

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр внешкольной работы  
(МБУ ДО ЦВР)**

**ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО**  
на заседании педагогического совета  
Протокол от «31» августа 2023г.  
№ 1



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО ЦВР  
Нефедова И.А.  
Приказ от «31» августа 2023 г.  
№ 65

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
социально-гуманитарной направленности**

**«Тропинка к своему я»**

**Уровень программы:** стартовый  
**Вид программы:** модифицированная  
**Уровень программы:** разноуровневая  
**Возраст детей:** 6-7 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Разработчик:** педагог дополнительного образования  
Крючкова Марина Владимировна

Волгодонской р-он  
п. Донской  
2023 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Тропинка к своему Я» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУ ДО ЦВР приказ от 29.08.2019г. №70;

18. Устав МБУ ДО ЦВР.

Общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа «Тропинка к своему Я» разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, Москва, 2019.

Программа предназначена для обучающихся начальных классов. Направление развития личности: социально-педагогическое.

Форма организации дополнительного образования детей: кружок.

Вид программы - Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа по формированию психологического здоровья младших школьников, имеет ознакомительный уровень.

Отличительные особенности программы состоят в том, что это психологические занятия направленные на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, что способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует

установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, 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 и новым условиям.

Актуальность программы охватывает проблемы формирования психологически здоровой личности ребенка в условиях обучения в общеобразовательной школе. В настоящее время учитывая нагрузки учебны, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями обучающихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

**Цель:**

- формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- формирование общей культуры учащихся.

**Задачи:**

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

Данная программа рассчитана на обучающихся 1 класса, возрастной период с 6,6 до 8 лет, уровень подготовки к занятиям - умение работать в группе.

Программа преподаются на русском языке.

Занятия проводятся в 1 классе 2 часа в неделю, по расписанию, утверждённому директором МБУ ДО ЦВР каждый понедельник 15.00 – 16.40.

В соответствии с планом работы МБУ ДО ЦВР ТО «Тропинка к своему Я» в группе №1 учебный год начинается с 16.09.2022г поэтому объем программы составляет 72 часов

Формы организации дополнительного образования учащихся разнообразная, для успешной реализации социализации личности воспитанников используются групповые и индивидуальные задания. Индивидуальные задания необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

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

**аксиологический, инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.**

Методы используемые на занятиях:

Игровые методы

Арт-терапия

Сказкотерапия

Создание личного портфолио занятий с продуктами деятельности

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы, сказотерапия. Основной формой работы является психологическая игра. Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

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.

Ожидаемые результаты изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации. В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

#### *Личностные универсальные учебные действия*

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

Выпускник получит возможность для формирования: • внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному

учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности либо неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

Выпускник приобретает навыки:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

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

*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 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
- Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы заключительное занятие - фестиваль «По тропинке во второй класс»

## Учебный (учебно-тематический) план

| №   | Дата | Наименование темы                                     | Количество часов |          |       |                    |
|---|------|---|------------------|----------|-------|--------------------|
|   |      |   | Теория           | Практика | Всего | Формы контроля     |
| Раздел 1. Мои чувства                       |      |   |                  |          |       |                    |
| 1.  |      | Знакомство. Введение в мир психологии.                | 1                | 0        | 1     | диагностика        |
| 2.  |      | Радость. Что такое мимика?                            | 0                | 1        | 1     | рефлексия          |
| 3.  |      | Рисунок «Мое настроение»                              | 0                | 1        | 1     | Проективный анализ |
| 4.  |      | Радость. Как её доставить другому человеку.           | 0                | 1        | 1     | рефлексия          |
| 5.  |      | Жесты   | 0                | 1        | 1     | самоконтроль       |
| 6.  |      | «Три зеркала»   | 1                | 0        | 1     | опрос              |
| 7.  |      | Радость можно передать прикосновением.                | 1                | 1        | 2     | рефлексия          |
| 8.  |      |   |                  |          |       |                    |
| 9.  |      | Радость можно подарить взглядом.                      | 1                | 0        | 1     | рефлексия          |
| 10.   |      | «Я в школе»   | 0                | 1        | 1     | Анализ рисунка     |
| 11.   |      | Страх.  | 0                | 1        | 1     | анкетирование      |
| 12.   |      | Страх. Его относительность.                           | 1                | 0        | 1     | Опрос              |
| 13.   |      | Как справиться со страхом.                            | 0                | 1        | 1     | рефлексия          |
| 14.   |      | Практическое занятие «Злость в моем теле»             | 0                | 1        | 0     | самоанализ         |
| 15.   |      | Гнев. С какими чувствами он дружит?                   | 1                |          | 1     | тренинг            |
| 16.   |      | Опросник Басса-Дарки. Игра «Камушек в ботинке»        | 0                | 1        | 1     | Диагностика        |
| 17.   |      | Как справиться с гневом?                              | 0                | 1        | 1     | самоанализ         |
| 18.   |      | «Мешочек криков»                                      | 0                | 1        | 1     | наблюдение         |
| 19.   |      | Может ли гнев принести пользу                         | 1                | 0        | 1     | рефлексия          |
| 20.   |      | Может ли гнев принести пользу                         | 1                | 1        | 1     | текущий            |
| 21.   |      | Город чувств  | 0                | 2        | 2     | коллаж             |
| 22.   |      |   |                  |          |       |                    |
| 23.   |      | Разные чувства.                                       | 1                | 0        | 1     | опрос              |
| 24.   |      | «Жители страны Эмоций»                                | 0,5              | 0,5      | 1     | Итоговый тест      |
| Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга |      |   |                  |          |       |                    |
| 25.   |      | Личностные качества                                   | 0,5              | 0,5      | 1     | Диагностика        |
| 26.   |      | Качества людей.                                       | 1                | 0        | 1     | текущий            |
| 27.   |      | Люди отличаются друг от друга своими качествами.      | 1                | 0        | 1     | рефлексия          |
| 28.   |      | Люди отличаются друг от друга своими качествами       | 0                | 1        | 1     | опрос              |
| 29.   |      | В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества. | 1                | 0        | 0     | опрос              |

| №                                  | Дата | Наименование темы                                 | Количество часов |          |       |                |
|------------------------------------|------|---|------------------|----------|-------|----------------|
|                                    |      |   | Теория           | Практика | Всего | Формы контроля |
| 30.                                |      | «Мои качества»                                    | 0                | 1        | 1     | самоанализ     |
| 31.                                |      | Мы похожи - мы отличаемся.                        | 0,5              | 0,5      | 1     | рефлексия      |
| 32.                                |      | Как мы видим друг друга.                          | 1                | 0        | 1     | рефлексия      |
| 33.                                |      | «Собираемся в космос»                             | 0                | 1        | 1     | наблюдение     |
| 34.                                |      | «Собираемся в космос»                             | 0                | 1        | 1     | наблюдение     |
| 35.                                |      | Учимся управлять своим эмоциональным состоянием   | 1                | 0        | 1     | рефлексия      |
| 36.                                |      | Работа с Я высказываниями                         | 0                | 1        | 1     | самонаблюдение |
| Раздел 3. Какой Я - какой Ты       |      |   |                  |          |       |                |
| 37.                                |      | «Какой Я?»  | 1                | 0        | 1     | рефлексия      |
| 38.                                |      | «Какой Я?»  | 0                | 1        | 1     | Диагностика    |
| 39.                                |      | Мой автопортрет.                                  | 1                | 0        | 1     | рефлексия      |
| 40.                                |      | Какой ты?   | 0                | 1        | 1     | опрос          |
| 41.                                |      | Моё настроение.                                   | 1                | 0        | 1     | наблюдение     |
| 42.                                |      | Моё настроение.                                   | 0                | 1        | 1     | Диагностика    |
| 43.                                |      | Твоё поведение на улице                           | 0,5              | 0,5      | 1     | рефлексия      |
| 44.                                |      | На улице (общение)                                | 0,5              | 0,5      | 1     | Диагностика    |
| 45.                                |      | Игра «Я в городе»                                 | 0                | 1        | 1     | самоанализ     |
| 46.                                |      | «Человек среди людей. Учимся общению»             | 1                | 0        | 1     | рефлексия      |
| 47.                                |      | Учимся общаться                                   | 0                | 1        | 1     | наблюдение     |
| 48.                                |      | Конфликт и способы выхода из конфликтных ситуаций | 1                |          | 1     | рефлексия      |
| Раздел 4. Трудности первоклассника |      |   |                  |          |       |                |
| 49.                                |      | Трудности первоклассника в школе.                 | 1                | 0        | 1     | Диагностика    |
| 50.                                |      | Трудности первоклассника дома.                    | 1                | 0        | 1     | текущий        |
| 51.                                |      | «Я и моя семья»                                   | 0                | 1        | 1     | игра           |
| 52.                                |      | Трудности первоклассника на улице.                | 0                | 1        | 1     | тренинг        |
| 53.                                |      | Школьные трудности.                               | 1                | 0        | 1     | наблюдение     |
| 54.                                |      | Домашние трудности.                               | 0                | 1        | 1     | тренинга       |
| 55.                                |      | Поведение в общественных местах.                  | 0                | 1        | 1     | самоанализ     |
| 56.                                |      | Я иду в магазин                                   | 0                | 1        | 1     | игра           |
| 57.                                |      | Мой характер                                      | 1                | 0        | 1     | Диагностика    |
| 58.                                |      | Разнообразие характеров                           | 0                | 1        | 1     | текущий        |
| 59.                                |      | Трудные ситуации первоклассника                   | 0                | 1        | 1     | опрос          |
| 60.                                |      | Трудные ситуации первоклассника                   | 0,5              | 0,5      | 1     | текущий        |
| 61.                                |      | Трудные ситуации первоклассника на каникулах      | 0                | 1        | 1     | тренинг        |
| 62.                                |      | Трудные ситуации первоклассника на каникулах      | 0                | 1        | 1     | Итоговый тест  |
| Раздел 5. Я и мои родители         |      |   |                  |          |       |                |
| 63.                                |      | Я и мои родители. Уважение к                      | 0,5              | 0,5      | 1     | наблюдение     |

| №            | Дата | Наименование темы   | Количество часов |          |       |                |
|--------------|------|---|------------------|----------|-------|----------------|
|              |      |   | Теория           | Практика | Всего | Формы контроля |
|              |      | старшим   |                  |          |       |                |
| 64.          |      | Я умею просить прощения.  | 0                | 1        | 1     | самоанализ     |
| 65.          |      | Трудности в отношениях с родителями.                              | 0,5              | 0,5      | 1     | Диагностика    |
| 66.          |      | Моя семья. История моей семьи.                                    | 1                | 0        | 1     | наблюдение     |
| 67.          |      | Составление родословной.  | 0                | 1        | 1     | практический   |
| 68.          |      | заключительное занятие - фестиваль «По тропинке во второй класс». | 0                | 1        | 1     | рефлексия      |
| Всего часов: |      |   | 27               | 41       | 68    |                |

### Календарный учебный график

| № п/п                        | Дата | Время проведения занятия | Форма занятия                     | Кол-во часов | Тема занятия                                | Место проведения                | Форма контроля     |
|------------------------------|------|--------------------------|-----------------------------------|--------------|---|---------------------------------|--------------------|
| <b>Раздел 1. Мои чувства</b> |      |                          |                                   |              |   |                                 |                    |
| 1.                           |      |                          | Входная диагностика, теория       | 1            | Знакомство. Введение в мир психологии.      | МБОУ: Донская ООШ кабинет 1 кл. | диагностика        |
| 2.                           |      |                          | Занятие с элементами тренинга     | 1            | Радость. Что такое мимика?                  | МБОУ: Донская ООШ кабинет 1 кл  | рефлексия          |
| 3.                           |      |                          | Арт терапия                       | 1            | Рисунок «Мое настроение»                    | МБОУ: Донская ООШ кабинет 1 кл  | Проективный анализ |
| 4.                           |      |                          | Занятие с элементами тренинга     | 1            | Радость. Как её доставить другому человеку. | МБОУ: Донская ООШ кабинет 1 кл  | рефлексия          |
| 5.                           |      |                          | Практическое занятие              | 1            | Жесты                                       | МБОУ: Донская ООШ кабинет 1 кл  | самоконтроль       |
| 6.                           |      |                          | Сказотерапия                      | 1            | «Три зеркала»                               | МБОУ: Донская ООШ кабинет 1 кл  | опрос              |
| 7.                           |      |                          | Занятие с элементами сказотерапии | 2            | Радость можно передать прикосновением.      | МБОУ: Донская ООШ кабинет 1 кл  | рефлексия          |
| 8.                           |      |                          |                                   |              |   |                                 |                    |
| 9.                           |      |                          | Занятие с элементами тренинга     | 1            | Радость можно подарить взглядом.            | МБОУ: Донская ООШ кабинет 1 кл  | рефлексия          |
| 10.                          |      |                          | Арт терапия                       | 1            | «Я в школе»                                 | МБОУ: Донская ООШ кабинет 1 кл  | Анализ рисунка     |

|   |  |  |                                   |   |  |                                      |                               |
|---|--|--|-----------------------------------|---|--|--------------------------------------|-------------------------------|
| 11.   |  |  | Диагностика                       | 1 | Страх.   | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | анкетирование                 |
| 12.   |  |  | Занятие с элементами сказотерапии | 1 | Страх. Его относительность.                    | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Опрос                         |
| 13.   |  |  | Диагностика                       | 1 | Как справиться со страхом.                     | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | рефлексия                     |
| 14.   |  |  | Арт терапия                       | 1 | Практическое занятие «Злость в моем теле»      | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | самоанализ                    |
| 15.   |  |  | Занятие с элементами тренинга     | 1 | Гнев. С какими чувствами он дружит?            | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Занятие с элементами тренинга |
| 16.   |  |  | Диагностика                       | 1 | Опросник Басса-Дарки. Игра «Камушек в ботинке» | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Диагностика                   |
| 17.   |  |  | Занятие с элементами сказотерапии | 1 | Как справиться с гневом?                       | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | самоанализ                    |
| 18.   |  |  | практика                          | 1 | «Мешочек криков»                               | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | наблюдение                    |
| 19.   |  |  | Занятие с элементами тренинга     | 2 | Может ли гнев принести пользу                  | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | рефлексия                     |
| 20.   |  |  |                                   |   |  |                                      |                               |
| 21.   |  |  | Коллективная работа               | 2 | Город чувств                                   | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | коллаж                        |
| 22.   |  |  |                                   |   |  |                                      |                               |
| 23.   |  |  | Занятие с элементами тренинга     | 1 | Разные чувства.                                | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | опрос                         |
| 24.   |  |  | сказотерапия                      | 1 | «Жители страны Эмоций»                         | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Итоговый тест                 |
| Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга |  |  |                                   |   |  |                                      |                               |
| 25.   |  |  | Диагностика                       | 1 | Личностные качества                            | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Диагностика                   |

|                                     |  |  |                                   |   |   |                                      |                |
|-------------------------------------|--|--|-----------------------------------|---|---|--------------------------------------|----------------|
| 26.                                 |  |  | теория                            | 1 | Качества людей.                                       | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | текущий        |
| 27.                                 |  |  | Занятие с элементами тренинга     | 1 | Люди отличаются друг от друга своими качествами.      | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | рефлексия      |
| 28.                                 |  |  | Занятие с элементами тренинга     | 1 | Люди отличаются друг от друга своими качествами       | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | опрос          |
| 29.                                 |  |  | Занятие с элементами сказотерапии | 1 | В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества. | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | опрос          |
| 30.                                 |  |  | Диагностика                       | 1 | «Мои качества»  | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | самоанализ     |
| 31.                                 |  |  | Занятия с элементами тренинга     | 1 | Мы похожи - мы отличаемся.                            | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | рефлексия      |
| 32.                                 |  |  | Занятие с элементами сказотерапии | 1 | Как мы видим друг друга.                              | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | рефлексия      |
| 33.                                 |  |  | игра                              | 1 | «Собираемся в космос»                                 | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | наблюдение     |
| 34.                                 |  |  | игра                              | 1 | «Собираемся в космос»                                 | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | наблюдение     |
| 35.                                 |  |  | Занятие с элементами тренинга     | 1 | Учимся управлять своим эмоциональным состоянием       | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | рефлексия      |
| 36.                                 |  |  | Практика                          | 1 | Работа с Я высказываниями                             | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | самонаблюдение |
| <b>Раздел 3. Какой Я - какой Ты</b> |  |  |                                   |   |   |                                      |                |
| 37.                                 |  |  | Диагностика                       | 1 | «Какой Я?»  | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | рефлексия      |
| 38.                                 |  |  | Диагностика                       | 1 | «Какой Я?»  | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Диагностика    |
| 39.                                 |  |  | Занятие с элементами тренинга     | 1 | Мой автопортрет.                                      | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | рефлексия      |
| 40.                                 |  |  | Арт терапия                       | 1 | Какой ты?   | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | опрос          |

|   |  |  |                                  |   |   |                                      |             |
|---|--|--|----------------------------------|---|---|--------------------------------------|-------------|
| 41.                                       |  |  | Занятие с элементами тренинга    | 1 | Моё настроение.                                   | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | наблюдение  |
| 42.                                       |  |  | Диагностика                      | 1 | Моё настроение.                                   | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Диагностика |
| 43.                                       |  |  | практика                         | 1 | Твоё поведение на улице                           | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | рефлексия   |
| 44.                                       |  |  | Занятие с элементами тренинга    | 1 | На улице (общение)                                | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Диагностика |
| 45.                                       |  |  | Игра                             | 1 | Игра «Я в городе»                                 | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | самоанализ  |
| 46.                                       |  |  | Занятие с элементами тренинга    | 1 | «Человек среди людей. Учимся общению»             | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | рефлексия   |
| 47.                                       |  |  | Практическое занятие             | 1 | Учимся общаться                                   | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | наблюдение  |
| 48.                                       |  |  |                                  | 1 | Конфликт и способы выхода из конфликтных ситуаций | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | рефлексия   |
| <b>Раздел 4. Трудности первоклассника</b> |  |  |                                  |   |   |                                      |             |
| 49.                                       |  |  | Диагностика                      | 1 | Трудности первоклассника в школе.                 | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Диагностика |
| 50.                                       |  |  | Занятия с элементами арт-терапии | 1 | Трудности первоклассника дома.                    | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | текущий     |
| 51.                                       |  |  | игра                             | 1 | «Я и моя семья»                                   | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | игра        |
| 52.                                       |  |  | Занятие с элементами тренинга    | 1 | Трудности первоклассника на улице.                | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | тренинг     |
| 53.                                       |  |  | практика                         | 1 | Школьные трудности.                               | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | наблюдение  |
| 54.                                       |  |  | Занятие с элементами тренинга    | 2 | Домашние трудности.                               | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | тренинга    |
| 55.                                       |  |  |                                  |   | Поведение в общественных местах.                  | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | самоанализ  |
| 56.                                       |  |  | Игра с отработкой                | 1 | Я иду в магазин                                   | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1       | игра        |

|                            |  |  |   |   |   |                                      |                        |
|----------------------------|--|--|---|---|---|--------------------------------------|------------------------|
|                            |  |  | практически<br>х навыков                    |   |   | кл                                   |                        |
| 57.                        |  |  | Диагностика                                 | 1 | Мой характер  | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Диагности<br>ка        |
| 58.                        |  |  | Занятие<br>обсуждение                       | 1 | Разнообразие<br>характеров  | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | текущий                |
| 59.                        |  |  | Занятия с<br>элементами<br>сказотерапи<br>и | 1 | Трудные ситуации<br>первоклассника  | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | опрос                  |
| 60.                        |  |  |   | 1 | Трудные ситуации<br>первоклассника  | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | текущий                |
| 61.                        |  |  | Занятие с<br>элементами<br>тренинга         | 1 | Трудные ситуации<br>первоклассника на<br>каникулах                        | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | тренинг                |
| 62.                        |  |  | Диагностика                                 | 1 | Трудные ситуации<br>первоклассника на<br>каникулах                        | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Итоговый<br>тест       |
| Раздел 5. Я и мои родители |  |  |   |   |   |                                      |                        |
| 63.                        |  |  | Занятие с<br>элементами<br>тренинга         | 1 | Я и мои родители.<br>Уважение к<br>старшим                                | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | наблюден<br>ие         |
| 64.                        |  |  | Занятие<br>обсуждение                       | 1 | Я умею просить<br>прощения.   | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | самоанали<br>з         |
| 65.                        |  |  | Занятие с<br>элементами<br>тренинга         | 1 | Трудности в<br>отношениях с<br>родителями.                                | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Диагности<br>ка        |
| 66.                        |  |  | Занятие<br>обсуждение                       | 1 | Моя семья.<br>История моей<br>семьи.                                      | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | наблюден<br>ие         |
| 67.                        |  |  | практика                                    | 1 | Составление<br>родословной.   | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | практичес<br>кий       |
| 68.                        |  |  | Коллективна<br>я работа                     | 1 | заключительное<br>занятие - фестиваль<br>«По тропинке во<br>второй класс» | МБОУ: Донская<br>ООШ кабинет 1<br>кл | Праздник-<br>фестиваль |

### Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Раздел 1. Мои чувства (26часов)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу? Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

#### Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (12 часов)

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

#### Раздел 3. Какой Я – какой Ты (12 часов)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

#### Раздел 4. Трудности первоклассника (16 часов)

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное - помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице. Итоговое занятие праздник,

#### Раздел 5. Я и мои родители

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная.

Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?

Правила поведения и общения с взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают детей?

Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

Контроль проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

Форма подведения итогов:

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

#### Описание материально-технического обеспечения

| № п\п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения  | Количество   |
|-------|---|--|
| 1     | Технические средства обучения:<br>Магнитофон<br>DVD-проигрыватель<br>Компьютер  | 1<br>1<br>1  |
| 2     | Экранно-звуковые пособия: диски с записями детской и классической музыки  |  |
| 3     | Настольно-печатные игры<br>Развивающие игры<br>Карточки-иллюстрации<br>Тематические плакаты   | 1 игра на группу детей (5-6 человек)<br><br>Набор карточек 1 |
| 4     | Литературные тексты, сказки.  |  |
| 5     | Школьные принадлежности: альбомы, цветные карандаши, акварельные краски, гуашь, восковые мелки, цветная бумага, клей-карандаш, ножницы, простой карандаш, ластик. | На каждого ребенка   |

#### Список литературы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2021.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2019.
3. Зинкевич\_Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. СПб 2006 ,стр.11-12.