

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Коми
Муниципальный район «Прилузский» Республики Коми**

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ» с.Ношуль
30.08.2023г. (Протокол № 1)

Утверждена
приказом по МБОУ
«СОШ» с.Ношуль
от 30.08.2023г. № 171

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Психологическая азбука»**

Направление: социальное
Возраст учащихся: 1 класс (6-7 лет)
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Ульянова О.А.,
педагог-психолог

Ношуль, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Психологическая азбука» составлена на основе авторских программ: Азаровой Т.В., Битяновой М.Р. «Адаптация первоклассников к школе»; Калининой Р.С. «Программа развития эмоциональной сферы младших школьников».

Программа разработана для учащихся 1-х классов средней общеобразовательной школы, в соответствии с требованиями ФГОС.

Целью развивающей работы является создание социально-психологических условий для адаптации первоклассников к условиям школьного обучения, а также для развития их эмоциональной сферы.

Данная цель достигается в процессе реализации следующих **задач**:

1. Развитие у детей когнитивных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе. (Комплекс этих умений и навыков входит в понятие психологической готовности к школе.)
2. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
3. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной Я-концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
4. Способствование обогащению эмоционального мира первоклассников.
5. Способствование открытому проявлению эмоций и чувств приемлемыми способами.
6. Формирование начальных приёмов саморегуляции (умения управлять собой).

Необходимость проведения определённой психологической работы с первоклассниками возрастает в связи с переходом на новые стандарты образования в начальной школе. Формирование личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных УУД происходит в результате не только

педагогической, но и психологической деятельности с детьми на развивающих занятиях внеурочной деятельности.

Личностному развитию (личностные УУД) на занятиях способствует психологическая помощь первоклассникам в освоении роли ученика и формировании интереса (мотивации) к учению. Принятие ими таких базовых ценностей, как «добро», «любовь», «терпение» формируют уважение своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям. Общечеловеческие нормы поведения усваиваются на занятиях через правила общения, понимание и оценивание жизненных ситуаций.

Регулятивные УУД формируются посредством развития произвольного внимания и поведения, умения работать по правилу, внутреннего плана действий, начальных способов саморегуляции, воображения, моторной координации.

Формированию на занятиях **познавательных УУД** способствуют игры и упражнения на развитие операций сравнения и классификации, речи, произвольного внимания, восприятия.

Коммуникативные УУД у первоклассников достигаются через развитие умения взаимодействовать друг с другом в ходе организации различных игр, закрепление у детей простейших навыков речевого этикета, участия в диалоге.

Форма организации развивающей работы – групповая, как наиболее эффективная с точки зрения психологических результатов. Численность развивающей группы – 10-12 человек, т.е. в процесс психологической развивающей работы класс делится на 2 стабильно существующие группы.

Принципы комплектования групп:

В каждую группу включаются дети с различным уровнем готовности к школе, с акцентуацией различных проблем, чтобы дети помогали друг другу в приобретении новых психологических навыков.

При отборе в группу надо по возможности уравнивать число мальчиков и девочек.

На первых этапах работы необходимо учитывать личные взаимоотношения детей и подбирать их в группы на основе взаимных симпатий.

По мере работы групп их состав изменяется, для того чтобы социальный опыт, получаемый детьми, был более разносторонним. При отсутствии возможности организовать занятия для всех первоклассников необходимо специально отбирать детей, работа с которыми особенно важна – детей с низким уровнем готовности к школе и детей, испытывающих трудности в поведении и общении в различных школьных ситуациях.

Курс внеурочной деятельности реализуется по социальному направлению развития личности, на изучение курса в 1 классе отводится по учебному плану 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

Структура цикла развивающих занятий состоит из 2-х частей:

1. Адаптационные занятия – 15 часов;
2. Психогимнастика – 19 ч. (развитие эмоционального мира детей).

Значение развития эмоционального мира первоклассников возрастает в связи с введением новых стандартов обучения и развития младших школьников. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии первоклассников. Никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Занятия по психогимнастике способствуют как открытому проявлению эмоций и чувств детей социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими), так и обогащению эмоциональной сферы первоклассников. На занятиях II части кружка научат ребёнка распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации и пр.), помогут ему отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев и др.), препятствующие его полноценному личностному развитию.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Основное содержание внеклассных занятий составляют игры и психотехнические упражнения, элементы психогимнастики и логоритмики, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы детей, навыков адекватного социального поведения школьников. Наряду с этим необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие собственно групповых структур и процессов, на поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие детского сообщества. С этой целью на протяжении всего существования группы используются ритуалы приветствия и прощания, различные упражнения и игры, требующие взаимодействия и сотрудничества, совместного поиска решений, соревновательные ситуации и т.д.

Структура внеклассного занятия.

Занятие включает в себя следующие компоненты:

1. введение в тему занятия и разминка: используются ритуалы приветствия, разминочные задания;
2. основная часть, которая может быть реализована в двух вариантах: 1) если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала — введение нового содержания — его закрепление; 2) если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала — повторение — углубление, расширение, наполнение новыми смыслами;
3. подведение итогов: рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа: 1) эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало); 2) осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала);
4. домашнее задание.

При необходимости структура может быть изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

Основным содержанием каждого занятия является совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач развивающей работы. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно и на развитие познавательных процессов, и на формирование социальных навыков, и на динамическое развитие группы. Последовательность упражнений и игр предполагает чередование деятельностей, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Упражнения должны располагаться в порядке от сложного к простому с учётом фактора утомления детей. Количество игр и упражнений должно быть небольшим – 2-4 игры (из них некоторые были разучены на прошлом занятии).

Классификация развивающих **методик** (психотехник, игр, упражнений, приемов, процедур), используемых в программе:

1. традиционные обучающие приемы;
2. ритуалы знакомства, представления, прощания;
3. «ледокольные» (разогревающие, разминочные) техники;
4. приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
5. техники релаксации;
6. психотехники самооценки и взаимооценки;
7. упражнения, направленные на самораскрытие и рефлекссию;
8. экспрессивные техники (приемы самовыражения);
9. развивающие тренировочные упражнения;
10. сказкотерапевтические упражнения;
11. иллюстрационно-демонстрационные задачи;
12. подвижные игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п.	Содержание занятий	Кол-во часов
1. Цикл «Адаптационные занятия»		
1.	Создание условий для более близкого знакомства детей, развитие наблюдательности, внимания, памяти, воображения.	1
2.	Стимулирование внутригруппового общения, развитие памяти. Внимания, логического мышления, словарного запаса.	1
3.	Развитие межличностного общения в группе, пополнение словарного запаса.	1
4.	Развитие общения в группе, наблюдательности, внимания. Памяти, умения объединять слова в группы.	1
5.	Развитие наблюдательности, произвольности движений и умения определять, к какой группе относится то или иное слово.	1
6.	Развитие зрительной памяти, логического мышления, произвольного внимания, расширение словарного запаса.	1
7.	Развитие навыков логического и творческого мышления, воображения.	1
8.	Развитие произвольного внимания, пространственной ориентации, мыслительных ассоциативных связей.	1
9.	Развитие умения формировать внутренний план действий. Развитие координации.	1
10.	Развитие зрительного восприятия, внимания, самоконтроля, воображения, различных видов памяти.	1
11.	Развитие волевой сферы, произвольного внимания.	1
12.	Развитие восприятия, умения определять чувства и настроения других людей, снятие агрессии и страхов.	1
13.	Развитие самоконтроля, коммуникативных способностей.	1
14.	Развитие сообразительности, умения устанавливать логические связи между словами, расширение словарного запаса.	1
15.	Обобщение.	1
2. Цикл Психогимнастика		
1.	Моё настроение.	1
2.	Умение распознавать настроение по мимике: радость, гнев, удивление и печаль.	1
3.	Умение распознавать те же эмоции по пантомимике и интонации голоса	1
4.	Формирование выразительных движений.	1
5.	Умение выражать эмоции, настроение художественными приёмами.	1
6.	Положительные эмоции, их выражение.	1
7.	Отрицательные эмоции, их выражение	1
8.	Добрый и злой волшебники	1
9.	Эмоция гнева. Как управлять гневом.	1
10.	Что делать с плохим настроением.	1
11.	Знакомство со страхами, умение их распознавать и изображать.	1
12.	Отреагирование имеющихся страхов, их снятие.	1

13.	Обучение детей расслаблению, раскованности.	1
14.	Агрессия, приемлемые способы её выхода.	1
15.	Эмоция стыда. Отреагирование данной эмоции.	1
16.	Кляксография	1
17.	Спокойствие	1
18.	Как помочь себе успокоиться.	1
19.	Обобщение.	1
	Итого:	34

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Освоение роли ученика и формировании устойчивой учебной мотивации.
2. Развития произвольного внимания и, умения работать по правилу, внутреннего плана действий, начальных способов саморегуляции, воображения, моторной координации.
3. Сформированность позитивной Я-концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
4. Развитие умения первоклассников открыто проявлять свои эмоции и чувства приемлемыми способами.
5. Развитие умения детей взаимодействовать друг с другом и участвовать в диалоге, закрепление у детей простейших навыков речевого этикета.
6. Формирование произвольного поведения, начальных приёмов саморегуляции (умения управлять собой).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Основные результаты

1. Низкий уровень тревожности.
2. Высокая и нормальная самооценка.
3. Позитивное отношение к себе и своей личности.

4. Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами.
5. Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению.

Основные умения и навыки, которыми должен овладеть обучающийся за время занятий по программе:

1. Умение осознавать требования учителя и соответствовать им.
2. Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами.
3. Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы.
4. Умение общения и достойного поведения с одноклассниками.

Навыки коллективной деятельности

Формы контроля:

- Тестирование (групповое или индивидуальное) (тест тревожности Спилберга, социометрия, анкетирование «Личностный рост обучающихся»)
- Применение проективных методик диагностики (н-р, «Школа зверей»)
- Наблюдение и ведение индивидуальных карт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белопольская ПЛ. Азбука настроений. Эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. — М.: Когито-центр, 2008.
2. Битянова М.Р. Адаптация ребёнка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. – М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1997.
3. Калинина Р.С. Программа развития эмоциональной сферы младших школьников / в газете «Школьный психолог» №19 2001.
4. Касаткина Н.В. Учим детей общению. – Ярославль: Академия развития, 1996.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира ребёнка .– Ярославль: Академия развития,1997.
6. Рахманкулова, Р. Программа работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников. /Р. Рахманкулова// газета «Школьный психолог» №18/2003
7. Чистякова Л.М. Психогимнастика.— М.: Просвещение: Владос, 1995.
8. Чистякова М.Н. Психогимнастика. – М.: 1998.
9. Шипицына Л.Ж. Основы коммуникации. Программа развития личности ребенка, навыков общения со взрослыми. СПб.: Образование, 1995.
10. Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и коммуникационных навыков. /авт.-сост. Е.Д. Шваб //Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы). Волгоград: Учитель. 2007.