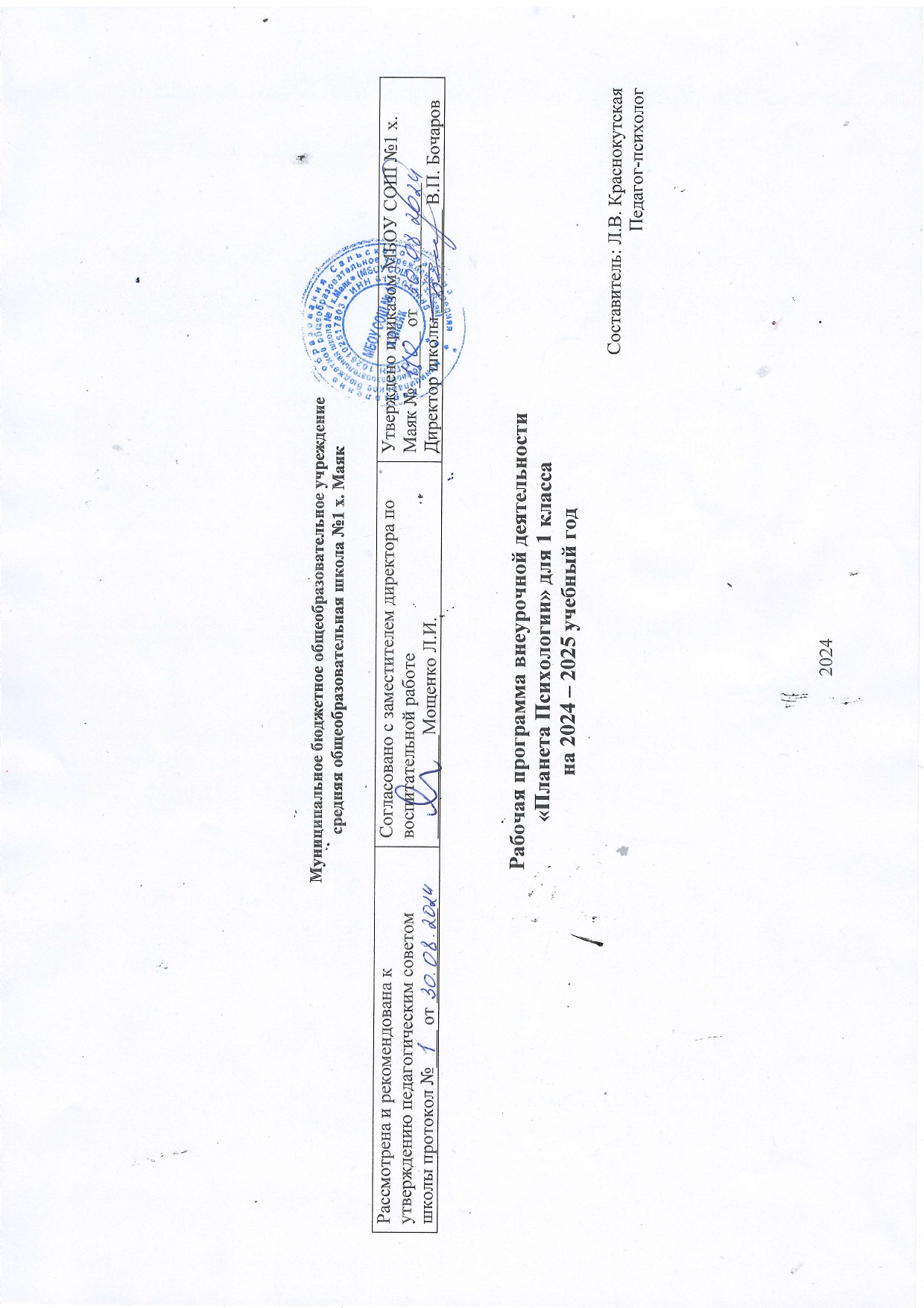
****

**Пояснительная записка.**

Программа развивающего курса «Планета психологии» для первого класса составлена в рамках внеурочной деятельности. Программа конкретизирует содержание основных тем учебного курса, дает примерное распределение учебных часов на изучение тем, логику учебного процесса в аспекте возрастных особенностей учащихся первых классов.

Программа поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути.

Программа «Планета психологии» имеет психокоррекционную и развивающую направленность. За основу программы взяты следующие программы: «Четыре путешествия» Л.М. Новиковой, И.В. Самойловой; «Психологическая азбука» Т.А. Арджакеева. В теоретическом аспекте опирается на понятие психологического здоровья, введенное И.В. Дубровиной и в последующем развитое О.В. Хухлаевой и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии.

Курс занятий «Планета Психологии» изучается в 1-х классах в рамках внеурочной деятельности. Занятия проходят 1 раз в неделю по одному часу в классе, что составляет 32 часа в год. Занятия проводятся в групповой форме.

**Актуальность**

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.

С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его познавательных процессов, приобретения ими качеств, свойственных взрослым людям. Это связано с тем, что дети включаются в новые для них виды деятельности и системы межличностных отношений, требующие от них наличия новых психологических качеств. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка должны стать их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Данная программа направлена на развитие познавательной сферы школьников, именно познавательное развитие обеспечивает основу успешности школьного обучения. Однако его результатом является не только развитие самих познавательных процессов учащихся, но и появление позитивных сдвигов в их мотивационно-личностной сфере.

**Основные положения программы.**

**Цель.**Формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации; коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы детей; формирование коммуникативных навыков и навыков саморегуляциии.

**Задачи:**

1. Формирование психологического здоровья.

2. Формирование позитивное отношение к своему «Я».

3. Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.

4. Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.

5. Развитие навыков социального поведения.

6. Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.

7. Создание возможностей для самовыражения.

8. Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.

9. Развитие способности ребенка к эмпатии, сопереживанию.

10. Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативным навыков.

11. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.

12. Развитие познавательной мотивации.

13. Раскрытие творческого потенциала.

**Предмет:**социально – личностная сфера учащихся

**Основное направление программы:**социальное

**Методы и формы работы:**лекция; фронтальная беседа; дискуссия; просмотр мультфильмов;

- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);

- психогимнастика;

- рисуночные методы;

- техники и приёмы саморегуляции;

- элементы сказкотерапии.

**Формы контроля:**входная, промежуточная, итоговая диагностика, наблюдения, собеседования.

**Принципы реализации программы:**

- принцип индивидуализации предполагает учет возраста и уровня общего психофизиологического состояния ребенка.

- принцип доступности от уровня психологических особенностей ребенка.

- принцип наглядности – демонстрация упражнений, моделирование ситуации, игр подтверждающие объяснение и помогающие ребенку их правильно выполнять.

- принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

- принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.

- принцип оздоровительной направленности обеспечивает укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

**Оценка эффективности уроков психологического развития.**Для оценки эффективности уроков психологического развития можно использовать следующие показатели:

- снижение уровня школьной тревожности;

- умение справляться с негативными эмоциями;

- стабилизация положительного оценивания себя самого, самопринятие;

- повышение уверенности в себе и своих возможностях;

- мотивация на саморазвитие;

- повышение коммуникативной компетентности;

- активность и продуктивность учеников в деятельности: как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

**Прогнозируемые результаты реализации программы:**

1. Осознание особенностей позиции ученика и овладение умением вести себя в соответствии с этой позицией.
2. Снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме.
3. Повышение самооценки учащихся.
4. Овладение навыками эффективного общения со сверстниками и взрослыми людьми.
5. Овладение умением распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

**Метапредметными результатами**реализации программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Личностные УУД:**

* внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе, понимание необходимости самопознания и саморазвития и т.д.)
* навыки конструктивного взаимодействия
* адекватное реагирование на трудности.

**Регулятивные УУД:**

* учиться контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителя и одноклассников
* учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать их
* прогнозировать последствия своих поступков,
* учиться высказывать своё предположение  хода работы с различными источниками информации.
* строить речевое высказывание в устной форме

**Познавательные УУД:**

* умение структурировать знания;
* анализировать, делать выводы в результате самостоятельной и совместной работы в группе
* моделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи
* усваивать разные способы запоминания информации

**Коммуникативные УУД:**

* учиться позитивно проявлять себя в общении
* учиться слушать собеседника, договариваться с ним и приходить к общему приемлемому решению
* учиться понимать чувства, эмоции и поступки других людей
* умение обратиться за помощью;
* развивать потребность в общении и со сверстниками, и со взрослыми людьми.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** |
| **Раздел I. Развитие эмоционально-волевой сферы** | | **4** |
| 1 | Знакомство. Правила поведения в школе. | 1 |
| 2 | Мое отношение к оценке | 1 |
| 3 | Я и мое настроение | 1 |
| 4 | Мы живем без страхов | 1 |
| **Раздел II. Развитие познавательных процессов.** | | **23** |
| 5 | Развитие пространственных представлений. | 1 |
| 6 | Развитие фонетико-фонематического восприятия | 1 |
| 7 | Развитие пространственного восприятия, навыков самоконтроля. | 1 |
| 8 | Развитие кратковременной памяти. | 1 |
| 9 | Развитие пространственных представлений. | 1 |
| 10 | Развитие объема внимания. | 1 |
| 11 | Развитие слухового восприятия. | 1 |
| 12 | Развитие слухового восприятия. | 1 |
| 13 | Развитие произвольного внимания. | 1 |
| 14 | Развитие зрительной памяти. | 1 |
| 15 | Развитие концентрации внимания. | 1 |
| 16 | Развитие воображения. | 1 |
| 17 | Развитие произвольного внимания. | 1 |
| 18 | Развитие зрительного восприятия. | 1 |
| 19 | Развитие переключения внимания. | 1 |
| 20 | Развитие мышления. | 1 |
| 21 | Развитие произвольного внимания. | 1 |
| 22 | Развитие словесно-логического мышления. | 1 |
| 23 | Развитие гибкости мышления. | 1 |
| 24 | Развитие процессов мышления: анализ, синтеза. | 1 |
| 25 | Развитие звукового синтеза. | 1 |
| 26 | Развитие звукового синтеза. | 1 |
| 27 | Развитие мышления. | 1 |
| **Раздел III. Планета моего «Я»** | | **5** |
| 28 | Что такое самооценка? | 1 |
| 29 | Какой «Я» сегодня? | 1 |
| 30 | Каким я буду в будущем? | 1 |
| 31 | Все в моих силах… | 1 |
| 32 | Заключительное занятие-рефлексия | 1 |

**Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности «Планета психологии» для 1 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Планируемые результаты** |
| **Раздел I. Развитие эмоционально-волевой сферы. 4 часа** | | | | |
| 1 | 02.09.2024 | Знакомство. Правила поведения в школе. | Ознакомление детей с культурой поведения в школе. Упражнение «Улыбка», сказка «Школьные правила». | Формирование положительного отношения детей к выполнению правил поведения в школе. Развитие вежливого, уважительного отношения детей друг к другу. |
| 2 | 09.09.2024 | Мое отношение к оценке. | Упражнение «Улыбка», беседа «Мое отношение к оценке», сказка «Волчонок Тёма» (Л.М. Новикова, И.В Самойлова). | Формирование группы, создание положительного эмоционального фона. |
| 3 | 16.09.2024 | Я и мое настроение. | Упражнение «Улыбка», чтение английской народной песенки в переводе С. Маршака, упражнение «Закончи предложение». | Формирование коммуникативных навыков, положительного эмоционального фона у учащихся на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других людей |
| 4 | 23.09.2024 | Мы живем без страхов. | Коррекция детских страхов в рисунке, осознание полезности и вреда страхов.  Упражнение «Улыбка», чтение психотерапевтической сказки,  сказка Д. Соколова «Дед, внучка и боюськи», упражнение «Рисуем страхи», упражнение «Ладошки». | Развитие слабой части личности, как способа борьбы со страхом |
| **Раздел II. Развитие познавательных процессов. 24 часа** | | | | |
| 5 | 30.09.2024 | Развитие пространственных представлений | Упражнение «Улыбка», упражнение мозговой гимнастики «Качание головой», упражнение «Произнеси чисто», упражнение «Раскрась правильно». | Развитие артикуляции.  Развитие пространственных представлений (усвоение понятий «следует за», «находится перед», «слева», «справа», «между», «сверху», «снизу»). |
| 6 | 07.10.2024 | Развитие фонетико-фонематического восприятия. | Упражнение «Улыбка», упражнение мозговой гимнастики «Качание икр»(улучшает мыслительную деятельность, внимание, понимание при чтении), упражнение «Найди ошибку», упражнение «Определи фигуру», упражнение «Назови одним словом», упражнение «Конкретизация понятий». | Развитие фонетико-фонематического восприятия.  Развитие пространственных представлений (определение местоположение объекта в строке и столбце).  Развитие понятийного мышления. |
| 7 | 14.10.2024 | Развитие пространственного восприятия, навыков самоконтроля. | Упражнение «Улыбка», упражнение «Тренируем эмоции», упражнение «Слушай, рисуй, запоминай!», работа в тетради: графический диктант, диагностика особенностей развития внимания. | Развитие умения выполнять словесные поручения.  Формирование элементов самоконтроля.  Развитие слуховых ощущений. |
| 8 | 21.10.2024 | Развитие кратковременной памяти. | Упражнение «Улыбка», упражнение «Кто точнее нарисует?», упражнение «Хлопни в ладоши», профилактика нарушений зрения, работа в тетради: графический диктант. | Развитие объема внимания.  Развитие осязательных ощущений |
| 9 | 11.11.2024 | Развитие пространственных представлений. | Упражнение «Улыбнись», упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки», упражнение «Переверни рисунок», упражнение «Наоборот». | Развитие непосредственной вербальной памяти.  Развитие пространственных представлений (понимание терминов «выше», «ниже», «левее», «правее», «на», «над», «под»). |
| 10 | 18.11.2024 | Развитие объема внимания. | Упражнение «Улыбка», упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки», упражнение «Слушай звуки улицы», упражнение «Поиграем в индейцев», упражнение «Заметить всё», игра «Угадай, кто говорит» | Развитие слухового внимания.  Развитие непосредственной вербальной памяти. |
| 11 | 25.11.2024 | Развитие слухового восприятия | Упражнение «Улыбка», упражнение «Монотипия», упражнение «Телеграфисты», упражнение «Чудесный мешочек», упражнение «Раскрась правильно», | Развитие памяти на последовательность действий.  Развитие пространственных представлений (направления движения).  Развитие понятийного мышления. |
| 12 | 02.12.2024 | Развитие слухового восприятия. | Упражнение «Улыбка», упражнение «Штриховка», упражнение «Задачка в стихах», упражнение «Перепутанные линии». | Развитие умения анализировать и сравнивать образец.  Развитие произвольного внимания. |
| 13 | 09.12.2024 | Развитие произвольного внимания. | Упражнение «Улыбка», игра «Рисуем вдвоем», работа в тетради: упражнение «Графический диктант», упражнение «Обратный счет», упражнение «Слова», упражнение «Цветная сказка». | Развитие целостности, константности восприятия.  Развитие пространственного, зрительного восприятия предметов.  Развитие навыков совместной деятельности. |
| 14 | 16.12.2024 | Развитие зрительной памяти. | Упражнение «Улыбка», упражнение мозговой гимнастики «Сова», упражнение «Нарисуй по памяти», упражнение «Чей узор лучше?» (графический диктант), профилактика нарушений зрения. Глазами написать сегодняшнюю дату. | Развитие зрительной памяти.  Развитие навыков самоконтроля. |
| 15 | 23.12.2024 | Развитие концентрации внимания. | Упражнение «Улыбка», задание «Раскрась правильно», упражнение «Не пропусти профессию». | Развитие умения ориентироваться в пространстве листа.  Развитие умения воспринимать словесные указания и подчинять им свою деятельность.  Развитие зрительных ощущений. |
| 16 | 13.01.2025 | Развитие воображения. | Упражнение «Улыбка», игра «Угадай, про кого?», работа в тетради, графический диктант, диагностика креативности (творческого мышления) с использованием теста Торренса. | Развитие умения воспроизводить образец.  Развитие слуховых ощущений. |
| 17 | 20.01.2025 | Развитие произвольного внимания. | Упражнение «Улыбка», игра «Дополни слово» (в кругу), работа в тетради, графический диктант, упражнение «Зашифруй слова», упражнение «Точные движения». | Развитие осязательных ощущений.  Развитие произвольного внимания.  Развитие точности движений (макродвижений). |
| 18 | 27.01.2025 | Развитие зрительного восприятия. | Упражнение «Улыбка», упражнение «Я люблю себя за…», упражнение «Заверши рассказ», упражнение «Срисуй фигуры точно», работа в тетради, графический диктант, упражнение «Рыба, птица, зверь». | Развитие умения копировать образец.  Развитие зрительного восприятия (выделение формы).  Развитие переключения внимания, памяти. |
| 19 | 03.02.2025 | Развитие переключения внимания. | Упражнение «Улыбка», упражнение «Найди одинаковые», разминка - упражнение «Овощ, фрукт, цветок», упражнение «Повтори за мной», упражнение «Запомни строку», упражнение «Слушай и вспоминай», работа в тетради: графический диктант. | Развитие мышления (абстрагирование).  Развитие непосредственной зрительной памяти. |
| 20 | 10.02.2025 | Развитие мышления. | Упражнение «Улыбка», упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки», упражнение «Магнитофон», упражнение «Назвать одним словом», работа в тетради: графический диктант, упражнение «Конкретизация понятий», упражнение «Вордбол». | Развитие зрительного анализа.  Развитие словесного синтеза.  Развитие понятийного мышления. |
| 21 | 24.02.2025 | Развитие произвольного внимания. | Упражнение «Объедини слова», упражнение «Пишущая машинка», упражнение «Анаграммы», упражнение «Вычеркивай буквы и слушай». | Развитие осязательных ощущений,  Развитие произвольного внимания (устойчивость и переключение). |
| 22 | 03.03.2025 | Развитие словесно-логического мышления. | Упражнение «Улыбка», упражнение мозговой гимнастики «Симметричные рисунки», упражнение «Исключи слово», упражнение «Цветок, дерево, фрукт» (в круге), упражнение «Что подходит к слову?», гимнастика для глаз - написать глазами цифры от 0 до 9, Упражнение «Наоборот». | Развитие словесно-логического мышления, его составляющих: классификация, анализ, обобщение.  Развитие умения воспроизводить образец. |
| 23 | 10.03.2025 | Развитие гибкости мышления. | Упражнение «Улыбка», разминка - упражнение «Конспиратор», упражнение «Найди лишнее слово», упражнение «Соблюдай правило», упражнение «Сравнение слов», работа в тетради - графический диктант | Развитие гибкости мышления.  Развитие произвольного внимания (распределение).  Формирование умения сравнивать. |
| 24 | 17.03.2025 | Развитие процессов мышления: анализа, синтеза. | Упражнение «Улыбка», упражнение мозговой гимнастики «Шап­ка для размышлений», упражнение «Поставь значки», упражнение «Отгадай слова» (анаграммы), игра «Шифровальщик», профилактика нарушений зрения, упражнение «Стрельба глазами». | Развитие пространственных представлений.  Развитие процессов анализа и синтеза (анаграммы).  Развитие произвольного внимания (переключение, устойчивость). |
| 25 | 07.04.2025 | Развитие звукового синтеза. | Упражнение «Улыбка», упражнение «Подбери слова», упражнение «Найди слоги», упражнение «Гимнастика мозга», упражнение «Говори наоборот», работа в тетради - графический диктант, упражнение «Волшебные нити». | Развитие звукового синтеза.  Развитие произвольного внимания (объем).  Развитие пространственных представлений (усвоение словесных обозначений). |
| 26 | 14.04.2025 | Развитие звукового синтеза. | Упражнение «Улыбка», упражнение «Вставь пропущенные буквы»,  упражнение «Веселая задачка», упражнение «Буквы заблудились», упражнение «Отгадай слова». | Развитие понятийного мышления.  Развитие памяти на последовательность действий.  Развитие пространственных представлений (ориентировка в пространстве). |
| 27 | 21.04.2025 | Развитие мышления. | Упражнение «Улыбка», упражнение «Составление предложений», упражнение «Зашифруй предложение», работа в тетради - графический диктант, упражнение «Найди слова». | Развитие мышления (процессы синтеза).  Умение устанавливать закономерности.  Развитие наблюдательности. |
| **Раздел III. Планета моего «Я». 5 часов** | | | | |
| 28 | 28.04.2025 | Что такое самооценка? | Показать влияние самооценки на процесс общения. Упражнение «Улыбка», беседа «О себе и своей самооценке», упражнение «Шкала самооценки», упражнение «Мои сильные стороны», рисунок «Несуществующее животное», профилактика нарушений зрения Упражнение «Лесенка». | Формирование понятия о самооценке;  - Определение самооценки учащихся;  - Способствование формированию адекватной самооценки;  Снижение зависимость самооценки учащихся от мнения других людей. |
| 29 | 05.05.2025 | Какой «Я» сегодня? | Упражнение «Улыбка», Игра “Фамилия, имя, отчество”, упражнение «Значение моего имени», конкурс “Самое длинное имя”, притча «Два волка», упражнение «Это я теперь!». | Формирование у детей положительных эмоциональных реакций в отношении себя, своей внешности;  Формирование желания нравиться себе и другим людям, способствовать раскрепощению ребенка. |
| 30 | 12.05.2025 | Каким я буду в будущем? | Упражнение «Улыбка», упражнение «Какой Я», чтение притчи «Ромашка», рисунок «Я в будущем». | Формирование у детей положительных эмоциональных реакций в отношении себя, своей внешности;  Формирование желания нравиться себе и другим людям, способствовать раскрепощению ребенка. |
| 31 | 19.05.2025 | Все в моих силах... | Упражнение «Улыбка», игра «Разминочка», чтение сказки «Сказка о маленьком ежике», упражнение «Цветик - семицветик». | Способствовать развитию у ребенка чувства уверенности в себе, в собственных силах;  Актуализировать потенциал каждого ребенка, его достоинств. |
| 32 | 26.05.2025 | Заключительное занятие-рефлексия | Упражнение «Улыбка», упражнение «Дерево класса», рисунок «Моя планета», ритуал прощания «Салют» - УРА!!! |  |

Список использованной литературы:

Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.

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.

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.

Локалова Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов). - 3-е изд, перераб. и дополн. Издательство «Ось-86».

Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.

Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2009. – 344с.

Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В. Кривцовой.-М.: Генезис, 2002.-208 с.

Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В. Кривцовой.-М.: Генезис, 2002.-248 с.