

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

В.В. Сидорова  
подпись / ФИО

« 01 » сентября 2022 г.

Протокол МС № 1 от 01.09 2022г.

Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ № 4»

Е.М. Вагина / Е. М. Вагина/  
подпись / ФИО

« 01 » сентября 2022 г.

Приказ № 102 / от 01.09 2022 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Лестница роста»  
1-4 классы.

Разработана:

Именских С.В.

Учителем-дефектологом

I квалификационной

категории

село Курьи  
ГО Сухой Лог  
2022-2023 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	7
3. Учебно-тематическое планирование	13
4. Литература	23

## Аннотация к программе

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2001.

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

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

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

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

## **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

## **Описание места предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Лестница роста» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю (34ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 136 часов.

## **Общая характеристика предмета:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.

3. Индивидуализация темы.

4. Завершение темы

### **Формы организации учебного процесса:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

**Формы контроля:** входная, промежуточная, итоговая диагностика.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Учебное содержание программы «Тропинка к собственному Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4)» включает следующие курсы:

- Я – школьник. Мои чувства. 1 класс. 34 ч, 1ч в неделю;
- Вспомним чувства. Чем люди отличаются друг от друга? Какой Я - Какой Ты? 2 класс. 34 ч, 1ч в неделю;
- Я – фантазер. Я и моя школа. Я и мои родители. Я и мои друзья. Что такое сотрудничество? 3 класс. 34 ч, 1 ч в неделю;
- Кто Я? Мои силы и возможности. Я расту, я изменяюсь. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? 4 класс. 34 ч, 1 ч в неделю.

### **Формы контроля знаний**

Так как психология входит в базисный учебный план школы, то предполагается особая оценочная система результатов деятельности. Оценка ставится по результатам контрольных, проверочных работ, специально разработанных по материалам изученных тем. Дифференцированные карточки-задания, самостоятельные работы; фронтальный и индивидуальный опрос; отчеты по практическим и лабораторным работам; творческие задания.

В силу специфики предмета полагается целесообразным применять **диагностические методики**. Все применяемые в курсе психодиагностические методы по целевому назначению можно разделить на три группы: диагностика внутри предмета (как дидактический прием), диагностика усвоения знаний и диагностика развития личности.

**Диагностика внутри предмета** включается в структуру урока и позволяет быстро проиллюстрировать теоретический материал. От конкретной методики можно оттолкнуться во введении к теме, использовать ее как прием в проблемном обучении, а также показать, каким образом психологическое знание реально работает на практике. Для диагностики внутри предмета наиболее подходят популярные методики, которые достаточно просты в использовании и обработке: опросники, методики незаконченных предложений, анкеты, некоторые рисуночные методики.

**Диагностика усвоения знаний** предполагает использование методик, позволяющих выявить объем и структуру усвоенных знаний. Здесь могут быть рекомендованы вербальная ассоциативная методика «Пятиминутка» и методика «Диагностика усвоения знаний» (Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе: учебно-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 288 с.), сочинения на психологическую тему и другие контрольные задания. Критерием оценки успешного продвижения служит сформированность соответствующих отношений, и эта оценка может быть выражена в характеристиках: хорошо владеет знаниями, правильно применяет их на практике, анализирует ситуацию, может управлять своим поведением. Весьма существенную информацию об эффективности усвоения

знаний дают методы, используемые для диагностики развития. Это связано с тем, что если усвоение действительно происходит, то его влияние обязательно найдет свое отражение в поведении и особенностях психологического развития подростка.

**Диагностика развития** предполагает использование более сложных психодиагностических методик. В виде итоговой аттестации используются творческие работы, дневники достижений, выступления с докладами, сообщениями.

При проведении уроков психологии в 1-4 классах необходимо использование следующих технологий:

Личностно-ориентированные технологии.

Технологию разноуровневого (дифференцированного) обучения.

Диалогические технологии.

Технологии проблемного обучения (исследовательский метод).

Коммуникативно-информационные технологии.

Технология учебно-игровой деятельности.

Технология проектной деятельности.

**Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения:**

Программа прошла апробацию в МАОУ СОШ № 4 с сентября 2015 года по май 2018 года.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

## **1 класс**

*Регулятивные УУД:*

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

*Коммуникативные УУД:*

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят

- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

## **2 класс**

### *Регулятивные УУД:*

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и

### одноклассников

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

### *Познавательные УУД:*

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

### *Коммуникативные УУД:*

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

## **3 - 4 класс**

### *Регулятивные УУД:*

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого

- соотносить результат с целью и оценивать его.

#### *Познавательные УУД:*

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

#### *Коммуникативные УУД:*

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

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

### **Содержание программы**

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

#### **Первый класс**

##### **Раздел 1. Я-первоклассник. Мои чувства (14 часов)**

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

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

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

**Страх.** Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

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



Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства . Как можно выразить свои чувства?

## **Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6 часов)**

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть « тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

## **Раздел 3. Какой Я – какой Ты (8 часов)**

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

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

## **Раздел 4. Трудности первоклассника (5 часов)**

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное- помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

## **Второй класс.**

### **Раздел 1. Я – фантазёр (10 часов)**

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?

Школа моей мечты - какая она?

Что такое фантазия и зачем она нужна человеку?

Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром?

Мои сны: что в них правда, а что –фантазии?

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

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

## **Раздел 2. Я и моя школа (9 часов)**

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

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

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

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

## **Раздел 3. Я и мои родители (6 часов)**

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

Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?

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

Почему родители наказывают детей?

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

## **Раздел 4. Я и мои друзья (8 часов)**

Каким должен быть настоящий друг.

Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?

Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?

Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?

Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?

Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

# **Третий класс**

## **Раздел 1. Умение владеть собой (8 часов)**

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето?

Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми.

Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным.

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

## **Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений ( 8 часов)**

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?

Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

## **Раздел 3. Культура общения (7 часов)**

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые выработывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно.

Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор.

Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.

Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.

Как правильно познакомиться?

Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

## **Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10 часов)**

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:

-из умения понять другого;

- из умения договориться;

- из умения уступить, если это нужно для дела;

--из умения правильно распределить роли в ходе работы.

Что значит понимать другого и как можно этому научиться?

Как научиться договариваться с людьми?

Что такое коллективная работа?

## **Четвёртый класс**

### **Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)**

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня

называют по-новому –четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника?

Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!

Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?

Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».

Мой выбор, мой путь.

Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.

Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.

Мой внутренний мир.

Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.

Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.

Что значит верить?

Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

## **Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5часов)**

Моё детство.

Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?

Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.

Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.

Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

## **Раздел 3.Моё будущее (5часов)**

Как заглянуть во взрослый мир?

Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.

Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

## **Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)**

Поведение человека зависит от его качеств.

Кто такой интеллигентный человек и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека.

Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?

Что такое идеальное Я?

У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

### **Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (8часов)**

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется?

Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».

Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»?

В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе».

Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

### **Оценка эффективности реализации программы.**

Для определения уровня социально-психологической адаптированности ребенка к школьному обучению применяется методика «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Чирков В. И., Соколова О. Л., Сорокина О. В.).

Диагностика сформированности УУД включает в себя:

#### *Коммуникативные УУД*

- Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

- «Кто прав?» (Г.А. Цукерман)

#### *Регулятивные УУД*

- Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин);

- Тест Тулуз-Пьрона.

#### *Личностные УУД*

- «Беседа о школе» (Т.А. Нежной);

- Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);

- Методика «Определение мотивов учения» (М.Р. Гинзбург)

#### *Познавательные УУД*

Методический комплекс Л.А. Ясюковой (задания на диагностику развития познавательных психических процессов).

### **Пространственно-временная организация**

Продолжительность занятий: 40 минут

## Тематическое планирование

### Первый класс. Раздел 1. Я-первоклассник! Мои чувства (занятия 1 – 13)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Задачи	Структурные элементы занятий	Планируемые результаты (УУД)
1.	«Вводное занятие. С днем рождения, группа!».	1	Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками.	Беседа «Введение в мир психологии» Упр. «Знакомство», «Имя оживает», «Рисунок имени».	Принятие социальной роли ученика;(Л) Сформированность внутренней позиции школьника(Л)
2.	Школьные правила	1	Познакомиться с правилами в школе. Распорядок дня	Беседа, проигрывание ситуаций.	Принятие и соблюдение норм школьного поведения;(Л) Осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий;(Л)
3.	Собираем портфель	1	Введение в словарь таких слов как порядок своего рабочего места, портфеля, стола.	Упражнения: «Сделай как я», «Кто быстрее».	Овладение начальными навыками адаптации в социуме.(Л) Овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом

					конечного результата; составление плана и последовательности действий;(Р)
4.	Школьные оценки.	1	Беседа на тему: что такое оценка, для чего она нужна и на что она влияет.		Способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;(Р)  Овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей(П)
5.	Радость. Что такое мимика	1	Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства».	«Зоопарк», «Зайчик испугался- зайчик рассмеялся», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец».	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками .(Р)

6.	Радость. Как её доставить другому человеку.	1	Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по общению.	«Собираем добрые слова», «Передай сообщение».	Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах <b>(К)</b>  Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками <b>.(Р)</b>
7.	Жесты.	1	Осваивать правила общения со сверстниками ..	Работа со сказкой.	Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха. гнева. <b>(П)</b>
8.	Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом.	1	Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства».  Осваивать правила общения со сверстниками	«Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец».	Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха. гнева.  Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками <b>.(Р)</b>



9.	Страх. Как справиться со страхом.	1	Осваивать правила общения со сверстниками	Зоопарк», «Зайчик испугался- зайчик рассмеялся», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец».	Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха. гнева.  Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками .(P)
10	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	Осваивать правила общения со сверстниками		Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха. Гнева.  Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками .(P)
11	Как справиться с гневом?	1	Осваивать правила общения со сверстниками	Зоопарк», «Зайчик испугался- зайчик рассмеялся», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец».	Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха. гнева.(P)

12	Может ли гнев принести пользу?	1	Осваивать правила общения со сверстниками		Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева. <b>(П)</b>
13	Разные чувства.	1	Осваивать правила общения со сверстниками		Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева. <b>(П)</b>

### Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (занятия 14 – 17)

14	Качества людей.	1	Познакомиться с понятием «качества людей»	Упр. «Отношения», «Придумай и отгадай», «Снежная королева», «Ладонка», «Мы похожи -мы отличаемся». Работа со сказкой.	Извлекать с помощью учителя необходимую информацию из текста сказки. <b>(Р)</b>  Учиться исследовать свои качества и свои особенности <b>(П)</b>
15	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2	Анализировать свои поступки и поступки других людей и учиться объяснять их с помощью учителя.		
16	В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества.	1	Работать с пословицами о лучших человеческих качествах.		
17	Как мы видим друг друга.	2			

### Раздел 3. Какой Я – какой Ты? (занятия 18 – 22)

18	Какой Я?	2	Описывать своё настроение.	Разминка «Противоположные»	Уметь оценивать свой результат с помощью
----	----------	---	----------------------------	----------------------------	--

19	Мой автопортрет	1	Учиться правильно выражать свои чувства в общении с другими людьми.	чувства» Упр. «Психологическая разгадка», «Цыганка», «Заяц-Хваста».  Работа со сказкой.	учителя(Р)Учиться находить положительные качества у себя и у других людей(П)Учиться договариваться и уважать разные мнения (К)
20	Моё настроение	1			
21	Какой ты?	2			
22	Я и другие	2			

#### Раздел 4. Трудности первоклассника (занятия 23-28)

23	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.	2	Осваивать правила поведения в разных ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах.  Работать с иллюстрациями. Находить необходимую информацию.  Моделировать ситуацию.	Разминка «Разнообразие характеров».  Упр. «Копилка трудностей», «Театр».  Рисование «Трудные ситуации первоклассника».  Работа со сказкой.  Конкурс достижений.	Учиться осознавать свои трудности и стремиться преодолевать их (Р)  Учиться рассуждать, строить логические умозаключения( П)  Уметь договариваться и приходить к общему решению(К)
24	Школьные трудности	1			
25	Домашние трудности	1			
26	На улице(поведение и общение)	1			
27	В магазине(поведение в общественных местах)	1			
28	Итоговое занятие	1			

#### Второй класс

#### Раздел 1. Я – фантазёр (занятия 1 – 7)

1	Я - второклассник	1	Угадывать партнёра по описанию его качеств.  Угадывать и описывать ситуацию по её пластическому представлению.  Придумывать	Разминка «Мы снова вместе».  Упр. «Небылицы», «Кто это?».  Рисование «Мой сон».  Работа со	Строить речевое высказывание в устной форме(Р)  Осознавать ценность умения фантазировать( П)
2	Кого можно назвать фантазёром?	1			
3	Я умею фантазировать	2			
4	Мои сны	1			
5	Я умею сочинять	1			

6	Мои мечты	2	невероятные истории по заданию учителя и обсуждать их в группе.	сказкой.	Учиться выполнять разные роли( <b>К</b> )
7	Фантазии и ложь	2			

**Раздел 2. Я и моя школа (занятия 8 – 12)**

8	Я и моя школа	2	Участвовать в учебной игре о правилах поведения в школе. Моделировать ситуацию по заданию учителя и обсуждать её.	Разминка «слова и действия». Упр. «Мешок хороших качеств», «Школьные ситуации». Работа со сказкой «О ленивой звёздочке»	Учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников( <b>Р</b> )  Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией( <b>К</b> )
9	Я и мой учитель	2			
10	Я и мои одноклассники	2			
11	Что такое лень?	1			
12	Как справиться с «Немогучками»?	2			

**Раздел 3. Я и мои родители (занятия 13 – 16).**

13	Я и мои родители	1	Познакомиться с историей своей семьи.  Участвовать в групповой работе по составлению родословной.  Обсуждать и анализировать полученный результат.  Участвовать в беседе «Почему родители наказывают детей?»	Конкурс рисунков «Моя семья», «История моей семьи». Составление родословной  Этюд «Дружная семья»  Подвижные игры: «Бабушка Маланья», «Ловишки»	Извлекать необходимую информацию из различных источников(текст, фото, рисунок) ( <b>Р</b> )  Учиться графически оформлять изучаемый материал( <b>П</b> )  Овладевать способами разрешения конфликтов с родителями ( <b>К</b> )
14	«Урок мудрости» (уважение к старшим)	1			
15	Я умею просить прощения	1			
16	Почему родители наказывают детей?	2			

**Раздел 4. Я и мои друзья (занятия 17– 24).**

17	Настоящий друг	2	Выполнять различные роли в играх.  Передавать черты характера через выразительные движения и позы. Участвовать в беседе о дружбе.  Анализировать полученный результат.	Разминка «Добрые дела и отношения».  Беседа» Нужно ли уметь дружить?». Работа со сказкой.	Учиться прогнозировать последствия своих поступков(Р)  Осознавать качества настоящего друга(П)  Учиться понимать эмоции и поступки других людей(К)
18	Умею ли я дружить?	1			
19	Трудности в отношениях с друзьями	2			
20	Я и мои «колочки»	1			
22	Ссора и драка	2			
23	Что такое одиночество?	1			
24	Итоговое занятие	1			

### Третий класс

#### Раздел 1. Умение владеть собой (занятия 1 -5)

1	Я – третьеклассник	1	Передавать внутренние черты характера через выразительные движения, позы.  Моделировать положительные черты характера.	Разминка «Запретный номер».  Этюды «Эгоист», «Злюка».  Игры на расслабление «Кулачки», «Штанга», «Пружинки».	Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением(Р)  Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей(П)  Контролировать свою речь и поступки(К)
2	Я – это мои цели.	1			
3	Хозяин своего Я	2			
4	Не хочу быть плохим	2			
5	Умей расслабиться	2			

#### Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений

(занятия 6 -9)

6	Мой любимый герой (примеры для подражания)	2	Работать с литературными текстами.  Объяснять и обосновывать	Разминка « Чувства и ассоциации».  Упр. «	Извлекать необходимую информацию из текста(Р)  Учиться
7	Добро и зло (совесть)	2			

8	Что такое хорошо и что такое плохо(хорошие и дурные привычки)	2	сделанный выбор.  Моделировать и оценивать своё поведение в различных ситуациях	Агрессивные чувства», «Изобрази ситуацию». Работа с текстами литературных произведений.	наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять (П)  Учиться толерантному отношению к другому мнению (К)
9	Конфликт. Моё поведение в трудных ситуациях	2			

### Раздел 3. Культура общения (занятия 10 -15)

10	Волшебные слова	1	Познакомиться с понятием «этикет»	Игра- драматизация «Кот, петух и лиса», «Теремок». Беседы «Ваши добрые поступки», «Мнения». Упр. на развитие речи и доброго отношения друг к другу: «День рождения», «Уроки сказки».	Правильно строить речевое высказывание в устной форме(Р)  Обогатить своё представление о культуре общения людей(П)  Соблюдать правила этикета(К)
11	Учимся вежливо говорить	1	Познакомиться с правилами поведения в обществе.		
12	Я вам пишу	1	Участвовать в игре- драматизации.		
13	Мой день рождения	1	Обсуждать особенности поведения в различных ситуациях.		
14	Мы смеёмся	1			
15	Мальчик и девочка	2			

### Раздел 4. Что такое сотрудничество (занятия 16 – 20)

16	Что такое сотрудничество?	2	Участвовать в групповой работе.	Разминка «Умей сказать приятные слова». Упр. «Передай чувство», «Извини меня». Этюды: «Кто лишний?», «Что значит понимать другого?», «Я умею договариваться». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили».	Определять и формулировать цель в совместной работе (Р)  Расширить своё представление о понятии «сотрудничество» (П)  Уметь работать в группе, договариваться и приходить к общему решению
17	Я умею понимать другого	2	Обсуждать полученный результат.		
18	Я умею договариваться с людьми	2	Сравнивать полученный результат с предполагаем		
19	Мы умеем действовать сообща	2	ым, делать выводы.		
20	Что такое коллективная работа?	2	Передавать разные чувства с помощью		
21	Итоговое занятие	1			

			МИМИКИ.		(К)
--	--	--	---------	--	-----

### Четвёртый класс

#### Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (занятия 1 – 10)

1	Моё лето	1	Познакомиться с понятием «способности».	<p>Разминка «Летние впечатления».</p> <p>Упр. «Я-четвероклассник», «Роли», «Конкурс портретов».</p> <p>Беседа «Что такое способности».</p> <p>Этюды «Отгадай, кто я?», «Отражение в озере».</p> <p>Рисование «Мой автопортрет».</p> <p>Работа со сказкой.</p>	<p>Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях(Р)</p> <p>Обогатить представления о собственных возможностях и способностях(П)</p> <p>Учиться самостоятельно решать проблемы общения(К)</p>
2	Кто я?	2			
3	Какой я? Большой или маленький?	1	Исследовать свои способности и возможности в различных видах деятельности.		
4	Мои способности	1			
5	Мой выбор, мой путь	1			
6	Мой внутренний мир	2	Участвовать в составлении и обсуждении устных рассказов о лете и конкурсе рисунков с последующим обсуждением.		
7	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1	Исполнять различные роли.		
8	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1	Моделировать и анализировать ситуации.		
9	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1			
10	Что значит верить?	1			

#### Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (занятия 11 – 13)

11	Моё детство	1	<p>Выполнять различные роли.</p> <p>Отгадывать по заданию учителя главного героя сказок по описанию.</p> <p>Участвовать в беседе.</p>	<p>Разминка «Вспомним детство».</p> <p>Упр. «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой»,</p>	<p>Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит(Р)</p> <p>Учиться наблюдать и осознавать</p>
----	-------------	---	---	---	---

12	Нужно ли человеку изменяться?	2	Моделировать различные жизненные ситуации.	«Неопределённые картинки» Рисование «Любимая фотография» Беседа «Раньше и сейчас».	происходящие в самом себе изменения(П) Формулировать своё собственное мнение и позицию (К)
13	Я расту, я изменяюсь	2		Работа со сказкой	

### Раздел 3. Моё будущее (занятия 14 – 16)

14	Моё будущее	2	Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего.	Разминка «Заглянуть во взрослый мир». Упр. «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас».	Планировать цели и пути самоизменения (Р) Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости( П)
15	Кем бы я хотел стать?	1	Обсуждать правила ЗОЖ. Раскрывать потенциально опасные ситуации для жизни и здоровья	Рисование: «Я в настоящем и в будущем».	При работе в группе учитывать мнение товарищей(К)
16	Хочу вырасти здоровым человеком.	2		Беседа о взаимосвязи физического и психологического здоровья	

### Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что для этого нужно?

(занятия 17 – 19.)

17	Кто такой интеллигентный человек?	1	Познакомиться с понятиями «интеллигентный человек», «идеал» Участвовать в	Разминка «Качества человека и поведение» Упр.»Улыбн	Соотносить результат с целью и оценивать его(Р)
----	-----------------------------------	---	--	--	---



18	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1	беседе. Моделировать ситуации, где необходимы согласие, взаимопомощь, личная ответственность.	ись как...», «Антонимы». Этюд «В ресторане». Беседа «Кто может стать интеллигентным человеком?». Работа со сказкой	Учиться моделировать новый образ на основе личного опыта(П) Учиться формулировать собственное понимание смысла текста сказки(К)
19	Что такое идеальное «Я»?	1			

### Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком. Что для этого нужно?

(занятия 20 - 25)

20	Кто такой свободный человек?	1	Произносить заданную фразу с разными интонациями	Разминка «Наладить контакт». Упр. «Должен и имею право», «Синонимы». Беседа «Кто такой свободный человек». «Пять главных прав» Этюд «Ссора друзей». Работа со сказкой. Игра-драматизация «Я так хочу».	Осознавать, что свобода не может быть безграничной(Р) Учиться находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию(П) Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей(К)
21	Права и обязанности школьника	1	Составлять устные сочинения на заданную тему.		
22	Что такое «право на уважение»?	1	Участвовать в беседе о правах и обязанностях человека.		
23	Права и обязанности	1	Обсуждать описанные в тексте ситуации и строить предположения о том, как могут поступать герои.		
24	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	2			
25	Как разрешить конфликты мирным путём?	2			
26	Итоговое занятие	1			

## **Литература**

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

2. Р.В. Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001