

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГИМНАЗИЯ № 37



Утверждаю:  
директор МАОУ гимназии №37  
/С.Н. Трухина/  
Приказ № 2/2-п от 28.09.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Тропинка к своему Я»**

Возраст: 7 - 8 лет

Нормативный срок обучения: 7 месяцев

Составитель: Чепурина М.А.

Педагог-психолог, 1КК

Екатеринбург 2020г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая программа психологических занятий «Тропинка к своему Я» в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

**Цель** курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

### **Общая характеристика предмета:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

**аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает

осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

### **Формы организации учебного процесса:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **1 класс**

*Регулятивные УУД:*

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

*Коммуникативные УУД:*

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

## Содержание программы «Тропинка к своему Я»

### Первый класс

#### Содержание программы «Тропинка к своему Я. 1 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

##### **Раздел 1. Я школьник (17 часов)**

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

##### **Раздел 2. Мои чувства (17 часов)**

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. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства. Итоговое занятие.

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

№ урока	Модули, темы урока	Кол часов	Формы организации учебной деятельности	Элементы содержания	Универсальные учебные действия (УУД)	Измерители	Дата
<b>Раздел 1. Страна психологических умений</b>							
1	Тема «Я умею управлять собой»	1	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе	Знакомство с предметом психология, с учителем и одноклассниками. Упражнения «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени»	<b>Р</b> Ориентируются на образец и правило выполнения действия <b>П</b> Выделяют и формулируют познавательную цель с помощью учителя <b>К</b> Слушают и понимают речь других ребят <b>Л</b> Формируют положительное отношение к школе	Рабочая тетрадь	
2	Тема «Я умею преодолевать трудности»	1	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Мое имя», «Имя начинается с буквы», «Имя соседа», «Я - солнышко», «Нарисуем имя мамы»	<b>Р</b> Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками <b>П</b> Умеют работать по предложенному учителем плану <b>К</b> Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах <b>Л</b> Ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей	Рисунок на заданную тему	
3	Тема «Я умею слушать других»	1	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Какой урок важнее».	<b>Р</b> Планируют совместно с учителем свои действия в учебной и жизненной ситуации <b>П</b> Строят речевое высказывание в устной форме с помощью учителя <b>К</b> Слушают, понимают речь других людей <b>Л</b> Ориентируются в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и окружающих	Рабочая тетрадь, упражнения по инструкции, по образцу	
4	Тема «Я умею учиться у ошибки»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Работа со сказкой», рисунок «Я в школе»	<b>Р</b> Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы <b>П</b> Слушают и понимают речь других <b>К</b> Умеют задавать вопросы и участвовать в диалоге <b>Л</b> Ориентируются на содержательные	Метод самостоятельных наблюдений	

					моменты школьной действительности		
5	Тема «Я умею быть доброжелательным»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в нашем классе», «Какого цвета», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался». Работа со сказкой «Два города». Рисунок сказки	<b>Р</b> Осуществляют пошаговый и итоговый контроль по результату <b>П</b> Пересказывают небольшие тексты <b>К</b> Строят простое речевое высказывание <b>Л</b> Формируют положительное отношение к школе	Диагностические процедуры	
6	Тема «Я - доброжелательный»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в моем классе», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомни хорошие поступки», «Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший»	<b>Р</b> Учатся осознавать свои трудности и стремятся их преодолевать <b>П</b> Осуществляют поиск и выделяют конкретную информацию с помощью учителя <b>К</b> Имеют первоначальные навыки работы в группе <b>Л</b> Оценивают результаты своей деятельности	Понимание текста, ответы на вопросы	
7	Тема «Я умею быть ласковым»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение, ролевые игры	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Кто умеет хорошо», «Закончи предложение», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Про белоцветик», «Фло», «Снежинка».	<b>Р</b> Овладевают способами самооценки выполнения действия <b>П</b> Находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт <b>К</b> Выполняют различные роли <b>Л</b> Формируют положительное отношение к школе	Рисунок по сказке	
8	Тема «Я становлюсь сильным духом»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие упражнения, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка». Работа со сказкой «Яшок и «звездная болезнь»	<b>Р</b> Осваивают правила планирования, контроля способа решения <b>П</b> Группируют предметы и их образы по заданным признакам <b>К</b> Строят понятные для партнера высказывания <b>Л</b> Соблюдают правила игры и дисциплины	Рисунок по сказке	
9	Тема «Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум.	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная	<b>Р</b> Учитывают выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале <b>П</b> Классифицируют объекты под	Рисунок по сказке	

			Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра	сила». Работа со сказкой «Козленок Хрупигав»	руководством учителя <b>К</b> Принимают чужую точку зрения <b>Л</b> Знают правила игрового общения		
10	Тема «Я учусь решать конфликты»	1	Фронтальная работа	Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три, за мною повтори». Упражнения «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости».	<b>Р</b> Учатся осознавать свои трудности и стремятся к их преодолению <b>П</b> Включаются в творческую деятельность под руководством учителя <b>К</b> Учатся работать в паре и группе <b>Л</b> Ориентируются на понимание чувств других людей	Иллюстрация на тему «Радость».	
11	Тема «Я умею решать конфликты»	1	Групповая и индивидуальная работа Игровые методы, методы психической саморегуляции	Разминка «Угадай, где я иду», «Превратись в животное». Кричалка «Я очень хороший» Упражнения беседа «Как доставить радость другому человеку», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова».	<b>Р</b> Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми <b>П</b> Умеют распознавать и описывать свои чувства под руководством учителя <b>К</b> Умеют договариваться <b>Л</b> Формируют положительное отношение к школе	Участие в упражнении «Скажи мишке добрые слова».	
<b>Раздел 2. Страна Эмоций</b>							
12	Тема «Радость. Что такое мимика?»	1	Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Разминка «Угадай, где я иду». Упражнения «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными»	<b>Р</b> Строят речевое высказывание в устной форме <b>П</b> Учатся исследовать свои качества и свои особенности <b>К</b> Умеют ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации <b>Л</b> Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Рисунок по сказке Составление схем	
13	Тема «Радость. Что такое жесты?»	1	Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения «Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь»	<b>Р</b> Извлекают с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста <b>П</b> Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя <b>К</b> Понимают смысл простого текста <b>Л</b> Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Рисунок по сказке	
14	Тема «Радость. Как её доставить другому»	1	Индивидуальная, групповая работа	Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и	<b>Р</b> Переносят навыки построения внутреннего плана действия из	Рисунок по сказке	

	человеку»			нет». Упражнения «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок грустит». Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську»	игровой деятельности в учебную <b>П</b> Учатся наблюдать <b>К</b> Договариваются и уважают разные мнения <b>Л</b> Формируют положительное отношение к школе		
15	Тема «Радость можно передать прикосновением»	1	Индивидуальная, групповая работа	Разминка «Дотронься до...». Упражнения «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой», «Темноландия»	<b>Р</b> Определяют и формулируют цель деятельности с помощью учителя <b>П</b> Моделируют ситуации с помощью учителя <b>К</b> Учатся слушать и понимать речь других ребят <b>Л</b> Проявляют сдержанность, терпеливость, вежливость в процессе взаимодействия	Рисунок по сказке	
16	Тема «Грусть»	1	Фронтальная работа	Разминка «неопределенные фигуры». Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас»	<b>Р</b> Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера ошибок <b>П</b> Моделируют ситуацию с помощью учителя <b>К</b> Учатся доверительно и открыто говорить о своих чувствах <b>Л</b> Умеют налаживать контакты с окружающими	Понимание прочитанного	
17	Тема «Страх»	1	Фронтальная работа	Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец». Упражнения «Картинная галерея». Работа со сказкой «Маленькая луна»	<b>Р</b> Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей <b>П</b> Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя <b>К</b> Учатся работать в паре и группе <b>Л</b> Проявляют сопереживание к другим людям	Понимание прочитанного	
18-19	Тема «Страх. Как его преодолеть?»	1	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Упражнения «Страшная маска». Работа со сказкой «Сказка звезд»	<b>Р</b> Осваивает правила планирования, контроля способа действия <b>П</b> Учатся исследовать свои качества и свои особенности <b>К</b> Применяют первоначальные способы поиска информации <b>Л</b> Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Рисунок по сказке	
20-21	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит?»	1	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со	<b>Р</b> Овладевает способами самооценки выполнения действия	Рисунок по сказке	

				сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились».	<p><b>П</b> Учатся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя</p> <p><b>К</b> Учитывают разные мнения</p> <p><b>Л</b> Анализируют и систематизируют полученные умения и навыки</p>		
22-23	Тема «Гнев и его польза»	1	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения Психогимнастика	Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились - одумались», «Поссорились - помирились». Упражнения «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде»	<p><b>Р</b> Умеют оценивать свой результат с помощью учителя</p> <p><b>П</b> Устанавливают последовательность событий в тексте</p> <p><b>К</b> Формулируют собственное мнение</p> <p><b>Л</b> Ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей</p>	Рисунки и ответы на вопросы по содержанию сказки	
24-25	Тема «Обида»	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Весеннее настроение». Упражнения «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида»	<p><b>Р</b> Умеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние</p> <p><b>П</b> Учатся работать по предложенному учителем плану</p> <p><b>К</b> Строят понятные для партнера высказывания</p> <p><b>Л</b> Ориентируются в нравственном содержании и смысле собственных поступков, так и поступков окружающих людей</p>	Обсуждение сказки, вопросы на понимание смысла сказки	
26-27	Тема «Разные чувства»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».	<p><b>Р</b> Учатся осознавать свои трудности и стремятся преодолеть их</p> <p><b>П</b> Высказывают свое мнение</p> <p><b>К</b> Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p><b>Л</b> Умеют выражать себя в различных видах творческой и игровой деятельности</p>	Задание творческого характера	
28-29	Тема «Итоговое занятие»	1	Фронтальная, групповая работа	Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков	<p><b>Р</b> Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми</p> <p><b>П</b> Строят логические умозаключения с помощью учителя</p> <p><b>К</b> Выполняют различные роли</p> <p><b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития</p>		
<b>Итого</b>		<b>29 ч</b>					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575804

Владелец Светлана Николаевна Трухина

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022