

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 3 г. Южно-Сахалинска

УТВЕРЖДАЮ



приказ от
31.08.2019 г.
№ 680
Директор
И.А. Ли

Согласовано
на МС

протокол от
02.09.2019г.
№1
Председатель МС
И.А. Ли

Проверено
заместителем директора
по УВР

31.08.2019 г.
С.Б. Сульдимировой

Рассмотрено
на МО учителей начальных
классов

протокол от
31.08.2019 г..
№1
Руководитель МО
Н.А. Мартыненко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внекурчной деятельности
начального общего образования
социального направления
«Тропинка к своему Я»
Возраст детей: 6,6- 8 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог-психолог Носкова Е.А.

г. Южно-Сахалинск
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения курса	5
Содержание курса.....	7
Тематическое планирование. 1-й год обучения	9

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности социальной направленности «Тропинка к своему Я» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 – ФЗ от 29.12.2012), с требованиями ФГОС НОО и на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших школьников к.психол.н. О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы)».

Программа предназначена для обучающихся 1-х классов и рассчитана на год обучения, на 33 часа, 1 академический час в неделю. Продолжительность академического часа - 35 минут.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями обучающихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Содержание программы внеурочной деятельности с младшими школьниками направлено на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время по-дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей.

Цель внеурочной деятельности: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Планируемые результаты освоения курса

Метапредметными результатами изучения программы внеурочной деятельности является формирование универсальных учебных действий.

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.

На конец первого года обучения:

1. у обучающихся сформируется позитивное отношение к предмету;

2. произойдет знакомство всех членов коллектива друг с другом и овладение минимальной информацией друг о друге, полученной в ходе проведения упражнений в парах смешанного состава и в микрогруппах;
3. дети получат позитивный опыт общения;
4. обучающиеся овладеют умением узнавать и выражать основные и оттеночные эмоциональные состояния;
5. дети овладеют приёмом эмоционального «пристраивания».
6. дети познакомятся с большим количеством коллективных игр и упражнений, направленных на взаимодействие и сотрудничество, усвоят правила их проведения.

Содержание курса

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования внеурочная деятельность «Тропинка к своему Я» изучается в первых классах по одному часу в неделю. Общая годовая нагрузка - 33 часа.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Основные формы работы: внеурочные занятия с элементами тренинга (психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы).

В структуре каждого занятия выделяются основные этапы работы:

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Рефлексия предыдущего занятия.
4. Основное содержание занятия (введение в тему, развёртывание темы, индивидуализация темы).
5. Рефлексия текущего занятия.
6. Прощание.

Список используемой литературы

1. Андреева А.Д., Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. – М.: Академия, 1998.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб, 2000
3. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
4. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1996.
5. Самоукина Н. В. Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы). – М.: 1992.
6. Фопель К.Как научить детей сотрудничать. - М.: Генезис, 2001.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1995
8. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4). 2 изд., испр. и доп. - М.: Генезис, 2008.
9. Вахромов Е./ Построй свою Вселенную // Школьный психолог, № 48-2001
10. Савинова Э./ Я + ты = мы // Программа практикума по эмоциональному сплочению членов группы (класса)// Школьный психолог, № 11 – 2006

Тематическое планирование. 1-й год обучения

№	Тема (раздел)	Количество часов
Знакомство – 3 часа.		
1	Знакомство. Правила поведения и работы в группе.	1
2	Весёлая игротека (игры на сплочение).	1
3	Весёлая игротека (игры на сплочение).	1
Страна психологических умений школьника – 13 часов.		
4	Я - первоклассник. Правила школьной жизни.	1
5	Я умею управлять собой.	1
6	Я умею преодолевать трудности.	1
7	Я умею слушать других.	1
8	Я умею учиться у ошибки.	1
9	Я умею быть доброжелательным.	1
10	Я – доброжелательный.	1
11	Я умею быть ласковым.	1
12	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.	1
13	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1
14	Я учусь решать конфликты.	1
15	Я умею решать конфликты.	1
16	Весёлая игротека (игры на отработку полученных навыков).	1
Добро пожаловать в Страну Эмоций – 17 часов.		
17	Добро пожаловать в Страну Эмоций	1
18	Радость. Что такое мимика?	1
19	Радость. Что такое жесты?	1
20	Радость. Как её доставить другому человеку?	1
21	Радость можно передать прикосновением.	1
22	Грусть.	1
23	Как справиться с грустью?	1
24	Страх.	1
25	Страх. Как его преодолеть?	1
26	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
27	Гнев и его польза.	1
28	Обида.	1
29	Прощение растворяет обиды.	1

30	Разные чувства.	1
31	Разные чувства.	1
32	Весёлая игротека (игры на закрепление).	1
33	Итоговое.	1
	Всего	33

Раздел 1. Знакомство - 3 часа.

Цель: создание благоприятной психологической атмосферы в группе, развитие дружеских взаимоотношений.

ЗАНЯТИЕ 1. Знакомство. Правила поведения и работы в группе.

Знакомство участников группы друг с другом. Беседа на тему: Какие правила поведения и работы в группе необходимо соблюдать. Творческая работа «Рисунок имени».

ЗАНЯТИЕ 2, 3. Весёлая игротека (игры на сплочение).

Упражнения «Паутина», «Скульптуры», «Формула группы», «Машины»

Раздел 2. Страна психологических умений школьника - 13 часов.

Цели:

- сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

ЗАНЯТИЕ 4. Я - первоклассник. Правила школьной жизни.

Упражнения «Что изменилось?» Беседа о новом статусе первоклашек. Творческая работа «Правила школьной жизни»

ЗАНЯТИЕ 5. Я умею управлять собой.

Беседа на тему: Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?», «Нужно ли ученику умение управлять собой?»

Упражнения: «Я умею управлять собой», «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых»

ЗАНЯТИЕ 6. Я умею преодолевать трудности.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Рассказ о подвиге адмирала Ф.Ф. Ушакова. Обсуждение.

Упражнения: «Вспомни и сделай», «Сумей понять», «Вопрос», «Тихо».

Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 7. Я умею слушать других.

Разминка «Ролевая гимнастика».

История про альпинистов. Обсуждение.

Упражнения: «Я умею справляться с трудностями», «Запомни ответ», «Диалог».

Творческая работа «Общий рисунок»

Работа со сказкой «Муравьишко Гришка». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 8. Я умею учиться у ошибки.

Разминка «Противоположности».

Работа со сказкой «Ошибка и Неошибка». Обсуждение. Творческая работа по сказке «Чему может научить ошибка?»

Графический диктант

Работа со сказкой «Коля и Солнечный Зайчик». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 9. Я умею быть доброжелательным.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 10. Я умею быть доброжелательным.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнение: четыре испытания.

Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 10. Я – доброжелательный.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнения: «Кому письмо?», «Качества доброжелательного человека», «Зачем нужны качества?»,

Работа со сказкой «Сережа – Серый Волк». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 11. Я умею быть ласковым.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой «История про Павлика». Обсуждение.

Упражнения: «Ласковый взгляд», «Ласковое прикосновение», «Ласковые слова и интонация»

Работа со сказкой «Волчонок Сеня». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 12. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Творческая работа «Нарисуй страну».

ЗАНЯТИЕ 13. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Упражнения: «Оружие для защиты».

Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 14. Я учусь решать конфликты.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Упражнение: «Это конфликт?»

Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 15. Я умею решать конфликты.

Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Упражнения: «Инсценируем конфликт», «Конфликт»

Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 16. Весёлая игротека (игры на отработку полученных навыков).

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнения ««Желаем добра», «Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся», «Кто умеет слышать мнение другого?»

Раздел 3. Добро пожаловать в Страну Эмоций - 17 часов .

Цели:

- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- обучать распознанию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- помочь детям осознать относительность оценки чувств;
- способствовать снижению уровня школьных страхов.

ЗАНЯТИЕ 17. Добро пожаловать в Страну Эмоций.

Ролевая разминка. Беседа о «жителях» Страны Эмоций. творческое задание «Карта чувств»

ЗАНЯТИЕ 18. Радость. Что такое мимика?

Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался».

Упражнения: «Закончи предложения». Творческая работа «Рисунок радости».

Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 19. Радость. Что такое жесты?

Разминка «Раз, два, три, позу за мной повтори».

Упражнение: «Зоопарк», «Угадай, где я иду?», «Превратись в животное».

Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение»

ЗАНЯТИЕ 20 Радость. Как ее доставить другому человеку?

Разминка «Угадай, где я иду?»

Упражнения: «Как доставить радость другому человеку?», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова»

Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 21. Радость Можно передать прикосновением.

Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», кричалка «Ура успешной фотоохоте!».

Упражнения: «Радость можно передать прикосновением», «Котенок».

Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 22. Грусть.

Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет».

Упражнения: «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок загрустил».

ЗАНЯТИЕ 23. Как справиться с грустью?

Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 24. Страх.

Разминка «Дотронься до...»

Упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку».

Работа со сказкой «Девочка с мишкой».

Творческая работа. Рисунок по иллюстрациям.

ЗАНЯТИЕ 25. Страх. Как его преодолеть.

Разминка «Неопределенные фигуры».

Упражнения: «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение».

Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 26. Гнев. С какими чувствами он дружит?

Разминка «Художник», «Попугай».

Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался». Обсуждение. Творческая работа.

ЗАНЯТИЕ 27. Гнев и его польза

Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились».

Упражнение: «Закончи предложение»

Работа со сказкой «О путнике и его беде». Обсуждение Творческая работа по итогам сказки.

ЗАНЯТИЕ 28. Обида.

Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет!».

Упражнения: «Закончи предложение», «Какая у меня обида».

Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке.

ЗАНЯТИЕ 29. Прощение растворяет обиды.

Разминка «Пусть всегда будет!», «Весеннее настроение».

Упражнения: «Закончи предложение», «Напрасная обида», «Учимся извиняться и прощать»

Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке.

ЗАНЯТИЕ 30, 31. Разные чувства.

Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум - бурум», «Море волнуется», «Волны».

Упражнение: «Закончи предложение».

Групповая работа «Ожившее чувство»

Творческая работа «Рисунок чувств».

ЗАНЯТИЕ 32. Весёлая игротека (игры на закрепление)

Упражнения «Слепой танец», «Испуганный ёжик», «Хвалилка», «Истории из мешка»

ЗАНЯТИЕ 33. Итоговое.

Игра-конкурс КВН.