

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
Управление образования Оричевского района
МОКУ СОШ п. Торфяной



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Исупова Е.В.

Приказ №101-ОД от «04»

09 2023 г.

**Программа внеурочной деятельности
«Психологическая азбука»**

**Направление внеурочной деятельности –
социальное**

Возраст детей – 1 класс
Срок реализации программы – 1 год

Руководитель и
автор-составитель программы
Кокарева Татьяна Николаевна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

п. Торфяной, 2023

**Программа кружка
«Психологическая азбука»
(1 ступень обучения)**

Пояснительная записка

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. И если начало ее у всех одинаковое, то дальше пути расходятся. Кому-то удастся встать на путь успеха, которому будут сопутствовать радость, приобретение уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое. А кому-то будет трудно учиться, и тогда неизменными спутниками станут страх и обида, за ними последует чувство собственной неполноценности, ущербности, нежелание учиться.

Как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях. Забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо, прежде всего в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждению веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Цель программы – помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Задачи программы

- научить учащихся способам взаимодействия со сверстниками, родителями и учителями,
- помогать учащимся в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей,
- содействовать развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний,
- изучить уровень развития интеллектуальной сферы учащихся и способствовать её развитию.

Прогнозируемые результаты применения программы направлены:

- на введение детей в предметную область психологии,
- на формирование определенных качеств личности (по крайней мере — возможность формирования), которые нельзя развить, передавая в готовой форме знания и умения: инициативность, гибкость, уверенность, свобода мышления и суждений, непохожесть на других и многое другое.
- на формирование межличностных отношений, предполагающих терпимость, уважение к мнению другого, готовность посмотреть на ситуацию глазами другого человека.

• **Метапредметные:**

Регулятивные:

- адекватно оценивать деятельность, анализировать собственное поведение и поступки окружающих людей
- проверять эффективность выбранных путей: действиями, опытом чувств или прошлых аналогичных ситуаций, ошибаясь и исправляя ошибки
- учиться предвидеть конечный результат
- делать выводы относительно своих возможностей, анализировать свои сильные и слабые стороны
- находить средства для использования новых знаний о себе в реальной жизни и учёбе

Познавательные:

- находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, тренинге
- перерабатывать информацию для получения необходимого результата
- подбирать моральные качества личности на основе парности этих качеств
- делать выводы в результате совместной работы пары, группы, класса

Коммуникативные:

- уважительно относиться к себе и окружающим, проявлять терпимость к мнению собеседника, уметь пойти на компромисс в нужной ситуации
- научиться владеть собой, уметь анализировать общение в различных жизненных ситуациях (со сверстниками, педагогами, родителями) с ориентацией на ненасильственную модель поведения
- развивать умение слушать и вступать в диалог
- не бояться сделать ошибку, совершить глупость и быть осмеянными
- умение выделить проблему и участвовать в коллективном обсуждении проблемы
- развивать творческие способности и выражать их в процессе коммуникативной деятельности

• Личностные:

- сопереживать (т.е. принимать позицию партнёра по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние), т.е. ориентироваться в межличностных отношениях
- обогащать личностное развитие через самовыражение и творчество
- формировать рефлексивную адекватную самооценку
- формировать адекватную школьную мотивацию: зачем учусь

Программа разработана для учащихся 1 класса.

Численность детей в группе – 10-12 человек (не более 15 человек).

Курс рассчитан на 30 часов.

Расписание занятий: *понедельник: 14²⁵ – 15⁰⁰*

Календарно-тематический план

1 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Предполагаемая дата проведения
			Практика	Теория	
1	Блок 1. <i>Введение. Знакомство.</i>	1	0,5	0,5	02.10.23
2	Ребята моего класса	1	1		09.10.23
3	Зачем нужно ходить в школу	1	1		16.10.23
4	Мой класс	1	1		23.10.23
5	Какие ребята в моем классе	1	1		06.11.23
6-7	Мои друзья в классе	2	1	1	13.11.23 20.11.23
8	Мои успехи	1	0,5	0,5	27.11.23
9	Моя «учебная сила»	1	1		04.12.23
10	Мои чувства. Грусть	1	1		11.12.23
11-12	Мои чувства. Радость.	2	1	1	18.12.23 25.12.23
13-14	Страх. Как справиться со страхом	2	1	1	15.01.24 22.01.24
15	Обида.	1	0,5	0,5	29.01.24

16	Разные чувства.	1	0,5	0,5	05.02.24
	Блок 2. Развитие познавательных процессов и творческих способностей				
17	Что такое внимание?	1		1	12.02.24
18	Как развивать свое внимание?	1		1	19.02.24
19	Учимся быть внимательными	1	1		26.02.24
20	Что такое память?	1		1	04.03.24
21	Какая бывает память?	1		1	11.03.24
22	Какая у меня память?	1	1		25.03.24
23	Как лучше запоминать?	1	1		01.04.24
24	Сказка о профессоре мышлении	1		1	08.04.24
25	Как развивать свой ум?	1		1	15.04.24
26-27	Учимся думать логично	2	2		22.04.24 29.04.24
28-29	Учимся думать творчески	2	2		06.05.24 13.05.24
30	Подведение итогов	1	1		20.05.24
	Итого	30	19	11	

Структура программы:

Первый блок программы является подготовительным и начинается со знакомства с детьми, создания благоприятных условий для работы, установления позитивного эмоционального контакта (в этом блоке содержатся упражнения на снятие напряжения, на сплочение группы, на повышение уровня психической активности и работоспособности).

При проведении занятий этого блока я опираюсь на методические рекомендации Вачкова И. (Вачков И. Психологическая азбука); Хухлаевой О.В. (Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы)). Цель этого блока: помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Второй блок программы «Развитие познавательных процессов» делится на 3 части:

1. Развитие внимания (3 занятия)
2. Развитие памяти (4 занятия)
3. Развитие мышления и речи (6 занятий)

Занятия этого блока были составлены на основе программ, представленных в списке литературы.

Алгоритм занятия:

1. Вводная часть или Разминка (включает в себя ритуал приветствия)
2. Основная часть – Коррекционно-развивающий блок
3. Двигательная разминка
4. Развитие творческих способностей
5. Заключительная часть (включает подведение итогов занятия и ритуал прощания)

Содержание программы

Блок 1. Введение. Знакомство (Игры и упражнения: «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени»)

➤ Ребята моего класса. Игры и упражнения: «Ролевая гимнастика», «Мое имя», «Имя начинается с буквы...», «Имя соседа», «Я – солнышко». Работа со сказкой «Создание лесной школы».

➤ Зачем нужно ходить в школу. Игры и упражнения: «Ролевая гимнастика», «Закончи предложение», «Что важнее?». Работа со сказкой «Урок в лесной школе».

➤ Мой класс. Игры и упражнения: «Ролевая гимнастика», «Сколько в нашем классе...», «Какого цвета?», «Буратино хочет к нам в школу», «Буратино хочет к нам в гости». Работа со сказкой «Лесная школа».

➤ Какие ребята в моем классе. Игры и упражнения: «Ролевая гимнастика», «Сколько в моем классе...», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомним хорошие поступки», «Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший?».

➤ Мои друзья в классе. Игры и упражнения: «Ролевая гимнастика», «Кто умеет хорошо...», «Закончи предложения», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга»; «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла»; Закончи предложение», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказками «Игры в школе», «Зайчик - первоклассник».

➤ Мои успехи. Игры и упражнения: «Ролевая гимнастика», «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными».

➤ Моя «учебная сила». Игры и упражнения: «Ролевая гимнастика», «Я тоже», «Встаньте, у кого есть», «Главная сила». Работа со сказкой «Козленок Хрюпигав».

➤ Мои чувства. Грусть. Игры и упражнения: «Закончи предложение», «Покажи профессию», «Грустные ситуации». Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську».

➤ Мои чувства. Радость. Игры и упражнения: «Закончи предложение», «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Зоопарк», «Угадай, где я иду», «Объясни задание», «Рисунок радости». Работа со сказкой «Снежинка».

➤ Страх. Как справиться со страхом. Игры и упражнения: «Дотроньтесь до...», «Покажи страшилку», «Закончи предложение», «Придумай веселый конец». Работа со сказками «Темноландия», «Мы просто очень боялись за вас».

➤ Обида. Игры и упражнения: «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида».

➤ Разные чувства. Игры и упражнения: «Попугай», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Сказочная поляна».

Блок 2. Развитие познавательных процессов и творческих способностей

➤ Что такое внимание? Виды и свойства внимания. Проведение диагностики внимания. Игры и упражнения: «Шерлок Холмс», «Большая семья», «Обезьянки» «Самый внимательный», «Кто больше увидит и запомнит», «Ухо-горло-нос».

➤ Как развивать внимание. Усиление концентрации и устойчивости внимания. Игры и упражнения: «Летит - не летит», «Послушай, что за окном», «Запретное слово», «Передай предмет по кругу», «Обратный счет», «Птичка», «Тропинка» «Найди отличия», «Слушай и исполняй». Работа с презентацией.

➤ Учимся быть внимательными. Тренировка переключения внимания. Игры и упражнения: «Утренняя гимнастика», «Животные», «Найди всех», «Параллельный счет предметов», «Четыре стихии», «Не пропусти профессию», «Рыба, птица, зверь, ...». Работа с презентацией.

➤ Что такое память? Игры и упражнения: «Бусы», «Путь домой», «Кого не стало?», «Карлики-великаны», «Посмотри и запомни». Работа с презентацией.

➤ Какая у меня память? Проведение диагностики памяти. Игры и упражнения: «Хозяйка», «Ушастики», «Дождик», «Детская площадка», «Чей голосок?», «Ритм», «Слуховой диктант». Работа с презентацией.

➤ Как лучше запоминать. Развитие словесно-логической памяти. Игры и упражнения: «Варим суп», «Парочки», «Снегирь», «Шпионы-разведчики». Работа с презентацией.

➤ Сказка о профессоре Мышлении. Работа со сказкой.

➤ Как развивать свой ум? Развитие мышления и речи. Развитие наглядно-образного мышления. Игры и упражнения: «Зайчик», «Какая картинка лишняя?», «Группы», «Чего не хватает на рисунках?», «Логический поезд», «Цветные круги». Работа с презентацией.

➤ Учимся думать логично. Развитие словесно-логического мышления. Игры и упражнения: «Рифмы», «Сказка», «Наоборот», «Одним словом», «А ну-ка отгадай», «Что на картинке?». Работа с презентацией.

➤ Учимся думать творчески. Развитие мышления и речи. Игры и упражнения: «Подбор слов», «Лишние слова», «Загадки», «Добавлялки», «Скороговорки», «Составь загадку», «Тайна под покрывалом». Работа с презентацией.

➤ Подведение итогов. Отработка приемов и навыков развития фантазии. Игры и упражнения: «Что откуда видно?», «Сочинение сказок», «Неизвестное животное», «Найди предметы, похожие на... (круг, квадрат, треугольник и т.д.)», «Фантастический рисунок».

Методическое обеспечение

Формы занятий с учащимися: игры, сказки (игровые и, обязательно, двигательные упражнения). Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Психологическое обеспечение – тесты (в соответствии с возрастом), направленные на изучение познавательных процессов и творческих способностей учащихся (изучаем уровень развития на начало года) и на выявление динамики развития ученика (как изменился уровень развития за год).

Виды деятельности:

- игровая деятельность,
- познавательная деятельность,
- социальное творчество.

Занятия рекомендованы как детям с низким уровнем развития познавательных процессов и творческих способностей, так и всем детям данного возраста в качестве сопровождения развития и профилактики.

Для проведения занятий необходимо: просторное помещение со столами, стульями и ковром; цветная бумага и альбомные листы, клей, кисточки, ножницы, пластилин, акварель (гуашь), цветные карандаши, восковые мелки и фломастеры. Для блока 2: проектор, доска, компьютер.

Список литературы для педагога:

1. Аржакаева Т., Вачков И. Психологическая азбука для первоклашек // Школьный психолог, 1998 – 2000 гг.
2. Бармашова Е. Программа занятий по развитию внимания «Игровая мозаика» // Школьный психолог, 2005г., № 1.
3. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: «Академия развития», 1992.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы).- М.: Генезис, 2008. – 344 с.
5. Цукерман Г.А., Поливанова Н.А. Введение в школьную жизнь: Программа адаптации детей к школьной жизни. М.: Московский центр качества образования, 2010. -120 с.