

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, предназначена для организации внеурочной деятельности младших школьников по научно-познавательному направлению и направлена на формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, повышению уровня мотивации к обучению и познанию, ценностного отношения к знаниям, а также для коррекции развития познавательных сфер деятельности младших школьников.

Актуальность программы

Как известно, способности, в том числе и познавательные, не только проявляются, но и формируются и развиваются в процессе деятельности. Внеучебная деятельность младших школьников создает большие возможности для становления психических качеств, которые могут составить основу тех или других способностей.

Однако эти возможности зачастую реализуются далеко не лучшим образом. По данным психологических исследований наибольший сдвиг в развитие ребенка происходит на первом году обучения. Далее темпы умственного развития учащихся замедляются, а интерес к учебе падает вследствие недостаточного внимания к развивающей стороне обучения.

Цели и задачи программы:

Основной **целью** занятий является формирование познавательных процессов для успешного освоения образовательных программ.

Отличительные особенности программы «Познай себя»: *возможность проведения диагностики интеллектуального и личностного развития ребенка, являющейся основой для целенаправленного планирования индивидуальной развивающей работы с ним.*

Возможность такого непрерывного мониторинга обусловлена тем, что развивающие игры и упражнения в большинстве своем базируются на различных психодиагностических методиках.

Таким образом, показатели выполнения тех или иных заданий предоставляют психологу и учителю непосредственную информацию о текущем уровне развития учащихся.

Наконец, возможность использования в рамках программы заданий и упражнений игровой формы, наиболее доступной и характерной для детей на этапе адаптации к новой социальной роли – ученик, *способствует ровному протеканию и сокращению адаптационного периода.*

Игровой, увлекательный характер заданий, являющихся в то же время психологическими тестами, смягчает ситуацию проверки уровня развития, что позволяет детям, отличающимся повышенной тревожностью, продемонстрировать свои истинные возможности.

Таким образом, система представленных на занятиях задач и упражнений позволяет решать все три аспекта учебной цели: познавательный, развивающий и воспитывающий.

Возраст учащихся: 7-8 лет (1 класс)

Сроки реализации. Программа курса рассчитана на **68 часов**. Занятия проводятся два раза в неделю в течение одного академического часа.

Курс максимально интегративен и базируется на знаниях и умениях школьников, полученных на уроках окружающего мира, литературного чтения, трудового обучения, ИЗО, музыки.

Данной программой предусмотрены теоретические и практические виды занятий.

Формы и методы проведения занятий:

1. Рассказ учителя и рассказы детей.
2. Диалог.
3. Наблюдение.
4. Свободное и тематическое рисование.
5. Рассматривание рисунков и картин.
6. Беседы.
7. Ролевые и подвижные игры.
8. Групповые дискуссии.
9. Импровизация.
10. Моделирование и анализ ситуаций.
11. Упражнения, направленные на развитие внимания, восприятия и других познавательных процессов.
12. Релаксационные игры.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности:

По окончании ознакомления с курсом «Познай себя» предполагается, что учащиеся:

Сформируют знания об эмоциональном мире человека и способах управления им; осознают свои характерные особенности и предпочтения.

Поверят в свою уникальность и неповторимость; преодолеют эмоциональные проблемы;

Разовьют коммуникативные навыки, научатся замечать индивидуальные особенности других людей,

Сформируют внимательное и доброжелательное отношение друг к другу.

Личностные результаты

- *Учащиеся научатся:*
- - познакомиться с понятиями: семья, поколение, согласие, конфликтная ситуация, друг, приятель, общение, хорошие манеры
- - бережно относиться к родному городу
- - оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.
- - заботиться о своем здоровье

- - искать выходы из конфликтных ситуаций
- - выполнять свои обязанности в семье
- - защищать себя в сложной семейной ситуации
- - соблюдать правила поведения в школе, в обществе
- - научатся определять круг своих увлечений
- - уважительно относиться к людям разных национальностей, с физическими недостатками
- - соблюдать правила дорожного движения
- **Метапредметные результаты**
- ***Регулятивные***
- *Учащиеся научатся:*
 - - организовывать рабочее место
 - - определять цель своей деятельности как с помощью учителя, так и самостоятельно
 - - определять план выполнения заданий на занятиях под руководством учителя и самостоятельно в жизненных ситуациях
 - - оценивать выполненные задания по параметрам: легко выполнил, возникали сложности при выполнении
 - - сервировать стол
 - - оформлять поздравление
- ***Познавательные***
- *Учащиеся научатся:*
 - - определять умения, которые будут сформированы на основе изучения конкретного раздела, определять круг своего незнания
 - - отвечать на простые и сложные вопросы учителя
 - - находить нужную информацию в различных источниках
 - - составлять план
 - - наблюдать и делать выводы
 - - узнают об основных психологических процессах
 - - опознавать достопримечательности родного города и области
- ***Коммуникативные***
- *Учащиеся научатся:*
 - - участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки
 - - понимать свою значимость в коллективе
 - - определять свое отношение к окружающим людям
 - - оформлять свои мысли в устной и письменной речи
 - - сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), в том числе помогать взрослым в подготовке и проведении праздников
 - - строить конструктивные отношения с другими детьми
 - - познакомятся с правилами приема гостей (гостевой этикет)
- **Предметные результаты**
- *По окончании изучения данного курса учащиеся*

- - выявят взаимосвязь человека с окружающей средой
- - познакомятся с факторами, влияющими на здоровье человека
- - узнают наиболее распространенные детские заболевания и способы их профилактики
- - познакомятся с основами правильного питания
- - узнают правила соблюдения режима дня в целях сохранения здоровья
- - научатся различать родственные связи в семье
- - узнают о правах и обязанностях детей в семье
- - познакомятся со значением семьи в обществе
- - продолжат знакомство с понятиями: Устав школы, психология, этикет, столовые приборы, гостеприимство, национальность, толерантность, милосердие, дружба, солидарность и т.д

Результативность изучения программы: оценивается по результатам наблюдения, психологического обследования

Учебно – тематический план.

№ п.п	Тема	Кол-во часов	мероприятие
	Раздел 1. Я – школьник .	28	Рисуночные диагностики, тесты
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	4	
2	Как зовут ребят моего класса.	2	
3	Зачем мне нужно ходить в школу	2	
4	Правила в школе.	2	
5	Мой класс.	2	
6	Кем являюсь Я в классе.	2	
7	Мои друзья в классе.	2	
8	Являюсь ли я другом для своих одноклассников.	2	
9	Мои успехи в школе.	2	
10	Моя «учебная сила».	2	

11	Мое место в классе.	2	
12	Какое значение коллектив имеет в нашей жизни?	2	
13	Коллектив и я	2	
	Раздел 2. Мои чувства .	40	Рисуночные диагностики, тесты
14	Радость. Что такое мимика.	2	
15	Жесты.	2	
16	Радость можно передать прикосновением.	2	
17	Радость можно подарить взглядом.	2	
18	Грусть.	2	
19	Страх.	2	
20	Страх, его относительность.	2	
21	Как справиться со страхом.	2	
22	Страх и как его преодолеть.	2	
23	Гнев. С какими чувствами он дружит?	2	
24	Может ли гнев принести пользу?	2	
25	Обида.	2	
26	Что может обидеть другого человека.	2	
27	Как наладить общение после ссоры?	2	
28	Разные чувства (сочувствие, внимание, взаимоуважение, доброта).	2	
29	Сочувствие.	2	
30	Взаимоуважение.	2	
31	Доброта.	2	
32	Настроение мое и окружающих.	2	

33	Итоговое.	2	
	Всего	68	

Содержание программы:

- I. Раздел. Я – школьник (28 часов).** В данном разделе ученики знакомятся с такими важными понятиями «класс», «классный коллектив», знакомятся с правилами поведения в школе, учатся жить. На этих занятиях ученики знакомятся поближе, узнают много нового об увлечениях, интересах друг друга.
- II. Мои чувства (40 часов).** В этом разделе ученики «знакомятся» со своими чувствами, страхами, переживаниями, учатся жить в согласии с собой и окружающими. Ученики приходят к выводу, что все люди разные, но в это не мешает нам общаться и дружить.

Содержание программы:

№ п.п	Тема	Кол-во часов	Рассматриваемый вопрос
Раздел 1. Я – школьник .			
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	4	Разъяснение понятия психология. Проведение игровых упражнений, направленных на формирование дружеских отношений в классе. Рассуждают, отвечают на вопросы педагога, принимают участие в игровых упражнениях. Учатся строить логические умозаключения с помощью педагога, взаимодействовать в новом коллективе, соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
2	Как зовут ребят моего класса.	2	Организация игровых упражнений, изобразительной деятельности. Поименное знакомство с каждым участником игры. Самопрезентация детей, участие в игровых упражнениях, рисование на тему «Нарисуй имя мамы» Формирование доброжелательного отношения друг к другу, эмоционального контакта.

3	Зачем мне нужно ходить в школу	2	<p>Организация игровых упражнений, изобразительной деятельности. Поименное знакомство с каждым участником игры.</p> <p>Самопрезентация детей, участие в игровых упражнениях, рисование на тему «Нарисуй имя мамы»</p> <p>Формирование доброжелательного отношения друг к другу, эмоционального контакта.</p>
4	Правила в школе.	2	<p>Обсуждение правил поведения в школе. Работа со сказкой «Школа зверей». Рисунок «Правила в школе».</p> <p>Участие в дискуссиях, в игровых упражнениях, обсуждениях сказки, рисование на тему «Правила в школе».</p> <p>Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях, осознание позиции школьника.</p>
5	Мой класс.	2	<p>Беседа на тему «Мой класс». Ролевая гимнастика. Игры «Какого цвета», «Работа со сказкой «Два города».</p> <p>Высказывание собственного мнения по теме, участие в игровых упражнениях, прослушивание сказки, обсуждение ее.</p> <p>Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях, осознание позиции школьника</p>
6	Кем являюсь Я в классе.	2	<p>Беседа на тему «Моя роль в классе». Игры «Изобрази меня». Рисунок «Я в классе».</p> <p>Высказывание собственного мнения по теме, участие в игровых упражнениях, прослушивание сказки, обсуждение ее.</p> <p>Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях, осознание позиции школьника</p>
7	Мои друзья в классе.	2	<p>Беседа на тему «Ребята моего класса». «Ролевая гимнастика». Игры «Мы», «Вспомним хорошие поступки». Работа со сказкой «Кто самый лучший».</p> <p>Высказывание собственного мнения по теме, участие в игровых упражнениях, прослушивание сказки, обсуждение ее.</p> <p>Развитие умения высказываться перед аудиторией, уверенности в себе, речи, рефлексии.</p>
8	Являюсь ли я другом для своих одноклассников.	2	<p>Беседа на тему «Дружба». «Ролевая гимнастика». «Тропинка к сердцу» . «Портрет моего друга».</p> <p>Участие в дискуссиях, в игровых упражнениях, рисование</p>

			на тему «Портрет моего друга». Осознание позиции школьника, формирование дружеских отношений в классе, развитие чувства уверенности в себе.
9	Мои успехи в школе.	2	Беседа на тему «Что значит быть хорошим другом?» Игры «Доверь мне», «Вспомним хорошие поступки». Рисунок «Дружба – это..» Участие в дискуссиях, в игровых упражнениях, рисование на тему «Дружба – это...» Осознание позиции школьника, формирование дружеских отношений в классе, развитие чувства уверенности в себе.
10	Моя «учебная сила».	2	Беседа на тему «Какие навыки Вы приобрели в школе. Кто в этом Вам помог?» «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой «Яшук и «звездная болезнь». Рисование по сказке. Обсуждение темы урока. Рассказ о своей семье. Участие в игровых упражнениях, работа со сказкой, рисование на тему «Я мастер своего дела» Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях, осознание позиции школьника.
11	Мое место в классе.	2	Беседа на тему «Что помогает детям хорошо учиться?» «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой «Козленок хрюпигав», ее обсуждение, рисование. Высказывание собственного мнения по обсуждаемой теме, анализ своих возможностей и способностей, прослушивание сказки, рисование на тему «Моя учебная сила».
12	Какое значение коллектив имеет в нашей жизни?	2	Беседа на тему того, что каждый занимает такое место в коллективе, которому соответствует его поведение. «Ролевая гимнастика». «Работа со сказкой». Рисование.
13	Коллектив и я	3	Беседа по теме. Ролевая гимнастика. Игра «Сумей договориться». Работа со сказкой «Про ежика».
Раздел 2. Мои чувства .			
14	Радость. Что такое мимика.	2	Разъяснения понятий радость, мимика. Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался». «Рисунок радости». Обсуждение темы урока, изображение эмоций радости, действий, которые способны ее доставить, участие в игровых упражнениях. «Рисунок радости» Расширение представлений о эмоциях, их содержательного наполнении. Развитие способности

			распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.
15	Жесты.	2	Обсуждение темы урока, дети вспоминают добрые слова и хорошие качества человека, участие в игровых упражнениях. Развитие способности распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, выражать свои эмоции. Развитие эмоциональности, доброжелательности друг к другу.
16	Радость можно передать прикосновением.	2	Разъяснение понятия «жесты», уместность их применения в различных ситуациях. Игра «Передай сообщение при помощи жестов». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными». Рисование на тему урока. Слушание объяснение, ответы на вопросы, приводят свои примеры, работа со сказкой, рисунок на тему «Жесты» Развитие эмоциональности, умения определять эмоциональное состояние человека
17	Радость можно подарить взглядом.	2	Игра «Радость можно передать прикосновением», работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу». Рисование на тему. Слушание, участие в обсуждение темы, в игровых упражнениях, работа со сказкой, ответы на вопросы, рисунок на тему «Радость можно передать прикосновением». Развитие способности выражать свои эмоции, отношение друг к другу, работать в группе, не стесняясь проявлять себя; развитие индивидуальности.
18	Грусть.	2	Работа со сказкой «Нужная вещь». Слушание, участие в обсуждение темы, в игровых упражнениях, работа со сказкой, ответы на вопросы Развитие способности распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, выразить свои эмоции. Развитие эмоциональности, доброжелательности друг к другу.
19	Страх.	2	Разъяснение понятия грусть. Способы и поводы ее проявления. «Закончи предложение». «Грустные ситуации». Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську». Слушание, участие в обсуждение темы, в игровых упражнениях, работа со сказкой, имитация эмоции грусти,

			<p>ответы на вопросы, изображение данной эмоции в рисунке.</p> <p>Развитие чуткости, сострадания, эмоциональности, способности распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.</p>
20	Страх, его относительность.	2	<p>Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас».</p> <p>Обсуждение, рисование, фантазирование, определение и описание различных чувств через игровые роли.</p> <p>Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, снижение уровня страхов.</p>
21	Как справиться со страхом.	2	<p>Беседа на тему «Как справиться с чувством страха». Игра «Придумай веселый конец». Работа со сказкой «Маленькая Луна».</p> <p>Слушание, участие в обсуждение темы, в игровых упражнениях, работа со сказкой, имитация эмоции Страх, ответы на вопросы, изображение данной эмоции в рисунке.</p> <p>Развитие способности контролировать свои эмоции, различать их. Повышение психологической компетенции учащихся.</p>
22	Страх и как его преодолеть.	2	<p>Беседа на тему «Страх и как его преодолеть». Игра «Почему подрались дети», «Страшная Маска». Работа со сказкой «Сказка звезд». Рисуночная терапия.</p> <p>Слушание, участие в обсуждение темы, в игровых упражнениях, работа со сказкой, имитация эмоции Страх, ответы на вопросы, изображение данной эмоции в рисунке.</p> <p>Развитие способности контролировать свои эмоции, различать их. Повышение психологической компетенции учащихся.</p>
23	Гнев. С какими чувствами он дружит?	2	<p>Разъяснение понятия гнев. Работа со сказкой «О мальчике, который боялся, а потом дрался». Рисуночная терапия.</p> <p>Обсуждение, рисование, фантазирование, определение и описание различных чувств через игровые роли.</p> <p>Развитие способности контролировать свои эмоции, различать их. Повышение психологической компетенции учащихся.</p>
24	Может ли гнев принести	2	<p>Разъяснение понятия гнев. Работа со сказкой «О путнике и его беде». Рисуночная терапия.</p>

	пользу?		Обсуждение, рисование, фантазирование, определение и описание различных чувств через игровые роли. Развитие способности контролировать свои эмоции, различать их. Повышение психологической компетенции учащихся.
25	Обида.	2	Разъяснение понятия обида. Игры «Массаж чувствами», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида». Рисуночная терапия. Слушание, участие в обсуждение темы, в игровых упражнениях, работа со сказкой, имитация эмоции, связанных с чувством обиды, ответы на вопросы, изображение данной эмоции в рисунке. Развитие способности понимать себя и окружающих, осознавать природу своих эмоций и способы их контроля.
26	Что может обидеть другого человека.	2	Беседа «Что может обидеть другого человека». Игра «Закончи предложение». Рисуночная терапия. Слушание, участие в обсуждение темы, в игровых упражнениях, работа со сказкой, имитация эмоции, связанных с чувством обиды, ответы на вопросы, изображение данной эмоции в рисунке. Развитие способности понимать себя и окружающих, осознавать природу своих эмоций и способы их контроля
27	Как наладить общение после ссоры?	2	Инсценировка «Встретились два друга после ссоры». Работа со сказкой «Лиса и ежик». Участие в обсуждении, игровых ситуациях, инсценировках, работа со сказкой. Развитие способности понимать себя и окружающих, осознавать природу своих эмоций и способы их контроля, конструктивно действовать при решении конфликтных ситуаций
28	Разные чувства (сочувствие, внимание, взаимоуважение, доброта).	2	Беседа на тему «Разнообразие чувств». Игры «Попугай», «Море волнуется». «Закончи предложение». Рисуночная терапия. Обсуждение, рисование, фантазирование, определение и описание различных чувств и эмоций через игровые роли.
29	Сочувствие.	2	Беседа на тему «Сочувствие. В каких ситуациях уместно его проявлять?». Игра «Изобрази эмоцию». Сказка про глухонемого мальчика. Обсуждение, рисование, фантазирование, определение и описание различных чувств и эмоций через игровые роли.

			Работа со сказкой. Развитие способности контролировать свои эмоции, различать их. Повышение психологической компетенции учащихся.
30	Взаимоуважение.	2	Беседа на тему «Взаимоуважение». Его роль в формировании дружеских взаимоотношений в классе. Игра «Передай по кругу». Обсуждение, фантазирование, определение и описание различных чувств и эмоций через игровые роли.
31	Доброта.	2	Знакомство с понятием «доброта». Дискуссия на тему «Хорошо ли быть добрым»
32	Настроение мое и окружающих.	2	Беседа на тему «Настроение. От чего оно зависит.» Игра «Изобрази», «Угадай». Рисуночная терапия. Обсуждение темы, анализ, демонстрация своего настроения, выполнение рисунка «Мое настроение» Повышение психологической компетенции учащихся. Развитие эмоциональности, способности выступать перед аудиторией.
33	Итоговое.	2	Игра – конкурс КВН. Игровые ситуации, конкурсы. Участие в игре – конкурсе КВН. Обобщение знаний и навыков, полученных детьми в течение года, их применение в игровых ситуациях.

Тематическое планирование

№ п.п	Тема	Дата
	Раздел 1. Я – школьник .	
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	
2	Как зовут ребят моего класса.	
3	Зачем мне нужно ходить в школу	
4	Правила в школе.	
5	Мой класс.	
6	Кем являюсь Я в классе.	
7	Мои друзья в классе.	
8	Являюсь ли я другом для своих одноклассников.	

9	Мои успехи в школе.	
10	Моя «учебная сила».	
11	Мое место в классе.	
12	Какое значение коллектив имеет в нашей жизни?	
13	Коллектив и я	
	Раздел 2. Мои чувства .	
14	Радость. Что такое мимика.	
15	Жесты.	
16	Радость можно передать прикосновением.	
17	Радость можно подарить взглядом.	
18	Грусть.	
19	Страх.	
20	Страх, его относительность.	
21	Как справиться со страхом.	
22	Страх и как его преодолеть.	
23	Гнев. С какими чувствами он дружит?	
24	Может ли гнев принести пользу?	
25	Обида.	
26	Что может обидеть другого человека.	
27	Как наладить общение после ссоры?	
28	Разные чувства (сочувствие, внимание, взаимоуважение, доброта).	
29	Сочувствие.	
30	Взаимоуважение.	
31	Доброта.	
32	Настроение мое и окружающих.	
33	Итоговое.	

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаева Е.Л., Брофман В.В., Булычева А.И. и др. Чего на свете не бывает?: Занимательные игры для детей от 3 до 6 лет. — М., 1991.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. — М., 1997.
3. Винокурова Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей. — М., 1999 г.
4. Волкова Г.А. Игровая деятельность в устранении заикания у дошкольников. — М., 1983.
5. Выгодская И.Г., Пеллингер Е.Л., Успенская Л.П. Устранение у дошкольников заикания в игре. — М., 1984.
6. Гаврина С. Е. , Кутявина Н. Л. и др. Развиваем мышление. — М. , 2003.
7. Гиригин Л.Е., Ситникова Л.Н. Вообрази себе. Поиграем — помечтаем. — М., 2001 г.
8. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. — СнП., 2003 г.
9. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников - М., 1988.
10. Гуткин Н.И. Психологическая готовность к школе. — М.: Образование, 1996.
11. Дощицына З.В. Оценка степени готовности детей к обучению в школе в условиях разноуровневой дифференциации. М., 1994.
12. Дубровина И.В. - Психокоррекционная и развивающая работа с детьми - М., 1999 г.
13. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. - М., 1999 г.
14. Залеская О.В. Младшие школьники с ЗПР: уроки общения.- М., 2005 г.
15. Овчарова Р.В. - Справочная книга школьного психолога - М., 1996 г.
16. Практическая психология в тестах - М., 2001 г.
17. Непомнящий Н.И. Становление личности ребенка. — М., 2004 г.
18. Нижегородцева Н. В. , Шадриков В. Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. — М. , 2002.
19. Кривцова С.В. Навыки жизни: В согласии с собой и миром. — М., 2003 г.
20. Коваленко В.И. Младшие школьники после уроков. — М., 2007 г