

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»**

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического
объединения классных руководителей
от 30.08.2023 №3
Руководитель МО

_____/Мантаева З.А./

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета
от 30.08.2023 г. №6
Заместитель директора

_____/Величугина Л.С./

УТВЕРЖДЕНО

Приказ
от 31.08.2023 г. №590
Директор школы

_____/С.В. Капитонов/

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Познай себя»
для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21
- ООП НОО МБОУ «Федоровская СОШ №2 с углублённым изучением отдельных предметов», утвержденной приказом от 31.08.2023 № 590

Основная цель – помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Задачи:

1. Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки.
2. Снижение уровня школьной тревожности.
3. Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых требований.
4. Формирование психологической готовности к обучению, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными УУД.
5. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми.
6. Формирование социально приемлемых форм поведения в обществе.

Направление внеурочной деятельности «Общеинтеллектуальное» и направлено на передачу детям социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира.

Вид деятельности: познавательная, научно-исследовательская.

Формы деятельности:

- Тренинги.
- Беседы и дискуссии.
- Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками).
- Релаксационные упражнения.
- Психогимнастические этюды и элементы.
- Работа с книгой.
- Работа с притчами.

ФГОС устанавливает требования к результатам освоения обучающимися программ начального общего образования.

Научно-методологической основой для разработки требований к личностным, метапредметным и предметным результатам обучающихся, освоивших программу начального общего образования, является системно-деятельностный подход.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности Организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе

правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине - России;
осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
уважение к своему и другим народам;
первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека;
проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, традициям и творчеству своего и других народов;
стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания:

формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия;
соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

бережное отношение к природе;
неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;
познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать:

овладение универсальными учебными **познавательными** действиями:

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными **коммуникативными** действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными **регулятивными** действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Содержание курса 1 года обучения (33 ч.)

Раздел 1. Я школьник (16 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Знакомство с предметом психология, с учителем и одноклассниками. Упражнения «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени»

Как зовут ребят моего класса? Упражнения «Мое имя», «Имя начинается с буквы», «Имя соседа», «Я - солнышко», «Нарисуем имя мамы»

Зачем мне нужно ходить в школу? Упражнения «Имя соседа», «Я - солнышко», «Нарисуем имя мамы»

Я в школе. Упражнения «Работа со сказкой», рисунок «Я в школе»

Мой класс. Упражнения «Сколько в нашем классе», «Какого цвета», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался». Работа со сказкой «Два города». Рисунок сказки

Какие ребята в моем классе? Упражнения «Сколько в моем классе», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомни хорошие поступки», «Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший»

Мои друзья в классе. Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Кто умеет хорошо», «Закончи предложение», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Про белоцветик», «Фло», «Снежинка».

Мои успехи в школе. Упражнения «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка». Работа со сказкой «Яшок и «звездная болезнь»

Моя «учебная сила». Упражнения «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила». Работа со сказкой «Козленок Хрюпигав»

Раздел 2. Мои чувства (17 часов)

Радость. Что такое мимика. Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три, за мною повтори». Упражнения «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости».

Радость. Как ее доставить другому человеку? Разминка «Угадай, где я иду», «Превратись в животное». Кричалка «Я очень хороший» Упражнения, беседа «Как доставить радость другому человеку», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова», сказка «Радость»

Жесты. Упражнения «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными»

Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом.

Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения «Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь»

Грусть. Упражнения «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок грустил». Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську»

Страх. Упражнения «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой», «Темноландия»

Страх, его относительность. Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас»

Как справиться со страхом? Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец». Упражнения «Картинная галерея». Работа со сказкой «Маленькая луна»

Страх и как его преодолеть? Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Упражнения «Страшная маска». Работа со сказкой «Сказка звезд»

Гнев. С какими чувствами он дружит? Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились».

Может ли гнев принести пользу? Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились - одумались», «Поссорились - помирились». Упражнения «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде»

Вежливые слова. беседа на тему, Драматизация сказки «Заяц и еж». Игра с мячом «Вежливые слова» Работа со сказкой «Вежливость»

Обида. Упражнения «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида»

Итоговое занятие.

Содержание курса 2 года обучения (34 ч.)

Раздел 1. Я-Фантазер (6 ч.)

Мы рады встрече

Беседа, тренинговое упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Эмоциональное приветствие друг друга. Игры «Вспомним чувства, Чувства - воспоминания».

Рисунок «Радости».

Понимаем чувства другого. Беседа, тренинговое упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые). Беседа о понятиях чуткость, внимательность, безразличие и т.д. Игры «Я тебя понимаю, Общая радость». Творческое задание «Сочини рассказ». Слушание, обсуждение, участие в игровых упражнениях, выполнение творческого задания «Сочинение рассказа».

Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.

Понимаем чувства другого (продолжение).

Беседа, тренинговое упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Продолжение беседы о разнообразии чувств и способности их понимать. Игры (передай без слов).

Слушание, обсуждение, участие в игровых упражнениях, выполнение творческого задания «Сочинение рассказа».

Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.

Я умею слушать других.

Беседа, тренинговое упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Игра «Я умею справляться с трудностями». Беседа «Что значит слушать другого?» Творческое задание «Договоритесь и нарисуйте».

Слушание, обсуждение, участие в игровых упражнениях, выполнение творческого задания «Сочинение рассказа».

Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.

Мы испытываем разные чувства.

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Направление работы учащихся на самопознание. Сочини рассказ из предложенных 4 – х чувств. Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты».

Слушание, анализ, сочинение рассказа, фантазирование, участие в игровых ситуациях.

Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.

Разнообразие чувств.

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой. Направление работы учащихся на самопознание. Сочини рассказ из предложенных 4 – х чувств. Работа со сказкой «Страхи».

Слушание, анализ, сочинение рассказа, фантазирование, участие в игровых ситуациях.

Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.

Раздел 2. «Чем люди отличаются друг от друга?» (14 ч.)

Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа на тему «Люди отличаются друг от друга своими качествами». Игры «Качества», «В чем твоя сила?», «Сердце класса». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце». Слушание, обсуждение темы урока, высказывание своего мнения, участие в игровых ситуациях, работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце».

Расширение представлений детей о понятии «Качества людей». Углубленное осознание своих качеств и особенностей.

Разнообразие качеств людей.

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Закрепление познаний о человеческих качествах. Игры «Прояви себя в ситуации...», «В чем твоя сила?».

Слушание, обсуждение темы урока, высказывание своего мнения, участие в игровых ситуациях.

Расширение представлений детей о понятии «Качества людей». Углубленное осознание своих качеств и особенностей.

Хорошие качества людей

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Обсуждение темы «Хорошие качества людей. Назовите их».

Игра «Пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой «Я не такой, как все». Рисунок по теме.

Анализ услышанного, ответы на вопросы, участие в игровых ситуациях, работа со сказкой «Я не такой, как все». Рисунок по теме.

Развитие желания исследовать и развивать свои качества и способности. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

Самое важное хорошее качество.

Самое важное хорошее качество.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой. Акцентировать внимание детей на самых важных качествах человека. Игры «Кто любит людей», «Поделится любовью». Работа со сказкой «Хвостатик». Анализ услышанного, ответы на вопросы, участие в игровых ситуациях, работа со сказкой «Хвостатик». Рисунок по теме. Развитие желания исследовать и развивать свои качества и способности. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

Кто такой сердечный человек.

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Раскрытие понятия «сердечный человек», «мягкое сердце». Игры «Отгадай качество», «Мягкое сердце».

Размышление, рассуждение детей на тему урока. Подбор синонимов к предлагаемым понятиям. Участие в игровых ситуациях.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях, дружелюбного отношения др. к др.

Кто такой доброжелательный человек

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые)

Раскрытие понятия «доброжелательный человек». Игры «Поделится любовью», «Волшебные слова». Работа со сказкой «Маленький котенок». Рисуночная терапия.

Обсуждение, анализ, участие в игровых ситуациях, работа со сказкой.

Расширение представлений о положительных качествах людей. Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека

Трудно ли быть доброжелательным человеком.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой. Разъяснение понятия «доброжелательный человек».

игры «Какое слово не подходит», «Я бы хотел стать более...».

Работа со сказкой «Часы». Обсуждение, высказывание своей позиции, работа со сказкой, рисование на тему «Доброжелательный человек, он какой?»

Расширение представлений о положительных качествах людей.

Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.

«Я желаю добра ребятам в классе»

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой. Беседа на тему «доброта». В чем она проявляется. Игры «Аналогии», «Я желаю добра». Работа со сказкой «О подзорной трубе».

Обсуждение темы, рассказ о своих добрых поступках, есть ли они. Анализ своей деятельности и поведения. Работа со сказкой, ответы на вопросы.

Формирование доброжелательного психологического климата в классном коллективе.

Очищаем свое сердце.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Расшифровка понятия «очищаем свое сердце». Игры «Чистое сердце», «Аналогии». Работа со сказкой «Сказка про гусеничку».

Рассказ о том, как дети понимают обсуждаемую тему. Ответы на вопросы, участие в игровых ситуациях, рисунок на тему «Чистое сердце».

Расширение представлений детей о понятии «Качества людей». Углубленное осознание своих качеств и особенностей.

Какие качества нам нравятся друг в друге.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа о том, что можно в каждом человеке увидеть большое количество хороших качеств. Что необходимо эти качества развивать в себе. Игра «Угадайка», «Снежная королева». Работа со сказкой «Кузя». Анализ, обсуждение. Составление рассказа на тему «Как я помог человеку добрым словом». Участие в игровых ситуациях, общение в парах.

Акцентировать внимание детей на том, что прежде всего в человеке необходимо искать добрые качества. Формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся». Игры «Психологические разгадки», «Мы похожи – мы отличаемся».

Обсуждение темы, рассуждение, высказывание собственного мнения, участие в игровых ситуациях, анализ себя и своих действий.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях, дружелюбного отношения др. к др.

. Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся». Игры «Психологические разгадки», «Джунгли». Работа со сказкой «Цветок по имени Незабудка». Обсуждение темы, рассуждение, высказывание собственного мнения, участие в игровых ситуациях, анализ себя и своих действий. Развитие способности находить положительные качества во всех людях

В каждом человеке есть светлые и темные качества.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Обсуждение темы «В каждом человеке есть светлые и темные качества». Игры «Темные и светлые мешочки», «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Перчатка».

Дети завершают незаконченные предложения, отгадывают загадки, участвуют в игровых ситуациях. Работают со сказкой, анализируют.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях

Есть ли в вашем характере отрицательные качества?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Есть ли в вашем характере отрицательные качества?». Игры «Темные и светлые мешочки», «Неоконченные предложения». Дети завершают незаконченные предложения, отгадывают загадки, участвуют в игровых ситуациях. Работают со сказкой, анализируют. Развитие способности находить положительные качества во всех людях, самокритичности, умения признавать свои негативные стороны

Раздел 3. «Какой Я – Какой Ты?»(14 ч.)

Какой Я?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа о понятии «Внутренний мир человека». Игра «Психологическая разгадка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу». Рисуночная терапия.

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства. Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки. Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их. Развитие способности находить положительные качества во всех людях.

Кто Я?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа о понятии «Внутренний мир человека». Игра «Психологическая разгадка». Работа со сказкой «Сказка про взаимопонимание». Рисуночная терапия.

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают.

Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях.

Какой Ты?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа на тему «Каким я вижу другого человека». Игра «Психологическая разгадка», «Заяц - Хвастак». Рисуночная терапия.

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают.

Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их, понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

Какой ты? (продолжение).

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Какими я воспринимаю других людей?», «Чем они отличаются от меня?». Работа со сказкой «Про ежика». «Психологические загадки».

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их, понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

Трудности второклассника в школе, дома.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Жизненные трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации Второклассника».

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях

Трудности второклассника в школе на улице.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Жизненные трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации Второклассника».

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выразить свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях

Как я справляюсь со своими трудностями?

Как я справляюсь со своими трудностями?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Как я справляюсь со своими трудностями?». Познакомить детей со способами снятия эмоционального напряжения. Упражнение «Мешочек крика», «Напиши и порви».

Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях, определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие способности самоконтроля, самоанализа, повышение психологической компетентности.

Школьные трудности.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа на тему «Школьные трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Бой быков», «Школа зверей». Работа со сказкой «В одном лесу жила – была...». Рисуночная терапия.

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают.

Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выразить свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их,

понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

Почему возникают школьные трудности?

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа «Почему возникают школьные трудности?» Игры «Бой подушками», «Бой быков». Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях, определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие способности самоконтроля, самоанализа, умения адекватно реагировать и справляться с возникающими трудностями.

Как справиться со школьными трудностями?

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.

Игры для снятия мышечного напряжения, релаксационные игры. Игра «10 секунд, чтобы успокоиться».

Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях, определяют и описывают различные чувства через игровые роли. Развитие способности самоконтроля, самоанализа, умения адекватно реагировать и справляться с возникающими трудностями.

Как справиться со школьными трудностями? (практикум)

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.

Обучение навыком самоконтроля, снятия эмоционального и психофизического напряжения. Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях, определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие способности самоконтроля, самоанализа, умения адекватно реагировать и справляться с возникающими трудностями.

Домашние трудности.

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения, работа с книгой.

Беседа на тему «Домашние трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Изобрази ситуацию». Работай со сказкой «Про львенка Пашу». Рисуночная терапия. Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их, понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

Как я справляюсь с домашними трудностями?

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.

Беседа на тему «Как я справляюсь с домашними трудностями?» Игры «Выполни задание...», «Как это сделать?» Работа со сказкой «Про домашнюю работу». Обсуждают, анализируют, высказывают свое мнение, фантазируют, находят способы решения возникших проблем, участвуют в игровых ситуациях.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их, понимать и контролировать свои эмоциональные состояния

Итоговое занятие.

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.

Викторина «Умники и умницы».

Обобщение знаний и навыков, полученных детьми в течение года. Припоминание любимыи упражнения, применение их в новых ситуациях.

Развитие навыков общения, эффективного взаимодействия между друг другом. Применения полученных навыков в жизненных ситуациях

Содержание курса 3 года обучения

Раздел 1. Умение владеть собой (6 ч.)

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето?

Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми.

Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным.

Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (14 ч.)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?

Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

Раздел 3. «Какой Я – Какой Ты?» (14 ч.)

Какой Я?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа о понятии «Внутренний мир человека». Игра «Психологическая разгадка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу». Рисуночная терапия.

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства. Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки. Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их. Развитие способности находить положительные качества во всех людях.

Кто Я?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа о понятии «Внутренний мир человека». Игра «Психологическая разгадка». Работа со сказкой «Сказка про взаимопонимание». Рисуночная терапия.

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают.

Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях.

Какой Ты?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа на тему «Каким я вижу другого человека». Игра «Психологическая разгадка», «Заяц - Хвастак». Рисуночная терапия.

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают.

Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их,

понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

Какой ты? (продолжение).

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Какими я воспринимаю других людей?», «Чем они отличаются от меня?». Работа со сказкой «Про ежика». «Психологические загадки».

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их,

понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

Трудности третьеклассника в школе, дома.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Жизненные трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации Третьеклассника».

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

Трудности третьеклассника в школе на улице.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Жизненные трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации Третьеклассника».

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях

Как я справляюсь со своими трудностями?

Как я справляюсь со своими трудностями?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Как я справляюсь со своими трудностями?». Познакомить детей со способами снятия эмоционального напряжения. Упражнение «Мешочек крика», «Напиши и порви».

Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях, определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие способности самоконтроля, самоанализа, повышение психологической компетентности.

Школьные трудности.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа на тему «Школьные трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Бой быков», «Школа зверей». Работа со сказкой «В одном лесу жила – была...». Рисуночная терапия.

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают.

Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выразить свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их,

понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

Почему возникают школьные трудности?

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа «Почему возникают школьные трудности?» Игры «Бой подушками», «Бой быков». Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях,

определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие способности самоконтроля, самоанализа, умения адекватно реагировать и справляться с возникающими трудностями.

Как справиться со школьными трудностями?

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.

Игры для снятия мышечного напряжения, релаксационные игры. Игра «10 секунд, чтобы успокоиться».

Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях, определяют и описывают различные чувства через игровые роли. Развитие способности самоконтроля, самоанализа, умения адекватно реагировать и справляться с возникающими трудностями.

Как справиться со школьными трудностями? (практикум)

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.

Обучение навыком самоконтроля, снятия эмоционального и психофизического напряжения. Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях, определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие способности самоконтроля, самоанализа, умения адекватно реагировать и справляться с возникающими трудностями.

Домашние трудности.

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения, работа с книгой.

Беседа на тему «Домашние трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Изобрази ситуацию». Работай со сказкой «Про львенка Пашу». Рисуночная терапия. Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их, понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

Как я справляюсь с домашними трудностями?

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.

Беседа на тему «Как я справляюсь с домашними трудностями?» Игры «Выполни задание...», «Как это сделать?» Работа со сказкой «Про домашнюю работу». Обсуждают, анализируют, высказывают свое мнение, фантазируют, находят способы решения возникших проблем, участвуют в игровых ситуациях.

Развитие умения прислушиваться и свободно выразить свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их, понимать и контролировать свои эмоциональные состояния

Итоговое занятие.

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.

Викторина «Умники и умницы».

Обобщение знаний и навыков, полученных детьми в течение года. Припоминание полюболюбившихся упражнений, применение их в новых ситуациях.

Развитие навыков общения, эффективного взаимодействия между друг другом. Применения полученных навыков в жизненных ситуациях.

Содержание курса 4 года обучения

Как устроен человек (17 ч.).

Наш организм. Скелет. Мышцы. Осанка. Органы пищеварения. Органы кроветворения. Органы дыхания. Дневник самоконтроля. Органы чувств. Эмоции и здоровье. Твое настроение. Чтобы зубы были здоровыми.

Как стать здоровым и сильным (7 ч.).

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Твоя безопасность (10 ч).

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе. Оказание первой помощи.

Список литературы:

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.

2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>

3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.

4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>

5. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.

6. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>