

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа №9»

Рассмотрена и принята  
на педагогическом Совете  
протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Утверждаю  
директор МБОУ г. Кургана  
«СОШ №9» Е.А. Юдицкая  
приказ №61 от 29.08.2019г.



**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Тропинка к своему Я»  
Класс: 1-4  
Срок реализации: 1 год**

Курган  
2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Тропинка к своему Я» для 1-4 классов/Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 9».

Составитель программы: Банникова С.В., педагог-психолог

Согласовано: 28.08.2019г.

Заместитель директора по ВР



Ю.С. Бухтоярова

## Содержание

Паспорт программы.....	4
Пояснительная записка.....	5
Учебный план.....	9
Содержание программы .....	10
Календарный учебный график .....	15
Методическое обеспечение программы .....	21
Список литературы.....	21

### Паспорт программы

Ф.И.О.автора/авторов,составителя	Банникова Софья Владимировна
Учреждение	МБОУ г. Кургана « СОШ№9»
Наименование программы	«Тропинка к своему Я»
Объединение	«Тропинка к своему Я»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	социально-педагогическая
Образовательная область	Психология
Вид программы	Модифицированная
Класс учащихся	1-4
Срок обучения	1 год
Объем часов	Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы 4 часа в неделю с 1–4 класс. Программа рассчитана на 36 часов для обучающихся со 2-4 класс, один раз в неделю, продолжительность – по 1 часу. Третья четверть 3«А», 3«В», 3«Г», 2 «В», 2«Г» - 9 часов, четвертая четверть 4«А», 4«В», 4«Г», 3«Г» - 9 часов. Для обучающихся 1 и 2Б классов один раз в неделю, продолжительность – по 1 часу. Первая и вторая четверть – 1«Б», 1«В», 1«Г», 2 «Б» - 18 часов.
Уровень освоения программы	Общекультурный (базовый)
Цель программы	формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.
С какого года реализуется программа	2019 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Тропинка к своему Я» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта и программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2006. Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

**Актуальность.** Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями обучающихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

**Новизна.** Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, 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 направлена на формирование у них следующих умений и способностей: осознание себя с позиции школьника; умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать различные эмоциональные состояния; способность справляться со страхами, обидами, гневом; умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам; умение справляться с негативными эмоциями; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

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

**Задачи:**

**Образовательные:**

- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления;
- расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

### **Развивающие:**

- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;
- развивать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- развивать умение терпимости к мнению собеседника.

### **Воспитательные:**

- формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ;
- корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- профилактика психоэмоционального напряжения у младших школьников.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы 4 часа в неделю с 1–4 класс. Программа рассчитана на 36 часов для обучающихся со 2-4 класс, один раз в неделю, продолжительность – по 1 часу. Третья четверть 3«А», 3«В», 3«Г», 2 «В», 2«Г» - 9 часов, четвертая четверть 4«А», 4«В», 4«Г», 3«Г» - 9 часов.

Для обучающихся 1 и 2Б классов один раз в неделю, продолжительность – по 1 часу. Первая и вторая четверть – 1«Б», 1«В», 1«Г», 2 «Б» - 18 часов.

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: введение в тему; развёртывание темы; индивидуализация темы; завершение темы.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Метапредметными результатами** являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

#### **1 класс**

*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.

**2 класс**

*Регулятивные УУД:*

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- моделировать различные ситуации
- усваивать разные способы запоминания информации

*Коммуникативные УУД:*

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

**3 - 4 класс**

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста

- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

#### *Познавательные УУД:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

#### *Коммуникативные УУД:*

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **К концу 1 –го класса ребенок должен:**

- идентифицировать себя как школьника;
- развить уверенность в себе и своих учебных возможностях;
- понимать и контролировать свои эмоциональные состояния;
- распознавать и описывать свои чувства, понимать чувства других людей;
- уметь использовать приемы для преодоления неприятных чувств;
- уметь объяснить свои шаги при принятии какого – либо решения;
- уметь устанавливать атмосферу дружелюбия;
- осознавать уникальности культуры, к которой он принадлежит;
- иметь представление о понятии «здоровье».

##### **К концу 2 –го класса обучающийся должен:**

- получить полное представление о своих индивидуальных особенностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках;
- выполнять творческие задания;
- научиться сдерживать свои эмоции;
- способствовать сотрудничеству в играх и учебе;

- уметь договариваться, уступать друг другу;
- распределять задания без помощи взрослых;
- научиться пользоваться не только вербальными, но и невербальными способами передачи информации;
- владеть информацией о вредных привычках.

**К концу 3 –го класса обучающийся должен:**

- научиться анализировать собственные личностные качества;
- иметь представление о самооценке;
- научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;
- выполнять стандартные задания, уметь действовать по образцу;
- уметь налаживать отношения с окружающими, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей;
- уметь противостоять давлению.

**К концу 4 –го класса обучающийся должен:**

- легко включаться в беседы о прошлом и будущем;
- уметь анализировать происходящие изменения в самих себе;
- знать и размышлять о своих способностях и возможностях;
- составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков;
- приобрести способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- научиться ощущать свою долю ответственности за все, что с ним происходит;
- научиться быть самостоятельным в решении проблем общения и в школьных делах;
- знать виды давления на личность и способы сопротивления им;
- знать негативные последствия курения и употребления алкоголя.

Формы организации: 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 реализации программы: фронтальная; парная; групповая; индивидуальная. Методы реализации программы: практический; объяснительно – иллюстративный; частично – поисковый; наблюдение. Формы работы: тренинги; беседы и дискуссии; игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками); релаксационные упражнения; психогимнастические этюды и элементы; работа с книгой; работа с притчами.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Стартовая, промежуточная, итоговая диагностика; тестирование (групповое или индивидуальное) (тест школьной тревожности Филлипса, социометрия, анкетирование «Личностный рост обучающихся»); применение проективных методик диагностики (н-р, «Рисунок школы»); наблюдение и ведение индивидуальных карт.

**Учебный план**

**1 класс**

Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	

Мои чувства.	4	2	2	Рисунок
Чем люди отличаются друг от друга	4	2	2	Устный опрос
Какой Я – какой Ты	3	1	2	Устный опрос
Трудности первоклассника	4	2	2	Рисунок
Полезные и вредные привычки	3	1	2	Рисунок
<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	

### 2 класс

Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Я – фантазёр	1	1		Устный опрос
Я и моя школа.	2	1	1	Рисунок
Я и мои родители	2	1	1	Рисунок
Я и мои друзья	1	1		Сочинение
Полезные и вредные привычки	3	1	2	Сочинение
<b>ИТОГО:</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	

### 3 класс

Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Умение владеть собой	1	0.5	0.5	Сочинение
Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений.	1	0.5	0.5	Устный опрос
Культура общения	2	1	1	Устный опрос
Что такое сотрудничество	2	1	1	Рисунок
Полезные и вредные привычки	3	1	2	Сочинение
<b>ИТОГО:</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

### 4 класс

Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Мои силы, мои возможности.	1	0.5	0.5	Сочинение
Я расту, я изменяюсь.	1	0.5	0.5	Рисунок
Мое будущее. Кем бы я хотел стать?	2	1	1	Рисунок
Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	2	1	1	Сочинение
Полезные и вредные привычки	3	1	2	Устный опрос
<b>ИТОГО:</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

## Содержание программы

### 1 класс

#### Раздел 1. Мои чувства (4 часа)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу? Разные чувства. Как можно выразить свои чувства? Эмоциональное приветствие друг друга. Игры «Вспомним чувства, Чувства - воспоминания». Рисунок «Радости». Беседа о понятиях чуткость, внимательность, безразличие и т.д. Игры «Я тебя понимаю, Общая радость». Творческое задание «Сочини рассказ». Продолжение беседы о разнообразии чувств и способности их понимать. Игры (передай без слов). Игра «Я умею справляться с трудностями». Беседа «Что значит слушать другого?» Творческое задание «Договоритесь и нарисуйте». Направление работы учащихся на самопознание. Сочини рассказ из предложенных чувств. Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты». Направление работы учащихся на самопознание. Сочини рассказ из предложенных чувств. Работа со сказкой «Страхи».

## **Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (4 часа)**

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет? Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга. В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество. Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком? Беседа на тему «Люди отличаются друг от друга своими качествами». Игры «Качества», «В чем твоя сила?», «Сердце класса». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце». Закрепление познаний о человеческих качествах. Игры «Прояви себя в ситуации...», «В чем твоя сила?». Обсуждение темы «Хорошие качества людей. Назовите их».

Игра «Пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой «Я не такой, как все». Рисунок по теме. Акцентировать внимание детей на самых важных качествах человека. Игры «Кто любит людей», «Поделимся любовью». Работа со сказкой «Хвостатик». Раскрытие понятия «сердечный человек», «мягкое сердце». Игры «Отгадай качество», «Мягкое сердце». Раскрытие понятия «доброжелательный человек». Игры «Поделимся любовью», «Волшебные слова».

работа со сказкой «Маленький котенок». Рисуночная терапия. Разъяснение понятия «доброжелательный человек».

игры «Какое слово не подходит», «Я бы хотел стать более...».

Работа со сказкой «Часы». Беседа на тему «доброта». В чем она проявляется. Игры «Аналогии», «Я желаю добра». Работа со сказкой «О подзорной трубе». Расшифровка понятия «очищаем свое сердце». Игры «Чистое сердце», «Аналогии». Работа со сказкой «Сказка про гусеничку». Беседа о том, что можно в каждом человеке увидеть большое количество хороших качеств. Что необходимо эти качества развивать в себе.

Игра «Угадайка», «Снежная королева». Работа со сказкой «Кузя». Беседа на тему «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся». Игры «Психологические разгадки», «Мы похожи – мы отличаемся». Беседа на тему «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся». Игры «Психологические разгадки», «Джунгли». Работа со сказкой «Цветок по имени Незабудка». Обсуждение темы «В каждом человеке есть светлые и темные качества». Игры «Темные и светлые мешочки», «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Перчатка». Беседа на тему «Есть ли в вашем характере отрицательные качества?». Игры «Темные и светлые мешочки», «Неоконченные предложения».

### **Раздел 3. Какой Я – какой Ты (3 часа)**

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей? Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими. Какие качества нужны для дружбы?

Беседа о понятии «Внутренний мир человека». Игра «Психологическая разгадка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу». Рисуночная терапия. Беседа о понятии «Внутренний мир человека». Игра «Психологическая разгадка». Работа со сказкой «Сказка про взаимопонимание». Рисуночная терапия. Беседа на тему «Каким я вижу другого человека». Игра «Психологическая разгадка», «Заяц - Хваста». Рисуночная терапия. Беседа на тему «Какими я воспринимаю других людей?», «Чем они отличаются от меня?». Работа со сказкой «Про ежика». «Психологические загадки». Беседа на тему «Жизненные трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации Второклассника». Беседа на тему «Как я справляюсь со своими трудностями?». Познакомить детей со способами снятия эмоционального напряжения. Упражнение «Мешочек крика», «Напиши и порви». Беседа на тему «Школьные трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Бой быков», «Школа зверей». Работа со сказкой «В одном лесу жила – была...». Рисуночная терапия. Беседа «Почему возникают школьные трудности?» Игры «Бой подушками», «Бой быков».

Игры для снятия мышечного напряжения, релаксационные игры. Игра «10 секунд, чтобы успокоиться». Обучение навыком самоконтроля, снятия эмоционального и психофизического напряжения. Беседа на тему «Домашние трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Изобрази ситуацию». Работай со сказкой «Про львенка Пашу». Рисуночная терапия. Беседа на тему «Как я справляюсь с домашними трудностями?» Игры «Выполни задание...», «Как это сделать?» Работа со сказкой «Про домашнюю работу».

Викторина «Умники и умницы».

### **Раздел 4. Трудности первоклассника (4 часа)**

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное - помнить, что я живу

среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

### **Раздел 5. Полезные и вредные привычки (3 часа)**

Решения и здоровье. Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности. Нужные и ненужные лекарства. Познакомить с понятиями "лекарство" и "яд". Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья. Дать сведения о вреде пассивного курения.

#### **2 класс**

### **Раздел 1. Я – фантазёр (1 час)**

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она?

Что такое фантазия и зачем она нужна человеку?

Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что – фантазии?

Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии.

Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

### **Раздел 2. Я и моя школа (2 часа)**

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя?

Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе?

Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив!

Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

### **Раздел 3. Я и мои родители (2 часа)**

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная.

Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?

Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости».

Почему родители наказывают детей?

Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

### **Раздел 4. Я и мои друзья (1 час)**

Каким должен быть настоящий друг.

Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?

Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?

Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

**Раздел 5. Полезные и вредные привычки (3 часа).** Учись принимать решения в опасных ситуациях. Реклама табака и алкоголя. Правда об алкоголе.

Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья.

### 3 класс

#### **Раздел 1. Умение владеть собой (1 час)**

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето?

Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным.

Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

#### **Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (1 час)**

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях.

#### **Раздел 3. Культура общения (2 часа)**

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.

Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

#### **Раздел 4. Что такое сотрудничество? (2 часа)**

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений: -из умения понять другого;- из умения договориться;- из умения уступить, если это нужно для дела;-из умения правильно распределить роли в ходе работы. Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

**Раздел 5. Полезные и вредные привычки (3 часа).** Я становлюсь увереннее. Когда на меня оказывают давление. Поговорить об источниках влияния и давления, показать положительные и отрицательные последствия влияния, объяснить, что в ситуации давления следует самостоятельно принимать решения. Курение. Распознавание давления, которое приносит вред здоровью. Познакомить с вредным влиянием курения на здоровье, показать способы безопасного и интересного проведения времени.

### 4 класс

**Раздел 1. Мои силы, мои возможности (1 час).** Мое лето. Кто Я? Какой я – большой или маленький? Мои способности. Мой выбор, мой путь.

Мой внутренний мир. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. Кого я могу впустить в свой внутренний мир?

Помощь детям в усвоении понятия «способности», в исследовании своих способностей и возможностей, помощь в осознании своей уникальности.

## **Раздел 2. Я расту, я изменяюсь(1час)**

Мое детство. Я изменяюсь. Осознание детьми происходящих в них изменений, обучение планированию целей и путей самоизменения.

## **Раздел 3. Мое будущее. Кем бы я хотел стать?(2 часа)**

Мое будущее. Хочу вырасти здоровым человеком!

Размышление о будущем. Дать детям возможность задуматься о своем будущем, попытаться спланировать его.

## **Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (2 часа)**

Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное Я? Понятие «интеллигентный человек», обсуждение проблемы идеалов.

## **Раздел 5. Полезные и вредные привычки (3часа). Учусь сопротивляться давлению.**

Учусь говорить нет. Алкоголь в компании. Познакомить с видами давления.

Обсудить способы сопротивления давлению. Познакомить с формами отказа от табака и алкоголя. Познакомить с последствиями употребления алкоголя в компании.

### **Календарно учебный график**

#### **1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>1</b>	<b>Мои чувства.</b> Что такое психология и зачем она нужна человеку?	Беседа, дискуссия. Игры. Арттерапия.	Рисунок	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Мои чувства.</b> Мимика и жесты наши первые помощники в общении.	Релаксационные упражнения Игры. Арттерапия.	Устный опрос	<b>1</b>	
<b>3</b>	<b>Мои чувства.</b> Разные чувства. Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?	Беседа, дискуссия Игры. Арттерапия.	Устный опрос	<b>1</b>	
<b>4</b>	<b>Мои чувства.</b> Разнообразие чувств и способности их понимать	Беседа, Релаксационные упражнения Игры. Арттерапия.	Рисунок	<b>1</b>	
<b>5</b>	<b>Чем люди отличаются друг от друга.</b>	Беседа, дискуссия.	Рисунок	<b>1</b>	

	Что такое качества людей и какие они бывают?	Игры Арттерапия.			
<b>6</b>	<b>Чем люди отличаются друг от друга.</b> Кто такой доброжелательный человек.	Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками). Арттерапия.	Рисунок	<b>1</b>	
<b>7</b>	<b>Чем люди отличаются друг от друга.</b> Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	Беседа и дискуссии. Игры. Арттерапия.	Устный опрос	<b>1</b>	
<b>8</b>	<b>Чем люди отличаются друг от друга.</b> От каких качеств лучше избавиться?	Беседа и дискуссия. Арттерапия.	Устный опрос		
<b>9</b>	<b>Какой Я – какой Ты.</b> Беседа о понятии «Внутренний мир человека».	Работа с притчами Игры.	Рисунок	<b>1</b>	
<b>10</b>	<b>Какой Я – какой Ты.</b> Какие качества нужны для дружбы?	Беседа и дискуссии. Тренинг. Арттерапия.	Рисунок	<b>1</b>	
<b>11</b>	<b>Какой Я – какой Ты.</b> Обучение навыкам самоконтроля, снятия эмоционального и психофизического напряжения.	Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками). Арттерапия.	Рисунок	<b>1</b>	
<b>12</b>	<b>Трудности первоклассника.</b> Школьные трудности. Как с ними справиться?	Беседа, дискуссия. Игры Арттерапия.	Устный опрос	<b>1</b>	
<b>13</b>	<b>Трудности первоклассника.</b> Домашние трудности. Как с ними справиться?	Беседа, дискуссия. Игры Арттерапия.	Устный опрос	<b>1</b>	
<b>14</b>	<b>Трудности первоклассника.</b> На улице (поведение и общение)	Беседа, дискуссия. Игры Арттерапия.	Рисунок	<b>1</b>	

<b>15</b>	<b>Трудности первоклассника.</b> В магазине (поведение в общественных местах)	Беседа, дискуссия. Игры Арттерапия.	Рисунок	<b>1</b>	
<b>16</b>	<b>Полезные и вредные привычки</b> Решения и здоровье.	Беседа, дискуссия. Игры Арттерапия.	Рисунок	<b>1</b>	
<b>17</b>	<b>Полезные и вредные привычки.</b> Нужные и ненужные лекарства.	Беседа, дискуссия. Игры Арттерапия.	Устный опрос	<b>1</b>	
<b>18</b>	<b>Полезные и вредные привычки.</b> Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.	Беседа, дискуссия. Игры Арттерапия.	Устный опрос	<b>1</b>	

### 2 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>1</b>	<b>Я – фантазёр</b> Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Мечты и фантазии.	Беседа, дискуссия. Игры. Арттерапия.	Устный опрос	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Я и моя школа.</b> Учителя и ученики	Релаксационные упражнения Игры. Арттерапия.	Рисунок	<b>1</b>	
<b>3</b>	<b>Я и моя школа.</b> Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив!	Беседа, дискуссия Игры. Арттерапия.	Рисунок	<b>1</b>	
<b>4</b>	<b>Я и мои родители.</b> Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи.	Беседа, дискуссия. Игры Арттерапия.	Сочинение	<b>1</b>	
<b>5</b>	<b>Я и мои родители.</b> Правила поведения и общения со взрослыми.	Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками). Арттерапия.	Сочинение	<b>1</b>	

<b>6</b>	<b>Я и мои друзья.</b> Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?	Беседа и дискуссии. Игры. Арттерапия.	Устный опрос	<b>1</b>	
<b>7</b>	<b>Полезные и вредные привычки.</b> Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	Работа с притчами Игры.	Рисунок	<b>1</b>	
<b>8</b>	<b>Полезные и вредные привычки.</b> Реклама табака и алкоголя.	Беседа и дискуссии. Тренинг. Арттерапия.	Сочинение	<b>1</b>	
<b>9</b>	<b>Полезные и вредные привычки.</b> Правда об алкоголе.	Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками). Арттерапия.	Сочинение	<b>1</b>	

### 3 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>1</b>	<b>Умение владеть собой.</b> Я – третьеклассник. Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками.	Беседа, дискуссия. Игры. Арттерапия.	Сочинение	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений.</b> Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях.	Релаксационные упражнения Игры. Арттерапия.	Устный опрос	<b>1</b>	
<b>3</b>	<b>Культура общения.</b> Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения?	Беседа, дискуссия Игры. Арттерапия.	Устный опрос	<b>1</b>	

4	<b>Культура общения.</b> Мальчик и девочка. Культура общения полов.	Беседа, дискуссия. Игры Арттерапия.	Рисунок	1	
5	<b>Что такое сотрудничество?</b> Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений.	Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками). Арттерапия.	Сочинение	1	
6	<b>Что такое сотрудничество? Как научиться договариваться с людьми?</b>	Беседа и дискуссии. Игры. Арттерапия.	Сочинение	1	
7	<b>Полезные и вредные привычки.</b> Когда на меня оказывают давление.	Работа с притчами Игры.	Устный опрос	1	
8	<b>Полезные и вредные привычки.</b> Я становлюсь увереннее. Распознавание причин и проявлений неуверенности/уверенности в себе	Беседа и дискуссии. Тренинг. Арттерапия.	Устный опрос	1	
9	<b>Полезные и вредные привычки.</b> Познакомить с вредным влиянием курения на здоровье, показать способы безопасного и интересного проведения времени.	Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками). Арттерапия.	Рисунок		

#### 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Формы контроля	Количество часов	Дата проведения
1	<b>Мои силы, мои возможности.</b> Мои способности. Мой выбор, мой путь.	Беседа, дискуссия. Игры. Арттерапия.	Сочинение	1	
2	<b>Я расту, я изменяюсь.</b> Мое детство. Я изменяюсь.	Беседа. Игры (словесные, подвижные,	Рисунок	1	

		сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками). Арттерапия.			
3	<b>Мое будущее. Кем бы я хотел стать?</b> Размышление о будущем.	Беседа. Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками). Арттерапия.	Рисунок	1	
4	<b>Мое будущее. Кем бы я хотел стать?</b> Мое будущее. Хочу вырасти здоровым человеком!	Беседа, Арттерапия.	Сочинение	1	
5	<b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b> Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное Я?	Беседа, дискуссия. Игры.	Устный опрос	1	
6	<b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</b> Понятие «интеллигентный человек», обсуждение проблемы идеалов.	Беседа, игры, арттерапия.	Сочинение	1	
7	<b>Полезные и вредные привычки.</b> Познакомить с видами давления. Обсудить способы сопротивления давлению.	Беседа, игры, арттерапия.	Рисунок	1	
8	<b>Полезные и вредные привычки.</b> Познакомить с формами отказа от табака и алкоголя.	Беседа, дискуссия, арттерапия.	Рисунок	1	
9	<b>Полезные и вредные привычки.</b> Учусь говорить нет.	Беседа, дискуссия, арттерапия.	Сочинение	1	

### Методическое обеспечение программы

Учебно – методическое обеспечение: учебные пособия; иллюстративный материал; дидактический материал к урокам; методические рекомендации к проведению отдельных тем и уроков; ИКТ. Технические средства и оборудование компьютер; носитель; колонки; проектор. Специфическое сопровождение (оборудование): коррекционные сказки (Сказкотерапия); демонстрационный материал (таблицы, картинки, плакаты). Электронно-программное обеспечение: записи музыки для релаксации (звуки природы, птиц и т.д.); видеофильмы; презентации.

### Список литературы

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 (Второй год обучения)./Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2004г.-168с.
3. Князева Т.Н. Я учусь учиться. Психологический курс, развивающих занятий для младших школьников. — М.: АРКТИ, 2001.
4. Кривцова С.В. «Жизненные навыки». Уроки психологии в начальной школе (1-4). –М.: «Генезис», 2009.
5. Курс комплексного развития младшего школьника: программа, занятия, дидактические материалы/В.Н. Карандышев, А.С. Лисянская, Т.А. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2011.
6. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.
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. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения коррекционные программы. - М- Новая школа,1995
10. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2006.