

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 31 имени Романа Петровича Стащенко»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 28.08.2025 № 848-од

МП

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
*социально-гуманитарной направленности***

«В школу с улыбкой»

(название предмета в соответствии с учебным планом)

(возраст обучающихся 7-10 лет)

Разработчик:

Шахаева Е.С.

Педагог дополнительного образования

Принята на заседании педагогического совета, протокол
от 28.08.2025 № 1

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
Протокол заседания кафедры /ШМО от «28» августа 2025 г.

г.Тула 2025г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «В школу с улыбкой», составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания начального общего образования, примерной программой по психологии.

Рабочая программа - индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта. Учитель может внести коррективы во все структурные элементы программы с учетом особенностей своего образовательного учреждения и особенностей обучающихся конкретного класса.

Актуальность

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, 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.

Программа разработана в соответствии с современными документами в сфере образования:

- Федеральным [законом](#) от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- [Концепцией](#) развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р;
- [Приказом](#) Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- [Приказом](#) Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- [письмом](#) Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- [письмом](#) Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- [Постановлением](#) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- [Постановлением](#) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Адресат Программы

Программа адресована детям 7-10 лет.

Уровень освоения Программы – базовый.

Объем и срок реализации Программы

Срок реализации Программы: 2 года.

Объём Программы: для освоения Программы необходимо 170 часов:

1-й год обучения – 33 часа;

2-й год обучения – 34 часа;

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

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

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «В школу с улыбкой» изучается в 1 классе по одному разу в неделю (68 ч. в год).

Общая характеристика предмета:

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

аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

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 доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- 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.

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

Содержание программы

Первый класс.

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

Тематическое планирование 1 класс.

№ п.п	Тема, цель	Занятия (тема).	Кол-во часов
1.	Я – школьник. (15 часов) Цели: - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	1. Знакомство. Как зовут ребят моего класса.	1
		2-3. Зачем мне нужно ходить в школу. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе.	2
		4. Я умею слушать других.	1
		5. Я умею справляться с трудностями	1
		6. Я умею учиться у ошибки.	1
		7. Я умею быть доброжелательным.	1
		8. Я доброжелательный.	1
		9. Я умею быть ласковым.	1
		10. Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности.	1
		11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе с другими.	1

		12-13. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	2
		14-15. Я учусь решать конфликты. Я умею решать конфликты	2
2.	Мои чувства. (19 часов) Цели: - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; - обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; - способствовать снижению уровня страхов.	16. Радость. Что такое мимика.	1
		17-18. Радость. Как ее доставить другому человеку.	2
		19-20. Жесты.	2
		21-22. Радость можно передать прикосновением.	2
		23. Радость можно подарить взглядом.	1
		24. Грусть.	1
		25. Страх.	1
		26. Страх, его относительность.	1
		27-28. Как справиться со страхом.	2
		29. Страх и как его преодолеть.	1
		30. Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
		31. Может ли гнев принести пользу?	1
		32. Обида.	1
		33. Разные чувства.	1
		34. Итоговое.	1

Тема 1. Я – школьник (15 ч)

Цели:

- сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

ЗАНЯТИЕ 1. Знакомство. Как зовут ребят моего класса. Разминка «Ролевая гимнастика».

ЗАНЯТИЕ 2-3. Зачем мне нужно ходить в школу. Разминка «Ролевая гимнастика». Графический диктант. Какие ребята в моем классе. Упражнения: «Вспомни и сделай», «Вопрос», «Тихо». Мои друзья в классе. Работа со сказкой «Лопух и одуванчик». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 4. Я умею слушать других. Разминка «Ролевая гимнастика». История про альпинистов. Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 5. Я умею справляться с трудностями, Упражнения: «Запомни ответ», «Диалог». Творческая работа «Общий рисунок» Работа со сказкой «Муравьишка Гришка». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 6. Я умею учиться у ошибки. Разминка «Противоположности». Работа со сказкой «Ошибка и Неошибка». Обсуждение. Творческая работа по сказке «Чему может научить ошибка?» Графический диктант Работа со сказкой «Коля и Солнечный Зайчик». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 7. Я умею быть доброжелательным. Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой. Обсуждение. Графический диктант.

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнение: четыре испытания. Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 8. Я – доброжелательный. Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения: «Кому письмо?», «Качества доброжелательного человека», «Зачем нужны качества?», «Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся», «Желаем добра». Работа со сказкой «Сережа – Серый Волк». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 9. Я умею быть ласковым. Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой «История про Павлика». Обсуждение. Упражнения: «Ласковый взгляд», «Ласковое прикосновение», «Ласковые слова и интонация» Работа со сказкой «Волчонок Сеня». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 10. Я умею управлять собой. Беседа на тему: Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?», «Нужно ли ученику умение управлять собой?» Упражнения: «Я умею управлять собой», «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых» Творческая работа «Рисунок имени». Я умею преодолевать трудности. Рассказ о подвиге адмирала Ф.Ф. Ушакова. Обсуждение. Упражнения: «Вспомни и сделай», «Сумей понять». Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими. Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой. Обсуждение. Творческая работа «Нарисуй страну». «Общий рассказ». Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 12-13. Я умею слышать мнение другого. Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой. Обсуждение. Упражнения: «Кто умеет слышать мнение другого?», «Оружие для защиты». Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 14-15. Я учусь решать конфликты. Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой. Обсуждение. Упражнение: «Это конфликт?» Графический диктант. Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнения: «Придумай конфликт», «Инсценировка конфликта». Графический диктант. Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Работа со сказкой. Обсуждение. Упражнения: «Инсценируем конфликт», «Конфликт» Графический диктант.

Тема 2. Мои чувства (19 ч)

Цели:

- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- помочь детям осознать относительность оценки чувств;
- способствовать снижению уровня школьных страхов.

ЗАНЯТИЕ 16. Радость. Что такое мимика? Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался». Упражнения: «Закончи предложения». Графический диктант. Радость. Разминка «Раз, два, три, позу за мной повтори». Упражнение: «Зоопарк». Творческая работа «Рисунок радости».

ЗАНЯТИЕ 17-18. Радость. Как ее доставить другому человеку? Разминка «Угадай, где я иду?» Упражнения: «Как доставить радость другому человеку?», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова» Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 19. Радость. Что такое жесты? Разминка «Угадай, где я иду?», «Превратись в животное». Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение» Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 20. Радость. Что такое жесты? (продолжение). Разминка «Превратись в животное», кричалка «Я очень хороший!» Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Объясни задание». Работа со сказкой. «Когда молочные зубы сменились постоянными». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 21-22. Радость Можно передать прикосновением. Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», кричалка «Ура успешной фотоохоте!».

ЗАНЯТИЕ 23. Радость Можно передать прикосновением. Упражнения: «Котёнок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 24. Грусть. Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет». Упражнения: «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котёнок загрустил». Работа со сказкой «Сказка по котёнка Ваську». Обсуждение. **ЗАНЯТИЕ 25.** Страх. Разминка «Дотронься до...» Упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой». Творческая работа. Рисунок по иллюстрациям.

ЗАНЯТИЕ 26. Страх, его относительность. Разминка «Дотронься до...» Упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Темноландия». Творческая работа. Рисунок по иллюстрациям. **ЗАНЯТИЕ 27-28.** Как справиться со страхом. Разминка «Неопределённые фигуры». Упражнения: «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 29. Страх. Как его преодолеть. Разминка «Неопределённые фигуры». Упражнения: «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки»

ЗАНЯТИЕ 30. Гнев. С какими чувствами он дружит? Разминка «Художник», «Попугай». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался». Обсуждение. Творческая работа.

Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «Как ромашки с васильками поссорились». Обсуждение и творческая работа по сказке.

ЗАНЯТИЕ 31. Гнев и его польза Разминка «Чёрная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились». Упражнение: «Закончи предложение» Работа со сказкой «О путнике и его беде». Обсуждение Творческая работа по итогам сказки.

ЗАНЯТИЕ 32. Обида. Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет!». Упражнения: «Закончи предложение», «Какая у меня обида». Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке. Разминка «Пусть всегда будет!», «Весеннее настроение». Упражнения: «Закончи предложение», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке.

ЗАНЯТИЕ 33. Разные чувства. Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум – бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнение: «Закончи предложение». Групповая работа «Ожившее чувство» Творческая работа «Рисунок чувств».

ЗАНЯТИЕ 34. Итоговое. Игра – конкурс КВН.

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности социального направления «В школу с улыбкой» (34 ч).

№ п/п	Тема занятия	Кол-во ч
1.	Я уже школьник.	1
2.	Ты и твоё имя.	1
3.	Моя семья.	1
4.	Я среди других.	1
5.	Мои сверстники и друзья.	1
6.	Учимся говорить вежливо. Правила поведения в транспорте.	1
7.	Правила поведения на улицах и дорогах.	1
8.	Мой дом и опасности в нём.	1
9.	Уроки бабушки Медуницы. Первая медицинская помощь.	1

10.	Время и его измерение. День да ночь – сутки прочь.	1
11.	Дни недели и времена года. Двенадцать месяцев.	1
12.	Путь в страну Здоровию. Личная гигиена школьника.	1
13.	Путь в страну Здоровию. Режим дня школьника.	1
14.	Правила поведения в школьной столовой.	1
15.	«У меня зазвонил телефон». Этикет телефонного разговора.	1
16.	О настроении, или Что написано на твоём лице.	1
17.	«От улыбки станет всем светлей». Твоё настроение.	1
18.	Профилактика агрессии.	1
19.	Как ты питаешься? Полезный завтрак.	1
20.	Сон здоровый и тревожный.	1
21.	Полезные и вредные привычки. Курить – здоровью вредить.	1
22.	Учимся общению.	1
23.	Что значит дружная семья? Труд в семье.	1
24.	Дружная семья: отдыхаем вместе.	1
25.	Мы идём в гости.	1
26.	«Белая ворона», или Что значит быть терпимым?	1
27.	Научись радоваться чужим успехам.	1
28.	Они хотят, чтобы их понимали.	1
29.	Хорошо бы дожить до старости...	1
30.	У каждого народа есть чему поучиться.	1
31.	Не предадим память наших предков! Нет фашизму!	1
32.	Я все смогу.	1
33.	Обобщающее занятие. Диагностика познавательных процессов, мотивации, тревожности.	1
34.	Итоговое занятие	1

Содержание программы

Занятие № 1. Я уже школьник.

Беседа, конкурс загадок об учебных принадлежностях, тест на развитие графического навыка, знакомство с правилами поведения в школе.

Цель: осознание первокласником своей новой социальной роли.

Занятие № 2. Ты и твоё имя.

Беседа, исполнение песен, разбор ситуаций из жизни, знакомство с правилами этикета.

Цель: ознакомление с происхождением и значением славянских и некоторых современных имён.

Занятие № 3. Моя семья.

Работа с сигнальными карточками, рассказы о своей семье, чтение и обсуждение сказок и легенд о матери.

Цель: знакомство с элементарными речевыми формулами, обеспечивающими приглашение и знакомство, создание условий для более близкого знакомства детей в микрогруппе, развитие наблюдательности, внимания памяти.

Занятие № 4. Я среди других.

Разучивание стихотворений о маме, знакомство с правилами поведения человека в обществе, выполнение задания диагностического характера, отгадывание стихотворений-загадок о человеческих качествах.

Цель: ознакомление с правилами поведения, формирование толерантных отношений к другим людям.

Занятие № 5. Мои сверстники и друзья.

Диагностическое упражнение, игра «Да-нет-да», чтение и обсуждение были и притчи.

Цель: формирование первоначального представления о друге как о верном товарище, становление толерантного отношения к вкусам, наклонностям, интересам и особенностям людей.

Занятие № 6. Учимся говорить вежливо. Правила поведения в транспорте.

Знакомство с элементарными речевыми нормами, работа в парах, моделирование средств транспорта из бумажных деталей, знакомство с правилами поведения в транспорте, выполнение задания по классификации разных видов транспорта, обсуждение ситуаций «Мы едем в трамвае», «Мы едем в автобусе».

Цель: ознакомление с элементарными речевыми формулами, обеспечивающими диалог, формирование общего представления о транспорте и его видах, ознакомление с правилами поведения в транспорте.

Занятие № 7. Правила поведения на улицах и дорогах.

Беседа, отгадывание загадок о различных транспортных средствах, знакомство с правилами безопасного поведения на улицах и дорогах, работа с моделью светофора, работа в парах – изучение дорожных знаков.

Цель: ознакомление с правилами безопасного поведения на улицах и дорогах, воспитание чувства ответственности пешехода как участника дорожного движения.

Занятие № 8. Мой дом и опасности в нём.

Работа со схематичными рисунками правил безопасного поведения дома, знакомство с телефонами экстренных служб, формулирование правил пользования электроприборами.

Цель: развитие представлений о быте дома и окружающих в нём опасностях, воспитание ответственности за свои поступки и поведение в доме.

Занятие № 9. Уроки бабушки Медуницы. Первая медицинская помощь.

Работа со схематичными рисунками, практические упражнения по оказанию первой медицинской помощи при ожогах, порезах, ушибах, обморожениях.

Цель: формирование всесторонних представлений о первой медицинской помощи, формирование навыков здорового образа жизни.

Занятие № 10. Время и его измерение. День да ночь – сутки прочь.

Знакомство с различными способами измерения времени, выполнение заданий в рабочем листе, чтение и обсуждение отрывка из сказки Е. Шварца, отгадывание загадок, работа со схемой «Части суток», игра «Назови соседей».

Цель: формирование диалектико-материалистического представления о времени и его измерении.

Занятие № 11. Дни недели и времена года. Двенадцать месяцев.

Знакомство с названиями дней недели, месяцев, игры «Лови, бросай, дни недели называй», «Какой день недели спрятался?», работа со схемой «Времена года», чтение и обсуждение стихотворения «Куда подевался понедельник?», сказки В. Даля «Старик-годовик».

Цель: ознакомление с названиями дней недели, формирование умения проводить аналогию между временами года и частями суток, ознакомление с народными названиями месяцев.

Занятие № 12. Путь в страну Здоровию. Личная гигиена школьника.

Цель: формирование валеологических представлений о правилах личной гигиены и её значении для здоровья ребёнка, навыков здорового образа жизни.

Знакомство с правилами личной гигиены, игра «Да-нет» (о предметах гигиены).

Занятие № 13. Путь в страну Здоровию. Режим дня школьника.

Знакомство с видами зубов, отработка навыка правильных движений зубной щёткой при чистке зубов, выполнение заданий в рабочих листах, составление режима дня школьника, воображаемое путешествие в страну Здоровию.

Цель: формирование валеологических представлений о правильном режиме дня школьника.

Занятие № 14. Правила поведения в школьной столовой.

Знакомство с правилами поведения в школьной столовой, работа с таблицей оптимальной сочетаемости цветов, сравнение разных вариантов сервировки стола, разбор ситуаций поведения за обеденным столом.

Цель: ознакомление с правилами поведения в школьной столовой, с правилами сервировки стола.

Занятие № 15. «У меня зазвонил телефон». Этикет телефонного разговора.

Знакомство со значением телефона в жизни современного человека, с этикетом телефонного разговора, разбор ситуаций во время телефонного разговора.

Цель: ознакомление со значением телефона в жизни современного человека, формирование элементарных представлений об этикете телефонного разговора.

Занятие № 16. О настроении, или Что написано на твоём лице.

Знакомство с различными внешними проявлениями настроения, моделирование с помощью деталей весёлого и грустного выражений лица человека, разбор ситуаций из жизни, влияющих на настроение человека.

Цель: ознакомление первоклассников с различными внешними проявлениями настроения и с приёмами управления своим настроением.

Занятие № 17. «От улыбки станет всем светлей». Твоё настроение.

Знакомство с приёмами улучшения настроения, выполнение заданий в рабочих листах, инсценировка сценок.

Цель: формирование умения адекватно реагировать на настроение другого человека как способ адаптации к окружающему миру.

Занятие 18. Профилактика агрессии.

Беседа, тренинговые упражнения, знакомство с приёмами релаксации.

Цель: профилактика агрессивного поведения, развитие переключения внимания, наблюдательности, формирование навыков релаксации.

Занятие № 19. Как ты питаешься? Полезный завтрак.

Беседа о значении правильного питания, знакомство с правилами приёма пищи, распознавание полезных и вредных продуктов питания, практическая работа по изготовлению бумажного стаканчика, работа с пословицами.

Цель: раскрытие значения правильного питания: режим, качество и количество пищи, ознакомление детей с правилами приёма пищи, формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Занятие № 20. Сон здоровый и тревожный.

Знакомство с правилами подготовки ко сну, исполнение песни «Спят усталые игрушки», игра «Согласен – не согласен», беседа «Зачем люди спят?».

Цель: ознакомление с правилами подготовки ко сну, первоначальное представление о причинах тревожного сна у детей.

Занятие № 21. Полезные и вредные привычки. Курить – здоровью вредить.

Беседа о полезных и вредных привычках, профилактический тренинг, игра «Да-нет», памятка «Никогда не соглашайтесь...».

Цель: формирование критического отношения к курению, алкоголизму и другим вредным привычкам, формирование первоначальных представлений о вреде курения, ознакомление детей с речевым клише отказа от курения с помощью профилактического тренинга.

Занятие № 22. Учимся общению.

Беседа «Как правильно общаться друг с другом», тренинговые упражнения по разрешению конфликтов.

Цель: обучение детей эффективным способам разрешения конфликтов.

Занятие № 23. Что значит дружная семья? Труд в семье.

Знакомство с оптимальным распределением обязанностей между членами семьи, пальчиковые упражнения, выполнение заданий в рабочих листах.

Цель: ознакомление с оптимальным распределением обязанностей между членами семьи, обучение элементарным приемам самообслуживания.

Занятие № 24. Дружная семья: отдыхаем вместе.

Беседа о значимости совместного отдыха, построение модели отдыха в семье, игра «Изобрази – угадай».

Цель: создание условий для осознания первоклассниками значимости совместного отдыха, формирование модели отдыха в семье и в школе, ознакомление с видами игр в семье и в школе.

Занятие № 25. Мы идём в гости.

Знакомство с правилами поведения в гостях, работа с пословицами, обсуждение ситуаций правильного выбора подарка имениннику.

Цель: ознакомление детей с правилами поведения в гостях, развитие эстетического вкуса у детей, формирование коммуникативного умения целесообразно и уместно пользоваться вербальными средствами общения для передачи информации.

Занятие № 26. «Белая ворона», или Что значит быть терпимым?

Беседа о толерантности, чтение и обсуждение рассказа А. Куприна «Столетник», обсуждение ситуаций из жизни, мини-инсценировка.

Цель: определение уровня толерантности детей, воспитание чувства терпимости к людям, непохожим на нас.

Занятие № 27. Научись радоваться чужим успехам.

Беседа о зависти, знакомство с «рецептом» избавления от зависти, обсуждение случаев из жизни «В магазине», «Заседание в зале суда», «Во дворе», чтение и обсуждение притчи, рассказа, работа с пословицами о зависти.

Цель: осознание школьниками того, что зависть – порочное чувство, приносящее вред собственному здоровью.

Занятие № 28. Они хотят, чтобы их понимали.

Цель: ознакомление с понятием «инвалид», обучение контролю над собственными эмоциями, формирование эмпатии к людям, имеющим отклонения от нормы, воспитание терпимости к людям-инвалидам.

Знакомство с понятием «инвалид», чтение и обсуждение заметки из газеты «Здоровье», отрывка из сказки В. Катаева «Цветик-семицветик», работа с сигнальными карточками.

Занятие № 29. Хорошо бы дожить до старости...

Знакомство с особенностями жизнедеятельности пожилых людей, работа с таблицей возрастов, чтение и обсуждение отрывка из повести А. Гайдара «Тимур и его команда», басни Л. Толстого «Старик и яблоня».

Цель: ознакомление с особенностями жизнедеятельности пожилых людей, осознание того, что в любом возрасте можно получать удовольствие от жизни, формирование чувства эмпатии к престарелым людям и воспитание заботливого отношения к ним.

Занятие № 30. У каждого народа есть чему поучиться.

Знакомство с добрыми традициями народов России, выполнение заданий в рабочих листах, работа с правилами о толерантном отношении к людям других национальностей, чтение и обсуждение басни Л. Толстого «Отец и сыновья».

Цель: ознакомление с добрыми традициями народов России.

Занятие № 31. Не предадим память наших предков! Нет фашизму!

Беседа о значении праздника День Победы для нашей страны, знакомство с проявлениями фашизма, чтение и обсуждение стихотворения Л. Захаровой, практическая работа по изготовлению Солдатского письма-треугольника.

Цель: ознакомление со смыслом праздника День Победы, формирование нетерпимого отношения к фашизму.

Занятие № 32. Я все смогу.

Тренинговые упражнения, выбор своей модели поведения в различных жизненных ситуациях, работа в парах.

Цель: укрепление веры каждого ребенка в себя, раскрытие неиспользованных возможностей развития ребенка, предоставление каждому ребенку своей особой модели поведения.

Занятие № 33. Обобщающее занятие. Диагностика познавательных процессов, мотивации, тревожности.

Диагностические процедуры, тренинговые упражнения.

Цель: тренировка полученных знаний и навыков в различных жизненных ситуациях, диагностика развития познавательных процессов, мотивационной сферы, уровня тревожности.

Методические рекомендации.

Говоря о факторах риска нарушения психологического здоровья в младшем школьном возрасте необходимо обратить внимание на одну из важнейших проблем – проблему сохранения «внутреннего ребёнка». Ребёнок умеет радоваться, бескорыстно любить, он оптимист, умеет видеть «сердцем». Потеря контакта со своим «внутренним Ребёнком» может обернуться не только существенными нарушениями психологического здоровья, но и приведёт к снижению способности к творчеству и продуктивности.

Чтобы помочь ребёнку найти его уникальную, счастливую дорогу в первые школьные годы необходимо на занятиях учитывать специфику предлагаемого детям материала, возрастные особенности обучающихся.

Учебная деятельность, особенно в начальных классах, более эффективна в условиях игры, при наличии элементов соревнования. Исходя из этого, в предлагаемой программе психологических занятий необходимо уделять серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего – в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы, дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате, уже к концу первого года обучения, дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы. Важно

соблюсти один из законов эффективности работы – «закон тройного прикосновения». Важной частью занятия является обсуждение сказочной истории, игры.

Более глубокому, сознательному и активному отношению к практическим занятиям помогает наглядный материал, поэтому особое внимание следует уделить применению на занятиях дидактических материалов и наглядных пособий (карточек с изображением различных эмоциональных состояний, раздаточный материал для игр, иллюстраций к сказкам и т.д.)

Смена различных видов деятельности является необходимым условием работы с младшими школьниками. При работе с обучающимися младшего школьного возраста выделяется определённая специфика: творческий и репродуктивный вид деятельности находятся в особом соотношении друг с другом.

Продолжительность занятий не должна превышать 40 минут.

Применение данных методических рекомендаций, позволяет наиболее оптимально активизировать внимание детей и способствует успешному освоению детьми программы.

Методическое обеспечение программы:

- Альбомы, цветные карандаи;
- Ноутбук
- Карточки с заданиями;
- наглядные пособия;
- счетный материал
- ИКТ

Литература:

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2003г.-168с.
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2004г.-168с.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.М.:Генезис, 2002.-208 с.
5. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2002.-248 с.
6. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2004.-176 с.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
8. Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2009. – 344с.