

Утверждена
педагогическим советом
ОБОУ «Лицей-интернат
пос.им. Маршала Жукова»
(протокол №1 от 29. 08.2023г.)

Введена в действие
Приказ №1 от 01.09.2023г.
Директор
ОБОУ «Лицей-интернат
Пос. им. Маршала Жукова»
_____Л.И. Рагулина

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»

1 класс

Программа составлена
педагогом-психологом

Михайловой Л.Г.

2023-2024 учебный год

пос. им. Маршала Жукова
2023 г.

Пояснительная записка

Нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки от 31.05.2021. №286;
3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ № 2.4.2821-10 с изменениями;
4. Устава ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова»
5. Образовательной программы начального общего образования ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова» на 2023-2024 учебный год;
6. Плана внеурочной деятельности ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова» на 2023-2024 учебный год;
7. Календарного учебного графика ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова» на 2023-2024 учебный год.

Первый класс школы – один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Именно в эти первые месяцы начинают формироваться те системы отношений ребёнка с миром и самим собой, те устойчивые формы взаимоотношений со сверстниками и взрослыми и базовые учебные установки, которые в существенной мере определяют в дальнейшем успешность его школьного обучения, эффективность стиля общения, возможности самореализации в школьной среде.

Приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности понимается как школьная адаптация. Адаптированный ребенок – это ребенок, который может раскрыть свой интеллектуальный, личностный, творческий потенциал в новой для него ситуации развития.

Проблема адаптации первоклассников к школе является актуальной для всей системы образования. Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. Выражается это по-разному. Но при всем многообразии различных проявлений поведения детей в период адаптации, можно сказать, что все первоклассники в этот нелегкий для них период нуждаются в помощи и поддержке со стороны взрослых — учителей и родителей.

И учитель, и родители заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь, чтобы высокий уровень внутренней напряженности уступил место ощущению эмоционального комфорта.

Нам представляется возможным в значительной степени смягчить и ускорить процесс адаптации первоклассников к школе. Для этого важно дать первоклассникам возможность осознать, каким правилам поведения в школе они должны следовать, почему это важно, кого называют школьниками. При этом имеет смысл предоставить первоклассникам необходимую для знакомства со школьной ситуацией информацию в систематизированном виде, чтобы процесс вхождения в школьную жизнь имел плавный и последовательный характер. С этой целью были разработана и апробирована на практике коррекционно-развивающая программа занятий «Тропинка к своему Я» для первоклассников. Программа составлена на основе одноименного курса Хухлаевой О.В., программы «Сказочная мозаика» педагога-психолога СОШ №35 г. Ижевска Дятловой М.Г.

Цели программы:

1. Формирование личностных характеристик учащихся, отвечающих требованиям новых стандартов.
2. Оптимизация и психологическое сопровождение процесса адаптации первоклассников.

Основные задачи занятий:

1. Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь.
2. Создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимого условия для развития у детей уверенности в себе.
3. Развитие у детей когнитивных умений и способностей для успешного обучения; а также социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
4. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я-концепции», устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
5. Организация взаимодействия между детьми как предпосылки формирования навыков учебного сотрудничества.
6. Создание предпосылок для групповой сплоченности класса.
7. Активизирование процессов самопознания и самораскрытие членов группы.

Эти задачи должны рассматриваться в совокупности, как единый комплекс, так как только целостное воздействие на личность ребёнка может привести к устойчивому позитивному изменению.

Одна из важных особенностей занятий по программе заключается в том, что они не только позволяют развивать самосознание детей, но и дают возможность психологу лучше узнать детей, держать их в поле профессионального зрения, отслеживая ход их психического развития, замечая психологическое неблагополучие, предупреждать появление серьезных психологических проблем.

Программа реализуется за счет внеурочной деятельности через организацию групповых занятий. Периодичность занятий один раз в неделю, продолжительностью 30-45 минут (в зависимости от состояния детей, сложности предлагаемых упражнений и других конкретных обстоятельств работы) в течение всего учебного года.

Дополнительно с групповыми занятиями проводятся индивидуальные занятия с этими детьми по развитию когнитивных умений и способностей, необходимых для обучения в школе. Индивидуальные занятия проводятся раз в неделю в течение 30-40 минут. Динамика развития детей отслеживается посредством проведения контрольных срезов через каждые 10 занятий.

Содержание программы «Тропинка к своему Я» соответствует целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой ОБОУ «Лицей-интернат поселка имени Маршала Жукова».

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

Формы работы

На занятиях используются различные формы работы: игровые задания и упражнения психологического характера, рисование, сказки, упражнения на развитие познавательных процессов, фантазии, коллективные работы, рефлексия.

Структура занятий

1. Приветствие

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия, принятия.

2. Разминка

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

3. Основная часть

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

4. Итог занятия

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

На каждом занятии значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

Методы работы:

1. Стимулирование и мотивация
2. Коррекция и самокоррекция
3. Социальные пробы и ситуации.
4. Убеждение и самоубеждение.

Предполагаемый результат

Адаптированный первоклассник, который может раскрыть свой интеллектуальный, личностный, творческий потенциал в новой для него ситуации развития.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

1. Сохранение физического, психического и социального здоровья детей.
2. Установление контакта с учащимися, с учителем.
3. Формирование адекватного поведения.
4. Овладение навыками учебной деятельности.

Результаты развития универсальных учебных действий в ходе освоения курса:

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью психолога;
- 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 психолога;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;

- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью психолога;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию с помощью психолога.

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.

Условия успешного осуществления коррекционно-развивающей работы

1. Поход к учащемуся с *оптимистической гипотезой* (безграничная вера в ребенка): каждый ребенок может научиться всему просто для этого необходимо разное количество времени и усилий.

2. Путь к достижению положительного результата может быть только путем *«от успеха к успеху»*. Для ребенка очень важно постоянно чувствовать свою успешность.

3. Создание *доброжелательной атмосферы* на занятиях. Психологами доказано, что развитие может идти только на положительном эмоциональном фоне. Ребенок намного быстрее добьется успеха, если будет верить в свои силы, будет чувствовать такую же уверенность в обращенных к нему словах учителя, в его действиях.

4. *Отказ от принципа «перехода количества дополнительных занятий в качество обучения»*. Суть «качественного» подхода заключается в том, что учитель знает, в чем трудности и как они могут быть устранены самым эффективным способом. Продуктивен именно такой путь — от знания причины ошибки к ее устранению.

5. Отслеживание *продвижение* каждого ученика. Важно знать ту «точку», в которой ученик находится в данный момент, а также *перспективы его развития*.

6. Во время занятий упор делается на «сильные» стороны в развитии ученика, выявленные в процессе диагностики.

7. Содержание учебного материала для проведения коррекционных занятий предупреждает не только трудности обучения, но и способствует *общему развитию учащихся*.

8. Коррекционно-развивающая работа должна осуществляться *систематически и регулярно*. То, чего так медленно и постепенно удается

достигнуть, легко и быстро разрушается, если действия не отработаны до конца, не проконтролирован перенос действия с одного материала на другой.

Содержание данной программы взаимосвязано с учебными предметами. Фрагментарно «Тропинку к своему Я» можно применять во внеклассной работе и как элемент разгрузки обучающихся на уроках.

Диагностические и контролирующие материалы для оценки планируемых результатов освоения программы:

Методика «Цветовых выборов» - оценка актуального эмоционального состояния.

Методика «Я в школе» - оценка сформированности мотивации.

Методики на оценку познавательных способностей.

Методика «Тропинка к сердцу» - оценка взаимоотношений в коллективе.

Методика «Лесенка-самооценка» - исследование самооценки ребенка.

Методика «Экзамен у волшебника» - изучение сформированности приемов учебной деятельности

Содержание курса (33 часа, 1 раз в неделю)

Тема 1. Я – школьник(23 часа)

Цели:

- содействовать осознанию позиции школьника.
- способствовать формированию дружеских отношений в классе.
- развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

Тема 2. Мои чувства (10 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.

Тематическое планирование

| № п/п | Тема занятий | Дата проведения |
|------------------------------------|---|-----------------|
| <i>Тема 1. Я - школьник</i> | | |
| 1. | Знакомство | |
| 2. | Школьные правила | |
| 3. | Школьные правила (продолжение) | |
| 4. | Зачем мне нужно ходить в школу | |
| 5. | Какие ребята в моем классе | |
| 6. | Мои друзья в классе | |
| 7. | Мои друзья в классе (продолжение) | |
| 8. | Мои успехи в школе | |
| 9. | Учимся работать дружно | |
| 10. | Волшебный мелок | |
| 11. | Путешествие в страну точек | |
| 12. | Путешествие в Вымышляндию | |
| 13. | Индейцы и следопыты | |
| 14. | Путешествие с Манной Кашей | |
| 15. | Разведчики | |
| 16. | Наряжаем ёлочку | |
| 17. | Цепочка занимательных заданий | |
| 18. | О звездах | |
| 19. | В гости к Матрешке | |
| 20. | Маленькая Баба-Яга | |
| 21. | Путешествие в Яблоневый сад | |
| 22. | Сказочные задания | |
| 23. | Веселый цирк | |
| <i>Тема 2. Мои чувства</i> | | |
| 24. | Волшебная страна чувств. Радость | |
| 25. | Радость. Как ее доставить другому человеку | |
| 26. | Волшебная страна чувств. Грусть | |
| 27. | Волшебная страна чувств. Страх | |
| 28. | Как справиться со страхом | |
| 29. | Волшебная страна чувств. Гнев | |
| 30. | Может ли гнев принести пользу? | |
| 31. | Волшебная страна чувств. Обида | |
| 32. | Волшебная страна чувств | |
| 33. | До свиданья первый класс (итоговое занятие) | |

Перечень учебно-методической литературы

Основная литература

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). – М.: «Генезис», 2006.

Дополнительная литература

1. Грибанов А.В., Волокитина Т.В., Гусева Е.А., Подоплекин Д.Н. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей. – М.: Академический проект, 2004.
2. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога начальной школы/Серия «Справочники». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
3. Лютова-Робертс Е., Моница Г. Игры на управление гневом. Набор развивающих карточек. – С-Пб.: «Речь», 2011.
4. Мищенко Л.В. 36 занятий для будущих отличников: Рабочая тетрадь для 1 класса, части 1,2/Л.В. Мищенко. – М.: Издательство РОСТ, 2013.
5. Рахновская И.В. Вместе играем, учимся, переживаем. Пособие для практических психологов по адаптации первоклассников. – М.: Школьная Пресса, 2005.
6. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
7. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2011.
8. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2021
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2010.

Электронные ресурсы

1. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-439398.html>
2. <http://psycholog-school.ru/program-accompaniment/program-accompaniment.php>
3. <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200301806>

Одобрена
на заседании методического объединения
специалистов сопровождения
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Председатель МО _____ Михайлова Л.Г.