

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.2022



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Б.Н. Емельянова»  
(Средняя школа №1)

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
кружок «Психологическая азбука»  
начальное общее образование  
1 класс  
2022-2023 учебный год

Составитель: Савушкина В.В.  
педагог-психолог

г. Щекино 2022

## **Пояснительная записка**

Период адаптации ребёнка в школе имеет огромное значение. 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 личностной реализации в школьной среде. Переход из одной жизненной ситуации в другую, смена круга общения, внутренней позиции, внешнего социального статуса и много другого создают в младшем школьном возрасте уникальную возможность коренного изменения психологического состояния ребёнка, переструктурирования системы его отношений с миром и самим собой, создания условий для полноценного личностного развития и успешного обучения.

Программа внеурочной деятельности «Психологическая азбука» направлена на создание оптимальных условий для успешной школьной адаптации первоклассников.

**Цель:** создание социально-психологических условий для успешной адаптации детей 1-ых классов к ситуации школьного обучения.

### **Задачи:**

развитие у детей когнитивных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе, комплекс этих умений и навыков входит в понятие психологической готовности к школе;

развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами;

формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной Я - концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.

Данные задачи - единый комплекс, так как только целостное воздействие на личность ребёнка может привести к устойчивому позитивному изменению или формированию определённых психологических феноменов.

Занятия по программе «Психологическая азбука» проводятся в групповой форме. Численность детей от 8 до 15 человек. Группа формируется по запросу родителей и рекомендации педагога-психолога. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35-40 минут.

Данная программа рассчитана на 33 часа.

### **Содержание программы**

Содержание групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы. Навыков адекватного социального поведения школьников. Вместе с тем, ещё одним необходимым элементом занятий являются психотехники, направленные на развитие собственно групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие детского сообщества.

Структура группового занятия включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминка, рефлексия прошлого занятия, основное содержание занятия, рефлексия прошедшего занятия, ритуал прощания.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющим спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия, что в свою

очередь важно для плодотворной работы. В начале занятия все приветствуют друг друга улыбкой. В конце занятия дети хором желают присутствующим что-то доброе.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических приёмов и упражнений, направленных на решение задач данного развивающего комплекса. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно и на развитие познавательных процессов, и на формирование социальных навыков, и на динамическое развитие группы.

Рефлексия занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия прошлого занятия предполагает, что дети вспоминают, чем они занимались в последний раз, что особенно запомнилось, зачем они это делали. Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу.

Излагаемая программа представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определённой логике и направленных на формирование у младших школьников необходимого уровня психологической готовности к школе в сферах обучения, общения со сверстниками и педагогами, мотивационной готовности.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия, задачи	Игры и упражнения
1	Знакомство детей в группе, развитие наблюдательности, внимания, памяти, воображения.	«Мяч», «Тропинка», «Штирлиц».
2	Стимулирование внутригруппового общения, развитие памяти, внимания, логического мышления, работа со словарным запасом.	«Закончи слово», «Штирлиц», «Гомеостат».
3	Межличностное общение, память тактильная, внимание, пополнение словарного запаса.	«Конспиратор», «Закончи предложение», «Гомеостат».
4	Общение в группе, наблюдательность, внимание, память, умение объединять слова в группы.	«Конспиратор», «Переходы». «Кто есть кто, что есть что», «Гомеостат».
5	Наблюдательность, внимание, память, произвольность движений, умение объединять слова в группы по определённым признакам, определять, к какой группе относится то или иное слово.	«Переходы». «Кто есть кто. Что есть что», «Запретное движение», «Гомеостат».
6	Зрительная память, логическое мышление, произвольность движений, расширение словарного запаса.	«Запомни порядок», «Угадай группу», «Составим сказку».
7	Произвольное внимание, память, воображение, творческое мышление, расширение словарного запаса.	Составим сказку», «Слушай хлопки», «Монолог картошки».

8	Произвольное внимание, мышление (ассоциативные связи), пространственная ориентация, словарный запас.	«Слушай хлопки», «Рассказ наоборот», «Футболист», «Определения».
9	Мыслительные ассоциативные связи, пространственная ориентация, наблюдательность, восприятие, память.	«Футболист», «Определения», «Кто что сделал?», «Невидимые слова».
10	Зрительное восприятие, внимание, самоконтроль, воображение, память.	«Невидимые слова», «Запомни своё место». «Запретный номер», «Монолог портрета».
11	Произвольное внимание, волевая сфера, формирование выразительных движений, коммуникативные способности.	«Заколдованные», «Пасьянс», «Я не знаю».
12	Самоконтроль, внимание, умение распознать и изображать чувства и настроения других людей.	«пасьянс», «Заколдованные», «Имитация», «Имя».
13	Восприятие, внимание, умение определять чувства и настроения других, снятие агрессии и страхов.	«Имитация», «Цвета», «Кляксы».
14	Внимание, память, логическое мышление, изображение настроения и чувств, работа по снятию страхов перед школой.	«Кто быстрее?», «Инсценировка», «Сочиним рассказ».
15	Воображение, память, способность к сосредоточению, снятие напряжённости, страхов, боязни школы.	«Инсценировка». «Сочиним рассказ», «Дракон кусает свой хвост», «Слушай команду».
16	Обучение расслаблению, раскованности, снятие страхов, агрессии, воображение, восприятие, наблюдательность.	«Слушай команду», «Кляксы», «Скучно, скучно так сидеть», «Определи игрушку».
17	Воображение, творческое мышление, произвольное внимание, самоорганизация.	«Скучно, скучно так сидеть», «Определение игрушки».»Разговор обезьяны и крокодила».
18	Внимание, память, воображение, наблюдательность, формирование внутреннего плана действий, развитие координации.	«Слушай и исполняй», «Возьми и передай». «Снежный ком».
19	Мышление, зрительная память, воображение, внимание, расширение словарного запаса. Внутренний план действий.	«Слушай и исполняй», испорченный телефон», «Части тела».
20	Память. Внимание. Умение устанавливать логические связи. Словарный запас.	«Поиск аналогий». «Определи игрушку». «Повтори за мной».
21-26	Диагностическая работа.	
27-32	Работа в микрогруппах по проблемам и запросу.	
33	Итоговое тренинговое занятие «Готовимся к лету».	

## **Результаты освоения программы внеурочной деятельности**

Результатом освоения программы внеурочной деятельности будет благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса к школе, сформированность УУД.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

сохранение физического, психического и социального здоровья детей;

удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов - установление контакта с обучающимися, с учителем;

удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;

овладение навыками учебной деятельности;

степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Сформированность УУД.

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.

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.

Познавательные УУД:

овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

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.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения) Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания.

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

#### **Список источников:**

Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М., 1997 г.

Коноваленко С. В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. М., 1998 г.

Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. М., 1995 г.

Азарова Т. В., Битянова М. Р. Развивающая работа психолога на этапе адаптации детей к школе. Журнал «Мир психологии» №1 1996 г.

Программы работы с первоклассниками в период адаптации. Сост. Баранова А. В. и др. Тула, 2008 г.

Безруких М. М. Как определить истинные причины школьных трудностей первоклассника. Справочник педагога-психолога. №9, 20014 г., с. 37.

