки с названиями сказочных персонажей, цветные карандаши (фломастеры), книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

3. Разные люди – разные типы темперамента.

Теория. Психологические характеристики различных типов темперамента.

Практика. Ролевые игры, чтение и анализ сказки.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), рисунок Бидструпа, запись спокойной релаксационной музыки, карточки с названиями типов темперамента, книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

4. Разные люди – разные характеры.

Теория. Понятие «характер», «черты характера».

Практика. Аукцион, чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность, упражнения на мышечное расслабление.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Формы занятий: упражнения психологического характера.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), перечень сказочных героев, запись динамичной и релаксационной музыки, разрезанные открытки, книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

5. Какой у меня характер?

Теория. Нравственно-этическая норма. Хороший характер. Плохой характер. Мой характер.

Практика. «Доскажи словечко», психотехники на самооценку.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), запись динамичной и спокойной музыки, листы бумаги.

Форма подведения итогов: обсуждение.

6. Какой характер у других?

Теория. Нравственно-этическая норма. Хороший характер. Плохой характер.

Практика. Чтение и анализ детской литературы, психологические этюды.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), перечень сказочных героев.

Форма подведения итогов: обсуждение.

7. Мой характер: оценим недостатки.

Теория. Путь от поступка к характеру.

Практика. Психотехники на самооценку, работа с пословицами, ролевые игры.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), набор карточек с названиями черт характера, карточки с описанием ситуаций.

Форма подведения итогов: обсуждение.

Раздел 5. Я и мои эмоции (5 часов).

Планируемые образовательные результаты:

- осознание и оценка собственных эмоций как регуляторов межличностного взаимодействия (регулятивные УУД);
- использование речевых и неречевых средств для выражения и понимания эмоций (коммуникативные УУД);
- зачатки эмпатии как понимания чувств других людей (коммуникативные УУД).

1. Что такое эмоции?

Теория. Понятие «эмоции».

Практика. Этюды на выражение эмоций, игры на угадывание эмоций, сочинение.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры).

Форма подведения итогов: обсуждение.

2. Какие бывают эмоции?

Теория. Многообразие эмоций: приятные и неприятные эмоции. Способы выражения эмоций.

Практика. Этюды на выражение эмоций, игры на угадывание эмоций, аукцион эмоций

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), карточки с названием сказочных персонажей, медали для награждения.

Форма подведения итогов: обсуждение.

3. Конкурс чувствоведов.

Теория. Способы выражения эмоций.

Практика. Этюды на выражение эмоций, игры на угадывание эмоций, аукцион эмоций, придумывание историй.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: набор карточек с названиями эмоций, фото детей, испытывающих разные эмоции, тексты с описанием этюдов, листы бумаги, медали для награждения.

Форма подведения итогов: подсчёт баллов, награждение.

4. Что я знаю о своих эмоциях?

Теория. Многообразие эмоций и богатый внутренний мир. Связь эмоций и поступков.

Практика. Этюды на выражение эмоций, психотехники на рефлекссию, придумывание историй.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: дневники эмоций, запись эмоционально насыщенных музыкальных фрагментов.

Форма подведения итогов: обсуждение.

5. Королевство Внутреннего мира-1.

Теория. Закрепление теоретических знаний.

Практика. Ролевые игры.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бэйджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), кукла Пси-маг, карточки с психологическими понятиями, изображения гномов-ощущений, изображение Рыцарей с разным темпераментом, модель Дерева – Характера, пиктограммы эмоций.

Форма подведения итогов: обсуждение.

Раздел 6. Заключение. Итоговая диагностика (1 час)

1. Диагностика динамики развития метапредметных УУД

Практика. Диагностические задания на выявление уровня развития метапредметных УУД

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бланки для выполнения заданий, ручки, цветные карандаши (фломастеры).

Форма подведения итогов: обсуждение.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения
Я ТЕПЕРЬ ШКОЛЬНИК (8 ЧАСОВ)				
1.	Знакомство.	1	Игры на знакомство. Правила поведения на занятиях.	
2.	Знакомство продолжается	1	Игры на знакомство. Правила поведения на занятиях.	
3.	Я теперь школьник	1	Игры на закрепление школьных правил, на формирование произвольности в действиях.	
4.	Что значит быть школьником?	1	Игры на закрепление школьных правил.	
5.	Для чего ходят в школу?	1	Игры на формирования у детей реалистичных представлений о правах и обязанностях школьника.	
6.	Знакомство с Пси - Магом	1	Игры на групповое взаимодействие.	
7.	Диагностика на этапе адаптации к школе	1	Диагностические задания из программы психологического сопровождения первоклассников на этапе адаптации.	
8.	Диагностика метапредметных	1	Диагностические задания психологического мониторинга	

	УУД		сформированности метапредметных УУД	
ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (6 ЧАСОВ)				
9.	Королевство Внутреннего мира	1	Чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность.	
10.	Сказка о волшебных зеркалах -1	1	Чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность.	
11.	Сказка о волшебных зеркалах -2	1	Чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность.	
12.	Что я знаю о себе?	1	Аукцион качеств характера, психотехники самооценки.	
13.	Что я знаю о себе и о других?	1	Психотехники самооценки.	
14.	Я – это кто?	1	Психотехники самооценки, игры на взаимодействие в группе.	
ПСИХИКА И ПОЗНАНИЕ МИРА (6 ЧАСОВ).				
15.	Мои ощущения	1	Психологический практикум, чтение и анализ сказки	
16.	Моё восприятие мира	1	Психологические упражнения на восприятие, изобразительная деятельность.	
17.	Моё внимание	1	Психологические упражнения на развитие произвольности внимания, слушание и анализ сказки.	
18.	Как быть внимательным?	1	Психологические упражнения на развитие произвольности внимания, чтение и анализ сказки, упражнения на мышечное расслабление.	
19.	Развиваем внимание	1	Психологические упражнения на развитие произвольности внимания, чтение и анализ сказки, упражнения на мышечное расслабление.	
20.	Я умею быть внимательным.	1	Диагностические задания на исследование развитие внимания и наблюдательности, упражнения на мышечное расслабление.	
ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР (7 ЧАСОВ)				
21.	Что такое темперамент?	1	Аукцион, чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность.	
22.	Типы темперамента.	1	Ролевые игры, чтение и анализ сказки.	
23.	Разные люди – разные типы темперамента.	1	Ролевые игры, чтение и анализ сказки.	
24.	Разные люди – разные характеры.	1	Аукцион, чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность, упражнения на мышечное расслабление.	
25.	Какой у меня характер?	1	«Доскажи словечко», психотехники на самооценку.	
26.	Какой характер у других?	1	Чтение и анализ детской литературы, психологические этюды.	
27.	Мой характер: оценим недостатки.	1	Психотехники на самооценку, работа с пословицами, ролевые игры.	
Я МОИ ЭМОЦИИ (5 ЧАСОВ)				
28.	Что такое эмоции?	1	Этюды на выражение эмоций, игры на угадывание эмоций,	

			сочинение.	
29.	Какие бывают эмоции?	1	Этюды на выражение эмоций, игры на угадывание эмоций, аукцион эмоций	
30.	Конкурс чувствоведов.	1	Этюды на выражение эмоций, игры на угадывание эмоций, аукцион эмоций, придумывание историй.	
31.	Что я знаю о своих эмоциях?	1	Этюды на выражение эмоций, психотехники на рефлекссию, придумывание историй.	
32.	Королевство Мира.	Внутреннего 1	Ролевые игры.	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)				
33.	Диагностика УУД	метапредметных 1	Диагностические задания на выявление динамики метапредметных УУД	
Итого:		33 часа		

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование	Количество
Учебно-дидактический материал		
1.	Диагностический материал	индивидуальные листы для ответов по диагностики УУД
2.	Диагностический комплект Семаго.	1
Сенсорное оборудование		
3.	Набор массажных мячиков разного диаметра.	4
4.	Флуоресцентная панель для рисования.	1
5.	Сенсорная тропа.	1
6.	Набор аудио композиций для релаксации.	1
7.	Сенсорная дорожка	1
8.	Мягкое напольное покрытие - палас	1
Технические средства		
9.	Проектор	1
10.	Компьютер	1
11.	Принтер	1
12.	Колонки компьютерные	1

Предметы мебели		
13.	Шкаф	1
14.	Тумба	1
15.	Магнитная доска	1
16.	Столы (парты)	8
17.	Стулья	15

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С.А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2010.
2. Ануфриев А.Ф. Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. – М.: Издательство «Ось - 89», 2003.
3. Аржакаева Т.А. Вачков И.В. Попова А.С. Психологическая азбука. Начальная школа – М.: Издательство «Ось-89», 2003.
4. Ивашова А. Сотрудничество: программа социального тренинга для дошкольников и младших школьников // Школьный психолог. 2003. № 27-28.
5. Классные часы с психологом. 1-4 классы / авт.-сост.: Ю.В. Груздева, Н.А. Богачкина. – М.: Издательство «Глобус», 2009.
6. Корневская В.А. Всем ли комфортно в школе. Кемерово, 1999.
7. Меттус Е.В. система работы по проблемам будущих первоклассников: подготовка, диагностика, адаптация. – Волгоград: Учитель, 2007.
8. Практикум по возрастной психологии / Под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1999.
9. Прихожан А.М. тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.
10. Рахманкулова Р. Программа работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников // Школьный психолог. 2003. № 18.
11. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. Учебное пособие в 2-х томах. Том 2. – М., 2000.
12. Слободяник Н.П. психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: Практическое пособие. – 2 издание. – М.: Айрис-пресс, 2004.
13. Сорокоумова Е.А. Уроки общения в начальной школе: пособие для учителя.

