

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 им. Г.К. Нестеренко  
муниципального образования Каневской район

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30.08.2022 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ Сокол И.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Тропинка к своему Я»**  
**(социальное направление)**

**Срок реализации:** 1 год

**Уровень:** 1 класс

**Возраст обучающихся:** 6,5-8 лет

**Количество часов по учебному плану:** 1 час в неделю

**Количество часов в год:** 33 часа

Составитель:  
педагог-психолог  
Булыга Ю.Н.

2022-2023 учебный год

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа кружка «Тропинка к своему Я» для учащихся 1-х классов составлена на основе авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я»: уроки психологии в начальной школе (1-4) Москва,- Генезис, 2019г.

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. Дети обычно долго ждут этого события. Ждут одновременно с радостью и волнением.

Какова же специфика проблем первоклассника? Главная их особенность – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять. Присутствует острое желание быть успешным в учебе. А для ребенка это означает то же, что быть хорошим и любимым.

Обучение ребенка в школе - это новый виток его жизни, в этот период меняется социальная ситуация развития. Необходимо начало школьного обучения, как нового этапа развития ребенка, максимально насытить формами эффективного сотрудничества с педагогом и взаимосодействия со сверстниками в доступной игровой форме. Неподготовленность ребенка к школе часто выявляется в ходе первого года обучения; она выражается в повышенной тревожности, страхах, перерастающих в школьные неврозы и, соответственно, проявляющихся в неуспеваемости. Данная программа ориентирована на оказание помощи и поддержки детям младшего школьного возраста, имеющим трудности в формировании познавательной, эмоциональной и коммуникативной сфер, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности с педагогами и сверстниками. Способствует созданию комфортных условий для успешной адаптации и обучения младших школьников.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Поэтому данная программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования такой установки в близких и доступных детям формах - прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Начиная обучение в школе, ребенок убежден, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причину. На групповых же занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – способствовать

установлению атмосферы дружелюбия. Нужно учитывать, что дети приходят в школу либо из атмосферы домашнего тепла и внимания, либо из детского сада, и все они страдают от смены привычного окружения, от утраты налаженных дружеских контактов. В классе вокруг них много ровесников, но они все чужие, и общение нужно выстраивать заново, а далеко не каждый ребенок легко устанавливает новые привязанности.

**Актуальность** и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм человеческих отношений и на основе их искать путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей и классного руководителя.

Исходя из этого первой темой, изучаемой на занятиях кружка, является тема «Я школьник», которая включает занятия, посвященные знакомству со школой, с учениками своего класса, привыканию к требованиям обучения.

Занятия, включенные во вторую тему «Трудности первоклассника» нацелены на осознание детьми своих трудностей, закрепление способности адекватно анализировать и самостоятельно решать свои школьные трудности.

Третья тема «Мои чувства» помогает детям научиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния, генерировать положительные эмоции, создавать ситуации для позитивных проявлений в общении детей друг с другом.

Младший школьный возраст - подходящее время для продуктивной работы с детскими страхами и тревогами. Нормальные возрастные страхи, связанные с вхождением ребенка в новую среду и с изменением образа жизни, могут при надлежащих психологических воздействиях снижаться и изживаться, что исключает риск их перерастания в стойкие невротические фобии. Упражнения, связанные с темой «Страх», помогают также выявлять детей с наиболее выраженными страхами и работать с ними индивидуально.

### **Цель программы:**

сохранение психологического здоровья детей, психологическая поддержка, формирование УУД.

### **Задачи:**

Выделение компонентов психологического здоровья позволяет определить следующие задачи психологической поддержки детей:

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей, повышение самооценки. (Л)
2. Обучать распознавать свои чувства и выражать их. (Л)
3. Обучение рефлексивным умениям, доступным приемам саморегуляции (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности). (Р)
4. Формирование потребности в саморазвитии. (Л)
5. Развивать умения успешно взаимодействовать с окружающим социумом. (К)
6. Обучать осознанному произвольному построению речевого высказывания. (П)
7. Развивать у обучающихся компетентность в вопросах нормативного поведения и самостоятельности действий, действий по инструкции. (Р)

8. Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе. (Л)
9. Формировать положительную мотивацию к учению, речевую активность у младших школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности. (Л), (К)
10. Развитие игры у детей (творческий характер игры, ее содействие развитию воображения, мышления, речи ребенка). (П, К)

Кроме вышеизложенных задач присутствуют еще и следующие:

- психологическая поддержка;
- сохранение психологического здоровья;
- способствовать обретению гармонии и баланса (гармония между различными сторонами человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими т.п., а так же гармония между человеком и окружающими людьми, природой);
- ориентация детей на истинные ценности: добро, уважение (пробуждение духовного начала в детях);
- этическое воспитание детей.

### **Основные методические приемы:**

**1. Ролевые игры** построены на понимании необходимости ролевого развития человека для обеспечения психологического здоровья.

#### Основные нарушения ролевого развития у детей:

- Ролевая ригидность – неумение переходить из роли в роль;
- Ролевая аморфность – неумение принимать любую роль;
- Отсутствие ролевой креативности – неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей.

Ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

**2. Психогимнастические игры** основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут в состояниях и характеристиках отдельных участников. В психогимнастических играх у детей формируются:

- принятие своего имени;
- принятие своих качеств характера;
- принятие своего прошлого, настоящего и будущего;
- принятие своих прав и обязанностей.

**3. Коммуникативные игры**, используемые в программе, делятся на три группы:

1. Игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание». Играм данной группы уделяется особое внимание, так как обычно человек склонен фиксировать свое внимание, прежде всего, на недостатках другого. Кроме того, многие люди имеют так

называемые «запреты на поглаживания», сутью которых является трудность, а иногда и невозможность продуцирования положительных оценок и принятия положительных оценок других людей.

2. Игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения.
3. Игры, обучающие умению сотрудничать.

**4. Игры и задания, направленные на развитие произвольности.** Важно, чтобы формирование произвольности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому вводятся такие понятия, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

**5. Игры, направленные на развитие воображения** можно разделить на три группы:

1. Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок, либо подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

2. Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по-своему, того или иного живого существа или неживого предмета.

3. «Мыслительные картинки». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки природы: дождя, грома, моря, ветра и т.д.) придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе (или рисуют). Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель (детям дают подержать пушистый хвостик ли кусочек мрамора и т.д.). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три картинка оживи!» герои и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки.

**6. Задания с использованием терапевтических метафор.**

Главная особенность саморазвития – это то, что личность берет на себя ответственность за свое развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах и был доступ к ним, что возможно благодаря использованию терапевтических метафор, поскольку уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам.

**7. Эмоционально-символические методы** основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки, способствует личностной интеграции.

**8. Релаксационные методы** построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой.

Визуально-кинестетические техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.

Первый уровень – приобретение школьником социальных знаний, повышение уровня школьной мотивации, развитие коммуникативной компетентности детей, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Показателем успешности первого года психологических занятий является в первую очередь налаженная атмосфера свободного, раскованного общения детей друг с другом и с ведущим. Дети привыкают говорить о себе, о своих чувствах, желаниях, проблемах открыто и доверительно. Дети должны быть уверены, что их искренность не повредит им, не будет осмеяна, не повлечет за собой никаких негативных оценок, и только тогда появится возможность постепенного перерастания доверительных отношений в сферу обычных школьных и домашних взаимодействий.

В целом за первый год обучения ребенок делает огромные шаги не только в интеллектуальном развитии, но и в адаптации к незнакомому, первоначально чужому миру школы. Миру, в котором ему предстоит прожить 11 важнейших (с точки зрения становления личности) лет своей жизни.

В результате реализации программы организации внеурочной деятельности ожидается повышение результатов, как личностных, так и предметных, и метапредметных.

**Личностные результаты** включают:

1. формирование уважительного отношения к иному мнению;
2. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
3. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
4. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах,
5. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
6. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
8. сформированность мотивации к обучению и познанию;
9. ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
10. сформированность основ гражданской идентичности.

**Метапредметные** результаты включают освоение обучающимися **универсальных учебных действий** (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

**Метапредметные результаты должны отражать:**

1. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера (П);
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата (Р);
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха (Р);
4. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии (П);
5. активное использование речевых средств решения коммуникативных задач (К);
6. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий (К);
7. умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (К);
8. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества (К);

**Учащиеся должны научиться:**

- понимать и контролировать свои эмоциональные состояния;
- положительному самоотношению и принятию других людей;
- ориентироваться на истинные ценности: добро, уважение и др;
- сотрудничать, сопереживать;
- фантазировать.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности (33 часа)**

### **Я – школьник (14ч)**

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Что такое дружба. Мои друзья в классе. Я умею дружить. Мой учитель. На кого я похож. Мои успехи в школе. Моя «учебная» сила. Мои способности. Самооценка.

### **Трудности первоклассника (3ч)**

Копилка трудностей первоклассника. Школьные трудности. Домашние трудности.

### **Мои чувства (16ч)**

Радость. Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку.

Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх, его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Тревожность. Гнев. С какими чувствами он дружит? Может ли гнев принести пользу? Обида. Разные чувства. Итоговое занятие.

### Условия реализации программы:

1. Занятия по программе проводятся в групповой форме (10-12 человек) на базе школы 1 раз в неделю (по 35 минут).
2. Занятия проводятся в 2-х кабинетах: учебном и игровом.

На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Каждое занятие строится по определенному алгоритму.

#### Этапы занятия:

Ритуал приветствия.

Разминка - воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности (психогимнастика, музыкотерапия, цветотерапия).

Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (игротерапия, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, этюды, групповая дискуссия, упражнения с ИЗО средствами).

Рефлексия занятия - оценка занятия.

Ритуал прощания.

### Формы и виды контроля.

Основной формой контроля является оформление выставки творческих работ учащихся, групповое изготовление коллажей. А также данные, полученные в результате тематических диагностик.

Приемы и методы изучения:

1. «Беседа о школе» (Т.А.Нежной, Д.Б.Элькониной, А.Л.Венгера).
2. Методика «Цветик-семицветик». Цветопись.
3. Опросник мотивации «Беседа о школе» (Т.А.Нежной, Д.Б.Элькониной, А.Л.Венгера). Социометрия.
4. Индекс групповой сплоченности. Методика А.Н. Лутошкина «Какой у нас коллектив».

## III. Тематическое планирование

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Я – школьник	14	10	4	<b>Осознавать</b> свою позицию школьника, <b>развивать</b> уверенность в себе, <b>оценивать</b> свое место в коллективе сверстников



2.	Трудности первоклассника	3	1	2	Характеризовать встречающиеся трудности, оценивать степень их влияния, выбирать приемлемые способы реагирования на стрессы
3.	Мои чувства	16	10	6	Распознавать свои чувства, анализировать чувства других людей, наблюдать за проявлением своих чувств, рассказывать о проявлениях своих страхов
Итого:		33			

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М.: Генезис, 2019	Д
2.	Лабиринт души: Терапевтические сказки / Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е. – М.: Академический Проект, 2018.	Д
3.	Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся 1-4 классов). – М.: «Ось-89», 2006.	Д
4.	Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. – М.: «Глобус», 2007.	Д
5.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). – М.: Генезис, 2014	Д
<b>2. Печатные пособия</b>		
6.	Тематические обучающие карточки	К
<b>3. Технические средства обучения</b>		
7.	CD проигрыватель, персональный компьютер, CD диски	Д
<b>4. Экранно-звуковые пособия</b>		
8.	Слайды соответствующего содержания	Д
<b>5. Игры и игрушки</b>		
9.	Наборы ролевых игр, настольные развивающие игры	К
<b>6. Оборудование класса</b>		
10.	Ученические столы двухместные с комплектом стульев	К
11.	Игровые модули специализированной комнаты	К

Согласовано  
 Протокол №1 заседания МО  
 учителей начальных классов  
 от «27» августа 2022г.  
 \_\_\_\_\_ Проценко Е.В.

Согласовано  
 Заместитель директора  
 \_\_\_\_\_ Юрченко О.С.  
 « 29 » августа 2022 г.

