

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сазоновская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР
 С.Н.Шамигова
«29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности обучающихся 1-х классов
«Я - Первоклассник»

Педагог-психолог: Любомирская Юлия Александровна

п. Сазоново
2023 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

В последнее время появляется все больше детей, которые уже в начальной школе не справляются с программой обучения. Эти дети требуют к себе особого внимания и педагога, и психолога, так как отставание в начальной школе отрицательно сказывается на дальнейшем интеллектуальном и личностном развитии ребенка.

Приход ребенка в школу связан с определенными трудностями привыкания к школьной жизни, одной из причин которых являются психологические особенности ребенка 6-7 лет. К ним относятся: несформированность произвольной деятельности, отсутствие навыков учебного труда и сотрудничества, недостаточно развитая саморегуляция поведения, большая эмоциональность в общении и др.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.

С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его познавательных процессов, приобретения ими качеств, свойственных взрослым людям. Это связано с тем, что дети включаются в новые для них виды деятельности и системы межличностных отношений, требующие от них наличия новых психологических качеств. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка должны стать их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Некоторая часть первоклассников испытывает трудности, прежде всего в налаживании взаимоотношений с учителем и одноклассниками, что нередко сопровождается низким уровнем овладения школьной программой. В выражении их лиц виден эмоциональный дискомфорт: печаль, тревога, напряженность типичны для них.

Неадаптированность обучающихся к школе связана, с поведенческими проблемами – низкое усвоение школьных норм поведения. На уроках эти дети невнимательны, часто не слушают объяснения учителя, отвлекаются на посторонние занятия и разговоры, если же они сосредотачиваются на задании, то выполняют его правильно. На перемене происходит разрядка напряжения: они бегают, кричат, мешают другим ребятам. Все это постепенно приводит к их изоляции, все чаще в поведении проявляются вспышки гнева, злости по отношению к одноклассникам.

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость обучающихся в последующие годы. В этом и заключается актуальность программы.

Психологическая программа направлена на помощь обучающимся адаптироваться к школьному обучению, коррекцию и развитие психических функций.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Главным фактором, влияющим на успешность усвоения знаний у первоклассников, является адаптированность к школьным условиям. Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка и требует активного приспособления к этой новой общественной организации. Не у всех детей оно происходит безболезненно: (в этот период некоторые дети могут быть очень шумными, отвлекаются на уроках, могут дерзить, капризничать. Другие очень скованны, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей. Увеличивается количество заболеваний, которые называют функциональными отклонениями. Эти отклонения вызваны нагрузкой, которую испытывает психика

ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, со значительным увеличением требований, которым ребенок должен отвечать).

Не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается. У некоторых детей полноценной адаптации к школе на 1 году обучения так и не происходит (это может протекать и на фоне хорошей успеваемости). Такие дети часто и подолгу болеют, причем болезни носят психосоматический характер. Некоторые дети к середине дня оказываются уже переутомленными,

т. к. школа для них является стрессогенным фактором.

Адаптация к школе включает в себя адаптацию на физиологическом уровне (как процесс приспособления функций организма ребёнка к условиям обучения в школе) и адаптацию социально-психологическую (как процесс активного приспособления системы «ребёнок-взрослый», «ребёнок-ребёнок» к новым условиям взаимодействия). Социально-психологическая адаптация включает развитие познавательной сферы ребенка и его умение подчинять восприятие, память, мышление, воображение задачам, которые ставят перед ним в процессе учения.

Адаптация к новым социальным отношениям и связям, в которых начинает проявляться личность ребенка, определяется по тому, как ребенок входит в новый коллектив сверстников, какое место начинает занимать в классе, как общается со сверстниками и взрослыми, как относится к школе, к самому себе как школьнику.

Большое значение при адаптации ребенка к школе имеет уровень образования родителей, отсутствие конфликтных ситуаций в семье, правильные методы воспитания, полноценное общение с ребенком, заинтересованность в подготовке ребенка к школе.

Причины школьной дезадаптации могут иметь различный характер:

- Недостаточный уровень мотивации к обучению в школе, негативное отношение к школе (первичными причинами которого могут быть недостаточно профессиональная работа дошкольных учреждений, образец отрицательного отношения к школе братьев и сестёр и т. д).
- - Возможно вторичное разрушение мотивации, которое происходит непосредственно в процессе обучения. Несформированность элементов и навыков учебной деятельности, причиной которых могут быть как индивидуальные особенности развития интеллекта, так и педзапущенность. Неспособность произвольной регуляции поведения, внимания, учебной деятельности.
- Причиной могут выступать неблагоприятная семейная обстановка, неправильные методы воспитания, неправильная организация режима дня ребёнка.
- Неспособность приспособиться к темпу школьной жизни. Чаще это бывает у детей соматически ослабленных, с задержкой физического развития, нарушениями в работе анализаторов.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

1. Способствовать адаптации обучающихся к школьному обучению;
2. Способствовать повышению мотивационной готовности;
3. Способствовать развитию познавательных потребностей, социальной ответственности, развития индивидуальности, навыков адекватного социального поведения первоклассников для облегчения процесса адаптации в начальной школе.

Задачи:

1. Формировать эмоционально-положительное отношение обучающихся к совместной деятельности с педагогом и сверстниками;
2. Создавать обучающимся ситуацию успеха;
3. Проводить диагностику навыков и способностей обучающихся;
4. Способствовать развитию и укреплению учебной мотивации.

Принципы психолого-педагогической программы:

1. Принцип соблюдения интересов ребенка – решать проблему в интересах ребенка;
2. Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
3. Принцип реальности – предполагает, прежде всего учет реальных возможностей ребенка и ситуации.

Психолого-педагогическое обеспечение:

1. Программа построена с учетом ведущего вида деятельности школьников.
2. Обеспечение психолого-педагогических условий (учет индивидуальных особенностей ребенка; соблюдение комфортного психоэмоционального режима);
3. Обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим; соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм).

Структура занятий:

Занятия состоят из специально подобранных игр и упражнений, что позволяет сделать занятия интересными и увлекательными для детей.

Используемые методы: техники и приемы саморегуляции, рисуночные методы, игры.

Общие рекомендации по проведению занятий:

Занятия входят в систему сопровождения адаптации первоклассников к школе, поэтому в ходе их проведения проходят консультации с учителем, встречи с родителями детей индивидуально и на родительских собраниях.

Часть занятий носит двойственный характер: они содержат не только развивающие, коррекционные упражнения, но и диагностические задания.

Программа рассчитана на работу в группе из 10-15 человек.

Программа рассчитана на 17 занятий (частота встреч 1 раз в 2 и, продолжительность занятий 30-35 минут). Занятия проводятся в групповой форме. Важно создать доброжелательную обстановку, чтобы каждый чувствовал себя уверенно и не боялся сделать ошибку.

Для проведения занятий необходимы:

- 1.Согласие родителей на проведение занятий;
 - 2.Класс для проведения занятий;
 - 3.Дидактический материал: цветные карандаши, краски, альбом;
- игрушки: мяч, медведь; магнитофон, компьютер.

При реализации программы проводится:

- 1.Использование проективного рисунка (дает возможность самому проецировать реальность и по своему интерпретировать ее). 2.Сказкотерапия: позволяет детям актуализировать и осознать свои проблемы.
3. Игровые упражнения (игротерапия направлена на снятие напряжения и раскрепощенности детей);
4. Психогимнастика: способствует преодолению барьеров в общении, снятию психического напряжения.

Каждое занятие состоит:

- 1.Из ритуала - (закрепление эмоционально-позитивного настроения), приветствия или разминки - (снятие напряженности и способствующее физическому раскрепощению участников группы);
- 2.Основной части с включением игровых упражнений, упражнений психогимнастики;
- 3.Ритуала прощания (заклучения).

Условия реализации программы:

Программа реализуется на основе психодиагностики, которая проводится в 2 этапа:

- 1.Диагностика готовности к школьному обучению (май-август). Данный вид диагностики проводится с дошкольниками в детских садах, в период подготовки к школьному обучению.
- 2.Диагностика адаптации к обучению (октябрь-ноябрь).

Организатор программы:

Программу реализует педагог-психолог Любомирская Ю.А.

Этапы реализации программы:

1. Аналитико-диагностический (входящая диагностика готовности к обучению, анализ возможных причин дезадаптации и типичных трудностей в обучении).
2. Коррекционно-развивающий (реализация программы).
3. Повторный диагностический (диагностика адаптации к обучению, анализ причин дезадаптации).
4. ПМПК (по необходимости).

Ожидаемые результаты:

(по окончании реализации программы у обучающихся должны сформироваться):

1. Устойчивая положительная мотивация на учебную деятельность;
2. Эмоционально-чувственное восприятие, сотрудничество;
3. Умения включаться в задание, игру, контролировать свои действия, планировать их, действовать по правилу.

Повыситься:

1. Уровень развития произвольной сферы;
2. Уровень речевой и познавательной активности.

После завершения работы по программе проводится отслеживание результативности программы, для этого используется:

- наблюдение за детьми на уроках и переменах;
- анкетирование детей и педагогов;

Диагностические методики

«ЛЕСЕНКА»

Цель: выявление уровня развития самооценки.

Оцениваемые УУД: личностные УУД, самоопределение.

Возраст: 1- 4 класс.

Форма (ситуация оценивания): фронтальный письменный опрос.

Учащимся предлагается следующая инструкция:

Ребята, нарисуйте на листе бумаги лестницу из 10 ступенек (психолог показывает на доске).

На самой нижней ступеньке стоят самые плохие ученики, на второй ступеньке чуть - чуть получше, на третьей – еще чуть - чуть получше и т. д., а вот на верхней ступеньке стоят самые лучшие ученики.

Оцените сами себя, на какую ступеньку вы сами себя поставите? А на какую ступеньку поставит вас ваша учительница? А на какую ступеньку поставит вас ваша мама, а папа?

Критерии оценивания: 1-3 ступени – низкая самооценка;

4-7 ступени – адекватная самооценка;

8-10 ступени – завышенная самооценка

АНКЕТА ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ ПО ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ

(Н. Лусканова)

Цель: анкета предназначена для выявления мотивационных предпочтений в учебной деятельности.

Может быть использована в работе со школьниками 1-х классов. *Оцениваемые УУД:* действие смыслообразования, направленное на установление смысла учебной деятельности для учащегося.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ (МОДИФИКАЦИЯ А. Д.АНДРЕЕВА)

Цель: диагностика познавательной активности, мотивации достижения, тревожности, гнева.

Возраст: 1-4 класс.

Форма проведения: фронтальный письменный опрос.

МЕТОДИКА «ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО».

Цель: выявить нравственные представления учеников.

Оцениваемые УУД: выделение морального содержания действий и ситуаций.

Возраст: младшие школьники

Форма (ситуация оценивания) – фронтальное анкетирование

Инструкция: опираясь на свой опыт, ответьте на вопросы:

1. Тебе нравится когда тебя уважают твои одноклассники?

А Нравится

Б Не очень нравится

В Не нравится

2. Что будешь делать если увидишь, что твой друг намусорил(а) на улице, набросал(а) на землю фантики от конфет?

А Сделаю замечание и помогу убрать

Б Сделаю замечание и подожду пока он все уберет

В Расскажу учителю и пусть он заставит его убирать

3. Ты взял(а) у друга (подруги) книгу и порвал(а) ее, как ты поступишь?

А Отремонтирую книгу или попрошу своих родителей купить новую

Б Не знаю

В Тихонько отдам, чтобы не заметили

4. Ты поступишь, если в школьной столовой во время еды разлил(а) суп и накрошил(а) на столе.

А Извинюсь и уберу за собой

Б Не знаю

В Ничего делать не буду, есть же уборщица

5. Часто ты приходишь в школу в грязной одежде?

А Нет

Б Иногда

В Да

6. Как ты поступишь если твой друг или подруга испортил(а) вещь учителя и спрятал(а) ее?

А Помогу другу извиниться перед учителем и признаться в поступке

Б Скажу другу, что надо извиниться перед учителем и признаться в поступке, но пусть извиняется сам

В Сделаю вид, что не заметил

7. Часто ли ты уступаешь место в автобусе пожилому человеку или женщине?

А Часто

Б Иногда

В Почти никогда

8. Часто ли ты предлагаешь друзьям (подругам) помощь в уборке класса?

А Часто

Б Иногда

В Почти никогда

Обработка данных:

За первый ответ (А) – 2 балла,

За второй ответ (Б) – 1 балл,

За третий ответ (В) – 0 баллов.

Интерпретация:

Высокий уровень (12-16 баллов): такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением ориентироваться на интересы и потребности других людей, направленность их личности – на себя или на потребности других. Часто наблюдается отказ от собственных интересов в пользу интересов других, нуждающихся в помощи. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога. Стремятся совершать нравственные поступки и побуждают других. Пытаются принимать решения согласно нравственных норм.

Средний уровень (6-11 баллов): такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако они чаще всего стремятся к реализации собственных интересов с учетом интересов других. Для них характерно стремление к межличностной конформности и сохранению хороших отношений.

Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени. Пытаются совершать поступки на основе нравственных норм, знают нравственные качества школьников.

Низкий уровень (0-5 баллов): школьники посещают школу неохотно, стремятся к реализации собственных интересов без учета интересов других, предпочитают уходить от ответственности, нравственные нормы усваивают с трудом и отсутствует желание следовать им испытывают проблемы в общении с одноклассниками, взаимоотношениях с учителем.

МЕТОДИКА «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Цель: выявить отношение нравственным нормам, определяющим некоторые нравственные качества (самокритичность, коллективизм, самостоятельность, честность, принципиальность, справедливость).

Оцениваемые УУД: выделение морального содержания действий и ситуаций.

Возраст: младшие школьники

Форма (ситуация оценивания) – фронтальное анкетирование

Инструкция: ученикам предлагается быстро закончить предложения, содержащие рассуждения на тему морали.

1. Если я знаю, что поступил неправильно, то...
2. Когда я сам затрудняюсь принять правильное решение, то...
3. Выбирая между интересным, но необязательным и необходимым и скучным, я обычно...
4. Когда в моем присутствии обижают человека, я...
5. Когда ложь становится единственным средством охранения хорошего отношения ко мне, я ...
6. Если бы я был на месте учителя, я...

Обработка полученных данных – качественный анализ ответов.

Обработка данных: определяем степень сформированности нравственных нор и нравственных качеств по схеме:

1. **балл** - Неправильное представление о нравственных нормах и нравственных качествах.
2. **балла** - Правильное, но недостаточно четкое и полное представление о нравственных нормах и нравственных качествах..
3. **балла** - Полное и четкое представление о нравственных нормах и нравственных качествах.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Основная задача	Цель	Содержание работы	Готовность к занятию
1	1, 2, 3, 4	Знакомство с участниками группы. Учиться взаимодействию, самоконтролю, развитие внимания, учиться работать в команде.	1 Вступительное слово психолога. Объяснение цели занятия, как будут проходить, знакомство с элементарными правилами поведения в группе. 2 Игра «Мяч». 3 «Расскажи о себе». 4 «Именной поезд» 5 Нарисуй «Именной поезд» 6 «Найди свое место». 7. Рефлексия.	Цветные карандаши, ватман, мяч
2-3	2, 3, 4	Развитие коммуникативных способностей, эмоционально-волевой сферы, внимания, взаимодействия со сверстниками	1 Приветствие 2 Конкурс хвастунов. 3 «Дружба начинается с улыбки» 4 «Шалтай-Болтай» 5 Рассказ «Что я люблю делать или чем заниматься»	

			6 Игра «Штирлиц» 7 Рефлексия	
4	1,2,4	Развитие речи, мышления, внимания, воображения, взаимодействия в группе	1 «Передай клубок истории». 2 Игра «Закончи слово». 3 «Найти отличия». 4 Игра «Найти в классе все предметы на букву» 5 Игра «Смешные звуки» 6 Музыкальная игра «Замри» 7 Рефлексия	Медвежонок, магнитофон
5-6	2, 3, 4	Развитие внимания, мышления, самоконтроля, умения взаимодействовать в группе	1.Приветствие. 2 «Кто есть кто, что есть что» 3 «Найди отличия». 4 Игра «Запретное движение» 5 Игра «Запомни порядок» 6 Рефлексия	Картинки с отличиями, магнитофон
7	1,2, 3,4	Развитие эмоциональной сферы, умения понимать себя и других, самоконтроля, умения работать в команде	1 Приветствие. 2 Какие чувства бывают у человека? Обсуждение. 3 Рисунок в команде. 4 Обсуждение рисунков 5 «Измени грустного человека». 6 Рефлексия	Цветные карандаши, краски, ватман,
8-9	1, 2, 3, 4	Невербальное общение, развитие эмоциональной сферы, способность понимать себя и других, самоконтроль и самоорганизация.	1 Приветствие. 2 «Кто самый веселый и грустный». 3 «Огонь и лед» 4 Вспоминаем какие бывают чувства и эмоции. 5 «Как ты себя чувствуешь?» 6 Рисунок «Радуга моего настроения» 7 Обсуждение рисунков.	цветные карандаши, краски, альбомы
10-11	1, 2, 3, 4	Развитие мышления, речи, внимания, воображения, взаимодействия со сверстниками, работа в команде.	1 Приветствие 2 Фигуры, найди их в классе. 3 Измени цвет, форму, размер. 4 «На месте не стой, повторяй за мной!» 5 «Замечательные фигурки» 6 Рефлексия	Задания для каждого, Цветные карандаши, Готовые фигуры.
12	1, 3, 4	Развитие мышления,	1. Приветствие	Задания для

		внимания, воображения, памяти, эмоционально-волевой сферы	2. Раскрась одинаковые предметы в одинаковый цвет. 3 Игра «Что бывает красным цветом, желтым цветом, т. п.? 4 Игра «Фрукты и овощи». 5 «Солнышко и тучка». 6 Игра «Угадай группу». 7.Рефлексия	каждого, Цветные карандаши
13	1, 4	Развитие памяти, эмоционально-волевой сферы, воображения, умения определять чувства других, снятие тревоги.	1. Приветствие 2. «Домовята» - вспоминаем эмоции и чувства 3 Лепка из соленого теста «веселой рожицы» 4 Выставка работ. Обсуждение.	Картинки «домовята», Соленое тесто, Краски, кисти, клеенки
14	3, 4	Развивать навыки волевой регуляции, память, способность к концентрации внимания, взаимодействие со сверстниками.	1 Приветствие 2 Игра «Тактильный образ» 3 Игра «Путь доверия» 4 «Слушай, запоминай, показывай» 5 «Штрихуем фигуры» 6 Рефлексия	Повязка на глаза, колокольчик, Карандаши, ручки, линейки, альбомы
15	1, 2, 3, 4	Развитие речи, мышления, фантазии, воображения, расширение словарного запаса, внимания, умения взаимодействовать, выражать эмоции, развитие самоорганизации.	1 Приветствие 2 Игра «Рассказ наоборот» 3 Игра «Запомни свое место» 4 «Кляксы» 5 Обсуждение «рисунков клякс» 6 Рефлексия	Листы бымаги, краски (гуашь)
16	2, 3, 4	Развитие произвольного внимания, самоконтроля, эмоционально-волевой сферы, речи, воображения, взаимодействия со сверстниками	1 Игра «Фотограф». 2 Пантомима. «Я люблю», «Я не люблю». 3 Составление рассказа «Как непослушный заяц в школе учился» 4 Игра «Ручеек». 5 Коллективный рисунок «Цветок». Обсуждение рисунка.	Краски, карандаши, ватман

Программа занятий.

Занятие 1.

Знакомство с участниками группы. Учиться взаимодействию, самоконтролю, развитие внимания, учиться работать в команде.

Упр.1 Вступительное слово психолога. Объяснение цели занятия, как будут проходить, знакомство с элементарными правилами поведения в группе.

Упр.2 Игра «Мяч».

Упр. 3 «Расскажи о себе». Дети составляют небольшой рассказ о себе.

Упр.4 «Именной поезд».

Упр. 5 Нарисуй «Именной поезд» (Дети на длинном листе бумаги рисуют поезд, в который только что играли, обозначая свои вагоны именем).

Упр.6 «Найди свое место». Дети снова встают (по команде ведущего очень быстро) паровозиком в той последовательности, как указано на рисунке, делают круг прощания.

Упр.7. Рефлексия (что понравилось на занятиях, какие правила запомнили, чему научились).

Занятие 2-3

Развитие коммуникативных способностей, эмоционально-волевой сферы, внимания, взаимодействия со сверстниками.

Упр.1 Приветствие «Назови ласково».

Упр.2 Конкурс хвастунов.

Упр.3 «Дружба начинается с улыбки».

Упр. 4 «Шалтай-Болтай».

Упр. 5 Рассказ «Что я люблю делать или чем заниматься».

Упр. 6 Упр. «Пальчиковая гимнастика».

Упр.7 Рефлексия.

Занятие4.

Развитие речи, мышления, внимания, воображения, взаимодействия в группе.

Упр.1 «Передай клубок истории». Коллективное рассказывание сказки.

Упр.2 Игра «Закончи слово».

Упр.3 «Найти отличия».

Упр.4 Игра «Найти в классе все предметы на букву «Д», «Р», «С», «Л» и др.

Упр.5 Игра «Смешные звуки».

Упр.6 Музыкальная игра «Замри».

Упр.7 Рефлексия.

Занятие5-6.

Развитие внимания, мышления, самоконтроля, умения взаимодействовать в группе.

Упр 1. Приветствие. Поздороваться необычным способом.

Упр.2 «Кто есть кто, что есть что».

Упр.3 «Найди отличия». Дети делятся на 2-3 команды. Получив задания на листках, находят отличия, чья команда быстрее.

Упр.4 Игра «Запретное движение».

Упр.5 Игра «Запомни порядок».

Упр.6 Рефлексия.

Занятие7.

Развитие эмоциональной сферы, умения понимать себя и других, самоконтроля, умения работать в команде.

Упр.1 Приветствие. «Я желаю тебе... (добра, удачи, везения и т. п.)

Упр.2 Какие чувства бывают у человека? Обсуждение.

Какие чувства бывают у человека, с которым общаются люди?

Какие чувства бывают у человека, у которого нет друзей?

Упр.3 Рисунок в команде. Дети делятся на две команды. 1я команда рисует человека без друзей; 2я команда рисует человека, у которого много друзей. Упр.4 Обсуждение рисунков (настроение, цвет, детали, чувства, эмоции), чем отличаются рисунки, весело или грустно было рисовать?

Упр. 5 «Измени грустного человека». Дети все вместе меняют рисунок (каждый ребенок изменяет или дорисовывает одну какую либо деталь) чтобы грустный человек стал веселым..

Упр.6 Рефлексия.

Занятие8-9.

Невербальное общение, развитие эмоциональной сферы, способность понимать себя и других, самоконтроль и самоорганизация.

Упр.1 Приветствие. «Я дарю тебе.....».

Упр.2 «Кто самый веселый и грустный».

Упр.3 «Огонь и лед».

Упр.4 Вспоминаем какие бывают чувства и эмоции.

Упр.5 «Как ты себя чувствуешь?». Показать без слов. Дети должны догадаться.

Упр.6 Рисунок «Радуга моего настроения».

Упр.7 Обсуждение рисунков.

Занятие10-11.

Развитие мышления, речи, внимания, воображения, взаимодействия со сверстниками, работа в команде.

Упр.1 Приветствие.

Упр.2 Фигуры, найди их в классе.

Упр.3 Измени цвет, форму, размер.

Упр.4 «На месте не стой, повторяй за мной!»

Упр.5 «Замечательные фигурки».

Упр.6 Рефлексия.

Занятие12.

Развитие мышления, внимания, воображения, памяти, эмоционально-волевой сферы.

Упр.1. Ритуал занятия.

Упр.2 Раскрась одинаковые предметы в одинаковый цвет.

Упр.3 Игра «Что бывает красным цветом, желтым цветом, синим т. п.?»

Упр.4 Игра «Фрукты и овощи».

Упр.5 «Солнышко и тучка».

Упр.6 Игра «Угадай группу».

Упр.7.Рефлексия.

Занятие13.

Развитие памяти, эмоционально-волевой сферы, воображения, умения определять чувства других, снятие тревоги.

Упр1. Приветствие.

Упр.2. «Домовята» - вспоминаем эмоции и чувства.

Игра 3. «Море волнуется».

Упр.4. Лепка из соленого теста «веселой рожицы».

Упр.5. Выставка работ. Обсуждение.

Занятие 14.

Развивать навыки волевой регуляции, память, способность к концентрации внимания, взаимодействие со сверстниками.

Упр.1 Приветствие «Я вижу».

Упр.2 Игра «Тактильный образ».

- Упр.3 Игра «Путь доверия».
- Упр.4 «Слушай, запоминай, показывай».
- Упр.5 «Загадки».
- Упр.6 «Штрихуем фигуры».
- Упр.7 Рефлексия.

Занятие 15.

Развитие речи, мышления, фантазии, воображения, расширение словарного запаса, внимания, умения взаимодействовать, выражать эмоции, развитие самоорганизации.

- Упр.1 Приветствие « Я рад видеть ...».
- Упр.2 Игра «Рассказ наоборот».
- Упр.3 Игра «Запомни свое место».
- Упр.4 «Кляксы».
- Упр.5 Обсуждение «рисунков клякс».
- Упр.6 Рефлексия.

Занятие 16.

Развитие произвольного внимания, самоконтроля, эмоционально-волевой сферы, речи, воображения, взаимодействия со сверстниками.

- Упр.1 Игра «Фотограф».
- Упр.2 Пантомима. «Я люблю», «Я не люблю».
- Упр.3 Составление рассказа «Как непослушный заяц в школе учился»
- Упр.4 Игра «Ручеек».
- Упр.5 Коллективный рисунок «Цветок». Обсуждение рисунка.
- Упр. 6 Рефлексия.

7Контрольное психодиагностическое исследование.

Цель: Отслеживание динамики эмоционального состояния, мотивации к учению.

Игры, используемые в занятиях.

Ритуал приветствия:

Дети заходят, садятся в кружок. Начинает психолог. Рука (права) на груди говорит: «Здравствуйте, я...», и протягивает левую руку в середину круга. Дети (делая то же самое) по очереди приветствуют друг друга, а затем дают обещание.

Обещание:

Я буду добрым и внимательным по отношению к своим товарищам, мы будем вместе преодолевать трудности и помогать друг другу.

Ритуал окончания занятий:

Дети садятся в круг, подводятся итог. Дети говорят всем «До встречи» дарят друг другу «улыбку».

1.Игра «Мяч».

«Внимание! В этой игре с помощью мяча мы попробуем познакомиться. Встаньте все в круг, лицом к центру круга. Пожалуйста, кто-нибудь, возьмите в руки мяч. По кругу, по ходу часовой стрелки, начиная от того у кого мяч передавая его, назовите четко и громко свое имя. Передавая мяч, смотрите в глаза соседу. Начали! А теперь, играя в мяч будем знакомиться. Тот, у кого мяч будет кидать его любому из стоящих в круге и называть при этом имя того, кому адресован мяч. Тот, кто перепутал имя адресата, называет все имена участников игры по кругу, начиная с себя и далее, по часовой стрелке. Итак, кидайте мяч друг другу, называя при этом имя того, кому вы адресуете мяч».

Рекомендации: необходимо обратить внимание детей на то, что нужно стараться как можно точнее кидать мяч, чтобы его можно было легко поймать.

На первом занятии нужно постараться, чтобы все ребята побывали в роли водящего. На следующих занятиях следует продолжать играть в эту игру.

2. Игра «Именной поезд».

Дети выбирают ребенка на роль паровоза, «цепляются» друг за друга как «вагончики» и проезжают круг по комнате.

3. Упр. «Назови ласково».

Каждый ребенок произносит свое имя в нескольких разных вариантах, все дети ему помогают – как его можно назвать.

4. Упр. «Дружба начинается с улыбки».

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

5. Упр. «Конкурс хвастунов».

Цель: Упражнение помогает ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми.

Ход: «Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс – конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотрите внимательно на своего соседа справа. Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Например так: Лена – очень умная, очень красивая, быстро бегают, весело смеется и т. п.»

После того, как будет пройден круг, дети определяют победителя – лучшего «хвастуна». Можно обсудить, кому, что понравилось больше рассказывать-хвастаться о соседе или слушать, как о нем рассказывают.

6. Упр. «Шалтай-Болтай».

Цель: Расслабить мышцы рук, спины, груди.

Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «шалтай-болтай»

Шалтай-Болтай сидел на стене.

Шалтай-Болтай свалился во сне.

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз.

7. Игра «Штирлиц».

«Внимание! Пусть один из вас будет ведущим. Пожалуйста, кто желает быть ведущим, не стесняйтесь, выходите вперед смелей! Остальные игроки, замрите в разных позах. Ведущий запоминает позы играющих, их одежду. Запомнил? Посмотри еще немного, запоминай. А теперь, ведущий выходит из комнаты. Играющие, сделайте пять изменений в своих позах и одежде. Готово? Так. Приглашаю ведущего войти. Ведущий, ты должен вернуть всех в исходное положение. Посмотри внимательно и найди пять изменений в позах и одежде играющих. Не у каждого игрока, а у пяти. Еще немного осталось. Если ты сумеешь правильно найти пять изменений, то у тебя хорошая наблюдательность. Рекомендации: на первом занятии достаточно чтобы водящими побывало хотя бы трое детей. Если ребятам было трудно увидеть пять изменений, то можно сократить до трех.

8.Игра «Закончи слово».

«Внимание! В этой игре мы будем пытаться заканчивать слова, которые будут начинаться например, на слог: ра; зем; го; па. Я буду кидать каждому из вас мяч и говорить первый слог слова, вы должны будете поймать мяч, бросить его мне обратно, договорить это слово (т. е. закончить слово). Сначала все дети заканчивают слова, начинающиеся на слог «ра» (дается несколько раз закончить слова, начинающиеся на один и тот же слог), а потом можно каждому из детей задавать разные слоги, с которых начинаются слова.

9.Упр. «Найди отличия».

Дети по очереди рисуют на доске рисунок, отворачиваются. Психолог делает изменения в рисунке. Ребенок поворачивается и ищет отличия.

10.Упр. «Смешные звуки».

Ведущий задает вопросы, а дети отвечают, издавая смешные звуки: хрюкать, мяукать, пищать, мычать, чирикать и т. п. Ведущий спрашивает например: Хрюкните те, кто лю. бит смотреть на огонь; кто умеет ездить на велосипеде, кто любит дарить подарки, кто не боится бегать под дождем и т. п.

11.Упр. «Замри».

Дети танцуют по музыку. Ведущий выключает музыку и говорит в какой позе дети должны замереть на 5-10 секунд. Например: 1) музыка стихла, поза лягушки 2) поза цапли 3) поза ласточки

12.Упр. «Передай клубок историй».

Дети рассказывают всем известную сказку, передавая клубок. Каждый говорит по одному предложению.

13.Игра «Кто есть кто? Что есть что?».

Дети внимательно вспоминают, что некоторые слова можно по определенному признаку отнести к какому - либо классу (группе). Необходимо выяснить, какие группы знают дети (дикие и домашние животные, овощи, фрукты, деревья и т. д.)

«Сейчас вы все встанете в круг, я буду каждому из вас бросать мяч, а вы должны будете поймать его и бросив обратно мне, сказать слово, которое относится к группе

а) домашних животных;

б) диких животных;

в) деревьев и т. д.

Но вы должны, как можно быстрее называть слова. Те ребята, которые долго не смогут назвать слово, или неправильно его назовут, выбывают из игры.

14. Игра «Запретное движение».

Звучит веселая ритмичная музыка. Дети стоят полукругом в центре – ведущий. Он показывает несколько движений, одно из которых (приседание) – запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся – выбывает, а оставшиеся дольше всех становятся лучшими игроками.

15. Игра «Запомни порядок».

Выбирают 5-6 детей. Остальные – «зрители». Из выбранных детей один становится водящим. Другие 4-5 игроков выстраиваются в «паровозики». Водящий должен посмотреть на «паровозик» 1 мин., а затем надо отвернуться и пересчитать детей по именам так. Как они стоят в «паровозике». После этого игроки становятся «зрителями», а на «сцену» выходят другие дети.

Рекомендации: отметить детей, которым удалось запомнить правильно.

16. Упр. «Огонь-лед».

Цель: Упражнение направлено на мышечное расслабление.

Ход: По команде ведущего: «Огонь!» - стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела. По команде: «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

17. Упр. «Фигуры, найди их в классе».

Все вспоминают названия фигур (ведущий раздает или показывает фигуры из картона: квадрат, круг, овал и др.). затем детям дается задание найти предметы в классе такой же формы как и фигуры у них в руках. Можно это упражнение выполнять разделившись на группы.

18. Упр. «Измени цвет или форму».

Каждому ребенку выдается заранее подготовленное задание: на листе нарисованы фигуры. Например: маленький красный квадрат – психолог дает задание «Измените форму», ребенок рисует рядом другую фигуру; или нарисован желтый круг – психолог дает задание «Измени форму и цвет», ребенок должен нарисовать рядом другую фигуру другого цвета и т. д.

19. Упр. «На месте не стой, повторяй за мной!».

Дети встают друг за другом в круге. Каждый ребенок, по очереди говорит «Не стой, повторяй за мной!» и показывает движение, которое надо выполнять; все дети двигаются по кругу, выполняя это упражнение.

20. Упр. «Замечательные фигурки».

Детям раздаются картонные фигурки (квадраты, треугольники, овалы и т. д.). Задание сложите из этих отдельных фигурок разной формы какой-нибудь предмет. Например: квадрат на нём треугольник – это похоже на дом и т. п. Можно проводить это упражнение в командах.

21. Упр. «Раскрась предметы одинаковой формы в одинаковый цвет». Детям выдаются готовые задания: нарисованы разные предметы (например: шары, вазы, яблоки, мячи и пр.), среди которых ребенок ищет два шара одинаковой формы (например, круглые) и закрашивает их в одинаковый цвет

22. Игра «Что бывает красным цветом?»

дети по очереди называют предметы, далее – желтого, зеленого цвета и т. п. **23. Упр. Игра «Фрукты и овощи».**

Все вместе вспоминают и проговаривают что такое фрукты, что такое овощи. Затем дети делятся на команды. Один ребенок из команды говорит название фрукта или овоща, игрок другой команды должен ответить – что это – фрукт или овощ. Затем наоборот.

Вариант №2. Игрок команды загадывает загадку, например, «Красный фрукт», игрок команды соперника должен отгадать – что он загадал.

24. Упр. «Солнышко и тучка».

Упражнение направлено на снятие психического напряжения, обучающее ребенка регулировать свое эмоциональное состояние.

Ход: Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комочек, чтобы согреться, задержать дыхание.

Солнце вышло из-за тучки, стало жарко, разморило на солнце – расслабиться на выдохе.

25. Игра «Угадай группу».

Принцип этой игры тот же, что и в игре «Кто есть кто? Что есть что?» Кидая мяч, водящий называет любое слово, а ребенок, поймав мяч и кинув его обратно, должен сказать к какой группе относится это слово.

Рекомендации: Привести примеры до занятия.

26. Упр. «Домовята».

Обсуждение рисунков Домовят, лица которых выражают разные эмоции. Вспомнить какие бывают чувства и эмоции.

27. Занятие «Лепка из соленого теста».

Ребенок лепит веселую рожицу (эмоцию радости, удовольствия, смеха и пр.), раскрашивает.

28. Упр. «Я вижу...».

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу...». Повторять один предмет дважды нельзя.

29. Игра «Тактильный образ».

Дети разбиваются на пары, один из пары детей встает вперед, другой сзади за ним. Стоящий сзади ребенок рисует на спине своего партнера образ, например, корабли или дом. Партнер должен определить, что нарисовано. Если он угадывает, пара делает шаг вперед, а дети меняются местами. Побеждает та пара, которая быстрее дойдет до руководителя.

Рекомендации: Предметы выбирать точно и небольшое количество деталей.

30. Игра «Путь доверия».

Укрепляет доверие внутри группы, развивает тактильное восприятие. Один ребёнок надевает повязку на глаза, второй ведущий. Ведущий подводит товарища к разным предметам, тот определяет на ощупь, что это. Потом звенит колокольчик, и ребята меняются местами.

31. Упр. «Слушай, запоминай, показывай».

Упражнение на внимание. Ведущий называет и повторяет один-два раза несколько движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

32. Упр. «Штрихуем фигуры».

Дети обводят по специальным линейкам (с формами зверей, птиц) фигуры и потом штрихуют их по заданному направлению, аккуратно не вылезая за края, ровно.

33. Игра «Запомни свое место».

Руководитель быстро и четко называет место в комнате для каждого ребёнка, которое он должен занять по команде руководителя. Например, у одного ребенка это место – угол, у другого – стул и т. д. Затем все дети собираются в группу около ведущего и ждут команды. По команде «место» они разбегаются по своим местам.

Рекомендации: Можно под музыку – команду ведущего.

34. Игра «Кляксы».

В этой игре необходимо заранее подготовить чистые листы бумаги, жидкую краску (гуашь). Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть краску на лист бумаги и сложить лист вдвое, так чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса».

Рекомендации: Если кто-либо из ребят затрудняется ответить, на что похожа его «клякса», можно коллективно обсудить и помочь ребенку при ответе.

Информация для руководителя группы, которую можно получить в ходе этой игры:

1. Агрессивные или подавленные дети выбирают кляксу темных цветов. Они видят в кляксе агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.) Обсуждение «страшного рисунка» способствует освобождению от негативных переживаний и агрессии в символической форме.
2. К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Последний будет брать для рисунков светящиеся краски и видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты и др.) Обсуждение рисунков может способствовать изменению состояния проблемного ребенка.
3. Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краски.
4. Дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона (цвета грусти).
5. Серые и коричневые тона выбираются напряженными, конфликтными, расторможенными детьми (пристрастие к этим цветам говорит о том, что ребенок нуждается в успокоении)
6. Возможны такие ситуации. Когда дети выбирают цвета индивидуально и не прослеживается четкой связи между цветом и психическим состоянием человека.

35. Игра «Рассказ наоборот».

Детям предлагается попробовать сочинить рассказ, т. е с конца. Начинает рассказ ученик, сидящий « в конце часовой стрелки». Например: «И после этого они жили долго и счастливо». Следующий перед ним сосед продолжает «Наконец они поженились и т.д. (кто нарушил последовательность, выбывает из игры).

Рекомендации: Играть 2 раза. 1-й раз не исключать детей из игры.

36. Игра «Фотограф».

Ведущий запоминает расположение участников группы и выходит за дверь. Ребята проводят три изменения в своей композиции. Ведущий должен восстановить исходную композицию.

37. Игра Пантомима «Я люблю», «Я не люблю».

Ребята показывают, что они любят. Остальные узнают по движениям.

38. Игра «Ручеек».

Дети делятся на пары. Пары берутся за руки и поднимают руки вверх. Пара становится за парой, образуя проход. Один ребенок остается. Он проходит под руками, выбирая себе кого-нибудь.

Оставшийся один проделывает то же самое.

39. Упр. Коллективный рисунок «Цветок».

На ватмане рисуется серединка цветка. Каждый ребенок рисует по одному лепестку - раскрашивает его, подписывает как желает.

40. Мое имя – мое ласковое имя.

Знакомство детей друг с другом.

Дети сидят полукругом вместе с психологом. По очереди передается мягкая игрушка, и ребенок называет себя тем именем, какое ему больше нравится (обычное, или название животного, либо как его называют родители).

Коррекционный смысл состоит в том, что ребенок таким путем может, как бы выйти из своего старого «Я» и надеть на себя другую личину. Обычно часто выбирают имя друзей, название животного, которое бывает глубоко символичным.

Диагностический смысл выбор не своего имени – признак неприятия себя. Таким образом, проявляется ощущение собственного неблагополучия. Выбор чужого имени служит указателем желаемого объекта идентификации.

41.Игра «Жмурки»

Цель: снятие эмоционального напряжения

Эта игра – хороший диагностический прием, выявляющий исходный уровень самостоятельной активности группы и некоторые групповые роли, возникающие групповые иерархии.

Если дети играют активно, то есть сами выбирают водящего, одергивают тех, кто подсказывает, значит, группа действительно активна, и психолог занимает позицию пассивного наблюдателя.

42.Упражнение «ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА».

Ведущий даёт задание учащимся, они его выполняют:

1. Руки положить на стол, ладонями вниз. Одна рука сжимается в кулак, другая одновременно расправляется.
2. Ладонь – кулак – ладонь – ребро – Действия выполняются по команде, руки при этом лежат на столе.
3. К большому пальцу прикасаться поочерёдно всеми пальцами. Действия производить, увеличивая темп.

43.Упражнение «Поздороваемся ручками, ножками, носиками, щечками» и т. д.

Каждый по кругу приветствуют друг друга.

44. Упражнение «ЗАГАДКИ».

1. На сметане мешён, на окошке стужён,
Круглый бок, румяный бок, покатился (Колобок)
2. Бабушка девочку очень любила,
Шапочку красную ей подарила.
Девочка имя забыла своё,
А ну, подскажите имя её... (Красная шапочка)
3. Носик круглый, пяточком, им в земле удобно рыться,
Хвостик маленький, крючком, вместо туфелек – копытца.
Трое их – и до чего же, братья дружные похожи.
Отгадайте без подсказки, кто герои этой сказки? (3 поросёнка)
4. Лечит птичек и зверей, лечит маленьких детей,
Сквозь очки свои глядит, добрый доктор (Айболит)
5. Хвост пушистый, мех золотистый,
В лесу живёт, в деревне кур крадёт (Лиса)
6. Кто зимой холодной, бродит злой, голодный? (Волк)

45. Упражнение « ЗАПОМНИ И ПОВТОРИ РИТМ ».

Психолог отстукивает определённый ритм и предлагает учащимся по очереди его повторить. Затем ритм отстукивает кто-нибудь из учащихся и дети по очереди его повторяют.

46. Игра « МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ ».

Игра проводится в комнате, Дети стоят в любом порядке, покачиваются на месте, руки у них подняты вверх. Они громко хором повторяют слова за психологом:

Море волнуется раз, море волнуется два,

Море волнуется три, морская фигура на месте замри!

После этих слов все игроки замирают на месте, изображая какую-нибудь фигуру. Водящий ходит по комнате и выбирает ту фигуру, которая ему больше всего понравится. Этот человек становится водящим. Все остальные «оживают» по команде « Отомри!». Игра начинается сначала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кряжева Н. Л. Развитие Эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1996.-208с.
2. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- СПб.: Речь; ТЦ Сфера, 2002. – 136с.
3. Лэндрэт Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ./предисл. А. Я.Варга.- М.:Международная педагогическая академия, 1994.-368с.
4. Матвеева О. «Программа «Солнышко» для социально-психологической адаптации детей в начальной школе». Школьный психолог №6,2004г.
5. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учеб. пособие для студентов ВУЗов.- М.: ТЦ Сфера, 2004.- 512с.
6. Социальные отношения и эмоциональный мир ребенка. Научно-практический сборник. Под ред. Чумичева Р. М. – Москва – Ставрополь: Илекса, Ставропольсервисшкола,2001.
7. Чистякова М. И. Психогимнастика. – М: Просвещение, 1995.-120с.
8. Алябьева Е. А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М.: ТЦ Сфера, 2004. – 88 с.
9. Настольная книга учителя начальных классов и психолога. Государственные стандарты второго поколения. /Гафиятулина Н. Х., Роженов А. В. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 283 с. – Начальная школа/.
10. Семаго Н. Я., Семаго М. М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. – СПб.: Речь,2011. – 384 стр., илл.
11. «Школьный психолог» газета №39 за 2003г. (Н. Семаго, М. Семаго Психологическая оценка готовности к началу школьного обучения).
12. Битянова М. Р., Азарова Т. В., Азарова Т. В., Афанасьева Е. И., Васильева Н. Л. Работа психолога в начальной школе. М «Совершенство», 1998.