

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
Управление образования Орчевского 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 – 3 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»
(3 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 непременными спутниками станут страх и обида, за ними последует чувство собственной неполноценности, ущербности, нежелание учиться.

Как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредоточивают 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, утверждению 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 3 класса.

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

Курс рассчитан на 30 часов.

Расписание занятий: *пятница: 12⁵⁰ - 13³⁰*

Календарно-тематический план

3 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Предполагаемая дата проведения
			Практика	Теория	
1	Блок 1. Введение.	1	0,5	0,5	06.10.23
2	Я и моя школа	1	0,5	0,5	13.10.23
3-4	Что такое лень?	2	1	1	20.10.23 27.10.23
5-6	Я и мой учитель	2	1	1	10.11.23 17.11.23
7-8	Как справляться с «Немогучками»	2	1	1	24.11.23 01.12.23
9	Я и мои родители	1	1		08.12.23
10	Я умею просить прощения	1	1		15.12.23
11	Почему родители наказывают детей?	1	1		22.12.23
12	Я и мои друзья	1	1		29.12.23
13	Настоящий друг	1	1		12.01.24
14-15	Умею ли я дружить?	2	1	1	19.01.24 26.01.24
16	Трудности в отношениях с друзьями	1	1		02.02.24

17	Ссора и драка	1	1		09.02.24
18-19	Что такое сотрудничество?	2	1	1	16.02.24 23.02.24
20	Я умею понимать другого	1	1		01.03.24
21	Я умею договариваться с людьми	1		1	15.03.24
22-23	Мы умеем действовать сообща	2	1	1	29.03.24 05.04.24
	Блок 2. Развитие познавательных процессов				
24	Что я знаю о внимании?	1	1		12.04.24
25	Как развивать свое внимание?	1		1	19.04.24
26	Учимся быть внимательными	1	1		26.04.24
27	Что я знаю о памяти?	1	1		03.05.24
28	Какая у меня память?	1	1		10.05.24
29	Как лучше запоминать?	1		1	17.05.24
30	Что я знаю о мышлении? Подведение итогов	1		1	24.05.24
	Итого	30	20	10	

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 (3 занятия)
3. Развитие мышления и речи (2 занятия)

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

➤ Я и моя школа. Игры и упражнения: «Родители, учителя и ученики», «Что делает ученик?», «Школа на планете наоборот».

➤ Что такое лень? Игры и упражнения: «Родитель, учитель, ученик», «Что делает учитель?», «Существо по имени Лень». Работа со сказками «О ленивой звездочке», «Как подружились Хочу и Надо».

➤ Я и мой учитель. Игры и упражнения: «Родительское собрание», «Что я чувствую в школе, «Я – тетрадь». Работа со сказками «Про лень-озеро», «Шустрик и Обжорик».

➤ Как справляться с «Немогучками»? Игры и упражнения: «В маске», «Кто такие «Немогучки»?». Работа со сказками «Про учёбу и Мишку Удочкина», «Медвежонок и Старый Гриб».

- Я и мои родители. Игры и упражнения: «В маске», «Сонное дыхание», «Сказочные герои». Рисунок на тему «Моя семья/ Семья в образе сказочных героев».
 - Я умею просить прощения. Игры и упражнения: «Чувства», «Маски». Работа со сказкой «Принц Эдгар».
 - Почему родители наказывают детей? Игры и упражнения: «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо». Работа со сказкой «Простить маму».
 - Я и мои друзья. Игры и упражнения: «Кто сказал «спасибо»?», «Кто есть кто?», «Качества настоящего друга».
 - Настоящий друг. Игры и упражнения: «Кто сказал «прости»?», «Чувства и ассоциации». Работа со сказкой «Почему снег белый?».
 - Умею ли я дружить? Игры и упражнения: «Одинаковые скульптуры», «Нужно ли уметь дружить?». Работа со сказкой «Про маленькую Бабу Ягу».
 - Трудности в отношениях с друзьями. Игры и упражнения: «Чувства и ассоциации», «Алёшины трудности». Работа со сказкой «О Спиногрызкине».
 - Ссора и драка. Игры и упражнения: «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры и драки?», «Чувства и ассоциации», «Как правильно мириться?». Работа со сказкой «О путнике и его беде».
 - Что такое сотрудничество? Игры и упражнения: «Я сегодня обрадовался встрече с...», «Спасибо тебе за...», «Что такое сотрудничество?». Работа со сказкой «Добрая память». Коллаж «Мой внутренний дом».
 - Я умею понимать другого. Игры и упражнения: «Передай чувство», «Извини меня...», «Что значит понимать другого?». Работа со сказкой «Путевые заметки Оле-Лукойле».
 - Я умею договариваться с людьми. Игры и упражнения: «Передай чувство», «Я умею договариваться», «Собери картинку». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили».
 - Мы умеем действовать сообща. Игры и упражнения: «Передай чувство», «Что лишнее?», «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе». Рисунок «Мой класс». «Что мы хотим пожелать друг другу?», «Коллективный плакат».
- 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».
 - Что я знаю о внимании? Виды и свойства внимания. Увеличение уровня распределения внимания. Игры и упражнения: «Обратный счет», «Окна», «Путаница», «Дорисуй», «Найди отличия», «Слушай и исполняй».
 - Как развивать внимание. Усиление концентрации и устойчивости внимания. Игры и упражнения: «Летит - не летит», «Послушай, что за окном», «Запретное слово», «Передай предмет по кругу», «Птичка», «Тропинка».
 - Учимся быть внимательными. Тренировка переключения внимания. Игры и упражнения: «Утренняя гимнастика», «Животные», «Параллельный счет предметов», «Четыре стихии», «Не пропусти профессию», «Рыба, птица, зверь, ...».
 - Что такое память? Игры и упражнения: «Фотограф», «Путь домой», «Кого не стало?», «Карлики-великаны», «Посмотри и запомни». Работа со «Сказкой о видах памяти»
 - Какая у меня память? Проведение диагностики памяти. Игры и упражнения: «Хозяйка», «Штирлиц», «Дождик», «Детская площадка», «Ритм», «Слуховой диктант», «На что похожа память?».
 - Как лучше запоминать. Развитие словесно-логической памяти. Игры и упражнения: «Мои воспоминания», «Парочки», «Снегирь», «Шпионы-разведчики».
 - Сказка о профессоре Мышлении. Работа со сказкой.
 - Как развивать свой ум? Развитие мышления и речи. Развитие наглядно – образного мышления. Игры и упражнения: «Конкурс знающих и находчивых» «Назови сходства и различия», «Какая картинка лишняя?», «Группы», «Чего не хватает на рисунках?», «Логический поезд», «Цветные круги».

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

➤ Подведение итогов. Игры и упражнения: «Добавлялки», «Составь загадку», «Тайна под покрывалом». Диагностика «Оцени свои умения».

Методическое обеспечение

Формы занятий с учащимися: игры (в том числе социально-моделирующие 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.

Список литературы для педагога:

1. Аржакаева Т. Психологическая азбука. Третий класс // Школьный психолог, 2001 – 2002 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. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной.- М., 1998
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы).- М.: Генезис, 2008. – 344 с.