

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 54 Советского района Волгограда»



**Введен в действие**  
приказом директора  
МОУ СШ №54  
от «31» августа 2022г.

приказ № 295  
Директор МОУ СШ №54  
Н.А. Белибихина  
«31» августа 2022г.

**Утвержден**  
решением Педагогического  
совета МОУ СШ №54  
протокол № 1  
от «31» августа  
Председатель педсовета  
Н.А. Белибихина  
«31» августа 2022г.

Программа внеурочной  
деятельности  
**«Познай себя»**  
(социальное направление)

Возраст обучающихся: 7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Фомиченко Вероника Алексеевна,  
психолог

Волгоград, 2022

# Программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» для обучающихся 1-х классов (социальное направление)

## I. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Волшебная страна внутри нас» для учащихся 1-х классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской коррекционно-развивающей программы Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеевой, Д. Фролова «Волшебная страна внутри нас».

Все чаще педагоги и психологи используют термины «эмоциональная неадекватность», «эмоциональные нарушения». За этим стоят страхи и тревоги, чрезмерная плаксивость и агрессивность, обидчивость, чувство подавленности и одиночества, и многое другое.

Поэтому в настоящее время перед учителями и школьными психологами возникла необходимость практического решения актуальнейшей проблемы – предупреждения и преодоления школьной дезадаптации.

Неподготовленность ребёнка к школе часто выявляется в ходе первого года обучения, выражаясь в повышенной тревожности, страхах, перерастающих в школьные неврозы и, соответственно, в неуспеваемости.

Предлагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки детям младшего школьного возраста, имеющим трудности в формировании познавательной, эмоциональной и коммуникативной сферах, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности с педагогом и сверстниками.

**Направленность программы:** социальная.

**Цель:** избавить ребенка не только от страхов, тиков, плохой успеваемости, замкнутости, «заторможенности» и для решения других проблем. Однако это лишь симптомы, верхние части айсберга, но и от основных проблем, возникающих от недостаточно сформированной Я-концепции, от бессознательного ощущения внутреннего хаоса, от слабости Я.

**Задачи:**

Сформировать следующие умения у учащихся 1-4-х классов:

- ✓ управление собой и своим поведением;
- ✓ умение преодолевать трудности;
- ✓ умение слышать других;
- ✓ умение учиться на ошибках;
- ✓ умение быть ласковым, доброжелательным;
- ✓ умение разрешать конфликты.

**Форма проведения:** занятия могут проводиться индивидуально и в группе с использованием разнообразных форм сказкотерапии (песочницы, куклы, волшебные краски, костюмы и пр.). Программа реализуется в 1-х классах с учащимися от 7 до 8 лет с нормальным интеллектуальным развитием) и может быть адаптирована под любого учащегося с проблемами в воспитании и развитии путем сокращения списка исследуемых чувств и упрощения заданий.

## **II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

### **«Познай себя»**

Данный курс ориентирован как на индивидуальную, так и на групповую форму работы. Численность группы 1 – 6 человек (это эффективно с точки зрения психологических результатов).

Программа включает в себя 12 занятия и 2 диагностики.

Частота групповых встреч – 1 раза в неделю.

Длительность каждого занятия – 30 -40 минут, в зависимости от состояния детей, сложности предлагаемых упражнений и других конкретных обстоятельств работы.

Для разработки занятий использован элемент 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.

**Ритуалы приветствия-прощания** являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все участники группы.

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

проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

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

**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). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

**Формы проведения занятий** – игровые, теоретические, практические, групповые и коллективные.

В работе можно использовать практические, наглядные, словесные, эвристические, программированные методы

**Планируемые результаты работы:** по результатам занятий дети должны преодолеть трудности в умении принимать учебную задачу, поставленную взрослым, и действовать согласно заданному алгоритму, выполнять действия по образцу. Возможно, будет наблюдаться динамика психических процессов: внимания, памяти, мышления, преодолены трудности в общении, дети овладеют новой социальной ролью ученика.

### **III. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Познай себя»:**

**Планируемые результаты работы:** по результатам занятий дети должны преодолеть трудности в умении принимать учебную задачу, поставленную взрослым, и действовать согласно заданному алгоритму, выполнять действия по образцу. Возможно, будет наблюдаться динамика психических процессов: внимания, памяти, мышления, преодолены трудности в общении, дети овладеют новой социальной ролью ученика.

**Универсальные учебные действия, которыми могут овладеть учащиеся:**

**Личностные:**

- принимает и выполняет правила школьной жизни;
- соблюдает основные моральные нормы и ориентируется на их выполнение с помощью психолога и по образцу;
- проявляет познавательный интерес к трудовому процессу.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные:**

- принимает учебную задачу под руководством психолога;
- принимает элементарный план действий при работе в группе;
- определяет последовательность работы выполнения практического действия под руководством психолога;
- составляет элементарный план действий при работе в группе;
- переносит навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности в учебную;
- оценивает свою работу по совместно выбранным критериям в соответствии с образцом; организует рабочее место;
- эмоционально рефлексировать свои действия;
- готовит необходимые инструменты для занятия; удерживает организованное поведение во время занятия

#### **Познавательные:**

- устанавливает очевидные причинно – следственные связи под руководством психолога;
- сравнивает и группирует предметы и их образы, классифицирует по заданным признакам, выделяет признаки, обобщает под руководством психолога;
- использует знаково-символические средства, в том числе владеет действием моделирования;
- умеет выделять существенные признаки;
- способен к логическим действиям и операциям, включая приёмы решения простейших задач;
- проводит сравнение и классификацию по заданным критериям.

#### **Коммуникативные:**

- вступает в диалог; умеет слушать и понимать речь других;
- оказывает взаимопомощь в сотрудничестве (в парах) под руководством психолога, принимает правила работы в паре;

- готов договариваться и приходить к общему мнению (под руководством психолога).

#### **IV. Содержание курса внеурочной деятельности** **«Познай себя»**

№ занятия	Тема	Содержание занятия
1.	Диагностика. Знакомство со сказочной страной и ее королем.	Первичная психологическая диагностика эмоционально-волевой и познавательной сфер. Выбор короля, обсуждение его обязанностей, ответственности, создание и выбор его дворца.
2.	Знакомство со слугами-чувствами и устройством волшебной страны.	Нам важно донести до своих воспитанников, что чувства являются именно СЛУГАМИ Короля, который символизирует наше Я.
3.	Знакомство с чувством «Радость».	Создание «Радости» из пластилина.
4.	Психологическая коррекция чувства «Радости».	Коррекция чувства «Радости, приведение его к норме методу сказкотерапии.
5.	Знакомство со слугой по имени «Мера». Создание чувства «Меры».	Особенности и функции «Меры» в государстве как чувства человека.
6.	Психологическая коррекция чувства «Меры»	Приведение чувства «Меры» к нормальному функционированию по методу сказкотерапии.
7.	Знакомство со слугой по имени «Грусть». Создание чувства «Грусти».	Особенности и функции Грусти как чувства человека.
8.	Психологическая коррекция чувства «Грусти».	Приведение чувства Грусти в норму по методу сказкотерапии.
9.	Знакомство со слугой по имени «Интерес».	Особенности и функции «Интереса» как чувства человека. Создание «Интереса» из пластилина.
10.	Психологическая коррекция чувства «Интерес»	Приведение чувства Интерес в норму по методу сказкотерапии.
11.	Знакомство со слугой по имени «Злость».	Особенности и функции Злости как чувства человека.
12.	Создание чувства «Злости» и его психологическая коррекция	Создание чувства «Злости» и его психологическая коррекция методу сказкотерапии.
13.	Знакомство со слугой по имени «Страх»	Особенности и функции Страх как чувства человека.
14.	Создание чувства «Страх»	Приведение чувства «Страх» в норму

	и его психологическая коррекция	методу сказкотерапии.
15.	Знакомство с чувством по имени «Обида»	Особенности и функции «Обида» как чувства человека.
16.	Создание чувства «Обида» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Обиды» в норму по методу сказкотерапии.
17.	Знакомство чувством по имени «Вина».	Особенности и функции «Вины» как чувства человека.
18.	Создание чувства «Вины» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Вины» в норму по методу сказкотерапии.
19.	«Знакомство с чувством по имени «Удовольствие»	Особенность и функции этого чувства человека.
20.	Создание чувства «Удовольствие» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Удовольствие» в норму по методу сказкотерапии.
21.	В поисках любви.	Особенности и функции Любви как чувства человека.
22.	Создание чувства «Любви» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Любви» в норму по методу сказкотерапии.
23.	Возвращение короля.	Работа с установкой «Король регулирует поведение своих слуг чувств и учитывает их работу внутреннюю, ему помогают в этом «Мера» и «Любовь» методу сказкотерапии.
24.	Вторичная диагностика	Вторичная психологическая диагностика после эмоционально-волевой и познавательной сфер.

**V. Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности**  
**«Волшебная страна внутри нас»**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Диагностика. Знакомство со сказочной страной и ее королем.	Первичная психологическая диагностика эмоционально-волевой и познавательной сфер. Выбор короля, обсуждение его обязанностей, ответственности, создание и выбор его дворца.	1 ч
2.	Знакомство со слугами-чувствами и устройством волшебной страны.	Нам важно донести до своих воспитанников, что чувства являются именно СЛУГАМИ Короля, который символизирует наше Я.	1 ч
3.	Знакомство с чувством «Радость».	Создание «Радости» из пластилина.	1ч

4.	Психологическая коррекция чувства «Радости».	Коррекция чувства «Радости», приведение его к норме методом сказкотерапии.	1ч
5.	Знакомство со слугой по имени «Мера». Создание чувства «Меры».	Особенности и функции «Меры» в государстве как чувства человека.	1ч
6.	Психологическая коррекция чувства «Меры»	Приведение чувства «Меры» к нормальному функционированию по методу сказкотерапии.	1ч
7.	Знакомство со слугой по имени «Грусть». Создание чувства «Грусти».	Особенности и функции Грусти как чувства человека.	1ч
8.	Психологическая коррекция чувства «Грусти».	Приведение чувства Грусти в норму по методу сказкотерапии.	1ч
9.	Знакомство со слугой по имени «Интерес».	Особенности и функции «Интереса» как чувства человека. Создание «Интереса» из пластилина.	1ч
10.	Психологическая коррекция чувства «Интерес»	Приведение чувства Интерес в норму по методу сказкотерапии.	1ч
11.	Знакомство со слугой по имени «Злость».	Особенности и функции Злости как чувства человека.	1ч
12.	Создание чувства «Злости» и его психологическая коррекция	Создание чувства «Злости» и его психологическая коррекция методом сказкотерапии.	1ч
13.	Знакомство со слугой по имени «Страх»	Особенности и функции Страх как чувства человека.	1ч
14.	Создание чувства «Страх» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Страх» в норму методом сказкотерапии.	1ч
15.	Знакомство с чувством по имени «Обида»	Особенности и функции «Обида» как чувства человека.	1ч
16.	Создание чувства «Обида» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Обиды» в норму по методу сказкотерапии.	1ч
17.	Знакомство чувством по имени «Вина».	Особенности и функции «Вины» как чувства человека.	1ч
18.	Создание чувства «Вины» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Вины» в норму по методу сказкотерапии.	1ч
19.	«Знакомство с чувством по имени «Удовольствие»	Особенность и функции этого чувства человека.	1ч
20.	Создание чувства «Удовольствие» и его психологическая коррекция	Приведение чувства «Удовольствие» в норму по методу сказкотерапии.	1ч
21.	В поисках любви.	Особенности и функции Любви как чувства человека.	1ч
22.	Создание чувства «Любви» и его психологическая	Приведение чувства «Любви» в норму по методу сказкотерапии.	1ч



	коррекция		
23.	Возвращение короля.	Работа с установкой «Король регулирует поведение своих слуг чувств и учитывает их работу внутреннюю, ему помогают в этом «Мера» и «Любовь» методу сказкотерапии.	1ч
24.	Вторичная диагностика	Вторичная психологическая диагностика после эмоционально-волевой и познавательной сфер.	1ч

**VI. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Познай себя»**

1. Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. «Волшебная страна внутри нас»/М.: Речь, 2005.
2. Хухлаева О.В. « Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника. 1-4 класс./ М.: Генезис,2012.