

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кесовогорская средняя общеобразовательная школа
имени дважды Героя Советского Союза А.В. Алелюхина**

Согласованно
Заместитель директора
по воспитательной работе
_____ А.Г. Маркелова
от 29.08.2022

Утверждаю
Директор
МБОУ Кесовогорская СОШ
_____ О.В. Ляшова
Приказ №142 п.3 от 30.08.2022

**Программа
внеурочной деятельности
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА».**

(социально-педагогическое направление)

Возраст: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог - психолог
Мухина Светлана Николаевна

Кесова Гора
2022

Пояснительная записка

Программа “Психологическая азбука” является развивающей, ориентирована на оказание психологической помощи, развитие личности учащихся начальных классов.

Нормативные документы для разработки программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
4. Письмо Министерства образования РФ от 27 июня 2003 года №28-51-513/16 (методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования).
5. ООП ФГОС НОО (1-4 класс) МБОУ Кесовогорская СОШ.

Актуальность. Современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития ребенка, которую возможно решить только при наличии у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом.

Гуманизация школьного образования предполагает в первую очередь обращенность к личности ребенка, ее всестороннее развитие, создание благоприятных условий для раскрытия способностей учащихся. В связи с этим комплексная психолого-педагогическая задача школьного обучения состоит в том, чтобы не только обеспечить усвоение совокупности конкретных знаний по школьным дисциплинам, но и сформировать у учащихся представления об обобщенных приемах и способах выполнения различных умственных действий, что, в свою очередь, обеспечит лучшее усвоение конкретного предметно-учебного содержания.

В последнее время, среди учеников младших классов, возрастает число детей с трудностями в обучении, обусловленными в первую очередь недостаточным уровнем их когнитивно - личностного развития. Поэтому оказание действенной психологической помощи учащимся на начальном этапе обучения в настоящее время становится особенно актуальной задачей.

В связи с вышесказанным, считается целесообразным психолого-педагогическое сопровождение ФГОС, основанное на практике психологического просвещения с 1 класса школы. Данная программа психологического развития направлена на развитие познавательной (восприятие, внимание, память, сформированность мыслительных операций сравнения, содержательного анализа, установления закономерностей, внутреннего плана действия, вербально-смыслового анализа, рассуждающего мышления) и когнитивно-личностной сферы учащихся (формирование положительного отношения к школе и учению, уверенности в себе, повышение уровня развития эмоционально-волевой сферы, самопознание, формирование адекватной самооценки, коммуникативных навыков).

Цель курса:

- познавательно-личностное развитие младших школьников.

Задачи курса:

- содействие успешной адаптации;
- стимулирование и развитие познавательной активности, познавательных процессов;
- сплочение детского коллектива;
- снижение уровня тревожности;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие интереса к психологическим знаниям и самопознанию;
- творческое развитие ребенка;
- эмоциональная разгрузка и положительный настрой;

- сохранение физического и психологического здоровья;
- повышение учебной мотивации путем создания благоприятного отношения к школе.

Режим проведения: Программа развивающих занятий «Психологическая азбука для младших школьников» рассчитана на 1 учебный год по 1 часу в неделю. (33 часа) .

Возраст: 6 – 8 лет.

Длительность занятий: 30 минут – 40 минут.

Групповая форма занятий. Оптимальная наполняемость группы – 10-14 человек.

Планируемые результаты:

Данная программа способствует развитию и формированию у учащихся следующих универсальных учебных действий.

➤ **в сфере личностных УУД** формируются основы:

- внутренней позиции школьника как положительного отношения к школе, чувства необходимости учения, проявление интереса к школьному содержанию занятий;
- учебной мотивации как совокупности внутренних и внешних мотивов учения;
- самооценки как сравнения ребёнком своих достижений вчера и сегодня, умение фиксировать свои изменения, знание своих возможностей, умение определить границу этих возможностей.
- ориентации на выполнение моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности, выполнение требований школьной жизни;
- знаний о своем внутреннем мире, личностных особенностях других людей;
- социально ценных личностных и нравственных качеств.
- формируется интерес к психологическим знаниям.

➤ **в сфере регулятивных УУД** учащиеся овладеют основами умений:

- принимать и сохранять цель деятельности на занятиях с помощью педагога;
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- контролировать свои действия по образцу, предложенному педагогом;
- оценивать результаты деятельности по предложенным критериям;
- высказывать свое предположение (версию);
- адекватно воспринимать оценку своей работы окружающими;

➤ **в сфере познавательных УУД:**

- у учащихся развиваются познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, воображение;
- учащиеся получают элементарные знания в области психологии;

учащиеся научатся:

- воспринимать информацию;
- строить речевое высказывание в устной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи.

➤ **в сфере коммуникативных универсальных учебных действий** учащиеся развивают умения:

- задавать вопросы;
- строить монологическое высказывание;
- владеть диалогической формой речи;
- формулировать собственное мнение;
- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству;
- договариваться с одноклассниками о правилах поведения и общения и следовать им;
- работать в паре, в группе;
- уметь слушать собеседника.

Критериями эффективности программы являются:

(фиксируются в процессе наблюдения освоения учащимися программы):

- успешная адаптация в школе;
- снижение уровня школьной тревожности;
- формирование учебной мотивации;
- развитие познавательной сферы учащихся;
- повышение коммуникативной компетентности;

Объективными методами измерения эффективности программы служат методы психологической диагностики:

- Лусканова Т.Н. «Оценка уровня школьной мотивации (1-4 кл.);
- Методика для определения уровня умственного развития детей 7-9 лет Э.Ф.Замбицвиичене.
- Рисуночный тест Дж.Бука "Дом. Дерево.Человек" (позволяет выявить степень выраженности незащищенности, тревожности, недоверия к себе, чувства неполноценности, враждебности, конфликтности, трудностей в общении, депрессивности).
- тест Тулуз-Пьерона (методика изучения уровня внимания);
- методика «Кто я?» (развитие адекватной дифференцированной самооценки);
- методика «Кто прав?» Г.А.Цукерман (учет позиции партнера по общению);
- наблюдение.

Материально-техническое оснащение и оборудование

Занятия могут проходить как в специально оборудованном для тренингов классе, а также и в учебном классе после занятий. Кабинет должен быть оборудован стульями, доской или стеной для возможности крепить продукты труда.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

оборудование для просмотра компьютерных презентаций, принадлежности для рисования: цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата; тетради в клетку; бейджи, кнопки или магниты для крепления материалов на доске, мячик; тетрадь для занятий, ручки для каждого участника; заготовленные задания ведущего на каждое занятие и упражнение; записи инструментальных фоновых мелодий.

Необходимое оборудование при проведении психологических занятий индивидуально и указано в сценариях.

Организационно-содержательное построение занятия

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

1 часть. Подготовительная - 5-10 минут.

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, настроить детей на активную работу, привлечь внимание и интерес к совместной деятельности, установить эмоциональный контакт между участниками.

- ритуал начала занятия;
- игры и упражнения на расслабление/ активацию: дыхательная гимнастика, снятие мышечного напряжения, привлечение внимания.

2 часть. Основная - 15-20 минут.

Цель: в зависимости от этапа реализации программы и календарно-тематического планирования.

- речедвигательная активность учащихся;
- продуктивная деятельность.

3 часть. Завершающая - 5-10 минут.

Цель: обобщение полученных знаний и навыков, закрепление положительного эффекта.

- обратная связь;
- ритуал окончания занятия.

На занятиях используются элементы психологических методик:

- арт-терапия;
- психогимнастика;
- проведение диагностик;
- тренинги;
- развивающие игры;
- релаксационные игры;
- адаптационные игры;
- развивающие упражнения.

Содержание программы:

Данная программа включает в себя пять основных разделов:

РАЗДЕЛ 1. Я - ученик.

Психолого-педагогическое сопровождение адаптационного периода первоклассников.

РАЗДЕЛ 2. "Развиваем познавательные способности".

Развитие познавательных процессов учащихся.

РАЗДЕЛ 3. "Королевство внутреннего мира".

Развитие и формирование эмоциональной и личностной сферы учащихся.

РАЗДЕЛ 4. "Учимся общаться" .

Развитие межличностных взаимоотношений учащихся.

Учебно-тематический план

№	тема	часы
1.	"Я - ученик"	8
2.	"Развиваем познавательные способности"	12
3.	"Королевство внутреннего мира"	8
4.	Учимся общаться	5

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Основные цели и задачи
Раздел 1: "Я - ученик"		
1.	«Начало пути»	Знакомство с учениками; установление контакта; помощь в освоении нового социального статуса;
2.	«Школа – это хорошо!»	Знакомство со школой и школьными правилами. Уточнение знаний детей о школьных

		принадлежностях, развитие желания учиться, собранности, аккуратности.
3.	«Я-ученик»	Формирование положительной мотивации к обучению в школе. Развитие эмоциональной саморегуляции и позитивных взаимоотношений со сверстниками и педагогом.
4.	«Мой школьный учитель»	Формирование уважительного отношения к педагогу, понимания необходимости выполнения его требований, формирование положительной мотивации к обучению в школе.
5.	«Волшебная поляна»	Предоставление детям опыта межличностного взаимодействия. Наблюдение за поведением детей, выявление ребят, испытывающих трудности в общении со сверстниками, выявление лидеров.
6.	«Наш класс – единая команда»	Развитие навыков общения, создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого. Способствование сплочению детского коллектива.
7.	«Я и мои одноклассники»	Создание положительного дружественного настроения в отношении одноклассников. Способствование сплочению детского коллектива. Развитие эмоциональной саморегуляции и позитивных взаимоотношений со сверстниками и педагогом.
8.	"Школьные трудности"	Сплочение класса. Развитие самоконтроля, навыка общения со сверстниками и взрослыми людьми. Диагностика школьной мотивации, первичной адаптации.
Раздел 2: "Развиваем познавательные способности"		
9-10.	Мое восприятие мира	Диагностика особенностей восприятия. Развитие восприятия. Развитие умения видеть характерные признаки предметов, сравнивать их.
11-13.	Развиваем мышление	Диагностика особенностей мышления. Развитие операций мышления. Развитие образного мышления, творческого нестандартного мышления, речи.

14-16.	Как быть внимательным?	Диагностика особенностей внимания. Развитие свойств внимания.
17-19.	Развиваем мою память.	Диагностика особенностей памяти. Развитие смысловой, слуховой, зрительной памяти.
20.	Конкурс интеллектуалов	Развитие познавательных процессов, умения работать в группе.
Раздел: "Королевство внутреннего мира"		
21.-22.	“Здравствуй, мой внутренний Мир”	Понятие "внутреннего мира". Развитие стремления к самопознанию, умения анализировать собственные особенности личности. Диагностика: “Какой я?”
23.	Самооценка: “Какой я хороший”	Развитие адекватной самооценки. Диагностика уровня самооценки.
24.	Мои интересы.	Формирование умения анализировать свои интересы, рассказывать о них, уважительно относиться к интересам других. Развитие стремления к самопознанию.
25.	Качества человека: “Темное и светлое в людях” –	Обратить внимание, что в каждом человеке есть светлые и тёмные качества. Развитие положительных, гуманных черт характера.
26.	Мир эмоций и чувств	Учить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать. Развивать навыки сотрудничества.
27.	Конкурс чувствоведов	Развитие умения понимать чувства и эмоции других, оказывать поддержку и сопереживать. Развитие навыков сотрудничества, умения работать в группе.
28.	Тренинг «Сердечное желание».	Развитие навыков самопознания, общения, создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого.
Раздел 4. "Учимся общаться"		
29.	Что такое общение?	Понятие общения. Диагностика сформированности навыков общения. Развитие коммуникативных навыков.
30.	Язык общения	Познакомить детей с особенностями вербального и невербального общения. Учить понимать и отражать чувства при помощи мимики, жестов,

		прикосновений.
31.	«Учимся дружить»	Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки дружеского общения.
32	Итоговая диагностика	Определение итогового уровня адаптации, личностного развития.
33	Итоговое занятие	Подведение итога занятий, рефлексия.

Литература

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2003г.-168с.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2004г.-168с.
3. Битянова М.Р., Азарова Т.В. Профессия – школьник. Учебно – методическое пособие для школьных психологов и педагогов.
4. Ю.В.Груздева, Н.А.Богачкина.. Классные часы с психологом. 1-4 классы/авт.-сост.: М.: Издательство «Глобус», 2009.-232с.
5. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2002.-208 с.
6. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2002.-248 с.
7. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2004.-176 с.
8. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа для развития когнитивной сферы учащихся 1-4 классов). М., «Академия развития», 2008.
9. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2009. – 344с.