

МБОУ СШ № 6 города Павлова

Программа внеурочной деятельности

**«Пусть школа станет тебе другом»**

(психологическая программа для учащихся 1-х классов)

Автор:

педагог-психолог

Курганова Т.А.

2015

## Содержание

Пояснительная записка _____	с.3-6
Учебно -тематический план _____	с.7
Содержание программы _____	с.8-17
Тематический план _____	с.18-19
Методическое обеспечение _____	с.19-22
Литература _____	с.23

## Пояснительная записка

Проблема адаптации первоклассника к обучению в школе является одной из самых важных для педагогики и психологии образования, так как от того, как ребенок адаптируется в школе, насколько успешно пройдут его первые месяцы и первый год в образовательном учреждении, зависит не только успешность его обучения, отношение к учению, учителю и сверстникам, но и способность к дальнейшему психическому, личностному и социальному развитию.

Школа – это важный этап в жизни ребенка, связанный с изменением ведущей деятельности, принятием и освоением новой социальной роли ученика.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным.

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана коррекционно-развивающая программа «Пусть школа станет тебе другом».

Психолого-педагогическое сопровождение первоклассников является особым и очень важным видом помощи (или поддержки) ребенку, которое обеспечивает его успешное развитие в условиях образовательного процесса.

Полноценное развитие ученика на всех ступенях школьной жизни складывается из двух составляющих:

- реализация тех возможностей, которые ребенку открывает данный этап возрастного развития;
- реализация тех возможностей, которые предлагает ему данная социально-педагогическая среда.

Реализация психологической программы «Пусть школа станет тебе другом» представляющий собой целостную, системно организованную деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и психологического развития каждого ребенка в школьной среде. Эта работа является одной из наиболее сложных, поскольку протекает внутри социальных систем и предметом ее является ситуация развития ребенка как система его отношений с миром, окружающими взрослыми и сверстниками, с самим собой.

### **Формы и методы работы**

Основной формой работы является групповое тренинговое занятие. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, сказкотерапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

### **Цель программы**

Содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.

### **Задачи:**

1. Формирование положительного отношения к школе,
2. Стимулирование познавательной активности школьников;
3. Знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД;
4. Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УУД.
5. Развитие познавательных психических процессов, формирование познавательных УУД;
6. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД.
7. Создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.
8. Создание обстановки доверия и эмоционального комфорта;
9. Выработка адекватных реакций на возможные затруднения в школьной жизни;
10. Повышение познавательной мотивации

### **Структура занятия**

1. Ритуал приветствия. Предупреждение состояния эмоционального дискомфорта и напряжения у детей. Создается положительный настрой на занятие и уверенность в собственных силах. Этот этап проводится в начале каждого занятия.
2. Разминка. Чтение сказки позволяет сформировать позитивные модели поведения, избежать негативных эмоций, снизить уровень тревожности, повысить учебную мотивацию. Этот этап создает положительную мотивацию и готовит ребёнка к предстоящей работе.
3. Основная часть. Упражнения и игры направленные на развитие познавательных процессов, коммуникативных способностей и на формирование эмоционально – волевой сферы, - этот этап является «ядром» коррекционного занятия. Сложность заданий и упражнений возрастает по мере освоения детьми текущего уровня.

4. Психогимнастика используется на коррекционных занятиях вместо традиционных физкультурминуток, так как именно психогимнастика показана детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью и задержками в развитии. Такие паузы проводятся в середине занятия, что позволяет снять психоэмоциональное напряжение, нормализовать мышечный тонус и настроить детей на активную работу.
5. Рефлексия. На этом этапе психолог завершает работу на занятии, дети учатся анализировать и обсуждать вместе с психологом свое отношение к занятию. Дети учатся обозначать самые интересные и увлекательные упражнения и задания, обсуждают, что вызвало затруднения. Учатся выражать свое отношение к происходящему.
6. Релаксационное упражнение. Используется для снятия психоэмоционального напряжения, психологической разгрузки учащихся. А также преследует и другие цели, такие, как снижение стрессового фактора, формирование положительной мотивации к деятельности и т.д.

## **Ожидаемые результаты**

### Сформированность УУД.

1. Личностные УУД: принятие социальной роли ученика; сформированность внутренней позиции школьника; принятие и соблюдение норм школьного поведения; осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; овладение начальными навыками адаптации в социуме.
2. Регулятивные УУД: овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности; осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий; освоение способов решения проблем творческого характера.
3. Познавательные УУД: развитие психических познавательных процессов. Овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. Коммуникативные УУД: способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; сформированность норм в общении с детьми и взрослыми; сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности

**Объем программы – 33 часа**

(в течение первого года обучения)

**Возраст детей - 6-8 лет**

**Периодичность занятия – 1 раз в неделю**

**Продолжительность занятия – 40 минут**

**Место проведения – классная комната. Стулья ставятся по кругу.**

**Оценка результатов:**

- Диагностические исследования,
- Наблюдение психолога и учителя,
- Взаимодействие с педагогами и родителями

## Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов		Итого часов
		Т	П	
1.	1 блок занятий. Диагностический блок.	0.5	2.5	3
2.	2 блок занятий. «На пути в неизвестность»	1	3	4
3.	3 блок занятий. «Теперь я ученик»	1.5	3.5	5
4.	4 блок занятий. «В мире эмоций»	2	8	10
5.	5 блок занятий. «Учимся взаимодействовать друг с другом»	1.5	7.5	9
6.	6 блок занятий. Диагностический блок (итоговая диагностика)	0.5	1.5	2
	ВСЕГО	7	26	33

## **Содержание программы**

### **Блок 1. Диагностический блок.**

Исследование особенностей адаптации учащихся.

**1 занятие.** - Исследование особенностей самооценки учащихся,

- Исследование школьной мотивации.

Диагностический инструментарий:

1. Методика «Лесенка» В.Г. Щур

2. Опросник школьной мотивации Н.Г Лускановой

**2 занятие.** - Исследование мотивов учебной деятельности.

- Выявление ведущего мотива учебной деятельности.

Диагностический инструментарий:

Определение мотивов учебной деятельности М.Р. Гинзбурга.

**3 занятие.** Изучение эмоционально –деятельностной адаптивности учащихся.

### **Блок 2. На пути в неизвестность.**

**4 Занятие.** «Первый раз в первый класс»

Цель: знакомство детей друг с другом, создание положительной мотивации на работу в группе.

Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. "Хорошее настроение":

Разминка. Игра «Мяч».

Упражнение: «Цветок общения».

Цель: создание благоприятного психологического климата, сплочение классного коллектива, создание атмосферы сотрудничества.

Упражнение «Подарки».

Цель: содействие в установлении дружеских отношений в коллективе.

Рефлексия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

**5 занятие.** «Наш класс»

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание благоприятного психологического климата

Ритуал приветствия.

Упражнение «Мостик Дружбы»

Чтение и анализ сказки психологической сказки.

*Игра «Кто есть кто? Что есть что?».*

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

**6 занятие.** «Как прекрасно мое имя».

**Цель:** формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной “Я-концепции” детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности, создать атмосферу психологической безопасности, дать возможность почувствовать собственную значимость.

Ритуал приветствия. "Хорошее настроение":



Упражнение: «Передай движение по кругу».

Упражнение «Я знаю, как тебя зовут».

Игра «Хлопаем в ладоши!»

Цель: развитие свойств внимания, произвольности поведения.

Упражнение «Украсть свое имя».

Цель: повысить уровень самопринятия.

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

**7 занятие.** «Познакомимся поближе»

Ритуал приветствия.

Игра «Волшебный круг».

Цель: создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической комфортности.

Упражнение «Найди свою половинку».

1. Упражнение «Что я люблю делать».
2. Упражнение «Тебя зовут ... Ты любишь»

Упражнение «Доброе животное»

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

### **Блок 3. «Теперь я ученик»**

**8 занятие.** «Я, в роли ученика»

Ритуал приветствия. «Хорошее настроение»

**Цели:** содействовать осознанию позиции школьника, познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене, способствовать формированию познавательных и личностных УУД.

Разминка. Игра: «А я еду».

Цель: создание мотивации на совместную работу, формирование атмосферы доверия и взаимопонимания, активизация деятельности.

Упражнение «Урок или перемена».

Цель: познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене

Вы уже знаете, что в школе бывают уроки и перемены.

Упражнение «Рисуем школу».

Игра «Паровозик»

Упражнение «Школьные правила».

Чтение и анализ сказки «Школьные правила»

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

**9 занятие.** «Школьные принадлежности»

Ритуал приветствия. "Хорошее настроение"

**Цели:** помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении, развитие познавательных и личностных УУД.

Разминка. Упражнение: «Соберем портфель!».

Цель: развитие свойств внимания, введение в тему занятия.

Чтение и анализ сказки «Собирание портфеля»

Игра «Запомни порядок».

Упражнение «Я положу в свой портфель».

Упражнение «Загадки». Детям предлагается отгадать загадки про школьные принадлежности.

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания.

#### **10 занятие.** «Школьные оценки».

Ритуал приветствия.

Цели: помощь будущим первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников, активизация познавательной активности обучающихся, формирование положительной мотивации.

Разминка. Игра «Закончи слово».

Упражнение «ЗАТО».

Цель: работа со школьной тревожностью.

Упражнение «Узоры и волшебные лесенки».

Цель: развитие произвольности, умения действовать по образцу и слушать инструкцию взрослого.

Игра «Листопад»

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

#### **11 занятие.** «Подсказки и списывание».

Ритуал приветствия.

Цели: содействовать осознанию школьных норм и правил, развитие познавательных и личностных УУД.

Чтение и анализ сказки «Подсказки и списывание».

ИГРА «Нос, рот, потолок»

Цель: развитие свойств внимания, содействие созданию благоприятного психологического климата.

Упражнение «Четвертый лишний».

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

#### **12 занятие.** «Что такое хорошо, что такое плохо?»

Ритуал приветствия.

Цели: формирование личностных УУД, раскрыть перед обучающимися понятия «плохо» и «хорошо»; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; совершенствование коммуникативных умений и навыков; развивать умение понимать правила и нормы поведения.

Разминка. Упражнение «Атомы и молекулы».

Цель – снятие напряжения, сплочение группы.

Игра «Наши поступки».

Упражнение «Сочини рассказ по теме «Хорошо-плохо».

Цель: осознание норм и правил поведения в школе, развитие творческих и познавательных способностей.

Рефлексия занятия.  
Релаксационное упражнения.  
Ритуал прощания.

#### **Блок 4. «В мире эмоций»**

##### **13 занятие. «Учимся распознавать эмоции»**

Ритуал приветствия.

**Цели:** знакомство с понятием «эмоции», развитие умения распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей; совершенствование навыков общения, формирование у обучающихся умение понимать друг друга.

Разминка. Игра «Наоборот».

Цель: Развитие мыслительных операций, умения быстро отвечать на поставленный вопрос, понимать инструкции ведущего с первого раза.

Упражнение «Назови эмоцию».

Цель: закрепление понятий, обозначающих различные эмоциональные состояния (радость, злость, грусть, страх).

Упражнение «Знакомство с эмоциональными состояниями (удивление, любопытство)»

Упражнение «Закончи предложение».

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

##### **14 занятие. "Мое настроение"**

Ритуал приветствия.

**Цели:** познакомить с понятием настроение; развивать умение управлять своим настроением; формирование коммуникативных УУД, снятие психо-эмоционального напряжения.

Разминка. Упражнение «Тренировка эмоций»

Сказка «Разные настроения». Обсуждение сказки.

Упражнение с элементами арт-терапии «Конверты радости и огорчений»

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

##### **15 занятие. «Наше настроение»**

Ритуал приветствия.

**Цели:** знакомство с чувством радости; развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, формирование коммуникативных УУД.

Разминка. Упражнение "Глаза в глаза".

Упражнение "Азбука настроений"

Упражнение: "Букет приятных событий", "Ромашка".

Упражнение "Игра с платком".

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

##### **16 занятие. «Волшебное дерево наших эмоций».**

Ритуал приветствия

**Цели:** избавить учащихся от негативных эмоций, способствовать положительной мотивации, формирование положительных установок, развитие творческого мышления.

Делаем своими руками волшебное дерево.

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания.

### **17 занятие.** «Дарю доброту».

Ритуал приветствия.

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, агрессии, сплочение классного коллектива.

Упражнение. “Добрый бегемотик”

Упражнение «Насос и надувная кукла».

Разминка. Игра на мышление «Логические концовки».

Упражнение «Волшебный стул».

Один ребенок садится в центре на «волшебный» стул, остальные говорят о нем добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

### **18 занятие.** «Наши страхи».

Ритуал приветствия.

**Цели:** познакомить детей с эмоцией страха; научить передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (мимики, жестов, пантомимики, художественных средств), снятие эмоционального напряжения.

Игра-аппликация «Спрячем страх за забором».

**Цель:** коррекция детских страхов.

Упражнение «Конверт с нашими страхами»

Подвижная игра «Тропинка».

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

### **19 занятие.** «Я контролирую себя».

Ритуал приветствия.

**Цели:** формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, снятие психоэмоционального напряжения, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Психогимнастическое упражнение «Камень-верёвка».

Упражнение «Домик».

Самопроверка выполнения задания.

Упражнение "Скала. Я справлюсь"

Игра «Сова».

**Цель:** развитие произвольности, самовыражения.

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

### **20 занятие.** «Мы – одна команда».

Ритуал приветствия.

**Цели:** формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, снятие психо-эмоционального напряжения.

Разминка. Упражнение «Слушай команду».

Упражнение «Говори!».

Упражнение «Фигуры из спичек».

Самопроверка работы.

Упражнение «Погоня».

Упражнение «Дождик».

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

**21 занятие.** «Учимся быть внимательными».

Ритуал приветствия.

**Цели:** формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, снятие психо-эмоционального напряжения.

Разминка. Упражнение «Строим дом».

Упражнение «Палочки и крестики».

Цель: развитие произвольности.

Упражнение «Графический диктант».

Упражнение «Запретное движение».

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

**22 Занятие.** «Планета эмоций»

Ритуал приветствия.

**Цели:** формировать коммуникативные и личностные УУД, учить осознавать собственные эмоции и понимать эмоциональное состояние других, закрепление знаний об основных эмоциях, снятие психо-эмоционального напряжения, создание положительного настроения.

Разминка. Упражнение «Ладонь на ладонь»

Упражнение «Планета эмоций»

Этюды на выражение основных эмоций.

Упражнение «Соедини ниточками слова-эмоции» (работа с карточками)

Всем детям вручаются сертификаты «Знатока мира эмоций»

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

**Блок 6. «Учимся взаимодействовать друг с другом»**

**23 Занятие.** «Мир общения».

Ритуал приветствия.

**Цели:** формирование коммуникативных и познавательных УУД, усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами, вырабатывать в детях доброжелательное отношение друг к другу, сплочение классного коллектива.

Разминка. Упражнение "Подарок другу"

Общение – это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом лучше узнают себя.

Вопросы для обсуждения:

– Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?

– Нужно ли учиться общению?

– Как вы считаете для чего это нужно?

Игра “Кряк-квак”.

Чтение стихотворения Б.Липановича “Интересный разговор”.

Беседа об общении по итогам чтения стихотворения.

Упражнение “Я рад общаться с тобой”.

Упражнение “Подари сердце другу”.

Упражнение “Мостик дружбы”.

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

**24 занятие.** «Путешествие в страну «Понимание»»

Ритуал приветствия.

**Цели:** формирование коммуникативных УУД; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие способности к разрешению конфликтов; развитие у детей социальных и коммуникативных умений, снятие психо-эмоционального напряжения, развитие навыков сотрудничества и взаимодействия.

Разминка. Упражнение «Ракета»

Игра «Слепой и поводырь».

По извилистой тропе (выложена из верёвок) могут пройти лишь два человека. Одному ребёнку завязывают глаза, второй ведёт его, держа за руку по тропе. Меняясь парами, по тропе проходят все дети.

Игра "Скала " (надо преодолеть гору).

Игра «Волшебный круг».

Игра «Только весёлые слова».

Первый игрок произносит: «Клоун». Второй: «Радость». Третий: «Смех»

«Игра «Лисонька, где ты?»»

Цель: развитие произвольности внимания..

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

**25 занятие.** «Что мы чувствуем?»»

Ритуал приветствия.

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека (природы, животных, соотносить с собой) и умение адекватно выразить своё; сплочение группы и создание благоприятного эмоционального комфорта в группе, снятие агрессивных проявлений.

Игра «Чтение эмоций».

Игра «Зеркало».

Упражнение «Танец пяти движений».

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительность каждого темпа 1 минута.

- «Течение воды» – плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения.

- «Переход через чашу» – импульсивная музыка, резкие, сильные, чёткие, рубящие движения, бой барабанов.

- «Сломанная кукла» – неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, встряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»).

- «Полёт бабочек» – лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.

- «Покой» – спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса – отсутствие движений, «слушание» своего тела.

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

## **26 занятие.** «Что мы чувствуем?»

Ритуал приветствия.

Цели: формирование коммуникативных и личностных УУД, формирование уважительного отношения друг к другу; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие коммуникативных навыков, формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной “Я- концепции” детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.

Разминка. Игра «Пирамида любви».

Упражнение «Ты самый лучший на свете».

Упражнение «Марафон имен».

Игра "Чем мы похожи".

В конце занятия каждому ребенку предлагается нарисовать свой автопортрет и разместить автопортреты на заранее подготовленном стенде. Итог занятия – мы все разные, но у нас есть что-то общее и нам хорошо вместе.

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

## **27 занятие.** «Волшебные слова»

Ритуал приветствия.

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков. Развитие внимания к личности одноклассника.

Упражнение «Угадай-ка».

Упражнение «Волшебные слова».

Знакомство с «Волшебными средствами понимания».

Что может помочь человеку, которому грустно, страшно, плохо? Что помогает вам, когда вас обидели, когда вы провинились? Что делают люди, с которыми вам приятно общаться?

Упражнение «Угадай, что в мешочке».

Игра «Волшебники».

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

**28 занятие.** «Как достигнуть взаимопонимания».

**Цели:** формирование коммуникативных, личностных, познавательных УУД, знакомство с «волшебными средствами взаимопонимания». Развитие сочувствия и внимания к людям, умений описывать свои ощущения, обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; снятие психологических барьеров.

Упражнение «Друг к дружке».

Упражнение «Волшебные средства взаимопонимания»:

Этюды на различные позиции в общении.

Игра "Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся".

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

**29 занятие.** «Как достигнуть взаимопонимания».

Ритуал приветствия.

**Цели:** формирование коммуникативных и личностных УУД; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; создать условия для понимания обучающимися того, что в обществе существуют определенные нравственные нормы, которые помогают людям жить вместе, общаться; накопление учащимися опыта общения, опыта решения жизненных ситуаций.

Разминка. Игра «Обзывалки»

Чтение и обсуждение сказки «Драки» и сказки «Обида».

Обсуждение сказки.

Работа с радугой.

Разбор "тучек"(Детям предлагается рассмотреть изображения тучек и прочитать стихотворения, которые на них написаны).

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

**30 занятие.** «Поссоримся - помиримся».

Ритуал приветствия.

**Цели:** формирование коммуникативных и личностных УУД, формирование способности к разрешению конфликтов; создать условия для понимания обучающимися того, что в обществе существуют определенные нравственные нормы, которые помогают людям жить вместе, общаться; уважать чувства, желания других людей; развитие эмпатии.

Разминка. Игра «Поварята».

Рассматривание иллюстраций с элементами конфликта (пособие Р.С. Буре «Как поступают друзья»). Разыгрывание ситуаций «Ссора»: с тобой не дружат, почему?

Упражнение «Солнечные лучики».

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.



**31 занятие.** «Будь уверенным в себе».

Ритуал приветствия

**Цель:** формирование коммуникативных УУД, повысить у детей уверенность в себе, способствовать преодолению замкнутости, пассивности, скованности; научить двигательному раскрепощению, развитие эмпатии.

Разминка. Игра «Поменяйся местом».

Игра «Я – лев».

Игра «У кого руки теплее».

Упражнение «Марш самооценки».

Игра «Прорвись в круг».

Упражнение «Подари камешек».

Упражнение «Мои одноклассники».

Рефлексия занятия.

Релаксационное упражнение.

Ритуал прощания.

### **Блок 7. Диагностический блок (итоговая диагностика)**

**32 занятие.** - Исследование особенностей самооценки учащихся,

- Исследование школьной мотивации.

Диагностический инструментарий:

1. Методика «Лесенка» В.Г. Щур

2. Опросник школьной мотивации Н.Г Лускановой

**33 занятие.** - Исследование мотивов учебной деятельности.

- Выявление ведущего мотива учебной деятельности.

-Изучение эмоционально – деятельностной адаптивности учащихся

Диагностический инструментарий:

Определение мотивов учебной деятельности М.Р. Гинзбурга.

Изучение эмоционально – деятельностной адаптивности учащихся.

## Тематический план

№	Темы	Кол-во ч.	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
					план	факт
1	<b>Диагностический блок</b> Исследование особенностей адаптации учащихся	3	1. Исследование особенностей самооценки.	1		
			2. Исследование школьной мотивации.			
			Изучение мотивов учебной деятельности. Выявление ведущего мотива учебной деятельности.	1		
			Изучение эмоционально – деятельностной адаптивности учащихся.	1		
2	«На пути в неизвестность»	4	«Первый раз в первый класс»	1		
			«Наш класс»	1		
			«Как прекрасно мое имя»	1		
			«Познакомимся поближе»	1		
3	«Теперь я ученик»	5	«Я, в роли ученика»	1		
			«Школьные принадлежности»	1		
			«Школьные оценки».	1		
			«Подсказки и списывание».	1		
			«Что такое хорошо, что такое плохо?»	1		
4	«В мире эмоций»	10	«Учимся распознавать эмоции»	1		
			«Мое настроение»	1		
			«Наше настроение»	1		
			«Волшебное дерево наших эмоций».	1		
			«Дарю доброту».	1		
			«Наши страхи».	1		
			«Я контролирую себя».	1		
			«Мы – одна команда»	1		
			«Учимся быть внимательными»	1		
«Планета эмоций»	1					
5	«Учимся взаимодействовать друг с другом»	9	«Мир общения»	1		
			«Путешествие в страну «Понимание»»	1		
			«Что мы чувствуем?»	1		
			«Волшебные слова»	1		
			«Как достигнуть взаимопонимания»	1		

			«Нет – плохому поведению»	1		
			«Хочу быть доброжелательным»	1		
			«Поссоримся- помиримся»	1		
			«Будь уверенным в себе»	1		
6	Диагностический блок (итоговая диагностика)	2	Исследование особенностей самооценки учащихся, - Исследование школьной мотивации	1		
			- Исследование мотивов учебной деятельности - Выявление ведущего мотива учебной деятельности. -Изучение эмоционально – деятельностной адаптивности учащихся	1		
	Всего часов:			33		

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Помещение:** просторный школьный класс, чтобы участники имели возможность свободно передвигаться, располагаться по кругу, размещаться микрогруппами по 3-5 человек.

**Технические средства:** компьютер, проектор, записи музыкальных произведений.

**Дидактические материалы:** пакет диагностических методик, пакет упражнений, соответствующий структуре занятий: система игр и упражнений для разминки, основной части занятия, для рефлексии и релаксации.

№	Тема занятия	Форма зан.	Приемы и методы	Изучаемые и Формируемые УУД	Методические и дидактические материалы	ТСО
1	Диагностический блок. «Исследование особенностей адаптации учащихся».	ГРУППОВАЯ	Психологическая диагностика Наблюдение Беседа	-Исследование особенностей самооценки. -Исследование школьной мотивации. -Изучение мотивов учебной деятельности. -Выявление ведущего мотива учебной деятельности.	-Пакет необходим. диагностических методик	-
2	«На пути в неизвестность»	ГРУППОВАЯ	Развивающие игры и упражнения, Релаксационные упражнения. Психогимнастика, Беседа	Развитие социальных и коммуникативных умений, Создание благоприятного психологического климата в коллективе, Установление дружеских отношений в коллективе, -Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной “Я-концепции” детей, устойчивой самооценки, Низкого уровня школьной	План – конспект занятия, Ватман, Раздаточный материал	Проектор, экран, компьютер, Музыкальное сопровождение

				тревожности, Создание атмосферы психологической безопасности.		
3	«Теперь я ученик»	Г Р У П П О В А Я	Сказкотерапия, развивающие игры, арт-терапия, Релаксационные упражнения, Психогимнастика, Наблюдения, Беседа	Принятие социальной роли ученика; Сформированность внутренней позиции школьника; Принятие и соблюдение норм школьного поведения;	План – конспект занятия, Ватман, Раздаточный материал, Цветные карандаши	Проектор, экран, компьютер, Музыкальное сопровождение
4	«В мире эмоций»	Г Р У П П О В А Я	Развивающие игры и упражнения, Релаксационные упражнения, Психогимнастика, Беседа	- Знакомство с приемами снятия мышечного и эмоционального напряжения, - самоконтроль в отношении своего эмоционального состояния, -Знакомство с понятием «эмоции», развитие умения распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей; совершенствование навыков общения, формирование у обучающихся умение понимать друг друга	План-конспект занятия, Раздаточный материал, цветные карандаши, альбом	Проектор, экран, компьютер, Музыкальное сопровождение
5	«Учимся взаимодействовать друг с другом»	Г Р У П П О В А Я	Сказкотерапия, развивающие игры, арт-терапия, Релаксационные упражнения, Психогимнастика, Наблюдения, Беседа Цветотерапия	Умение излагать свое мнение и оценку событий; Умение выразить свои теплые чувства к другому человеку; Умения слушать и слышать собеседника; Умение осознавать свои чувства и выражать их; Умение договариваться о распределении ролей	План - конспект занятия, Вербочка, Маленькая подушка.	Проектор, экран, компьютер, Музыкальное сопровождение

				в совместной деятельности, - Приобретение верности в себе, своих силах,		
6	Диагностический блок (итоговая диагностика)	Г Р У П О В А Я	Психологическая диагностика Наблюдение, Беседа	-Исследование особенностей самооценки. -Исследование школьной мотивации. -Изучение мотивов учебной деятельности. -Выявление ведущего мотива учебной деятельности.	Пакет диагностических методик	-

## Литература

1. Дружинина М. Волшебные слова. ОАО издательство «Малыш» г. Ростов – на – Дону. 2000. – 12с.
2. Загадки для развития речи, внимания, памяти и абстрактного мышления/сост. О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 222с.
3. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. - СПб.: Речь, 2003. – 160 с.
4. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми СПб.: Речь, 2005. – 190 с.
5. Панфилова М.А. Лесная школа: Коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников. — М.: ТЦ Сфера, 2002. — 96 с.
6. Практика сказкотерапии / Под ред. Н. А. Сакович.— СПб.: Речь, 2004.— 224 с.
7. Трясорукова Т.П. Гимнастика для пальчиков – для девочек и мальчиков. – Феникс 2012. – 32 с.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4-х ч.: Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов/пер. с нем. – М., Генезис, 2003. – 160с.
9. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.-