

Управление образования администрации городского округа  
«Город Йошкар-Ола»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №24 г. Йошкар-Олы»

ПРИНЯТО  
Педагогическим Советом  
от 06 июля 2023 г.  
Протокол № 17



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 24 г. Йошкар-Олы»  
\_\_\_\_\_ Н. Н. Афанасьева

## Дополнительная общеразвивающая программа «Тропинка к своему Я»

**Направленность программы:** социально-гуманитарная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Категория и возраст обучающихся:** 7-9 лет

**Срок освоения программы:** 1 год

**Объем часов:** 32

**Разработчик программы:** педагог-психолог Джумайло Полина Дмитриевна

г. Йошкар-Ола, 2023 г.

# Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы** – социально-гуманитарная.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности в начальной школе заключается в том, что процесс обучения в школе создает серьезную психологическую нагрузку для современного ученика, справиться с которой может только гармоничная, эмоционально устойчивая личность. Курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» направлен на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, 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, 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.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является то, что для проведения занятий с обучающимися используются разнообразные формы досуговой деятельности, которые направлены на оказание помощи детям в адаптации, преодолении страхов, агрессии, способствует личностному развитию обучающихся.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для реализации с обучающимися начальных классов, поэтому материал подобран в соответствии с интересами и возрастными особенностями учащихся

**Срок освоения программы** - 1 год

**Форма обучения** - очная

**Уровень программы** - стартовый (ознакомительный).

### **Особенности организации учебного процесса**

#### **Формы проведения занятий:**

Программа предусматривает теоретические и практические занятия.

*Теоретические занятия* – проводятся в виде групповых развивающих и обучающих занятий с использованием электронных технологий.

*Практические занятия* – проводятся в виде тренинговых упражнений; ролевых и ситуационных игр.

Организационная форма обучения - групповая, в группах одного возраста.

### ***Режим занятий***

Занятия продолжительностью 35 минут организуются один раз в неделю.

## **1.2 Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

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

### **Задачи:**

- ✓ мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- ✓ учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека;
- ✓ формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
- ✓ развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;
- ✓ повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- ✓ формировать терпимость к мнению собеседника;
- ✓ корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения;
- ✓ расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

## **1.3 Объем программы**

Программа «Тропинка к своему Я» разработана на 1 год обучения. Всего годовой объем программы составляет 32 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

## **1.4 Содержание программы**

Содержание программы «Тропинка к своему Я» включает в себя два раздела;

### *Раздел 1 .Я школьник (16 часов)*

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

### *Раздел 2. Мои чувства (16 часов)*

Радость Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства. Итоговое занятие.

Так как ведущей деятельностью дошкольников является игровая деятельность и смена на учебную деятельность, присущую младшим школьникам, происходит не вдруг и не сразу, то данная программа составлена с использованием игры и групповых форм работы с методиками арт-терапии и сказкотерапии.

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.

### **1.5 Планируемые результаты**

В ходе реализации программы планируется достижение важнейших разновидностей результатов, таких как:

#### ***Личностные:***

- стремиться повышать свой уровень эмоционального развития,
- самореализовываться в разных– видах деятельности, таких как исполнение авторских песен, игра на шестиструнной гитаре;
- принимать моральные нормы и правила нравственного поведения с представителями разных– поколений, носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
- развивать способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков– своих сверстников;

- стремиться взаимодействовать со сверстниками в коллективе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формировать бережное отношение к чувствам других людей.

***Метапредметные:***

*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.

***Предметные:***

- осознавать себя с позиции школьника;
- распознавать базовые эмоции у себя и окружающих людей;
- выражать собственные эмоциональные состояния в словесной форме;
- применять приемы эффективного запоминания;
- распознавать причины, способствующие возникновению конфликтных ситуаций;
- отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- применять полученные знания и навыки по конструктивному взаимодействию со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни.

**Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**  
**2.1 Учебный план обучения (32 час)**

№ п/п	Название разделов и тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Знакомство. Введение в мир психологии»	1	1		
2	«Как зовут ребят моего класса»	2	1	1	
3	«Зачем мне нужно ходить в школу»	2	1	1	
4	«Я в школе»	1	1		
5	«Мой класс»	2		2	
6	«Какие ребята в моем классе»	2	1	1	
7	«Мои друзья в классе»	3	1	2	
8	«Мои успехи в школе»	2	1	1	
9	«Моя «учебная сила»»	1	1		
10	«Радость. Что такое мимика»	1	1		
11	«Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	1		
12	«Жесты»	1	1		
13	«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	2	1	1	
14	«Грусть»	1	1		
15	«Страх»	1	1		
16	«Страх. Его относительность»	1	1		
17	«Как справиться со страхом»	1	1		
18	«Страх и как его преодолеть»	1	1		
19	«Гнев. С какими чувствами он дружит»	2	1	1	
20	«Может ли гнев принести пользу»	1	1		
21	«Обида»	1	1		
22	«Разные чувства»	1	1		
23	«Итоговое занятие»	1		1	
<b>Всего</b>		<b>32</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	

## 1.2 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	X	2			1	«Знакомство. Введение в мир психологии»	Учеб.аудитория	
2.	X	9, 16			2	«Как зовут ребят моего класса»		
3.	X	23, 30			2	«Зачем мне нужно ходить в школу»	Учеб.аудитория	
4.	XI	6			1	«Я в школе»	Учеб.аудитория	
5	XI	20, 27			2	«Мой класс»	Учеб.аудитория	
6.	XII	4, 11			2	«Какие ребята в моем классе»	Учеб.аудитория	
7.	XII	18, 25			3	«Мои друзья в классе»	Учеб.аудитория	
	I	15						
8.	I	22, 29			2	«Мои успехи в школе»	Учеб.аудитория	
9.	II	5			1	«Моя «учебная сила»»	Учеб.аудитория	
10.	II	12			1	«Радость. Что такое мимика»	Учеб.аудитория	
11.	II	19			1	«Радость. Как ее доставить другому человеку»	Учеб.аудитория	
12.	II	26			1	«Жесты»	Учеб.аудитория	
13.	III	4,11			2	«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	Учеб.аудитория	
14.	IV	18			1	«Грусть»	Учеб.аудитория	
15.	IV	25			1	«Страх»	Учеб.аудитория	
16.	IV	1			1	«Страх. Его относительность»	Учеб.аудитория	
17.	IV	8			1	«Как справиться со страхом»	Учеб.аудитория	
18.	IV	15			1	«Страх и как его преодолеть»	Учеб.аудитория	
19.	V	22, 29			2	«Гнев. С какими чувствами он дружит»	Учеб.аудитория	
20.	V	6			1	«Может ли гнев принести пользу»	Учеб.аудитория	
21.	IV	13			1	«Обида»	Учеб.аудитория	
22.	IV	20			1	«Разные чувства»	Учеб.аудитория	
23.	V	27			1	«Итоговое занятие»	Учеб.аудитория	

### *Материально-техническая база*

Оборудованный учебный кабинет, проектор, экран, ноутбук, колонки, стимульный материал, белая и цветная бумага, ручки, карандаши, фломастеры, ножницы, иллюстративный материал, настольно-печатные игры, развивающие игры, мягкая игрушка

## Список литературы:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). М., 2015
2. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1998.
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006
4. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002 Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000
5. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов (и др); под ред. А.Г. Асмолова. М., 2010
6. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997
7. Никифорова В.В. «Графические диктанты». М., 2012
8. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000