

Управление образования администрации Губахинского
муниципального округа Пермского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Спектр»

Отдел художественного творчества



Принята: Педагогическим советом МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» протокол № <u>1</u> от « 29 » августа 2023 года	Утверждаю: директор МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» М.Н. Головченко приказ №122/2 от «29» 08 2023 года М.П.
---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности**

«Жизненные навыки»

(наименование программы)

Уровень программы: Стартовый
(стартовый (ознакомительный), базовый,
углублённый)
Срок реализации 3 года (216 часов)
программы: (общее количество часов)
Возрастная категория: 7-9 лет
Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская,
комплексная)

Составитель:

Будина Наиля Фаридовна,
педагог дополнительного образования первой
квалификационной категории

г. Губаха, Пермский край,

2023

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

Лист изменений в программе на 20.. – 20.. г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	УП и содержание программы	
3	Календарный учебный график	
4	Условия реализации программы	
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	
6	Методическое обеспечение	
7	Список литературы	

Информационная карта

Название организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр «Спектр»
Адрес организации	618250 Пермский край, г. Губаха, пр. Ленина, д. 31
Рабочие телефоны	код 8-34-248 4-71-81 (общий) 4-70-81 (директор)
Форма учебного объединения	группа
Название программы	«Жизненные навыки»
Цель программы	Создание условий, способствующих социально – психологическому развитию детей младшего школьного возраста и формированию возрастных задач развития.
Направленность программы	социально-педагогическая
Вид программы	модифицированная
Уровни усвоения	общекультурный
Форма организации образовательного процесса	групповая

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка.

Комплексная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Жизненные навыки» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ» (в последующих редакциях);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом МБУ ДО ДЮЦ «Спектр».

1. 1. Направленность программы

Данная программа имеет социально-педагогическую направленность. Направление внеурочной деятельности школьников, в рамках которого реализуется данная программа - познавательное.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы

Актуальность и целесообразность данной программы обусловлена её практической значимостью.

Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Сами взрослые часто оказываются не готовыми к переменам, и это не может не сказываться на детях. Нам хотелось бы, чтобы дети были успешными: активными, гармонично развитыми, устойчивыми к стрессам, умеющими справляться с трудностями и достигать поставленных целей, открытыми для познания и освоения нового.

В мире, где нет универсальных методов преодоления трудностей, где традиционные формы социальной интеграции уже не всегда успешны, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции, что даёт неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе.

Таким образом, особенно актуальной становится реализация данной программы, включающая в себя социально-эмоциональное развитие детей: повышение уверенности в себе и своей коммуникативной компетентности, самопознание и познание других людей, актуализация внутренних ресурсов личности ребенка, развитие навыков саморегуляции и эффективных способов коммуникации с окружающими, формирование положительного самовосприятия, что необходимо для полноценной школьной жизни и успешности ребенка в будущем.

Возникла необходимость в разработке комплексной социально – психологической программы, сочетающей в себе несколько разделов: развитие коммуникации и развитие ценностных ориентаций, развитие эмоционально – волевой сферы, «Я – концепции», понимания себя и отношений в социуме и т.д.

Программа предполагает развитие чувства уверенности в себе, своих силах, самопринятия и уважения, формирование установки на преодоление школьных трудностей, развитие компетентности в общении, эмоционального интеллекта, развитие навыков самоорганизации, самостоятельности, навыков совместной деятельности и сотрудничества. Все перечисленные характеристики есть не что иное, как жизненно

важные навыки (Life skills - это понятие также называется психосоциальной компетентностью), которые поможет формировать данная программа.

Жизненные навыки – это способы или инструменты, с помощью которых ребенок пытается решить жизненные задачи, возрастные и частные.

Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, 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 наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Даная программа является модифицированной, т.к. в её основу положены концепции курса «Жизненные навыки. Уроки психологии» (с 1 по 4 класс) под редакцией С.В.Кривцовой; «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой; «Я учусь владеть собой» Н.П. Слободяник; «Уроки психологического здоровья» Ветровой В.В.; методическое пособие Макачук, А. В. «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста».

Программа вариативна, так как тематика занятий и количество может меняться в зависимости от темпа прохождения программы группой, а также могут вноситься новые разделы, наиболее актуальные для данной возрастной группы.

1.3. Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 9 лет (учащихся 1 - 3 классов).

Уровень освоения программы – базовый.

1.4. Режим организации занятий

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество часов – 216

Учебная нагрузка по программе «Жизненные навыки»				
Год обучения	Режим занятий (час)			Рекомендуемый состав групп
	Занятие	Регулярность	Часов в год	

1 год	1 час	2 раза в неделю	72 часа	15 человек
2 год	1 час	2 раза в неделю	72 часа	12-15 человек
3 год	1 час	2 раза в неделю	72 часа	12-15 человек
всего			216 часов	

Продолжительность занятий: 1 класс – 35 минут, 2 - 3 классы – 45 минут.

Количество детей в группе – 15 человек.

Программа вариативна, тематика занятий и количество часов могут меняться.

1.5. Форма обучения

Форма обучения по программе «Жизненные навыки» - очная.

Основная форма проведения занятий – групповая.

Общение детей друг с другом под руководством педагога дает возможность коллективной деятельности, в результате чего повышается интерес к занятиям. Работа в коллективе помогает сделать процесс обучения и воспитания более результативным, успешным, полноценным, гибким.

Разделение занятий на теоретическую и практическую часть продиктовано значительным объемом необходимой для усвоения информации и закреплением полученных знаний. Использование комбинированных, комплексных форм обучения позволяет лучше усвоить предлагаемый материал, так как включенность в процесс способствует повышению интереса к занятиям.

Занятия проводятся с использованием имитационных и ролевых игр, бесед, тренинговых упражнений, психогимнастики, упражнений арттерапии и сказкотерапии, элементов групповой дискуссии, техник и приемов саморегуляции, музыкотерапии.

1.6. Примерная структура занятия:

- 1.Ритуальное приветствие.
- 2.Разминка.
- 3.Рефлексия предыдущего занятия.
- 4.Основное содержание занятия.
- 5.Рефлексия текущего занятия.
- 6.Ритуальное прощание.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: **создание условий, способствующих социально – психологическому развитию детей младшего школьного возраста и формированию возрастных задач развития.**

Задачи программы:

Обучающие	– дать учащимся первичные представления о психологии как науке, о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире, раскрыть содержание некоторых психологических понятий; – развивать у детей социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирования коммуникативных УУД; – научить детей осознавать и снимать проявления своих негативных эмоциональных состояний;
Воспитательные	– создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности; – поддерживать и развивать познавательную активность детей;
Развивающие	– способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе; – содействовать социальной адаптации младших школьников; – формировать у учащихся приемы, способы познавательной, коммуникативной деятельности; – развивать способность сочувствовать, сопереживать.

Новизна и отличительные особенности программы

Концепция программы: программа основывается на теории эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), теории модели психического (The Theory of Mind), а также на теории деятельности.

Достижение результатов данной программы обеспечивается соблюдением ряда принципов построения и реализации программы:

- Междисциплинарный подход, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.
- Модульность. Содержание программы поделено на модули (тематические блоки), каждый из которых представляет собой логичное содержание информации по определенной теме, и направлен на достижение конкретной задачи программы.
- Систематическое последовательное усложнение материала. В рамках каждого года обучения программа построена с последовательным

усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.

- Интерактивность. В программе используются психолого - педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию обучающегося.
- Практико - ориентированность и событийность. Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач обучающегося, обеспечивает их превращение в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться всеми участниками взаимодействия как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем мире.
- Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе. В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.

Новизна программы «Жизненные навыки» заключается в следующем:

- программа разработана с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на реализацию компетентностного подхода, диагностируя в конце обучения достижение детьми результатов трёх уровней - личностного, метапредметного, предметного;
- интерактивные педагогические технологии, используемые в программе (технология развивающего обучения, технология дифференцированного обучения, игровое обучение, технология проблемного обучения, технология организации социальной практики, обучение развитию критического мышления) содействуют воспитанию и развитию личностных компетенций учащихся.

В основу программы «Жизненные навыки» заложены некоторые существующие идеи оптимизации образования: личностно-ориентированное, развивающее образование, смысловая педагогика вариативного развивающего образования, системно - деятельностный подход, компетентностный подход.

Ожидаемые результаты

Личностные

Учащиеся получают возможность для формирования:

- представления о морально-этических нормах и правилах поведения;
- уважительного отношения к мнению другого человека;

- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развития эмпатии, понимания других людей и оказания им эмоциональной поддержки;
- положительного отношения к себе и к другим детям.

Метапредметные

Учащиеся получают возможность научиться:

- применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение;
- излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников;
- основам саморегуляции и произвольной регуляции поведения;
- способности к децентрации - умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.

Образовательные (предметные)

Учащиеся получают возможность:

- развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей;
- учиться устанавливать контакт с помощью речевых и неречевых средств (обращение по имени, комплимент, контакт глаз и др.);

- развивать способности согласовывать свои действия с действиями других детей, способности слушать партнера, договариваться с ним;
- развивать умения взаимодействовать при помощи неречевых средств (мимики, пантомимики, жестов) и понимать собеседника по используемым жестам и мимике;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

Решение ситуационных задач (по разделам).

Опросы (письменный, устный).

Контрольные задания.

Сюжетно - ролевые игры (актуализация и закрепление знаний).

Практические задания.

Беседа.

Тестовые задания.

Отслеживание конечного результата проходит в форме тестирования и решения практических заданий.

**Рабочая программа
1-й год обучения**

Программа включает себя четыре раздела:

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Здравствуй, школа!	18	3	15
2	Изучаем правила общения	10	2	8
3	Мир эмоций и чувств	34	7	27
4	Мои изменения в 1 классе	7	1	6
	СПР (сеансы психологической разгрузки)	2		2
	Промежуточная аттестация обучающихся.	1		1

Цель программы: создание условий для оптимальной адаптации учащихся к школьному обучению.

Основные задачи:

- 1) сохранять и укреплять психологическое здоровье детей, способствуя быстрой и безболезненной адаптации к школьным условиям;
- 2) способствовать формированию адекватного представления о школьной жизни, осознание ребенком специфики позиции школьника;
- 3) содействовать формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения;
- 4) выработка адекватных реакций на возможные затруднения в школьной жизни, профилактика школьной дезадаптации.

Обучающие задачи:

- 1) формировать понятийный аппарат по предмету и интерес к занятиям;
- 2) научить детей пониманию и выражению своих эмоций и чувств;
- 3) расширять эмоциональный словарь школьников;
- 4) дать представление о нормах и правилах поведения в школе.

Развивающие задачи:

- 1) способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям;
- 2) обучать приемам саморегуляции и навыкам самостоятельного использования их на практике;
- 3) развивать навыки общения у первоклассников.

Воспитательные задачи:

- 1) создать условия для развития групповой сплоченности;
- 2) формировать адекватную, позитивную самооценку;
- 3) формировать культуру поведения на занятиях, дисциплинированность.

Методы определения результативности (методы и методики):

- Тест «Цветопись» Лутошкина А.Н..
- Наблюдение за отношением детей к занятиям по методике Ветровой В.В..
- Методика исследования самооценки Щур В.Г., Якобсон С.Г.
- Методика «Плохой и хороший ребенок» Прихожан А.М., Василюкайте З., (модификация Ветровой В.В.)
- Рефлексия своей деятельности и настроения на занятиях обучающимися.
- Анкета школьной мотивации Лускановой Н.Г.
- Задание «Рукавички» Цукерман Г.А.
- Наблюдение за взаимодействием между детьми на занятиях.
- Разыгрывание проблемных ситуаций.
- Диагностическая игра «Мимика в рисунках» Яковлева Н.Г.
- Психологические этюды.
- Решение ситуационных задач (по разделам).
- Опросы (письменный, устный)
- Контрольные задания.
- Сюжетно - ролевые игры (актуализация и закрепление знаний).

Отслеживание конечного результата проходит в форме тестирования и решения практических заданий.

Планируемые результаты 1-года обучения. Обучающийся должен:

Знать	Уметь
<i>Предметные результаты</i>	

– правила поведения и техники безопасности на занятиях; иметь первичное представление о саморегуляции и ее приемах;	– иметь первичное представление о саморегуляции и её приёмах; – соблюдать правила поведения и техники безопасности на занятиях; – слушать и слышать другого человека, уважительно относиться к его мнению; – наблюдать, сравнивать, анализировать; – понимать различные эмоции, определять эмоциональное состояние своё и одноклассников.
<i>Метапредметные результаты</i>	
– элементарные способы взаимодействия	– знать элементарные способы взаимодействия; – выражать собственные мысли, аргументировать; – строить под руководством педагога дружелюбное общение с одноклассниками, договариваться с ними, учитывать их мнения.
<i>Личностные результаты</i>	
– приемы налаживания дружеских отношений;	– принимать позицию «ученика»; – научиться элементарным способам взаимодействия; – проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; работать в коллективе; – выражать собственные мысли, аргументировать; – строить под руководством педагога дружелюбное общение с одноклассниками, договариваться с ними, учитывать мнения.

Первый год обучения.
Структура и содержание программы **«Я – первоклассник»**
Учебно-тематический план
1 год обучения
72 часа

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	практика		
I	Здравствуй, школа!					
1	Введение в психологию.	1	0,5	0,5		
2	Психология и Я!	1		1		
3	Я и моё имя.	1	0,5	0,5		
4	Вот Я какой!	1		1		
5	Мой класс. Будем знакомы.	1		1		
6	Мой класс – это место, где мне хорошо.	1		1		
7-8	Я – Школьник.	2	0,5	1,5		
9	Нормы и Правила: Урок и Перемена.	1	0,5	0,5		
10	Правила нашего класса.	1		1		
11	Мой режим дня.	1		1		
12- 13	Учение – свет: зачем мне нужно ходить в школу.	2	0,5	1,5		
14	Мои трудности в школе. Как их преодолеть?	1		1		
15- 16	Моя «учебная сила».	2	0,5	1,5		
17	Мои первые успехи.	1		1		
18	Итоговое занятие по разделу «Я – Школьник»	1		1		
	Всего	18	3	15		
II	Эмоциональный контакт. Правила общения.					
19	Мои одноклассники.	1		1		
20	Что такое дружба?	1	0,5	0,5		
21- 22	Пойми меня. Умею ли я дружить?	2	1	1		

23	Учимся договариваться.	1		1		
24	Выполняем задания вместе.	1		1		
25	Я желаю добра ребятам в классе.	1		1		
26	Уважая себя, уважай других.	1	0,5	0,5		
27	Наше сотрудничество.	1		1		
28	Итоговое занятие по разделу «Мой дружный класс».	1		1		
	Всего	10	2	8		
III	Мир эмоций и чувств.					
29	Знакомимся: Карусель эмоций.	1	0,5	0,5		
30-31	Домики эмоций.	2	0,5	1,5		
32-33	Учимся выражать эмоции. Жесты. Мимика.	2	0,5	1,5		
34	Радуга эмоций.	1		1		
35	Радость.	1	0,5	0,5		
36	Что меня радует?	1	0,5	0,5		
37	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1		1		
38	Радость - одна на всех!	1		1		
39-40	Грусть.	2	0,5	1,5		
41	Что меня огорчает?	1		1		
42-43	Умеешь ли ты дружить с грустью?	2	0,5	1,5		
44-45	Интерес и Удивление.	2	1	1		
46	Колесо Интересов.	1		1		
47-48	Гнев.	2	0,5	1,5		
49-50	Учимся справлять с гневом.	2		2		

51	Страх.	1	0,5	0,5		
52	Портрет Страх.	1		1		
53	Светофор страхов.	1	0,5	0,5		
54	Как подружиться со страхом.	1		1		
55	Мой защитник от страхов.	1		1		
56	Стыд.	1	0,5	0,5		
57	Вина.	1		1		
58	Обида.	1	0,5	0,5		
59	Обида. Как справиться.	1		1		
60	Когда эмоции друзья.	1		1		
61	Учимся менять свое настроение.	1		1		
62	Итоговое занятие по разделу.	1		1		
	Всего	34	7	27		
	Мои изменения в 1 классе					
63	Что Я знаю о себе?	1		1		
64	Мой мир. Я – особенный.	1	0,5	0,5		
65	Забочусь о себе. Забочусь о других.	1		1		
66	Дорога к цели.	1		1		
67	Дерево Достижений.	1	0,5	0,5		
68	Квест «Дорогою Дружбы и Взаимопонимания»	1		1		
69	Коллаж «Мы – школьники»	1		1		
	Всего	7	1	6		
70- 71	СПР (сеансы психологической разгрузки)	2		2		
72	Итоговая аттестация обучающихся.	1		1		
	ИТОГО	72	13,5	58,5		

Содержание разделов программы

Раздел I. Здравствуй, школа!

Занятие 1. Введение в психологию.

Упражнение «Знакомство». Что такое психология, для чего мы изучаем психологию. Как мы будем заниматься. Игра «Атомы молекулы». Вводный инструктаж по ТБ. Рефлексия занятия.

Занятие 2. «Мир психологии и Я»

Приветствие. Разминка «Имена». Упражнения: «Закончи предложение», «Я люблю, мы любим». Узнаём и составляем правила поведения на занятиях. Работа со сказкой. Совместное обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 3. «Я и моё имя»

Приветствие. Разминка. Беседа о значении имени. Упражнения: «Ласковое имя», «Мой автопортрет». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 4. «Вот Я какой!»

Приветствие. Разминка. Ролевая гимнастика. Игра «Имя оживает». Творческая работа «Рисунок имени». Игры: «Я уже подружился...», «Какого цвета», «Имя соседа». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 5. «Мой класс. Будем знакомы»

Приветствие. Разминка. Упражнения: «Сколько в нашем классе...?», «Подарок для соседа». Игра «Волшебный стул». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 6. «Мой класс – это место, где мне хорошо»

Приветствие. Разминка. Упражнение «Мы любим». Работа со сказкой. Разыгрывание ситуаций «Незнайка хочет в школу», «Незнайка хочет к нам в гости». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 7. «Я – Школьник»

Приветствие по кругу. Разминка «Неоконченные предложения». Рефлексия прошлого занятия. Загадки о школе. Обсуждение. Беседа о разнице между школой и детским садом. Упражнение «Качества школьника» Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 8. «Я – Школьник»

Приветствие по кругу. Разминка. Упражнения «Ролевая гимнастика», «Изобрази предмет». Обсуждение в подгруппах «Помощники в школе». Закрепление прошлой темы: Осознание различий позиций школьника и дошкольника. Чтение истории о лесной школе и обсуждение.

Рисунок «Школьник – это Я». Выставка рисунков «Теперь мы — школьники!»

Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 9. «Нормы и Правила: Урок и Перемена»

Приветствие по кругу. Разминка «Съедобно - не съедобно». Рефлексия прошлого занятия. Беседа на тему «Что такое урок?». Презентация «Правила поведения в школе». Разыгрывание ситуаций «Урок и перемена». Игра на внимание. Беседа «Что можно сделать за перемену?». Рисование на тему «Что мне нравится в школе». Рефлексия занятия.

Занятие 10. «Правила нашего класса»

Приветствие. Разминка «Рад видеть...». Рефлексия предыдущего занятия. Арт-упражнение «Мой класс – корабль». Упражнение «Эмоции в наших парусах». Беседа «Правила 4 П» и обсуждение. Игра «Я люблю своих друзей». Домашнее задание «Важное правило нашей семьи». Рефлексия занятия.

Занятие 11. «Мой режим дня»

Приветствие по кругу. Разминка. Игра: «А я еду». Чтение и анализ стихотворения Олега Орача «Валя - неуспеваля». Работа над понятием «режим дня». Значимость выполнения режима. Игра «Чувство ритма». Работа в группах «Составляем режим дня». Игра «Листопад». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 12. «Ученье - свет: зачем мне нужно ходить в школу?»

Приветствие. Разминка «Нос, пол, потолок». Рефлексия прошлого занятия. Беседа «Зачем надо учиться?». Упражнение «Буквы на спине». Упражнение «Самый внимательный». Игра «Незнайка забыл слова». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 13. «Ученье - свет: зачем мне нужно ходить в школу?»

Приветствие. Разминка «Изобрази предмет». Упражнение «Для чего ходят в школу». Упражнения: «Мне помогли», «Считалка», «Было трудно, но я старался...» Рефлексия занятия. Упражнение «Спасибо за прекрасный день».

Занятие 14. «Мои трудности в школе. Как их преодолеть?»

Приветствие. Разминка «Закончи слово». Работа со сказкой «Кенгуренок Вася». Обсуждение сказки. Упражнение «Копилка трудностей». Упражнение «Дважды два – четыре». Упражнение «ЗАТО». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 15. «Моя «учебная сила».

Приветствие. Разминка «Четыре стихии». Беседа «Главная учебная сила». Упражнения: «Спасибо, что помог...», «Я тоже», «Я смогу...», «Встаньте, у кого есть...». Обсуждение вопроса в подгруппах «Какой урок важнее?». Работа со сказкой, слушание и обсуждение по вопросам. Творческая работа по сказке. Рефлексия занятия. Психогимнастика.

Занятие 16. «Моя «учебная сила»

Приветствие по кругу. Разминка «4 стихии». Рефлексия прошлого занятия. Работа над рассказом «Адмирал Ушаков», обсуждение. Упражнения «Пройди по мосту», «Да». Тренировка в использовании слов самоподдержки. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 17. «Мои первые успехи»

Приветствие. Разминка «Атомы и молекулы». Обсуждение темы «Как добиться удачи / успеха». «Что такое успех и как его достичь?» Игродраматизация «Заяц - хваста». Арт-упражнение «Ниточки тепла». Работа со сказкой «Яшок и «звездная болезнь» - слушание, обсуждение, рисование по сказке. Упражнения «Закончи предложения...». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 18. Итоговое по разделу.

Приветствие по кругу. Разминка. Упражнение «Если бы дети не ходили в первый класс, то...». Подведение итога по прошедшим темам. Упражнение «Кто уже». Упражнение «Нравится - не нравится». Рисунок «Школьник – это Я». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Раздел II. Эмоциональный контакт. Правила общения.

Занятие 19. «Мои одноклассники»

Приветствие по кругу. Разминка «Поднимите руку те, кто...». Игра «Интервью». Просмотр мультфильма «Ручей». Упражнения: «Мостики дружбы», «Что я вношу в свой класс». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 20. «Что такое дружба»

Приветствие по кругу. Разминка «Добрые слова для каждого». Рефлексия предыдущего занятия. Игра «Если нравится тебе, то делай так!». Арт - упражнение «Мой мостик дружбы». Сюжетно-ролевая игра «День рождения». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 21. «Пойми меня. Умею ли я дружить?»

Приветствие по кругу. Разминка «Подарок другу» (Невербально). Чтение стихотворения Б.Липановича «Интересный разговор». Игровая практика. Упражнение «Я рад общаться с тобой». Диагностика по методике «Плохой и хороший ребенок» Прихожан А.М., Василюкайте З.Т. (в модификации Ветровой В.В.) Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 22. «Пойми меня. Умею ли я дружить?»

Приветствие по кругу. Разминка. Мини - лекция «Вежливость и этикет в жизни человека». Чтение вредных советов Г. Б. Остера о вежливости и этикете. Обсуждение. Упражнение «Добрые слова для каждого». Составление и

обсуждение кодекса вежливости класса. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 23. «Учимся договариваться»

Приветствие по кругу. Разминка - упражнение «Ракета». Беседа – «Знакомимся с Волшебными средствами понимания». Игра «Волшебный круг», «Только весёлые слова». Рефлексия занятия. Этюд «Танец пяти движений».

Занятие 24. «Выполняем задание вместе»

Приветствие. Разминка. Задание в парах «Рукавички» Цукерман Г.А., Упражнение «Слепой и поводырь». Рефлексия занятия. Этюд «На крыше у Шуры жил журавль Жура».

Занятие 25. «Я желаю ребятам добра в классе»

Приветствие по кругу. Разминка - упражнение «Друг к дружке». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Волшебный стул». Арт - упражнение «Доброе сердце одноклассника». Рефлексия занятия. Упражнение «Волшебный круг».

Занятие 26. «Уважая себя, уважай других»

Приветствие по кругу. Разминка «Пирамида любви». Рефлексия предыдущего занятия. Чтение рассказа М.Пляцковского «Как Ослик учился уважать старших» и его обсуждение. Игра «Как меня видят другие». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 27. «Наше сотрудничество»

Приветствие. Разминка - упражнение «Волшебные слова». Рефлексия прошлого занятия. Игра «Чем мы похожи», «Волшебники». Арт - упражнение «Волшебная чаша со-дружества». Релакс-упражнение «Волшебная чаша» (с последующей рефлексией учеников).

Занятие 28. Итоговое занятие по разделу.

Приветствие. Разминка «Солнечные лучики». Игра «Волшебство общения!». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Раздел III. Мир эмоций и чувств.

Занятие 29. «Знакомимся: Карусель эмоций»

Приветствие. Разминка – игра «Раз, два, три – позу за мной повтори». Беседа «Знакомство с

Эмоциями. Упражнение «Банки эмоций». «Волшебный сундучок» - карточная игра «Повторюшки». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 30. «Домики эмоций»

Приветствие. Разминка – упражнение «Тренировка эмоций». Арт – упражнение «Домики эмоций». Обсуждение результатов рисования. Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик».

Занятие 31. «Домики эмоций. Где живут эмоции»

Приветствие по кругу. Разминка. Игра «Собери эмоцию». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Эмоции и тело». Упражнение «Укажи эмоцию» (работа с рисунком). Выставка рисунков. Упражнение «Зоопарк». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 32. «Учимся выражать эмоции»

Приветствие по кругу. Разминка «Буратино». Введение понятий «мимика», «жесты». Работа по карточкам настроений (Волшебный сундучок) «Определи настроение в музыке», мимическая зарядка. Упражнения «Настроение можно выразить жестом», «Передай сообщение».

Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 33. «Учимся выражать эмоции. Жесты. Мимика»

Приветствие по кругу. Разминка. Вспоминаем тему предыдущего занятия. Разыгрывание психологических этюдов. Игры-имитации «Зоопарк», «Котенок». Работа в парах - «Объясни задание». Упражнение «Попробуй, угадай» (использование графических смайликов – «эмодзи»). Рефлексия занятия.

Занятие 34. «Радуга эмоций»

Приветствие по кругу. Разминка «Руки Ноги. Голова». Беседа «Какого цвета эмоции?» Арт – упражнение «Моя радуга эмоций» Рефлексия занятия. Упражнение «Пирог эмоций».

Занятие 35. «Радость»

Приветствие. Разминка «Собери эмоцию». Беседа «Что такое радость?». Упражнение с элементами арт - терапии «Портрет радости». Упражнение «Глаза в глаза». Рефлексия занятия. Упражнение «Солнечный зайчик».

Занятие 36. «Что меня радует?»

Приветствие. Разминка Беседа «Букет радостных событий». Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Ромашка». Творческая работа по созданию Коробки Радости (продолжить дома). Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 37. «Радость: как ее доставить другому человеку»

Приветствие. Разминка Игра «Азбука настроений». Рефлексия прошедшего занятия. Объяснение «Как доставить радость другому человеку?». Работа в группах «Как можно передать радость прикосновением». Упражнения: «Закончи предложения», «Собираем добрые слова». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 38. «Радость - одна на всех!»

Приветствие по кругу. Артистическая разминка «Игра с платком». Упражнение с элементами арт – терапии «Цветок Радости». Психологические этюды с использованием «Волшебного сундучка». Рефлексия занятия. Кричалка «Я очень хороший!»

Занятие 39. «Грусть»

Приветствие по кругу. Разминка. История про Варю и Петю. Обсуждение. Упражнение «Портрет Грусти». Проблемный вопрос «Полезно ли грустить?» Разыгрывание психологических этюдов. Рефлексия занятия. Игра «Скучно, скучно так сидеть».

Занятие 40. «Грусть»

Приветствие. Эмоциональная гимнастика. Продолжить предложение «Мне грустно, когда...». Обсуждение. Работа в группах «Букет ромашек от грусти». Игра «Котёнок». Рефлексия занятия.

Занятие 41. «Что меня огорчает?»

Приветствие по кругу. Разминка – игра «Тропинка». Беседа «В чем отличие Печали от Грусти», о вреде и пользе этих двух чувств. Закончи предложения «Когда мне грустно...», обсуждение, рисование «Облака грусти». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 42. «Умеешь ли ты дружить с грустью?»

Приветствие. Игра - разминка «Мартышка». Работа со сказкой «Котёнок Васька». Обсуждение. Упражнение «Письмо для хорошего настроения». Рефлексия занятия.

Занятие 43. «Умеешь ли ты дружить с грустью?»

Приветствие. Разминка «Марш». Рефлексия предыдущего занятия. Создание «Спинера Грусти». Закончить предложение «Когда мне грустно, я могу...». Рефлексия занятия. Упражнение «Гора с плеч».

Занятие 43. «Интерес и Удивление»

Приветствие. Разминка «Буратино». Беседа о чувстве «Интерес». Опрос по кругу «Что интересного случилось?». Создание рисунка «Лампочки интересов». Рефлексия занятия.

Занятие 44. «Интерес и Удивление»

Приветствие. Разминка – игра «Камень – Верёвка». Чтение стихотворения Ю. Мориц «Это очень интересно». Мимическая гимнастика «Удиви меня». Игра «Любопытный». Игра «Изобретатель» с использованием карточек из «Волшебного сундучка». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 45. «Интерес и Удивление»

Приветствие. Разминка. Рефлексия предыдущего занятия. Рассказ «Однажды...». Практикум «Чем я интересуюсь». Игра «И мне тоже...»,

«Перепутанные буквы». Домашнее задание: прочитать рассказы В. Драгунского «Что я люблю», «...И чего не люблю!». Рефлексия занятия.

Занятие 46. «Колесо интересов»

Приветствие. Разминка «Передай движение по кругу». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Беседа «Семь дней – семь интересных занятий». Работа в подгруппах «Создаем колесо Интересов». Обсуждение. Рефлексия занятия. Игра «Улитка».

Занятие 47. «Гнев».

Приветствие. Разминка «Поссорились – помирились». Введение понятий «гнев», «злость». Беседа, «С какими чувствами дружит гнев?» Упражнение «Портрет гнева». Обсуждение. Рефлексия занятия. Игра «Море волнуется раз». Ритуал прощания.

Занятие 48. «Гнев. Коробка гнева».

Приветствие по кругу. Разминка «Покажи дневник маме». Рефлексия предыдущего занятия. Составление Коробки гнева. Игра «Перевоспитание» (работа с карточками из «Волшебного сундучка»). Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 49. «Учимся справляться с гневом»

Приветствие по кругу. Разминка «Чёрная рука – белая рука». Проходим «Лабиринт Гнева». Обсуждение. Беседа «Гнев и его польза». Упражнение «Гнев. Разные дороги гнева». Рефлексия занятия. Релаксационное упражнение.

Занятие 50. «Учимся справляться с гневом»

Приветствие по кругу. Разминка - этюд «Насос и надувная кукла». Работа с понятиями «Гнев – костер» и «Гнев – пожар». Дыхательная техника «Звездное дыхание. Упражнения: «Стаканчик гнева», «Коврик злости», «Рычи, как лев». Рефлексия занятия. Упражнение «Волшебное слово».

Занятие 51. «Страх»

Приветствие. Разминка «Массаж чувствами». Введение в тему - понятие «страх». Демонстрация картин с изображением испуганных людей. Обсуждение разных тревожных ситуаций из жизни первоклассника (из опыта детей). Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки». Рефлексия занятия. Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик».

Занятие 52. «Портрет Страх»

Приветствие. Разминка «Четыре стихии». Арт – упражнение «Портрет страха». Групповое обсуждение. Игра «Змей Горыныч». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 53. «Светофор Страхов»

Приветствие. Разминка «Дотроньтесь до ...». Знакомство с тремя цветами страха: красный, желтый, зеленый и их значение. Заполняем свой Светофор Страхов. Обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 54. «Как подружиться со страхом»

Приветствие. Разминка «Поймай слово». Упражнения: «Время для откровений», «Заклинание от страха», «Придумай веселый конец». Игра «Парикмахерская». Рефлексия занятия. Упражнение «Салют».

Занятие 55. «Мой защитник от страхов»

Приветствие. Разминка. Беседа «Кто или что помогает справиться от страхов». Арт – упражнение «Мой защитник от страхов». Представление рисунков (по желанию детей). Игра «Смешные жители Острова Страхов» (использование карточек «Волшебный сундучок»). Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 56. Стыд.

Приветствие по кругу. Разминка. Рефлексия предыдущего занятия. **Видео ролик «Осколки в сердце»** Групповая дискуссия. Рисунок «Гора Стыда». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 57. Вина. Чувство вины.

Приветствие по кругу. Разминка. Рефлексия предыдущего занятия. Общее знакомство с чувством «Вина». Рассказ «Разбитая статуэтка». Обсуждение. Практикум: разбираем ситуации. Рефлексия занятия. Работа в тройках «Даже если... - В любом случае...».

Занятие 58. Обида.

Приветствие. Разминка «Обиженные бегемотики». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Обида. Когда она бывает?». Просмотр части мультфильма (короткими частями) «Муха – обидуша». Обсуждение. Рисунок «Обида». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 59. «Обида. Как справиться?»

Приветствие. Разминка - этюд «На крыше у Шуры жил журавль Жура». Рефлексия предыдущего занятия. Работа с рисунком «Обида». Упражнения «Мусор обид», «Закончи фразу». Игра «Обзывалки». Рефлексия занятия. Упражнение «Весеннее настроение».

Занятие 60. «Когда эмоции – друзья»

Приветствие. Разминка «Шурум – бурум». Беседа «Зачем нужны эмоции. Как они меня защищают?» Упражнение «Я тебя понимаю». Знакомство с Эмоциональными часами и как их можно использовать. Рефлексия занятия. Психогимнастика «Ручеек радости».

Занятие 61. «Учимся менять свое настроение»

Приветствие. Разминка «Эстафета хороших известий» Беседа по темы «Учимся менять свое настроение». Фронтальный опрос «Три настроения». Арт – упражнение: создаём «Коктейль настроения». Игра «Превратись в животное». Рефлексия занятия.

Занятие 62. Итоговое занятие по разделу.

Приветствие по кругу. Разминка «Кто сегодня чувствовал...». Упражнение в подгруппах «Пластилиновое чувство». Эмоциональная гимнастика «Оркестр эмоций». Рефлексия занятия. Упражнение «Танец эмоций».

Раздел IV. Мои изменения в 1 классе.

Занятие 63. «Что я знаю о себе?»

Приветствие по кругу. Разминка «Неоконченные предложения». Беседа «Азбука моих качеств». Обсуждение. Практическое задание «Самопрезентация». Рефлексия занятия. Упражнение «Ракета». Ритуал прощания.

Занятие 64. «Мой мир. Я – особенный»

Приветствие по кругу. Разминка «Ласковые слова» Обсуждение темы: «Мой мир прекрасен, потому что в нем есть...». Арт – упражнение «Что для меня важно». Представление рисунков (обсуждение по желанию). Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 65. «Забочусь о себе. Забочусь о других»

Приветствие. Разминка «Массаж чувствами». Упражнение «Ты самый лучший на свете». Обсуждение в подгруппах «Что мне нравится в себе». Создаем все вместе «Дерево любви». Рефлексия занятия. Упражнение-визуализация «Любовь в сердце».

Занятие 66. «Дорога к цели».

Приветствие. Разминка - этюд «Танец пяти движений». Знакомство с приемом достижения цели «Кусочки торта». Упражнение «Волшебная подушка для первоклассника». Рефлексия занятия.

Занятие 67. «Дерево Достижений»

Приветствие. Разминка. Упражнение «Друг к дружке». Беседа о достижениях первоклассников за учебный год. Рисуем Дерево Достижений. Обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 68. Квест «Дорогою дружбы и Взаимопонимания»

Приветствие. Получение задания. За каждое правильно выполненное задание дети получают буквы. Передвигаются: Зеленая тропинка, Красная тропинка, Синяя тропинка, Желтая тропинка, Белая тропинка. Рефлексия занятия.

Занятие 69. «Мы – школьники»

Приветствие. Разминка – игра образуем «Круг дружбы». Упражнение «Домино». Упражнение «Добрые слова для каждого». Изготовление общего коллажа - подбор материалов, обсуждение, оформление в уголке класса. Рефлексия занятия.

Занятие 70 - 71. Сеансы психологической разгрузки.

Приветствие. Беседа «Как можно управлять эмоциями» (актуализировать известные способы саморегуляции). Релаксационное упражнение «Место, где мне хорошо». Дыхательные практики саморегуляции «Полное дыхание». Экспресс – техника саморегуляции «Скорая помощь». Полезные практики: «Свечи на торте», «Клейкие руки».

Занятие 72. Промежуточная аттестация обучающихся.

Рабочая программа 2-й год обучения

Цель программы: формирование у детей навыков эффективного общения для обеспечения полноценного взаимодействия и сотрудничества.

Обучающие задачи:

- 1) познакомить с возможностью управлять своим поведением;
- 2) развивать умения по передаче и получению информации;
- 3) способствовать появлению опыта первого самоанализа, саморегуляции поведения;
- 4) способствовать развитию «Я - концепции»;
- 5) формировать адекватную позитивную самооценку;
- 6) пробуждать интерес ребенка к самому себе, своему внутреннему духовному миру.

Развивающие задачи:

- 1) развивать самостоятельность, ответственность;
- 2) способствовать развитию рефлексивных умений у ребенка;
- 3) развить познавательную активность, воображение, фантазию, творчество;
- 4) развивать потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- 2) формировать чувства уважения, дружеского отношения к сверстникам;
- 3) учить согласовывать усилия при сотрудничестве по достижению общей цели;
- 4) формировать активность личности, культуру общения и поведения в социуме, сознательную дисциплину.

Планируемые результаты 2-года обучения

Предметные:

- сформировано позитивное отношение к себе и окружающему миру;
- проявлять интерес к школьной жизни, делам класса, к своей учебе;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- сформированность умения работать в коллективе, научиться налаживать дружеские отношения;
- получают навыки умения тактично слушать собеседника и вести соответствующий диалог;

- слушать и слышать другого человека, использовать приемы, направленные на эффективное общение;
- овладение навыками сотрудничества с педагогом и сверстниками.

Метапредметные:

- будут уметь развивать и закреплять адекватные способы ориентирования в мире отношений и своем внутреннем мире;
- анализировать различную информацию, делать правильные выводы;
- быть терпимым и доброжелательным к недостаткам и ошибкам при выполнении коллективных работ, а также и в общении друг с другом;
- развито умение выражать собственные мысли, аргументировать;
- знание элементарных способов взаимодействия;
- умение строить под руководством педагога и самостоятельно дружелюбное общение с одноклассниками, договариваться с ними, учитывать мнения.

Личностные:

- сформировано позитивное отношение к себе и окружающему миру;
- проявлять интерес к школьной жизни, делам класса, к своей учебе;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- сформированность умения работать в коллективе, научиться налаживать дружеские отношения;
- получают навыки умения тактично слушать собеседника и вести соответствующий диалог;
- слушать и слышать другого человека, использовать приемы, направленные на эффективное общение;
- овладение навыками сотрудничества с педагогом и сверстниками.

Методы определения результативности (методы и методики):

- Использование специального инструмента «Квадрат настроения».
- Наблюдение за отношением детей к занятиям по методике Ветровой В.В..
- Методика исследования самооценки Щур В.Г., Якобсон С.Г.
- Методика «Плохой и хороший ребенок» Прихожан А.М., Василюкайте З., (модификация Ветровой В.В.)
- Рефлексия своей деятельности и настроения на занятиях обучающимися.
- Анкета школьной мотивации Лускановой Н.Г.
- Задание на выявление уровня моральной децентрации (методики).
- Наблюдение за взаимодействием между детьми на занятиях.
- Разыгрывание проблемных ситуаций.

- Психологические этюды.
- Решение ситуационных задач (по разделам).
- Опросы (письменный, устный)
- Контрольные задания.
- Сюжетно - ролевые игры (актуализация и закрепление знаний).

Отслеживание конечного результата проходит в форме тестирования и решения практических заданий.

Учебно-тематический план 2 год обучения 72 часа

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	практика		
1	Я и моя школа.					
1	Мы рады встрече!	1	0,5	0,5		
2	В школу с удовольствием.	1		1		
3	Мой дружный класс.	1		1		
4	Я – второклассник.	1	0,5	0,5		
5	Об интересе интересно.	1		1		
6	Удивительное удивление.	1		1		
7	Я и моя школа.	1	0,5	0,5		
8	Ответственность в школе и дома.	1	0,5	0,5		
9	Зачем нужна ответственность.	1		1		
10	Ответственность: шаг за шагом.	1	0,5	0,5		
11	Я в ответе за свой выбор.	1		1		
12 - 13	Трудности второклассника.	2	0,5	1,5		
14	Я умею преодолевать трудности.	1		1		
15	Мой путь к успеху.	1	0,5	0,5		
16	Мои успехи в школе.	1		1		
17	Я мечтаю и ставлю цели.	1	0,5	0,5		
18	Я могу, я умею.	1		1		
19	Итоговое занятие по разделу.	1		1		

	Всего	19	4	15		
II	Я – хозяин своих чувств.					
20	Сила эмоций.	1	0,5	0,5		
21	Приятные и неприятные эмоции.	1	0,5	0,5		
22	И смех, и слёзы.	1		1		
23	Краски и звуки эмоций.	1		1		
24 - 25	Портрет эмоций.	2	0,5	1,5		
26	Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле.	1	0,5	0,5		
27	Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли.	1		1		
28	Понимаем чувства другого.	1	0,5	0,5		
29	Хочу, чтобы эмоции мне помогали!	1		1		
30	Мысли и поведение.	1		1		
31	Плакать или смеяться?	1		1		
32	Выражать или не выражать?	1		1		
33	Как рисунок мне поможет?	1		1		
34	Лепим настроение.	1		1		
35	Итоговое занятие «Повелитель эмоций».	1		1		
	ВСЕГО	16	2,5	13,5		
III	Я и Другой. Мир начинается с меня.					
36	Образ Я.	1	0,5	0,5		
37	Что Я знаю о себе.	1	0,5	0,5		
38	Королевство внутреннего мира.	1		1		
39	Такие разные и такие похожие.	1	0,5	0,5		
40	Страны и границы.	1	0,5	0,5		
41	Другие в нашей жизни.	1		1		
42	Мы – часть чего-то.	1	0,5	0,5		
43	Как посмотреть на мир	1	0,5	0,5		

	глазами другого?					
44	Для всех есть место под солнцем.	1		1		
45	Как понять другого? Полезные вопросы.	1	0,5	0,5		
46 - 47	Всегда ли ссора неизбежна?	2	0,5	1,5		
48	Когда не хотел обижать.	1		1		
49	Как поддержать другого, если его обижают?	1		1		
50	Если человеку нужна поддержка?	1		1		
51	Итоговое занятие по разделу.	1		1		
	ВСЕГО	16	4	12		
IV	Я и мои друзья.					
52	Путь к Дружбе.	1		1		
53	Дружба начинается...	1	0,5	0,5		
54-55	Настоящий друг. Какой он?	2	0,5	1,5		
56	Умею ли я дружить?	1		1		
57	Правда и ложь в дружбе.	1	0,5	0,5		
58	Дружбы ложная и настоящая.	1	0,5	0,5		
59	Обман или заблуждение?	1		1		
60	Почему люди ссорятся?	1	0,5	0,5		
61	Способы решения конфликтных ситуаций.	1		1		
62	Как выразить свое мнение.	1	0,5	0,5		
63	Язык Жирафа.	1		1		
64	Учимся договариваться.	1	0,5	0,5		
65	Я желаю добра ребятам в классе.	1	0,5	0,5		
66 - 67	Квест – игра «Мы команда – мы класс».	2	0,5	1,5		
68-69	Мои достижения и планы.	2	0,5	1,5		
	ВСЕГО	18	5	13		

70 - 71	СПР (сеансы психологической разгрузки)	2		2		
72	Промежуточная аттестация обучающихся.	1				
	ИТОГО	72				

Программа включает себя четыре раздела:

№ п \ п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Я и моя школа!	19	4	15
2	Я – хозяин своих чувств.	16	2,5	13,5
3	Я и Другой. Мир начинается с меня.	16	4	12
4	Я и мои друзья.	18	5	13
	СПР (сеансы психологической разгрузки)	2		2
	Итоговая аттестация обучающихся.	1		1

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Я и моя школа!

Занятие 1. «Мы рады встрече»

Приветствие. Паутинка «Я рад снова видеть тебя...». Вводный инструктаж по ТБ. Обсуждение в подгруппах «Мои летние достижения». Рисунок «Летом я научился» и представление рисунков (по желанию). Рефлексия «Снова вместе».

Занятие 2. «В школу с удовольствием?»

Приветствие. Разминка «Четыре стихии». Экспресс - самодиагностика «Какие эмоции мы хотим испытывать в классе?». Изготовление из бумаги «Квадрата настроения». Обучение детей, как его можно использовать. Упражнение «А ты помнишь?!» (актуализация правил группы). Обсуждение и принятие Соглашения класса о взаимоотношениях. Рефлексия занятия. Игра «Приятное прикосновение».

Занятие 3. «Мой дружный класс».

Приветствие. Разминка «Кто сегодня молодец». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Педагог предлагает детям высказывание о дружбе. Упражнение «Что ты чувствуешь, когда ...?» Работа в командах по теме: «Чего хотелось бы избежать?». Работа в подгруппах: упражнение - пантомимика «Мой дружный класс – это...». Рефлексия занятия. Упражнение «Аплодируют те, кто...»

Занятие 4. «Я – второклассник»

Приветствие. Разминка «Море волнуется». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Беседа «Что интересно второкласснику. Мой возраст». Игра «Гадатика» Упражнение «В школу ходят, чтобы ...» Игра «Сегодня в расписании...» Рефлексия занятия.

Занятие 5. «Об интересе интересно»

Приветствие. Разминка «Кто больше назовет». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Беседа «Что мы знаем об интересе?». Чтение стихотворения Е. Кравченко «Говорят мне мама с папой». Эмоциональный театр (по желанию 2 – 3 участника). Работа с «Квадратом настроения». Работа с карточками «Найди слово – вопрос». Игра «Придумай вопрос» (использование игрового комплекта «Палитра эмоций»). Игра «Пресс – конференция». Домашнее задание: придумать вопросы к уроку (заранее узнать тему). Во время урока стараться найти ответы на свои вопросы. А потом поделиться, как это повлияло на изучение темы. Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 6. «Удивительное удивление»

Приветствие. Разминка «Встаньте все те, кто...». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Беседа «Чему мы удивляемся» и показ упражнения «Чай с молоком или чернила?». Чтение стихотворения Р. Сефа «Чудо» с последующим обсуждением. Арт – упражнение «Удивительный ковер». Домашнее задание «Удивительное рядом». Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 7. «Я и моя школа»

Приветствие. Упражнение - разминка «Неоконченные предложения». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Игра «Нелепости». Упражнение «Школа на планете наоборот». Работа со сказкой. «О девочке и строгой учительнице», обсуждение. Арт – упражнение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 8. «Ответственность в школе и дома»

Приветствие. Разминка «Автогонки по кругу». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Беседа «Ответственность. Что это значит?». Обсуждение. Игра – разминка «Вопрос – ответ». Работа в подгруппах «Три типа ответственности». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 9. «Зачем нужна ответственность?»

Приветствие. Разминка «Роботы». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Продолжаем работать по теме занятия. Чтение истории «Свет волшебной Луны». Обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 10. «Ответственность – шаг за шагом»

Приветствие. Разминка – игра «Рукопожатие». Рефлексия предыдущего занятия. Продолжаем работать по теме занятия. Упражнение «Составляем алгоритм». Обсуждение. Рефлексия «Я справился...».

Занятие 11. «Я в ответе за свой выбор»

Приветствие. Разминка – игра «Что мне нравится». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение, как получилось использовать алгоритм. Просмотр мультфильма «Про Миру и Гошу». Упражнение «Мешочек обязанностей». Обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 12. «Трудности второклассника»

Приветствие. Разминка «Повтори движение». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Копилка трудностей». Рисунок «Трудные ситуации второклассника». Представление рисунков и их обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 13. «Трудности второклассника»

Приветствие. Разминка «Дважды два – четыре...». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Работа со сказкой «В одном лесу жила - была...». Разыгрывание ситуаций «Помоги Сереже». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 14. «Я умею преодолевать трудности»

Приветствие. Разминка «Изобрази предмет». Рефлексия предыдущего занятия. Чтение пословиц и поговорок о «трудностях». Упражнение «Жизненные задачи». Рефлексия занятия. Релаксационное упражнение.

Занятие 15. «Мой путь к успеху»

Приветствие по кругу. Разминка «Четыре стихии». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Успех. Как я его понимаю». Формула успеха. Работа по «Карте настроения». Рефлексия занятия. Упражнение «Волшебная поляна».

Занятие 16. «Мои успехи в школе»

Приветствие по кругу. Разминка – игра «Ассоциации». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Я умею». Упражнение «Мешок хороших качеств». Рефлексия предыдущего занятия. Работа с текстом «Контрольная работа». Обсуждение. Рефлексия занятия. Упражнение «Я смогу!»

Занятие 17. «Я мечтаю и ставлю цели»

Приветствие. Упражнение «Оркестр», «Я горжусь». Беседа «Что такое мечта и цель?» Обсуждение. Работа с пословицами и анализ ситуаций в подгруппах. Разминка. Игра «Цепочка целей». Домашнее задание. Рефлексия занятия.

Занятие 18. «Я могу, я умею!»

Приветствие. Упражнение - разминка «Я мечтаю». Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Беседа о ресурсах. Работа с Картой желаний. Игра «Круговые хвасталки». Рисунок «Мой успех». Домашнее задание. Рефлексия занятия. Релаксационное упражнение «Исполнение желаний».

Занятие 19. Итоговое занятие по разделу.

Приветствие по кругу. Разминка «Школьное движение». Работа в подгруппах. Создаем модель Солнечной системы: звезду, планеты и их спутники. (Звезда – это название раздела. Планеты – это названия занятий. Спутники – упражнения). Групповая работа «Солнечная системы – Я и моя школа». Выставка. Рефлексия занятия.

Раздел II. Я – хозяин своих чувств.

Занятие 20. Сила эмоций.

Приветствие по кругу. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Приветственный жест». Беседа «Что влияет на силу эмоций». Упражнение «Три повода для радости». Знакомство со сказочным героем «Повелитель эмоций». Полезная практика «Дорожка силы эмоции», «Как взять себя в руки?». Работа в командах «Как это видно? Как это слышно?». Дополнение в Соглашение класса «Как мы можем помочь друг другу?». Рефлексия занятия.

Занятие 21. «Приятные и неприятные эмоции»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Изображалки». Психогимнастика «Рукопожатие». Рефлексия предыдущего занятия. Практическая работа (дидактический материал) «Раздели на группы». Дискуссия «А вы как думаете?». Игра «Отгадай желание», «Лучшее решение» (с использованием карточек игрового набора «Палитра эмоций»). Выполнение в группах «Давайте разберемся» (работа с ситуациями). Обсуждение темы «Если ситуацию не изменить». Домашнее задание - исследование «Когда объятия приятны». Рефлексия занятия.

Занятие 22. «И смех, и слёзы»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Доброе тепло». Обсуждение домашнего задания. Работа над понятием «И хочется, и колется». Упражнение в группах «И смех, и слёзы» (с использованием карточек игрового набора «Палитра эмоций»). Истории «Смех сквозь слёзы», обсуждение. Игра – драматизация «Выбор доктора Де Сото». Чтение «Истории про Колю» с обсуждением. Домашнее задание – практика «Рецепт принятия лучшего решения». Упражнение «Погода» (телесно - ориентированное).

Занятие 23. «Краски и звуки эмоций»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Упражнение «Поделись настроением». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Эмоции в словах». Работа со Словарём эмоций. Упражнение в группах «Если ты художник». Игра «Весёлый чайник и злой циркуль» (использование игрового комплекта «Палитра эмоций»). Домашнее задание «Дневник эмоций».

Рефлексия «Билет на выход».

Занятие 24 - 25. «Портрет эмоций».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Здороваемся необычно». Обсуждение домашнего задания. Беседа «Что такое - энциклопедия?» Работа в группах над созданием «Энциклопедии эмоций».

Этап №1. «Как выглядит эмоция?».

Этап №2. «Какими словами выражается эмоция?».

Этап №3. «На что похожа эмоция?».

Этап №4. «Когда возникает эмоция?»

Этап №5. «В чём польза эмоций?»

Этап №6. «Оформление страницы эмоции».

Оформление и обсуждение работ. Домашнее задание: сделать пирамидку Повелителя эмоций (шаблон прилагается). Рефлексия «Билет на выход».

Занятие 26. «Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Передай о кругу». Знакомство с пирамидкой Повелителя эмоций. Психогимнастика «Как поза меняет настроение» и «Телесные радости». Работа в парах «Эмоции в голосе». Работа с пирамидкой Повелителя эмоций. Упражнение «Сундук пословиц». Арт – упражнение «Мой эмоциональный портрет». Обсуждение. Домашнее задание (пожеланию): «Я глазами своей семьи». Рефлексия занятия.

Занятие 27. «Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Давайте, здороваемся».

Чтение стихотворения В. Берестова «Он руку над партою тянет и тянет». Обсуждение. Использование пирамидки Повелителя эмоций при обсуждении темы «Эмоции и мысли». Чтение «Притчи о гвоздях» и просмотр видеоролика по мотивам этой притчи «Всё оставляет свой след». Полезная практика: техники «Избавляемся от слов-гвоздей», «Мои доспехи», «Слова-лучи», «Записки друзьям». Домашнее задание: «Мои

мысли и эмоции о себе» (принести на следующее занятие). Рефлексия занятия. Прощание «Солнечные лучики».

Занятие 28. «Понимаем чувства другого».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Эмоциональный театр». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Беседа на тему «Почему важно чувствовать другого человека?». Работа в группах «Чужая душа - потёмки» (даны ситуации). Полезная практика «Возвращение к себе». Знакомство с термином «эмпатия». Беседа «Зачем человеку эмпатия?». Домашнее задание: упражнение «Так или не так?». Рефлексия занятия. Прощание «Скажите доброе словечко».

Занятие 29. «Хочу, чтобы эмоции мне помогали»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Игровая практика (в парах) «Руки мирятся, руки ссорятся». Беседа с использованием пирамидки Повелителя эмоций. Работа в парах по сюжетным картинкам «Очки злости и большие глаза страха». Упражнение – практикум «Найди эмоцию-помощницу». Игровая практика: упражнения «Хочу, чтобы эмоции мне помогали!», «Я чувствую...». Домашнее задание «Вперед к цели!» (подумать о том, чего хотелось бы достичь, что для этого нужно сделать, какие эмоции в этом помогут и как эти эмоции можно вызвать. Решение желательно зафиксировать на бумаге и повесить на видное место, чтобы придерживаться разработанного плана. Можно обратиться за помощью к взрослым). Рефлексия занятия. Прощание «Аплодисменты по кругу».

Занятие 30. «Мысли и поведение»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Упражнение «Мне нравится – мне не нравится». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания: что удалось или не удалось выполнить? Практикум «Один дома». Чтение стихотворения А.Барто «Обида». Обсуждение. Работа в подгруппах «Портрет обиды» (с использованием пирамидки Повелителя эмоций). Продолжить обсуждение в этих же подгруппах «Что делать, если обидно?» (попрактиковаться в разрешении ситуаций, связанных с обидой). Полезная практика «Серый рюкзачок»: рассмотрение приемов для разрешения конфликтных ситуаций. Домашнее задание «Я обиду не держу». Рефлексия «Билет на выход».

Занятие 31. «Плакать или смеяться»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Выполни задание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Чтение отрывка из стихотворения С. Маршака «Не так». Обсуждение. Беседа «Неловкие ситуации. Что чувствуем?».

Обсуждение различных способов выхода из неловких ситуаций. Работа в подгруппах «Советы «дураку» (по стихотворению «Не так»). Домашнее задание: обсудить с родителями правила этикета (например, вспомнить свой первый визит в театр или в кафе, а также что говорили родители о правилах поведения, назвать ситуации и места, которые требуют особых правил поведения). Рефлексия «Билет на выход».

Занятие 32. «Выразить или не выразить».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Вопрос – провокация. Беседа «Приходилось ли вам слышать?». Дискуссия «А вы как думаете?». Игра в парах «Держи её!». Полезная практика «Как выразить злость». Домашнее задание: «История эмоции - невидимки» (предлагается вспомнить ситуации, когда приходилось скрывать свои эмоции. Нарисовать ту эмоцию, которую чаще всего стараетесь скрыть. Поделиться историей эмоции-невидимки со своими близкими и придумать про неё историю с хорошим концом). Рефлексия «Билет на выход».

Занятие 33. «Как рисунок мне поможет?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Обсуждение домашнего задания. Арт – упражнение (выполняется в группах) «Настроение на бумаге». Беседа «А вы как думаете?». Рисование под музыку музыкальное сопровождение (например А. Вивальди «Времена года»), «Нарисуй свою мандалу». Работа в группах «Необычный разговор». Домашнее задание «Семейный плакат». Рефлексия «Билет на выход»: выразить своё настроение с помощью стикера, приклеив в соответствующий сектор «Квадрата настроения».

Занятие 34. «Лепим настроение».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Давайте поздороваемся». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Арт – упражнение в подгруппах (выполняется под музыку Н. Матвеевой «Я леплю из пластилина») «Пластилинное превращение» (можно использовать пластилин или тесто). Упражнение в группах «Пластилиновая магия». Упражнение с элементами телесной терапии «Мы – весенний ветерок». Домашнее задание: посмотреть мультфильм «Пластилиновая ворона». Рефлексия занятия. Упражнение «Тепло рук и сердец».

Занятие 35. «Повелитель эмоций» - Итоговое занятие по разделу.

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Приветствие». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Продолжить фразу: «Я, как Повелитель эмоций, умею...». Работа по группам «Что мы знаем про ...». Полезные практики: «Снеговик», «Как

победить тёмные мысли: принцип Поллианны». Упражнение «Светлые мысли вступают и выигрывают». Домашнее задание: «Как стать Повелителем эмоций?» (запишите семейные секреты управления эмоциями). Рефлексия занятия. Упражнение «Хорошие новости».

Раздел III. Я и Другой. Мир начинается с меня.

Занятие 36. «Образ Я»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Необычное приветствие». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Беседа «Составляющие Я - образа». Обсуждение. Упражнение «Неоконченные предложения». Упражнение «Звездочка». Тайна: Я – это Я! - Упражнение «Ладощка». Тайна: Много Я – Упражнение «Социальные роли». Чтение рассказа «Кто самый лучший». Обсуждение. Ребус «Семья». Рефлексия занятия.

Занятие 37. «Что я знаю о себе?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Топните те, кто...». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение проблемной ситуации «Как себя оценить?». Практикум (заполнить таблицу) «Мои способности и возможности». Упражнения: «Цыганка», «Закончи предложение». Рефлексия занятия «Я понял...».

Занятие 38. «Королевство внутреннего мира».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Сборы в дорогу». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Я лучше всех умею ...». Упражнение «Качество в подарок». Арт – упражнение «Карта внутреннего мира». Рефлексия «Сегодня я молодец».

Занятие 39. «Такие разные и такие похожие»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Игра «Такие разные и такие похожие». Анкета «О тебе, обо мне, о нас». Творческое задание «Волшебный парк». Полезная практика - упражнение «Дерево». Игра «Запускаем цепь интересов». Домашнее задание «Самые – самые». Рефлексия занятия «Закончи фразу...».

Занятие 40. «Страны и границы»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Приветствие разными способами». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Дискуссия «Что такое граница?». Упражнение «Мое пространство». Практикум «Не званый гость...». Обсуждение. Работа в

группах «Правила сосуществования разных «стран». Домашнее задание: изобразить с помощью рисунка «страны» своих близких (можно нарисовать форму, размер, цвет и т.д.). Где располагается твоя страна в этом пространстве. Рефлексия занятия.

Занятие 41. «Другие в нашей жизни».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Рукопожатие разными способами». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Беседа «Не такой, как все» и обсуждение вопросов по теме. Упражнение «Нарушение». Игра «Примерь мою обувь». Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 42. «Мы часть чего-то»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Звездочки и созвездия». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Волшебная рука». Творческое задание в группах «Наше созвездие». Рефлексия занятия. Упражнение «Доброе тепло».

Занятие 43. «Как посмотреть на мир глазами другого»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Просмотр мультфильма «Фигуры и формы». Обсуждение. Практикум «Воробей» и обсуждение результатов работы. Игра «Телепередача». Практикум «Чтобы понять» (работа в парах). Игра «Я такой, а ты какой?». Рефлексия занятия.

Занятие 44. «Для всех есть место под солнцем».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Арт – упражнение «Дом, похожий на меня». Обсуждение в группах своих рисунков. Практикум «Что помогает дружбе?». Обсуждение. Творческая групповая работа по созданию Города Класа: «Наш город – город для всех»: «Дороги общения», «Давайте город назовем». Рефлексия занятия.

Занятие 45. «Как понять другого? Полезные вопросы»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка. Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Чтение рассказа «Дело не в том, что я мяч не поймал» из книги Виктора Голявкина. Игра «Зачем нужны вопросы?». Ознакомить детей с вопросами проясняющими и уточняющими. Практикум «Полезные вопросы». Работа в группах «Секреты понимания». Домашнее

задание «Три важных вопроса». Рефлексия занятия «Рефлексивный экран».

Занятие 46 - 47. «Всегда ли ссора неизбежна?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка. Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Чтение стихотворения «Ссора» А. Барто. Обсуждение. Психогимнастика «Поссорились — помирились». Практикум «Разные мысли». Работа по группам «Как не поссориться» (с использованием игрового комплекта «Палитра эмоций»). Работа в парах с проблемными ситуациями «Ссора. Быть или не быть?». Творческое задание «Браслетик примирения». Домашнее задание: детям предлагается посмотреть и обсудить мультфильм «Лунтик» - серия «Ссора», составить вопросы к мультфильму, которые помогут лучше понять смысл разговора. Придумать семейный знак примирения. Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 48. «Когда не хотел обижать».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка. Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Практикум «Разбираем ситуации». Работа в парах «Эмоция на ладони». Обсуждение проблемных ситуаций «Если бы знать». Практикум «Слова для извинения». Домашнее задание «Когда обидеть не хотел» (прочитать стихотворение «Благородство» Т.Дашкевич). Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 49. «Как поддержать другого, если его обижают?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Пожелание». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Чтение начала рассказа «Душевная сестра» Т. Н. Ломбиной. Работа по рассказу «Выход» (деление на три группы и придумывание новой истории). Практикум «Когда кому-то больно...». Кукольный театр «Я умею поддерживать». Домашнее задание: вместе с близкими посмотреть и обсудить мультфильм «Каким бы было Рождество без любви?», прочитать повесть «Верочка» Андрея Богословского и обсудить. Рефлексия занятия. Упражнение «Комплимент».

Занятие 50. «Если человеку нужна поддержка»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Работа в группах «Кто нуждается в поддержке» (с использованием игрового комплекта «Палитра эмоций»).

Игра в парах «Поверни голову». Практикум «Как поддержать другого?». Обсуждение. Творческое задание «Ладони». Домашнее задание «Договоримся о поддержке». Можно провести психологическую акцию «Тайный друг». Рефлексия занятия. Упражнение «Солнечный взгляд».

Занятие 51. Итоговое занятие по разделу.

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Упражнение «Зеркало». Игра «Похожие и разные». Игра «Наши острова». Обсуждение. Упражнение «Нити счастья».

Раздел IV. Я и мои друзья.

Занятие 52. «Путь к Дружбе»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Собери слово». Беседа «Надо ли учиться дружбе?». Чтение притчи. Обсуждение. Игра «Светофор». Творческое задание «Пять добрых слов». **Упражнение «Чистое сердце».** Рефлексия занятия.

Занятие 53. «Дружба начинается...»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Поменяться местами...». Рефлексия предыдущего занятия. Чтение загадки - стихотворения Елены Осиповой «Улыбка». Мозговой штурм в группах по темам: «Дружба – это...» и «Друг – это...». Обсуждение. Творческое упражнение «Цветок дружбы». Рефлексия занятия.

Занятие 54. «Настоящий друг. Какой он?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Три качества». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Сундучок с пословицами». Дискуссия «Лотерея вопросов». Игра «Найди друга». Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 55. «Настоящий друг. Какой он?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Игра «Солнечная система». Упражнение «Я тебе доверяю». Упражнение в парах «Глаза в глаза». Упражнения: «Карусель», «Круг общения». Рефлексия занятия.

Занятие 56. «Умею ли я дружить?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Упражнение «Сосуд с качествами». Рефлексия предыдущего занятия. Тест «Хороший ли ты друг?». Обсуждение итогов. **Упражнение «Облака».** Принятие Кодекса дружбы. Чтение притчи о Дружбе. Рефлексия занятия.

Занятие 57. «Правда и ложь в дружбе»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Практикум - работа со словами. Работа в группах «Народная мудрость». Игра (проводится в группах) «Детективы». Чтение рассказа Н.Носова «Фантазёры». Обсуждение. Дыхательная техника «Ветерок в потолок». Обсуждение темы «Дружба и обман».

Беседа «Правда и обман». Домашнее задание: прочитать и обсудить вместе с близкими рассказы В.Драгунского «Тайное становится явным», «Не надо врать» М. Зощенко. Рефлексия занятия.

Занятие 58. «Дружба ложная и настоящая»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Поздороваться...». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Отличие слов: приятель, товарищ, друг». Практикум в парах «Определи качества». Чтение рассказа В. Осеевой «Что легче». Обсуждение. Работа в командах «Совет» (работа с проблемными ситуациями). Игра «Кладоискатель». Рефлексия занятия.

Занятие 59. «Обман или заблуждение»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Обсуждение ситуаций «Как-то раз». Чтение притчи «Про слона и слепых мудрецов» (чтение делится на несколько частей для размышления с детьми). Полезная практика «Голова – живот». Дискуссия «А как вы думаете?». Обсуждение. Игра «Верю – не верю». Рефлексия занятия.

Занятие 60. «Почему люди ссорятся?»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Коллективный счет». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Выбираю для себя». Чтение истории про Олю и Лену. Обсуждение. Просмотр видеосюжета «Цирк». Работа с анкетой. Игра «Мостик». Работа по группам «Решение» (предлагаются обыграть несколько конфликтных ситуаций). Игра «Разожми кулак». Домашнее задание: понаблюдать, как ты справляешься с конфликтными ситуациями (что чувствуешь, как находишь выход и способы примирения). Рефлексия занятия.

Занятие 61. «Способы решения конфликтных ситуаций»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Я желаю...». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Чтение рассказа Л. Пантелеева «Честное слово». Работа по карточкам «Выбери вариант тайных мыслей». Игра в парах «Ссоримся и миримся». «Притча о гвоздях». Упражнение «Примирение». Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 62. «Как выразить свое мнение»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Обсуждение домашнего задания. Работа в группах «Просьба или требование» (работа с проблемными ситуациями). Упражнение в парах «Нет, не дам!». Полезная практика «Как сказать «нет». Чтение текста «История Николая Нехочухина» и его обсуждение. Техника «Язык Жирафа». Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 63. «Язык Жирафа».

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Угадай-ка». Практика саморегуляции «Внимательное дыхание». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Как увидеть факт». Беседа - обсуждение «Факт или оценка?». Практикум и затем работа в парах «Что я чувствую и почему?». Упражнение «Просьба». Чтение отрывка из книги отрывок из книги «Тетрадь в красной обложке» Валерия Воскобойникова. Обсуждение. Домашнее задание: подумать, о чем важном дети хотят попросить своих близких, и сформулировать просьбу на языке Жирафа. Рефлексия занятия «Билет на выход».

Занятие 64. «Учимся договариваться»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Поменяйтесь местами...». Рефлексия предыдущего занятия. «Отгадай загадку». Практикум «Как бы я поступил» (анализ ситуаций). Упражнение «Сиамские близнецы». Игра «Посудомоечная машина». Упражнение в командах «Рисунок на спине». Упражнение «Подарок на память». Рефлексия занятия.

Занятие 65. «Я желаю добра ребятам в классе»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Запретное слово». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнения **«Пять добрых слов»**. Работа в группах «Все мы чем - то похожи...». **Полезная практика** «Похвали меня». Рефлексия занятия. Психогимнастика «Клеевой дождь».

Занятие 66. «Мы команда – мы класс!»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Это весь наш класс!». Упражнение в группах «Поймай карандаш». Чтение «Притча про прутья». Обсуждение. Командная игра «Как можно быстрее». Домашнее задание «Наш космический корабль». Рефлексия занятия.

Занятие 67. «Мы команда – мы класс!»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Змейка». Упражнение – рассуждалка «А вы как думаете?». Работа в группах «Рецепт успешной команды». Рефлексия занятия.

Занятие 68. «Мои достижение и планы»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Разминка «Я – это Я!». Упражнение «Мой учебный год» (с использованием игрового комплекта «Палитра эмоций»). Практикум «Путь моих достижений». Упражнение «Я горжусь». Практикум в группах «Хочу научиться». Рефлексия занятия.

Занятие 69. «Мои достижение и планы»

Приветствие. Экспресс - самодиагностика «Моё настроение». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение – выбор «Три вопроса». Беседа «Соглашение класса» и обсуждение. Игра «Планы на лето». Упражнение «Особые благодарности». Игра «Фейерверк». Завершение.

Занятие 70 – 71. СПР (сеансы психологической разгрузки)

Занятие 72. Промежуточная аттестация обучающихся.

Рабочая программа 3-й год обучения

Цель программы: создание условий для развития познавательного интереса к себе, становления адекватной самооценки и формирование позитивного образа «Я».

Обучающие задачи:

- 1) пробуждать интерес ребенка к самому себе, своему внутреннему духовному миру;
- 2) развивать формы и навыки личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- 3) способствовать формированию представления о собственных возможностях и способностях;
- 4) расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
- 5) обучать приемам саморегуляции, самоконтроля и навыкам самостоятельного использования их при необходимости.

Развивающие задачи:

- 1) развить познавательную активность, воображение, фантазию, творчество;
- 2) развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;
- 4) формировать адекватную позитивную самооценку;
- 5) расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Воспитательные задачи:

- 1) знакомить учащихся с социальными нормами, общечеловеческими ценностями;
- 2) способствовать развитию чувства собственного достоинства;
- 3) развивать умение работать в команде;
- 4) формировать интерес к другому человеку, как к личности;
- 5) развивать моральные качества, правильные нормы поведения, формы сочувствия и сопереживания другим людям.

Планируемые результаты 3-года обучения

Предметные:

- сформирован учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- научатся ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- получают знания основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- научатся строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- будут уметь формулировать собственное мнение и позицию.

Метапредметные:

- будут уметь развивать и закреплять адекватные способы ориентирования в мире отношений и своем внутреннем мире;
- анализировать различную информацию, делать правильные выводы;
- развито умение выражать собственные мысли, аргументировать;
- знание различных способов взаимодействия;
- умение строить под руководством педагога и самостоятельно дружелюбное общение с одноклассниками, договариваться с ними, учитывать мнения других.

Личностные:

- формировать эмпатию как осознанное понимание чувств других людей и сопереживания им;
- научиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- проявлять интерес к школьной жизни, делам класса, к своей учебе.

Методы определения результативности (методы и методики):

- Использование специального инструмента «Квадрат настроения».
- Наблюдение за отношением детей к занятиям по методике Ветровой В.В..
- Методика исследования самооценки Дембо – Рубенштейн.
- Рефлексия своей деятельности и настроения на занятиях обучающимися.
- Наблюдение за взаимодействием между детьми на занятиях.
- Разыгрывание проблемных ситуаций.
- Психологические этюды.
- Решение ситуационных задач (по разделам).
- Опросы (письменный, устный)
- Контрольные задания.
- Сюжетно - ролевые игры (актуализация и закрепление знаний).

Отслеживание конечного результата проходит в форме тестирования и решения практических заданий.

**Учебно-тематический план
3 год обучения
72 часа**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов				
		всего	теория	практика		
I	Лабиринты моего «Я»					
1	Я – третьеклассник. Введение в технологию занятий. Принятие правил на занятиях.	1	0,5	0,5		
2	Мое школьное лето.	1	0,5	0,5		
3	Какой Я? Автопортрет	1	0,5	0,5		
4	Мои интересы и увлечения.	1	0,5	0,5		
5-6	Мои привычки: полезные и бесполезные.	2	0,5	1,5		
7-8	Мои способности.	2	0,5	1,5		
9	Как справиться с «Немогучками»?	1	0,5	0,5		
10-11	По лестнице знаний и интересов.	2	0,5	1,5		
12	Мое дерево желаний.	1	0,5	0,5		
13-14	Ценности и радости.	2	0,5	1,5		
15	Итоговое занятие по теме: «Мир вокруг меня».	1		1		
	ВСЕГО	15	5	8		
	Уникальность внутреннего мира					
16	Темперамент.	1	0,5	0,5		
17-18	Типы темперамента.	2	0,5	0,5		
19-20	Эмоции и темперамент.	2	0,5	1,5		

21-23	Твой темперамент.	3	0,5	2,5		
24	Эмоции и темперамент.	1	0,5	0,5		
25-26	Что такое характер.	2	1	1		
27	Разные люди – разные характеры.	1	0,5	0,5		
28-29	Мой характер. Оценим достоинства и недостатки.	2	0,5	1,5		
30-31	Качества характера: положительные и отрицательные.	2	0,5	1,5		
31-33	Разные черты: Трудолюбие и Ответственность.	2	0,5	1,5		
34-35	Отношения с окружающими: Вежливость и Грубость.	2	0,5	1,5		
36	Отзывчивость – Равнодушие.	1	0,5	0,5		
37-39	Отношения с окружающими: Доброта, Чуткость, Милосердие и Заботливость.	3	0,5	2,5		
40	Взаимопонимание. Из чего оно складывается.	1	0,5	0,5		
41	Умение видеть хорошее.	1		1		
42	Отношение к вещам: бережливость.	1	0,5	0,5		
43-44	Щедрость или Скупость и Жадность.	2	0,5	1,5		
45	Волевые качества характера.	1	0,5	0,5		
46	Упорство и Решительность.	1	0,5	0,5		
47	Самостоятельность и Дисциплинированность.	1	0,5	0,5		
48-49	Характер и успешность человека.	2	0,5	1,5		
50	Итоговое занятие по теме:	1		1		

	«Уникальность внутреннего человека».	мира					
	ВСЕГО	35	10,5	23,5			
	Моё достояние. Самооценка.						
51	Моё достояние.	1	0,5	0,5			
52	Мой стиль.	1	0,5	0,5			
53	Кто Я? Какой Я?	1	0,5	0,5			
54- 55	Я глазами других.	2	0,5	1,5			
56- 57	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	2	0,5	1,5			
58- 59	Самооценка и ее роль в нашей жизни.	2	0,5	1,5			
60	Хочу быть уверенным!	1	0,5	0,5			
61	Итоговое занятие по теме: «Моё достояние»	1					
	ВСЕГО	11	3,5	7,5			
	Правила нашей жизни.						
62	Зачем нужны правила.	1	0,5	0,5			
63	Моё настоящее и моё будущее.	1	0,5	0,5			
64	Как вырасти здоровым человеком?	1	0,5	0,5			
65- 66	Свободный человек?	2	0,5	1,5			
67	Мораль и Нравственность в современном мире.	1	0,5	0,5			
68- 69	Общечеловеческие ценности.	2	0,5	1,5			
	ВСЕГО	8	3	5			
70	Промежуточная аттестация обучающихся.	1	0,5	0,5			
71- 72	Способы саморегуляции. СПР (сеансы психологической разгрузки).	2		2			
	ИТОГО	72					

Программа включает себя четыре раздела:

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Лабиринты моего Я!	15	5	8
2	Уникальность внутреннего мира.	35	11,5	23,5
3	Моё достояние. Самооценка.	11	3,5	7,5
4	Правила нашей жизни.	8	3	5
	СПР (сеансы психологической разгрузки)	2		2
	Итоговая аттестация обучающихся.	1		1

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Лабиринты моего Я!

Занятие 1. «Я – третьеклассник. Введение в технологию занятий.

Принятие правил на занятиях»

Приветствие. Паутинка «Я рад снова видеть тебя...». Вводный инструктаж по ТБ. Упражнение «А ты помнишь?!» (актуализация правил группы). Беседа «Я – третьеклассник. Как я изменился за лето?» Обсуждение и принятие Соглашения класса о взаимоотношениях. Упражнение «Снова вместе». Рефлексия занятия.

Занятие 2. «Мое школьное лето»

Приветствие. Упражнение – разминка «Здравствуй, друг!». Обсуждение в подгруппах «Мои летние достижения». Задание для самостоятельного выполнения «Наши желания и мечты». Упражнение «Суета сует». Рефлексия занятия.

Занятие 3. «Какой Я? Автопортрет»

Приветствие. Разминка. Проективный рисуночный тест «Автопортрет». Обсуждение результатов. Рефлексия занятия.

Занятие 4. «Мои интересы и увлечения».

Приветствие. Разминка «Это Я». «Стараться или нет?» - работа с пословицами и обсуждение. Игра «Человек привычки» и «Человек воли». А

если не получается? Притча про лягушек. Упражнение «Выход» - Работа с проблемными ситуациями.

Занятия 5 - 6 . «Мои привычки: полезные и бесполезные».

Приветствие. Упражнение – Энергизатор «Я себя люблю». Работа над темой занятия - «Собираем буквы». Работа в подгруппах «Собери цветик - семицветик». Выступление участников каждой группы. Игра - разминка «Доскажи словечко». Работа в парах. Определение связей между полезными и вредными привычками и их последствиями. Работа с таблицами (установить связи – соедините стрелкой – какие последствия влекут за собой перечисленные привычки.). Арт – упражнение «Дерево привычек». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 7 - 8. «Мои способности».

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Меня зовут... Я делаю так...». Беседа «Как я это понимаю?» (про способности, трудолюбие и успех). Упражнение с мячом «Мои способности». Выводим формулу Успеха. «Мой любимый герой» (обязательно – что в нем привлекает?). Работа со сказкой (Сказка о цветах Способностей И.Вачков). Обсуждение. Упражнение «Комплимент». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 9. «Как справиться с «Немогучками?»

Разминка «Мешок качеств». Беседа по теме занятия «Кто такие «Немогучки?» Творческое упражнение «Мои немогучки. Что их может победить?». Обсуждение. Игра «Раз, два, три, хлоп!» Важные заметки. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 10 - 11. «По лестнице знаний и интересов».

Приветствие. Упражнение - разминка «Неоконченные предложения». Мир школьных предметов. Игр «Нравится – не нравится». Мои интересы и увлечения. Чему я могу научить. Игра «Ярмарка знаний». Обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 12. «Мое дерево желаний».

Приветствие. Упражнение – разминка. Работа с притчей «Все в твоих руках». «Мои желания» (по мотивам мультфильма «Цветик – семицветик»). Использование арт-терапевтической техники. Обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 13 - 14. «Ценности и радости».

Приветствие. Упражнение – разминка «А я делаю так». Обсуждение смысла слова «зарядка». Чтение и работа с притчами. Знакомство с видами ценностей. Фронтальная работа. Определение ценностей. Разминка. Работа по группам. Работа с проблемными ситуациями. Выступление групп, обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 15. Итоговое занятие по разделу «Мир вокруг меня».

Разминка «Здравствуйте все те, кто...» Проведение викторины. 1 тур «Развернутый ответ». 2 тур. «Интересное интересно». 3 тур «Расшифруй слова». Рефлексия занятия.

Раздел II. Уникальность внутреннего мира.

Занятие 16. «Темперамент».

Приветствие. Разминка «Я похож на ...». Фрагмент из книги Курга «Торопись не спеша». Обсуждение. История понятия «Темперамент». Работа в подгруппах. Сортировка качеств. Обсуждение работ. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 17 - 18. «Типы темперамента».

Приветствие. Разминка «Смешное приветствие». Загадки «Отгадай темперамент». Рисунки по командам (4 типа темперамента). Упражнение «Попади на спектакль» Индивидуальное задание «Мешает – помогает». Игра – пантомима «Угадай темперамент». Упражнение «Сходства». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 19 - 20. «Разные темпераменты».

Занятие 21 - 23. «Твой темперамент».

Приветствие. Разминка. Фронтальная диагностика. Анкета для выявления особенностей темперамента школьника. Обсуждение. Работа по группам «Сочини историю». Разыгрывание историй. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 24. «Эмоции и темперамент».

Приветствие. Разминка «Создай скульптуру». Просмотр мультфильма «38 попугаев». Обсуждение. Работа с проблемными ситуациями «Что я чувствую, когда...». Работа в подгруппах, выступление подгрупп. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 25 - 26. «Что такое характер».

Приветствие. Разминка «Назови по имени + положительное качество». Работа со сказкой «Деревья – характеры». Обсуждение. Игра «Назови противоположную черту характера». Игра – тест «Цветной шарик» (Цвет и характер человека). Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 27. «Разные люди – разные характеры».

Приветствие. Разминка «Угадай, кто?» Основные 4 ветки деревьев – характерах. Дискуссия. Работа с примерами (поступки – черты характера). Обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 28 – 29. «Мой характер. Оценим достоинства и недостатки».

Приветствие. Разминка «Закончи предложение...». Игра «Назови противоположности». Беседа по теме занятия. Самодиагностика «Мои черты характера». Анализ и обсуждение результатов. Игра «В каждом хорошее». Работа с образом. Арт-упражнение. Упражнение «Мусорное ведро». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 30 – 31. «Качества характера: положительные и отрицательные».

Приветствие. Разминка. Работа с понятиями. Как мы это понимаем. Упражнение «Волшебный базар». Обсуждение. Работа в подгруппах. Проблемные ситуации. Упражнение «Победа над качествами» (самостоятельная работа). Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 32 - 33 «Разные черты: Трудолюбие и Ответственность».

Приветствие. Разминка «Разные способы приветствия». Решение кроссворда. Отгадывание темы занятия. Обсуждение вопросов. Работа в подгруппах «Собери пословицу». Пояснение. Игра - разминка «Угадай профессию по предметам». Качества трудолюбивого человека. Игра «Маленькое дело». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 34 – 35 «Отношения с окружающими: Вежливость и Грубость».

Приветствие. Разминка «Толкалки». Работа с легендой. Игра – ассоциации. Открытие ученых. Обсуждение. Творческое задание в мини – группах «Клумба – добрые слова». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 36 «Отзывчивость – Равнодушие».

Приветствие. Разминка «Круг радости». Чтение рассказа «Старик в буфете». Размышление над проблемой. Работа в подгруппах - Решаем проблемные ситуации «Нравственный выбор». Работа по 2 группам «Составляем

портрет». Обсуждение. Упражнение «От сердца к сердцу». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 37 - 39 «Отношения с окружающими: Доброта, Чуткость, Милосердие и Заботливость».

Приветствие. Разминка «Повторяй за мной». «Психологические загадки о качествах человека». Работа с понятиями. Работа с притчей «О добре и зле». Упражнение «Без маски». Арт – упражнение «Рисунок себя». Дискуссия «Выработка качеств. Как это сделать». Упражнение «Подари добро...». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 40. «Взаимопонимание. Из чего оно складывается».

Приветствие. Разминка «Импульс». Беседа по теме занятия. Упражнение «Улыбка». Упражнение «Рисование по инструкции». Упражнение «Прогнозируем поступок». Упражнение «Улови настроение класса». Упражнение «Войди в положение другого человека». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 41. «Умение видеть хорошее».

Приветствие. Высказывание «Кто как понял». Упражнение «В каждом хорошее». Чтение сказки «Старый пень» Н. Амбрамцевой. Работа в подгруппах «Вид из окна». Творческое задание в подгруппах «Хорошее в семье». Упражнение «Закончи предложение». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 42. «Отношение к вещам: бережливость».

Приветствие. Разминка. Предварительное анкетирование в классе. Обсуждение результатов. Народная мудрость (понимание пословиц). Работа по подгруппам «Жадный, бережливый, экономный». Выступление групп. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 43 – 44 «Щедрость или Скупость и Жадность».

Приветствие. Проблемные загадки. Выход на тему занятия. Чтение рассказа «Жадный мальчик». Обсуждение. Игра «Да - Нет». Физкультминутка. Чтение притчи «Сорок золотых». Работа в малых группах «как можно проявить щедрость в моем возрасте». Выводы. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 45. «Волевые качества характера».

Приветствие. Разминка «Замри». Работа над темой занятия «Можно ли воспитать волю?» Воспитывающая ситуация «Пример для подражания». Кто

такой «железный человек»? Повторение материала «Человек привычки» и «Человек воли». Способы тренировки характера. Составление памятки. Обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 46 «Упорство и Решительность».

Приветствие. Разминка с буквами «качества человека». Собираем тему занятия. Игра «Упорный, как мяч». Китайская сказка «Упорный ЮН СУ». Обсуждение. Творческое задание «Упорные герои». Проблемная беседа. Обсуждение. Вывод. Релаксационная пауза «Минутка тишины». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 47. «Самостоятельность и Дисциплинированность».

Приветствие. Чтение проблемных ситуаций. Понимание темы занятия. Работа с понятием. Ищем ответ на вопрос. Упражнение «Продолжи фразу...». Обсуждение видеоролика из мультфильма «Простоквашино». Работа с таблицей «Моя самостоятельность». Упражнение «Измерение самостоятельности». 1 этап: Работа в подгруппах «Зачем нужна самостоятельность?». 2 этап: Голосование. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 48 – 49. «Характер и успешность человека».

Приветствие. Интеллектуальная разминка. Игра «Волшебный микрофон». Составление интеллект – карты на слово «успех». Работа с притчей. Обсуждение, выводы. Презентация успехов учащихся класса. Чтение притчи о цели и мотивации. Игра «магазин Успеха». Формула успеха. Индивидуальная работа с карточками. Упражнение «Настрой на успех». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 50. Итоговое занятие по разделу «Уникальность внутреннего мира человека».

Приветствие. Разминка «Моё настроение похоже на ...». Погружение в тему, чтение рассказа. Обсуждение. Проблемный вопрос «внутренняя сила человека. Что это?». Упражнение «Я слабый – я сильный». Чтение притчи «Страшная ошибка». Обсуждение. Выводы. Ритуал прощания.

Раздел III. Моё достояние. Самооценка.

Занятие 51. «Моё достояние».

Приветствие. Разминка «Это Я». Погружение в тему. Арт – терапевтическое упражнение «Цветок моего я». Представление рисунков. Работа со сказкой. Упражнение «Волшебный трон». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 52. «Мой стиль».

Приветствие. Разминка «Подуим». Беседа «Твой внешний вид». Немного истории. Работа с пословицами. Упражнение «Можно – нельзя». Работа по группам «Оденьтесь так, чтобы пойти...». Правила хорошего вкуса. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 53. «Кто Я? Какой Я?»

Приветствие. Разминка «Комплимент. Качество соседа..». Погружение в тему занятия. Игра «Ассоциации». Значение имени. Практическая работа «Я – это Я!» Физминутка «Те, кто....» Тайна самого себя. Упражнение «Рассуждалки». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 54 - 55. «Я глазами других».

Приветствие. Разминка «Выброс пальцев». Упражнение «Чем мы похожи». Беседа по теме занятия. Упражнение «Листок за спиной» Групповая работа, представление работ. Обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 56 - 57. «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги».

Приветствие. Разминка «Хи-ха-хо». Беседа по теме «Интерес к внутреннему миру». Работа с притчей «О двух волках». Обсуждение. Упражнение «Ты хороший». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 58 – 59. «Самооценка и ее роль в нашей жизни».

Приветствие. Разминка. «Привет! Ты мне нравишься!». Беседа по теме занятия. Самодиагностика «Шкала самооценки». Обсуждение результатов. Ролевая игра. Работа с ситуативными задачами. Обсуждение. Выявление проблем. Работа в парах. Слова для повышения самооценки. Жизненный девиз. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 60. «Хочу быть уверенным!»

Приветствие. Разминка «Атомы – молекулы». Дискуссия «Важное, ценное». Игра «Зубы и мясо». Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях». Упражнение «Точка опоры». Упражнение релаксационное «Маяк». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 61. Итоговое занятие по разделу «Моё достоинство. Самооценка»

Приветствие. Разминка «Удержи карандаш». Игра «Пойми меня». Составляем Азбуку перемен. Обсуждение. Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Раздел IV. Правила нашей жизни.

Занятие 62. «Зачем нужны правила».

Приветствие. Разминка «Поймай руку». Погружение в тему занятия. Игра «Эксперимент». Отрывок из мультфильма «Вовка в тридевятом царстве». Дискуссия «Зачем? Почему? Что?». Самостоятельная работа «Мои правила». Упражнение «Голосуем за правила». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 63. «Моё настоящее и моё будущее».

Приветствие. Разминка «Я могу, я умею». Притча «Абрикосы». Обсуждение. Упражнение «Жить здесь и сейчас». Игра «Ассоциации». Упражнение «Взрослое имя» Беседа - рассуждение «Хочу в будущем – делаю сейчас». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 64. «Как вырасти здоровым человеком?».

Приветствие. Разминка «Здравствуйте, ...». Просмотр мультфильма о ЗОЖ. Обсуждение. Работа в парах «Составляем пословицы». Пояснение. Игра «Вершки и корешки». Работа в подгруппах по темам. Выступление групп. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 65 - 66. «Свободный человек? Какой он?».

Приветствие. Погружение в тему занятия. Упражнение «Побудительные мотивы». Беседа «Дай определение». Рассуждалки. Высказывания великих – как я это понимаю. Работа с ситуациями по группам. Упражнение с зеркалом «Я это я». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 67. «Мораль и Нравственность в современном мире».

Приветствие. Чтение стихотворения «Крошка сын...». Работа с определением. Заполнение таблицы. Притча «Мальчик и морская звезда». Работа по группам (прием «Шесть шляп»). Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 68 – 69. «Общечеловеческие ценности».

Приветствие. Разминка «Добрый день». Чтение притчи «Гвозди». Обсуждение. Упражнение «Цена и ценность». Выводы. Упражнение «Выдели общечеловеческие ценности». Упражнение - рецепт «Сказка». Упражнение – тренинг «Ценности». Обсуждение. Притча. Анализ притчи. Упражнение «Браслет дружбы». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

Занятие 70. Промежуточная аттестация обучающихся.

Занятие 71 – 72. Сеансы психологической разгрузки.

Приветствие. Беседа «Как можно снять усталость» (актуализировать известные способы саморегуляции). Релаксационное упражнение «Ты на широком лугу». Дыхательные практики саморегуляции «Шарик». Экспресс – техника саморегуляции «Три вдоха, три выдоха», «Ушки, ай». Полезные практики: «Звуки», «Дерево».

Методическое обеспечение

1. Учебные пособия:

- разработка занятия (1,2,3 года обучения);
- игры: развивающие, познавательные, подвижные;
- сказки.

2. Методические пособия:

- инструкция «Техника безопасности на занятиях»;
- диагностический инструментарий.

3. Наглядные пособия:

- дидактический материал и наглядный материал;
- таблицы;
- плакаты;
- рисунки.

4. Технические средства обучения:

- ноутбук;
- проектор.

5. Реквизит для игр: мяч, карточки «Волшебный сундучок» и т.д.

6. Инструментарий: цветные карандаши, простые карандаши, бумага, краски, кисточки.

Список литературы

1. Кривцова С.В. Жизненные навыки 1 - 4 класс/Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2002г. – 248с.
2. Крюкова С.В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / С.В. Крюкова, Н. П. Слободяник. — М.: Генезис. 2002. — 208 с.
3. Лопатина А., М. Скребцова. Ступеньки Мудрости. 50 уроков о добрых качествах /А. Лопатина, М. Скребцова – М.: «Армита-Русь». 2007. – 257с.
4. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Монина – СПб.: ООО Изд-во "Речь", 2000.
8. Майорова Н.П., Чепурных е.Е., Шурухт С.Н. Обучение жизненно важным навыкам в школе. – СПб:Издательство «Образование-Культура», 2002.
8. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – 6-е изд., стереотип / В.С. Мухина – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456с.
10. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры / М.А.Панфилова - М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2000г.
11. Практическая психология в тетсах.- М.: АСТ – ПРЕСС, 2001.
12. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. -2-е изд. - М.: Педагогика - Пресс, 1999. - 438 с.

12. Суздалева Марина. «Эмоциональные» колобки. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 43 с.
13. Фопель К. «Чтобы дети были счастливы». Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста / К. Фопель - «Генезис» Москва 2006.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1 – 4. / К. Фопель - М.: 1998г.
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе. – 5-е изд., - М.: Генезис, 2012 г. – 312 с.
16. Хухлаева О., Хухлаев О., Первушина И. Маленькие игры в большое счастье. М., 2001.
17. Шиманская Виктория. Где живут эмоции. Практические задания для развития эмоционального интеллекта. Изг.: М, ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019 г. - 104 с.