

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия иностранных языков» г.Ухты**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)**

«Психологическая азбука»

направленность – социально-педагогическая
срок реализации программы – 1 год

Разработана
педагогом дополнительного образования
Чупраковой Н.В.

г.Ухта

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Психологическая азбука» направлена на формирование классного коллектива первоклассников, снижения дезадаптивных моментов, проявляющихся в первый год обучения, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся.

В современном мире наблюдается дисбаланс рационального и эмоционального интеллекта, последнему уделяется недостаточно внимания. В стабильном обществе социальные и жизненные навыки естественным образом транслируются ребенку семьей и формируются в процессе наблюдения за поведением взрослых. В эпоху перемен родители и педагоги сталкиваются с воспитательными трудностями. В связи с этим перед психологической службой гимназии встала необходимость уже с первого класса вести работу по социальной адаптации, профилактике проблем, возникающих в развитии.

Занятия в кружке «Психологическая азбука» создают условия помогающие первоклассникам научиться анализировать свои поступки и поступки окружающих, контролировать свои эмоции, овладеть основными приемами запоминания и концентрации внимания.

Предлагаемая программа кружка «Психологическая азбука» помогает реализовать следующие **цели**:

- создание условий для успешной адаптации;
- создание условий для развития эмоциональной сферы учащихся, формирование думающего, чувствующего и активного человека;
- создания условий для формирования классного коллектива.

Реализация этих целей предусматривает решение следующих **задач**:

- формировать способность к самоанализу и к самовоспитанию;
- развивать волевую сферу через развитие произвольности поведения;
- развивать познавательную сферу учащихся;
- формировать благоприятный психологический климата в классном коллективе.

Форма объединения - кружок.

Категория учащихся - 6-8 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень программы – стартовый.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы « Психологическая азбука»предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам подгруппа или индивидуально.

Максимально раскрыть интеллектуальный и творческий потенциал учащихся, развить их эмоциональное восприятие позволяет многообразие форм занятий: психогимнастические упражнения, тренинговые занятие, конкурсы, викторины, индивидуальная, парная, групповая творческая работа. Иногда эти занятия носят комбинированный характер, что позволяет чередовать виды деятельности учащихся. Основной формой работы являются практические занятия.

Программа кружка реализуется с помощью психологический технологий и педтехнологий, позволяющих воспитывать и развивать индивидуальные особенности учащихся, умение фиксировать и обобщать изучаемые и исследуемые материалы:

- технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса (технологии групповой деятельности);
- технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (игровые технологии);
- исследовательские технологии;
- проектные технологии;

- ИКТ.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы обучающиеся **научатся**

- использовать игры, упражнения для развития памяти, внимания, мышления;
- использовать приемы самоорганизации и релаксации;
- участвовать в спорах и выходить из конфликтных ситуаций;
- слушать собеседника и излагать свое мнение;
- выступать перед аудиторией.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Психологическая азбука» - классные и общегимназические образовательные события, конкурсы.

Тематическое планирование

Всего часов- 33

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1	<i>Вводное занятие .Давайте познакомимся.</i>	1
2	<i>Что такое здоровье и как его беречь.</i>	1
3	<i>Как здоровье влияет на настроение, а настроение на здоровье.Стресс.</i>	2
4	<i>Какой Я? Методика « Лесенка».</i>	2
5	<i>Учусь держать себя в руках.</i>	3
6	<i>Всегда ли нужно быть смелым. Мои страхи.</i>	2
7	<i>Правда, ложь и фантазия.</i>	1
8	<i>Какой я друг ?</i>	2
9	<i>Как научиться учиться?</i>	1
10	<i>Внимание.</i>	1
11	<i>Как научиться запоминать много и надолго.</i>	2
12	<i>Мышление.</i>	2
13	<i>Воображение.</i>	1
14	<i>Речь.</i>	1
16	<i>Верноли, что встречают по одежке, а провожают по уму?</i>	1
17	<i>О неприятном(наказания).</i>	1
18	<i>Привычка – вторая натура.</i>	1
19	<i>Почему люди разные (темперамент)</i>	2
20	<i>Дружелюбие.</i>	2
21	<i>Дружный класс.</i>	2
22	<i>Самый лучший сын(дочь)</i>	1
23	<i>Моя Родина.</i>	2

Содержание

«**Давайте познакомимся**» Упражнения направленные на запоминание имен одноклассников и и изучения правил работы на кружке.

«**Что такое здоровье и как его беречь**». Урок- размышление о том, что значит быть здоровым. Поиск, осмысление и заучивание пословиц и поговорок.

«Как здоровье влияет на настроение , а настроение на здоровье. Стресс». Размышления о том , что может человека расстраивать и как влияет плохое настроение на то, что человек делает. Как бороться с плохим настроением. Изучение дыхательных упражнений, тренинговые упражнения.

«Какой Я? Методика «Лесенка»». Чтение рассказа В.Осеевой «Сторож». Обсуждение. Проведение методики «Лесенка».

«Учусь держать себя в руках». Эмоции, их проявление и самоконтроль. Беседа о том, что такое чувства и как они проявляются в поведении. Игры: « Отгадай эмоцию», « Покажи эмоцию», « Что чувствует твой одноклассник», Обсуждение фотографий.

«Всегда ли нужно быть смелым?». Работа с таблицей, приведение примеров из жизни учащихся. Изучение приемов техники безопасности в разных ситуациях.

«Правда, ложь и фантазия». Чтение рассказа Н. Носова « Фантазеры». Обсуждение. Творческие работы учащихся с использованием различных техник.

«Какой я друг?». Проведение модифицированной методики лесенка. Чтение отрывка из повести А. Лингренд « Эмиль из Ленинберги».

«Как научиться учиться». Составление портрета успешного ученика. Сравнение себя с успешным учеником.

«Внимание». Чтение рассказа Н.Носова « Федина задача». Обсуждение. Игры на внимание: «Кодирование», « Красно – черные таблицы», « Найди спрятанные слова».

«Как научиться запоминать быстро много и надолго». Игра –предположение « Что было бы, если бы у человека не было памяти». Упражнения: « Ассоциативная память», « Память на цифры», «Запомни слова».

«Мышление». Упражнения на обобщение классификацию, сравнение, анализ, умение выделять главное.

«Воображение». Игра –предположение « Что было бы, если бы у человека не было воображения». Упражнения « Совместный рисунок», «Рассказ по кругу».

«Речь». Беседа с ребятами, что помогает человеку понять, что думает, чувствует другой человек. Как научиться грамотно говорить. Игры: «Испорченный телефон», «Ручной мяч», «Фраза по кругу», «Главное слово». Чтение любимых стихотворений.

«Верно ли , что встречают по одежке , провожают по уму?». Игры эксперименты « Определи характер человека по его внешнему виду» Тренинговое занятие « Как меня видят окружающие люди».

«О неприятном(наказание)». Беседа нужно ли детей наказывать.

«Привычка вторая натура». Беседа с ребятами о том, как приобретаются привычки и как они влияют на характер человека.

«Почему люди разные(темперамент)». Просмотр мультфильмов и классификация героев. Теория

«Дружелюбие». Тренинговое занятие

«Дружный класс» Тренинг коммуникативных умений. Методика « Социометрия»

«Самый лучший сын(дочь)». Чтение рассказа В. Осеевой « Три сына»

Модифицированная методика « Лесенка»

«Моя Родина». Совместное создание презентации о любимых уголках России учащихся.

Методическое обеспечение

- 1.Жизненные навыки .Под редакцией Кривцовой С.В.
- 2.Развитие познавательных способностей. Тихомирова Л.Ф.
- 3.Тренинг самостоятельности у детей. Сарган Г.Н.
- 4.Уроки Знайки. Зайцева Г.К. Насонкина С.А.
- 5.Учим детей общению. Клюева Н.В. Касаткина Ю.В.
- 6.У школьного порога. Бабаева Т.И.

7.Хочу быть успешным. Хухлаева О.

8.Человекознание.Колмогорцева Л.С.,Григорьевская Н.Н.,Модина И.А.