

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа №4» г. Луга

Рассмотрено и согласовано
к утверждению
на методическом совете
протокол № 1 от
«30» августа 2017 года
Зам. директора по
УВР: _____
Локнова О. А.

Утверждено
_____ 2017г.
Директор школы: _____
Буржинская Е.И.

Программа
внеурочной деятельности
«Играй – Общайся - Развивайся»

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: 1класс

Составитель:
Бурыкина Я. Ю.,
педагог-психолог

Луга
2017 год

Пояснительная записка

Настоящая программа построена в соответствии с требованиями Министерства образования РФ к обязательной документации педагога-психолога и ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы, на основе ФГОС 2 поколения.

Действующий ФГОС к структуре основной общеобразовательной программе устанавливают необходимость психологического сопровождения всего образовательного процесса. ФГОС определяет цели и основные составляющие психологического сопровождения, которые сформулированы в частности в п.6.2. «Сохранение психологического здоровья воспитанников, мониторинг их развития, организация развивающих занятий с детьми, направленных на коррекцию определенных недостатков в их психологическом развитии. В соответствии с ФГОС у выпускника начальной школы должны быть сформированы личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия (УУД).

Актуальность

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным (Битянова М.Р.).

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана коррекционно-развивающая программа «Играй – общайся – развивайся!!». Настоящая программа обращена к

актуальной проблеме психологического стимулирования и актуализации процесса развития познавательной сферы первоклассников в условиях психопрофилактики.

Участники программы: дети младшего школьного возраста (1 класс). Занятия проходят 1 раз в неделю.

Цель: содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.

Задачи:

- диагностировать психологическую готовность первоклассников к обучению в начальной школе;
- создать условия для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь;
- дать учащимся первичные представления о психологии как науке, раскрыть содержание некоторых психологических понятий;
- способствовать формированию внутренней позиции школьника;
- дать ребенку элементарные представления о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
- научить детей осознавать и снимать проявления своих негативных эмоциональных состояний;
- формировать у учащихся приемы, способы познавательной, коммуникативной деятельности;
- способствовать формированию у учащихся 1 класса навыков учебного сотрудничества;
- создать условия для освоения первоклассниками пространства своего класса как предпосылки для освоения пространства школы.

Сроки реализации программы: 1 года, 1 раз в неделю по 35 мин. в 1 классе.

Содержание программы

Развивающая программа представляет собой единую систему взаимосвязанных разделов, представленных по четырем направлениям:

- аксиологическому;
- технологическому (инструментальному);
- потребностно-мотивационному;
- выполнение возрастных задач развития.

Аксиологический компонент предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, идентификацию с миром.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребенка потребности в саморазвитии и самореализации.

При построении каждого занятия учитываются все направления; в то же время, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Структура программы

Программа развивающих занятий включает в себя шесть разделов:

Раздел 1. «Введение в школьную жизнь» включает занятия, посвященные знакомству со школой, с учениками своего класса, привыканию к требованиям обучения – 4ч.

Тема 1. Вводное занятие. С днем рождения, группа! - 1 час.

Установление контакта между детьми. Создание условий для самораскрытия.

Тема 2. Узнаем друг друга. - 1 час

Демонстрация вариантов знакомств. Помочь детям осознать свои положительные черты характера.

Тема 3 . Школьные правила - 1 час

Помощь первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников, активизация познавательной активности обучающихся, формирование положительной мотивации к учению.

Тема 4. Лента школьного времени. – 1 час.

Уточнение представления о времени. Уроки и перемены. Планирование времени.

Тренировка в направлении и задержании внимания на своих ощущениях.

Раздел 2. «Изучаем правила общения» посвящён навыкам конструктивного общения и взаимодействия между детьми – 7ч.

Тема 5. Что такое общение. – 1 час.

Освоение новой школьной нормы общения. Уточнение возможностей человеческого общения. Формирование коммуникативных и познавательных УУД. Тренировка невербального воздействия детей друг на друга.

Тема 6. Путешествие в страну «Понимание» - 1 час.

Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыков сотрудничества и взаимодействия.

Тема 7. Учимся договариваться - 1 час.

Формирование умения договариваться между собой, умения планировать сотрудничество со сверстниками и с учителем.

Тема 8. Волшебные средства взаимопонимания - 1 час.

формирование коммуникативных, личностных, познавательных УУД, знакомство с «волшебными средствами понимания» – интонацией и мимикой. Развитие сочувствия и внимания к людям, умений описывать свои ощущения, обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; снятие психологических барьеров.

Тема 9. Спор и ссора. – 1 час.

Умение вести дискуссию, доказывать свою точку зрения и выслушивать различные мнения. Понимание и осознание своих и чужих эмоций.

Тема 10. Пойми меня. – 1 час.

Воспитание чувства эмпатии, толерантности. Создание условий для анализа собственного жизненного опыта.

Тема 11. Уважая себя, уважай других – 1 час.

Толерантное отношение к другим людям. Оказание помощи другим и умение принять помощь от других. Тренировка общих способностей несловесного воздействия друг на друга.

Раздел 3. «Познаем себя и других» направлен на развитие доброжелательности, позитивного отношения к миру и к окружающим – 8ч.

Тема 12. Все люди разные – 1 час.

Разнообразие человеческих типов, поведенческих реакций. Способность считаться с различиями между людьми. Терпимое отношение к различиям в поведении людей. Ценностное отношение к иному. Тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции.

Тема 13. Если б я был волшебником – 1 час.

Актуализация эмоционального состояния учащихся. Способствование переживанию чувств торжества, победы, удачи, уверенности в своих силах.

Тема 14. Планета эмоций – 1 час.

Знакомство с понятием «эмоции», развитие умения распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей; совершенствование навыков общения, формирование у обучающихся умение понимать друг друга.

Тема 15. Я глазами других. – 1 час.

Дать представление о существовании индивидуальных особенностей сверстников, умении общаться, несмотря на разные желания; воспитывать потребность в дружеских отношениях.

Тема 16. Радость – одна на всех – 1 час.

Знакомство с чувством радости; развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, формирование коммуникативных УУД.

Тема 17. Всё, что с нами происходит. – 1 час.

Анализ и разрешение внутриличностных конфликтов. Снижение уровня тревожности. Приобретение и закрепление приемлемых стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов.

Тема 18. Мальчики и девочки. – 2 часа.

Культура взаимоотношений. Позитивные отношения между девочками и мальчиками. Тренировка в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями.

Тема 19. Помоги себе сам. – 1 час.

Осознание возможности и необходимости саморегуляции. Приемы мобилизации, концентрации внимания, а также снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Раздел 4. «Я и мой класс» помогает закрепить позитивное эмоциональное отношение к школе и обучению – 4ч.

Тема 20. Мои друзья в классе – 1 час.

Формировать коммуникативные умения, научить оценивать чужое и своё поведение, учить проявлять внимание и доброжелательность друг к другу, употреблять слова приветствия, обращения, благодарности, знакомить учащихся с понятиями «друг», «дружба»; сформировать основные правила общения между людьми;

Тема 21. Что такое хорошо? – 1 час.

Раскрыть перед обучающимися понятия «плохо» и «хорошо»; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; совершенствование коммуникативных умений и навыков; развивать умение понимать правила и нормы поведения.

Тема 22. Наш класс – единая команда – 1 час.

Дать понимание о значимости друг друга и коллектива, обобщение знаний о взаимоотношениях.

Тема 23. Что я узнал про свою школу – 1 час.

Обобщение представлений о школе, об учениках, об учителе. Осознание того, что в школе важны и нужны любые ученики, все они одинаково любимы учителем. Развитие способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Раздел 5. «Я и моё здоровье» даёт представление о здоровье, его ценностях и о здоровом образе жизни – 4ч.

Тема 24. Я и другие – 1 час.

Умение воспринимать другого человека, понимать его внутренний мир. Эмоциональная близость. Переживание единства и доверия друг другу. Преодоление эмоциональной замкнутости. Невербальный опыт взаимодействия с другими детьми.

Тема 25. Познай себя и соблюдай правила для всех – 1 час.

Контроль и оценка своего физического состояния. Потребность в выполнении гигиенических правил. представление о валеологической культуре.

Тема 26. В единстве с природой – 1 час.

Способы сохранения здоровья. Приобщение к зравотворчеству.
Совершенствование физических качеств.

Тема 27. Движение - жизнь – 1 час.

Приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями. Осмысление необходимости двигательной активности. Приобретение элементарных навыков саморегуляции.

Раздел 6. «Мой внутренний мир» помогает каждому ребенку осознать свои характерные особенности, предпочтения – 6ч.

Тема 28. Положительный образ Я – 1 час.

Показать детям уникальность каждого ученика. Дать детям возможность сравнивать признаки людей, находя сходство и различия. Объяснить, что такое уникальность.

Тема 29. Мои достоинства и недостатки – 1 час.

Овладение навыками управления своей эмоциональной сферы. Подражательное воспроизведение чужих эмоций.

Тема 30. Учусь владеть собой – 1 час.

Расширение представления о способах саморегуляции в критическом состоянии. Тренировка умения останавливаться и принимать конструктивное решение в трудных и опасных ситуациях.

Тема 31. Лесенка моих успехов – 1 час.

Дать представление о самооценности человеческого «Я», развить навыки самоанализа и самооценки, выработать уверенное поведения и позитивное самовосприятия.

Тема 32. Дерево дружбы – 1 час

Формирование добрых качеств детей, умения дружить и бережно относиться друг к другу.

Тема 33. Прощай, первый класс! – 1 час.

Обобщение полученных знаний. Закрепление саморегуляции.

Методическое обеспечение

Основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга, структурными составляющими которого являются ритуал приветствия (в кругу), разминка, двигательно-активная игра, традиционное прощание (в кругу). В качестве основных средств обучения используются игры и упражнения (при необходимости – психотерапевтические приемы и техники), с помощью которых решается целый комплекс задач. В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения)

Структура каждого занятия включает в себя:

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть. Рефлексия.

Виды используемых методических средств:

- ролевые игры;
- психогимнастические игры;
- эмоционально-символические методы;
- дискуссионные игры;
- релаксационные методы;
- рисуночные методы;
- когнитивные методы;
- метод направленного воображения.

Способствуют развитию как когнитивной, так и эмоционально-личностной сферы детские подвижные игры, психологические упражнения, адаптированные для младшего школьного возраста, а также стихи, сказки, рассказы на понимание детьми окружающего мира и себя в этом мире.

Основные формы заданий

- Задания-вопросы. Они не предполагают каких-либо действий детей; они читаются и сразу обсуждаются. Предполагаются разные варианты решений.

- Задания-выборы. В них детям нужно выбрать нужные картинки (слова, фразы) и обозначить выбор.
- Задания – интеллектуальные задачи. Они составлены по принципу заданий, развивающих внимание и мышление.
- Задания-действия. Детям нужно что-либо сделать, например, сказать определенное слово. После прочтения задания им дается время подумать, а потом по команде ведущего они одновременно выполняют это действие.
- Задания на рисование. В них детям нужно раскрасить или нарисовать что-либо. После выполнения ведущий демонстрирует несколько детских работ.
- Задания-записи. Детям предлагают письменно записать свои мысли и по желанию прочитать их.
- Задания-сочинения. Здесь нужно придумать свои ситуации, способы выхода из них и рассказать о них ребятам.
- Задания на взаимодействие. Дети договариваются и вместе делают задание.

Оборудование

- «Мешочек психолога» (подарочная часть): мелкие игрушки, наклейки, воздушный шарик, сушки, конфетки.
- «Мешочек психолога» (игровая часть): мячики (резиновые, насыпные, массажные), игрушки из «киндер-сюрприза», негромкие музыкальные инструменты (шумовые), колокольчик, ленточки, лоскутки, песочные часы, пальчиковые куклы и т.д.
- Платки, салфетки, старые газеты и журналы, поролоновые дубинки или подушки – оружие для друзей, деревянный молоток, тугий пластилин или кусок глины для разминания руками.
- магнитофон с устройством для прослушивания CD-дисков;
- принадлежности для рисования: гуашевые краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А4, А2, А1;
- клей, степлер, скотч-лента, ножницы,
- кнопки или магниты для крепления продуктов на доске,
- заготовленные задания ведущего на каждое занятие и упражнение;
- Фотоаппарат, диктофон, компьютер, мультимедийное оборудование.
- Дидактические игры.
- Банк игр и упражнений.

Условия реализации программы

- Для занятий отводятся специальные уроки продолжительностью 35 минут.
- Обстановка в помещении должна отличаться от обстановки классной комнаты: есть игрушки, которыми могут играть дети, стулья должны стоять полукругом, чтобы дети могли видеть лица друг друга.
- Занятия проводятся в рамках внеурочной деятельности, после уроков, т. к. они помогают снять накопленное за день напряжение.
- Посторонние не должны входить на занятия. Только по предварительной договоренности родители или учителя могут находиться в этой комнате, при условии, что они становятся членами группы, а не наблюдателями.
- Предполагается, что в ходе работы по каждой из четырех тем будет создаваться что-то вещественное, остающееся после занятий.
- При появлении симптомов эмоциональной усталости у ребенка следует разрешить ему не включаться в занятие, а тихонько порисовать или заняться своим делом, не мешающим другим.
- Психолог должен создать непринужденную обстановку, чтобы ребенок не боялся, что его действия будут отрицательно оценены. Улыбкой, похвалой, добрым словом, ласковым прикосновением нужно показать, что принимаешь ребенка таким, какой он есть.
- Не заставлять и не принуждать ребенка к выполнению упражнений, а стараться с помощью других «втянуть» его в занятие.

Планируемые результаты

Благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса к школе, сформированность УУД.

1. Личностные УУД:

- принятие социальной роли ученика;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- овладение начальными навыками адаптации в социуме.

2. Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого характера.

3. *Познавательные УУД:*

- овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. *Коммуникативные УУД:*

- задавать вопросы;
- излагать свое мнение и оценку событий;
- признавать возможность существования различных точек зрения;
- знакомиться, присоединяться к группе;
- благодарить;
- выразить свои теплые чувства к другому;
- принимать комплименты;
- извиняться;
- предложить помощь другу, проявить заботу;
- просить помощи;
- справляться со своими эмоциями;
- соблюдать правила игры;
- слушать и слышать собеседника;
- осознавать свои чувства и выражать их;
- договариваться о распределении ролей в совместной деятельности;
- находить «нравится» в «нужно»;
- доводить задание до конца.

**Учебно-тематический план по внеурочной деятельности кружка
«Играй-общайся-развивайся» 1 класс (1-33)**

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов (мин)	
		теория	практика
1.	Раздел 1. Введение в школьную жизнь	4	
2.	1. Вводное занятие. С днем рождения, группа!	20 мин	15 мин
3.	2. Узнаем друг друга	20 мин	15 мин
4.	3. Школьные правила	20 мин	15 мин
5.	4. Лента школьного времени	20 мин	15 мин
6.	Раздел 2. Изучаем правила общения	7	
7.	5. Что такое общение	20 мин	15 мин
8.	6. Путешествие в страну «Понимание»	20 мин	15 мин
9.	7. Учимся договариваться	20 мин	15 мин
10.	8. Волшебные средства взаимопонимания	20 мин	15 мин
11.	9. Спор и ссора	20 мин	15 мин
12.	10. Пойми меня	20 мин	15 мин
13.	11. Уважая себя, уважай других	20 мин	15 мин
14.	Раздел 3. Познаем себя и других	8	
15.	12. Все люди разные	20 мин	15 мин
16.	13. Если б я был волшебником	20 мин	15 мин
17.	14. Планета эмоций	20 мин	15 мин
18.	15. Я глазами других	20 мин	15 мин
19.	16. Радость – одна на всех	20 мин	15 мин
20.	17. Всё, что с нами происходит	20 мин	15 мин
21.	18. Мальчики и девочки	20 мин	15 мин
22.	19. Помоги себе сам	20 мин	15 мин
23.	Раздел 4. Я и мой класс	4	
24.	20. Мои друзья в классе	20 мин	15 мин
25.	21. Что такое хорошо?	20 мин	15 мин
26.	22. Наш класс – единая команда	20 мин	15 мин
27.	23. Что я узнал про свою школу	20 мин	15 мин

28.	Раздел 5. Я и моё здоровье	4	
29.	24. Я и другие	20 мин	15 мин
30.	25. Познай себя и соблюдай правила для всех	20 мин	15 мин
31.	26. В единстве с природой	20 мин	15 мин
32.	27. Движение – жизнь	20 мин	15 мин
33.	Раздел 6. Мой внутренний мир	6	
34.	28. Положительный образ Я	20 мин	15 мин
35.	29. Мои достоинства и недостатки	20 мин	15 мин
36.	30. Учусь владеть собой	20 мин	15 мин
37.	31. Лесенка моих успехов	20 мин	15 мин
38.	32. Дерево дружбы	20 мин	15 мин
39.	33. Прощай, первый класс!	20 мин	15 мин
40.	Итого	33	

Литература

1. 1000 веселых загадок для детей. М.: ООО Издательство «АСТ», 2003.
2. Артюхова И. В первом классе без проблем. - М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
3. Афонькин С. Ю. Учимся мыслить логически. Увлекательные задачи для развития логического мышления. СПб.: Издательский дом «Литера», 2002.
4. Батова А.С. Графический диктант // Начальная школа, 2003, № 9.
5. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997. — 298 с.
6. Гин СЛ. Мир логики: методическое пособие для учителя начальной школы. М.: «Вита-Пресс», 2003.
7. Гордиенко Н., Гордиенко С. Переменка // Начальная школа, Приложение к «Первое сентября». 2004, № 7.
8. Кикоин Е.Л. Младший школьник: возможности изучения и развития внимания. Методические рекомендации для учителя начальных классов. М., 1993.
9. Локалова Н.Л. Как помочь слабоуспевающему школьнику. Психодиагностические таблицы: причины и коррекция трудностей при обучении младших школьников русскому языку, чтению и математике. Изд. 2-е. М.: *Ось-89», 1997; изд. 3-е, перераб., доп. М.: «Ось-89», 2001.
10. Локалова Н.Л. 120 уроков психологического развития школьников. Книга для учителя начальных классов. М.: «Ось», 2011.
11. Ольшанская Е.В. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, воображения, речи: Игровые задания. М.: Издательство «Первое сентября», 2004.
12. Иванова Л. Игры на бумаге. СПб.: ООО «Издательство Речь», 2011.
13. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Начальная школа – М, 2012.