

Введен в действие
приказом директора
МОУ СШ №54
от «31» августа 2024г.
приказ № 1
Директор МОУ СШ №54
Н.А. Белибихина
«31» августа 2024г.

Утвержден
решением Педагогического
совета МОУ СШ №54
протокол № 1
от «31» августа 2024г.
Председатель педсовета
Н.А. Белибихина
«31» августа 2024г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социальной направленности
«Познай себя»

Возраст обучающихся: 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кириличева С.В.
руководитель МО начальной школы

Волгоград, 2024

Программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» для обучающихся 1-х классов (социальное направление)

I. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Волшебная страна внутри нас» для учащихся 1-х классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской коррекционно-развивающей программы Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеевой, Д. Фролова «Волшебная страна внутри нас».

Все чаще педагоги и психологи используют термины «эмоциональная неадекватность», «эмоциональные нарушения». За этим стоят страхи и тревоги, чрезмерная плаксивость и агрессивность, обидчивость, чувство подавленности и одиночества, и многое другое.

Поэтому в настоящее время перед учителями и школьными психологами возникла необходимость практического решения актуальнейшей проблемы – предупреждения и преодоления школьной дезадаптации.

Неподготовленность ребёнка к школе часто выявляется в ходе первого года обучения, выражаясь в повышенной тревожности, страхах, перерастающих в школьные неврозы и, соответственно, в неуспеваемости.

Предлагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки детям младшего школьного возраста, имеющим трудности в формировании познавательной, эмоциональной и коммуникативной сферах, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности с педагогом и сверстниками.

Направленность программы: социальная.

Цель: избавить ребенка не только от страхов, тиков, плохой успеваемости, замкнутости, «заторможенности» и для решения других проблем. Однако это лишь симптомы, верхние части айсберга, но и от основных проблем, возникающих от недостаточно сформированной Я-концепции, от бессознательного ощущения внутреннего хаоса, от слабости Я.

Задачи:

Сформировать следующие умения у учащихся 1-4-х классов:

- ✓ управление собой и своим поведением;
- ✓ умение преодолевать трудности;
- ✓ умение слышать других;
- ✓ умение учиться на ошибках;
- ✓ умение быть ласковым, доброжелательным;
- ✓ умение разрешать конфликты.

Форма проведения: занятия могут проводиться индивидуально и в группе с использованием разнообразных форм сказкотерапии (песочницы, куклы, волшебные краски, костюмы и пр.). Программа реализуется в 1-х классах с учащимися от 7 до 8 лет с нормальным интеллектуальным развитием) и может быть адаптирована под любого учащегося с проблемами в воспитании и развитии путем сокращения списка исследуемых чувств и упрощения заданий.

II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

«Познай себя»

Данный курс ориентирован как на индивидуальную, так и на групповую форму работы. Численность группы 1 – 6 человек (это эффективно с точки зрения психологических результатов).

Программа включает в себя 12 занятия и 2 диагностики.

Частота групповых встреч – 1 раза в неделю.

Длительность каждого занятия – 30 -40 минут, в зависимости от состояния детей, сложности предлагаемых упражнений и других конкретных обстоятельств работы.

Для разработки занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все участники группы.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может

проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного коррекционно – развивающего комплекса.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

Формы проведения занятий – игровые, теоретические, практические, групповые и коллективные.

В работе можно использовать практические, наглядные, словесные, эвристические, программированные методы

Планируемые результаты работы: по результатам занятий дети должны преодолеть трудности в умении принимать учебную задачу, поставленную взрослым, и действовать согласно заданному алгоритму, выполнять действия по образцу. Возможно, будет наблюдаться динамика психических процессов: внимания, памяти, мышления, преодолены трудности в общении, дети овладеют новой социальной ролью ученика.

III. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Познай себя»:

Планируемые результаты работы: по результатам занятий дети должны преодолеть трудности в умении принимать учебную задачу, поставленную взрослым, и действовать согласно заданному алгоритму, выполнять действия по образцу. Возможно, будет наблюдаться динамика психических процессов: внимания, памяти, мышления, преодолены трудности в общении, дети овладеют новой социальной ролью ученика.

Универсальные учебные действия, которыми могут овладеть учащиеся:

Личностные:

- принимает и выполняет правила школьной жизни;
- соблюдает основные моральные нормы и ориентируется на их выполнение с помощью психолога и по образцу;
- проявляет познавательный интерес к трудовому процессу.

Метапредметные

Регулятивные:

- принимает учебную задачу под руководством психолога;
- принимает элементарный план действий при работе в группе;
- определяет последовательность работы выполнения практического действия под руководством психолога;
- составляет элементарный план действий при работе в группе;
- переносит навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности в учебную;
- оценивает свою работу по совместно выбранным критериям в соответствии с образцом; организует рабочее место;
- эмоционально рефлексировать свои действия;
- готовит необходимые инструменты для занятия; удерживает организованное поведение во время занятия

Познавательные:

- устанавливает очевидные причинно – следственные связи под руководством психолога;
- сравнивает и группирует предметы и их образы, классифицирует по заданным признакам, выделяет признаки, обобщает под руководством психолога;
- использует знаково-символические средства, в том числе владеет действием моделирования;
- умеет выделять существенные признаки;
- способен к логическим действиям и операциям, включая приёмы решения простейших задач;
- проводит сравнение и классификацию по заданным критериям.

Коммуникативные:

- вступает в диалог; умеет слушать и понимать речь других;
- оказывает взаимопомощь в сотрудничестве (в парах) под руководством психолога, принимает правила работы в паре;

- готов договариваться и приходить к общему мнению (под руководством психолога).

IV. Содержание курса внеурочной деятельности **«Познай себя»**

№ занятия	Тема	Содержание занятия
1.	Диагностика. Знакомство со сказочной страной и ее королем.	Первичная психологическая диагностика эмоционально-волевой и познавательной сфер. Выбор короля, обсуждение его обязанностей, ответственности, создание и выбор его дворца.
2.	Знакомство со слугами-чувствами и устройством волшебной страны.	Нам важно донести до своих воспитанников, что чувства являются именно СЛУГАМИ Короля, который символизирует наше Я.
3.	Знакомство с чувством «Радость».	Создание «Радости» из пластилина.
4.	Психологическая коррекция чувства «Радости».	Коррекция чувства «Радости, приведение его к норме методу сказкотерапии.
5.	Знакомство со слугой по имени «Мера». Создание чувства «Меры».	Особенности и функции «Меры» в государстве как чувства человека.
6.	Психологическая коррекция чувства «Меры»	Приведение чувства «Меры» к нормальному функционированию по методу сказкотерапии.
7.	Знакомство со слугой по имени «Грусть». Создание чувства «Грусти».	Особенности и функции Грусти как чувства человека.
8.	Психологическая коррекция чувства «Грусти».	Приведение чувства Грусти в норму по методу сказкотерапии.
9.	Знакомство со слугой по имени «Интерес».	Особенности и функции «Интереса» как чувства человека. Создание «Интереса» из пластилина.
10.	Психологическая коррекция чувства «Интерес»	Приведение чувства Интерес в норму по методу сказкотерапии.
11.	Знакомство со слугой по имени «Злость».	Особенности и функции Злости как чувства человека.
12.	Создание чувства «Злости» и его психологическая коррекция	Создание чувства «Злости» и его психологическая коррекция методу сказкотерапии.
13.	Знакомство со слугой по имени «Страх»	Особенности и функции Страх как чувства человека.
14.	Создание чувства «Страх»	Приведение чувства «Страх» в норму

	и его психологическая коррекция	методу сказкотерапии.
15.	Знакомство с чувством по имени «Обида»	Особенности и функции «Обида» как чувства человека.
16.	Создание чувства «Обида» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Обиды» в норму по методу сказкотерапии.
17.	Знакомство чувством по имени «Вина».	Особенности и функции «Вины» как чувства человека.
18.	Создание чувства «Вины» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Вины» в норму по методу сказкотерапии.
19.	«Знакомство с чувством по имени «Удовольствие»	Особенность и функции этого чувства человека.
20.	Создание чувства «Удовольствие» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Удовольствие» в норму по методу сказкотерапии.
21.	В поисках любви.	Особенности и функции Любви как чувства человека.
22.	Создание чувства «Любви» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Любви» в норму по методу сказкотерапии.
23.	Возвращение короля.	Работа с установкой «Король регулирует поведение своих слуг чувств и учитывает их работу внутреннюю, ему помогают в этом «Мера» и «Любовь» методу сказкотерапии.
24.	Вторичная диагностика	Вторичная психологическая диагностика после эмоционально-волевой и познавательной сфер.

V. Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Волшебная страна внутри нас»

№ занятия	Тема	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Диагностика. Знакомство со сказочной страной и ее королем.	Первичная психологическая диагностика эмоционально-волевой и познавательной сфер. Выбор короля, обсуждение его обязанностей, ответственности, создание и выбор его дворца.	1 ч
2.	Знакомство со слугами-чувствами и устройством волшебной страны.	Нам важно донести до своих воспитанников, что чувства являются именно СЛУГАМИ Короля, который символизирует наше Я.	1 ч
3.	Знакомство с чувством «Радость».	Создание «Радости» из пластилина.	1ч

4.	Психологическая коррекция чувства «Радости».	Коррекция чувства «Радости», приведение его к норме методом сказкотерапии.	1ч
5.	Знакомство со слугой по имени «Мера». Создание чувства «Меры».	Особенности и функции «Меры» в государстве как чувства человека.	1ч
6.	Психологическая коррекция чувства «Меры»	Приведение чувства «Меры» к нормальному функционированию по методу сказкотерапии.	1ч
7.	Знакомство со слугой по имени «Грусть». Создание чувства «Грусти».	Особенности и функции Грусти как чувства человека.	1ч
8.	Психологическая коррекция чувства «Грусти».	Приведение чувства Грусти в норму по методу сказкотерапии.	1ч
9.	Знакомство со слугой по имени «Интерес».	Особенности и функции «Интереса» как чувства человека. Создание «Интереса» из пластилина.	1ч
10.	Психологическая коррекция чувства «Интерес»	Приведение чувства Интерес в норму по методу сказкотерапии.	1ч
11.	Знакомство со слугой по имени «Злость».	Особенности и функции Злости как чувства человека.	1ч
12.	Создание чувства «Злости» и его психологическая коррекция	Создание чувства «Злости» и его психологическая коррекция методом сказкотерапии.	1ч
13.	Знакомство со слугой по имени «Страх»	Особенности и функции Страх как чувства человека.	1ч
14.	Создание чувства «Страх» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Страх» в норму методом сказкотерапии.	1ч
15.	Знакомство с чувством по имени «Обида»	Особенности и функции «Обида» как чувства человека.	1ч
16.	Создание чувства «Обида» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Обиды» в норму по методу сказкотерапии.	1ч
17.	Знакомство чувством по имени «Вина».	Особенности и функции «Вины» как чувства человека.	1ч
18.	Создание чувства «Вины» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Вины» в норму по методу сказкотерапии.	1ч
19.	«Знакомство с чувством по имени «Удовольствие»	Особенность и функции этого чувства человека.	1ч
20.	Создание чувства «Удовольствие» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Удовольствие» в норму по методу сказкотерапии.	1ч
21.	В поисках любви.	Особенности и функции Любви как чувства человека.	1ч
22.	Создание чувства «Любви» и его психологическая	Приведение чувства «Любви» в норму по методу сказкотерапии.	1ч

	коррекция		
23.	Возвращение короля.	Работа с установкой «Король регулирует поведение своих слуг чувств и учитывает их работу внутреннюю, ему помогают в этом «Мера» и «Любовь» методу сказкотерапии.	1ч
24.	Вторичная диагностика	Вторичная психологическая диагностика после эмоционально-волевой и познавательной сфер.	1ч

VI. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Познай себя»

1. Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. «Волшебная страна внутри нас»/М.: Речь, 2005.
2. Хухлаева О.В. « Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника. 1-4 класс./ М.: Генезис,2012.