

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 35**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

Автор-составитель: Салихзянова Нина Владимировна,
педагог дополнительного образования,

Возраст обучающихся: 7–8 лет

Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург, 2020 год

Паспорт программы

Название программы	Психологическое здоровье
Автор составитель	Салихзянова Нина Владимировна
Вид	Модифицированная на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших школьников кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой «Уроки психологии в начальной школе»
Направленность	социально-педагогическая
Форма реализации	Очная
Срок реализации	1 год
Возраст Обучающихся	7-8 лет
Категория детей	начальная школа
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая аннотация	Программа направлена на развитие у обучающихся умения анализировать проблему, вычленять ее суть, формулировать задачи, планировать и осуществлять шаги по их решению, а также оценивать полученный результат с точки зрения поставленной цели. Программа реализуется на базе учебного заведения состоит из аудиторных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план	11
3.	Содержание образовательной программы	11
4.	Календарный учебный график	14
5.	Требования к уровню подготовки (Ожидаемые результаты)	22
6.	Методическое обеспечение программы	23
7.	Материально-техническое оснащение программы	24
8..	Список литературы	25
9.	Сведения о составителе	26

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ гимназия №35.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших школьников кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой «Уроки психологии в начальной школе» в соответствии с требованиями к содержанию, условиям реализации и результатам работы, прописанным в ФГОС НОО. Содержание программы соответствует целям и задачам основной образовательной программы МАОУ гимназии №35: совершенствование системы работы гимназии, направленной на сохранение здоровья обучающихся, привитие навыков здорового образа жизни, содействие укреплению физического, нравственного и психологического здоровья обучающихся.

Актуальность

Важная роль в современном образовательном обществе отводится здоровью берегающим технологиям, психолого-педагогическому сопровождению детей в образовательных учреждениях, сохранению и укреплению психологического здоровья.

Быстро меняется социальная ситуация, увеличивается информационный поток, в котором находятся дети, семьи в основном однодетные, распались дворовые сообщества, снизилась ценность ролевой игры.

Психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, обеспечивает возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Психологически здоровый человек – это, прежде всего человек творческий, жизнерадостный, весёлый, открытый, познающий себя и окружающий мир,

адекватно приспособливающийся как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям, воздействиям.

Новизна:

Программа направлена на формирование навыков сотрудничества и знакомство с понятием проблемной ситуации, ориентирована на ознакомление с типами проблемных ситуаций, формирование навыков их распознавания и адекватного решения. Кроме того, ребята знакомятся с двумя проблемными ситуациями, возникающими в коллективной деятельности, и способами их решения. Программа посвящена отработке практических навыков распознавания и решения проблемных ситуаций различного рода.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность представленной программы в том, что она позволяет ребенку решить комплекс проблем, связанных с девиантным поведением. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психологическое здоровье» предполагает путём оказания непосредственной эмоциональной поддержки смягчить воздействие стрессовой жизненной ситуации и мобилизовать усилия детей на преодоление кризиса.

Адресат программы:

Обучающийся 1 класса в возрасте 6-7 лет. Основная задача – первичное осознание позиции обучающегося, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

Первые дни в гимназии требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость. В групповые занятия включены игровые и

двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии обучающихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому в занятия включены задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, конструктивное общение со сверстниками.

Объем и срок реализации программы:

Занятия групп проводятся 1 раз в неделю по 1 часу с учетом каникулярного времени (37 часов в год).

Срок реализации программы: 1 год.

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая, дистанционная.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для развития коммуникативных навыков.

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.

6. Формировать терпимость к мнению собеседника.

7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Планируемые результаты:

Программа «Психологическое здоровье» способствует достижению личностных и метапредметных результатов обучающихся начальной школы.

Достижение личностных результатов:

1. формирование у обучающегося готовности и способности к саморазвитию,
2. развитие мотивации к обучению и познанию,
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося,
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
6. развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
7. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Формирование метапредметных достижений, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

Регулятивные УУД:

1. учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников,
2. учиться прогнозировать последствия своих поступков,
3. строить речевое высказывание в устной форме.
4. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением,
5. извлекать необходимую информацию из текста,
6. определять и формулировать цель в совместной работе,
7. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях,
8. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит,
9. реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми,
10. планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого,
11. соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

1. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,
2. наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять,
3. обогатить представление о собственных возможностях и способностях,
4. учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения,
5. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости,
6. учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта,

7. находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию,
8. адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

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

Формы организации занятий

Для успешной реализации используются групповые занятия, до 23 человек. Индивидуальные занятия необходимы обучающимся для проведения углубленной индивидуальной диагностики и для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам не усвоены в группе.

Методы используемые на занятиях:

На занятиях используются методы работы: элементы психологического тренинга, тематическое рисование, дидактические игры, психологические игры и упражнения, работа с направленным воображением, общение в круге, этюды на выражение эмоций и чувств, проективные тесты. Личное портфолио занятий с продуктами деятельности. Работа в рабочих тетрадях для обучающихся начальной школы «Психологическое здоровье», что способствует повышению интереса ребенка к занятиям, активизирует его творческий потенциал, развивает навыки рефлексии, способствует закреплению информации, полученной на занятии и использованию ее в реальной жизни. Опыт, получаемый ребенком на занятиях, анализируется и осмысливается дома. Некоторые задания в тетради предусматривают совместную работу детей и родителей, что позволяет родителям стать активными участниками реализации программы, помогает им осознать свой

вклад в психологическое здоровье ребенка. Эта тетрадь по окончании занятий дает достаточно полное представление о личности ребенка и может перейти в его портфолио.

Оценка эффективности реализации программы осуществляется посредством:

- получения обратной связи от обучающихся на занятиях;
- анализа письменных работ, тестов, рисунков обучающихся в рабочей тетради;
- анкетирования родителей и педагогов о состоянии психологического здоровья ребенка;
- стартовая и итоговая диагностика:

№ п/п	Методика исследования	Цель	Содержание
1	Исследование самооценки у школьников по методике «Лестница» (модификация Луговой В.Ф.- Методика Т.В. Дембо использована модификации С.Я Рубинштейн)	Изучение адекватности самооценки детей младшего школьного возраста	Самооценка (действие смыслообразования) - представление себя в роли ученика; - осознание своих возможностей в учении на основе сравнения "Я" и "хороший ученик" Возраст: школьники 1 - 4 кл.
2	Методика «Кто Я?» (модификация методики М. Куна)	Выявление сформированности Я-концепции ребенка	Действия, направленные на определение своей позиции в отношении социальной роли ученика и школьной

			действительности; Возраст: 9—10 лет.
3	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г.Лускановой,	Определение уровня учебной мотивации	ОцениваемыеУУД: -внутренняя позиция школьника Возраст: обучающиеся 1-4 кл.
4	Проективные методики «Что мне нравится в школе?», «Моё дерево», «Моя семья»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к гимназии, психологического климата в семье.	Анализ детских рисунков Возраст: обучающиеся 1-4кл.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Кто я? Какой я?	9	2	7	наблюдение
2.	Я — ученик	7	2	5	наблюдение
3.	Мой внутренний мир.	11	3	8	наблюдение
4.	Мои способности	10	3	7	наблюдение
	Итого	37	10	27	

Содержание обучения

Кто я? Какой я? (9 часов) Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс.

Я — ученик (7 часов) Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

Мой внутренний мир. (11 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. Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения?

Мои способности (10 часов) 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.

Календарный учебный график

№	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	I. Кто я? Какой я? Знакомство	по расписанию	наблюдение
2.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею управлять собой	по расписанию	наблюдение
3.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею преодолевать трудности	по расписанию	наблюдение

4.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Самооценка	по расписанию	наблюдение
5.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Мой характер	по расписанию	наблюдение
6.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею слушать других	по расписанию	наблюдение
7.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Моя семья	по расписанию	наблюдение
8.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Я — ученик Режим дня	по расписанию	наблюдение
9.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Я учусь решать конфликты	по расписанию	наблюдение
10.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Я умею слышать мнение другого	по расписанию	наблюдение
11.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Как справиться с усталостью	по расписанию	наблюдение
12.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Мой класс	по расписанию	наблюдение
13.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Эмоции и чувства	по расписанию	наблюдение
14.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Учимся решать и выражать эмоции	по расписанию	наблюдение
15.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Страх как справиться со страхом	по расписанию	наблюдение
16.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Злость	по расписанию	наблюдение
17.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	С Новым годом!	по расписанию	наблюдение
18.	январь	по расписанию	групповая	1	Любознательность и любопытство	по расписанию	наблюдение
19.	январь	по расписанию	групповая	1	Речь и эмоции	по расписанию	наблюдение
20.	январь	по расписанию	групповая	1	Настроение	по расписанию	наблюдение

21.	февраль	по расписанию	групповая	1	Цвет и настроение	по расписанию	наблюдение
22.	февраль	по расписанию	групповая	1	Как справиться с плохим настроением	по расписанию	наблюдение
23.	февраль	по расписанию	групповая	1	Человек — часть природы	по расписанию	наблюдение
24.	февраль	по расписанию	групповая	1	Мои способности Привычки полезные и вредные	по расписанию	наблюдение
25.	март	по расписанию	групповая	1	Мои умственные способности	по расписанию	наблюдение
26.	март	по расписанию	групповая	1	Воображение	по расписанию	наблюдение
27.	март	по расписанию	групповая	1	Дружим со спортом	по расписанию	наблюдение
28.	март	по расписанию	групповая	1	Кем быть?	по расписанию	наблюдение
29.	апрель	по расписанию	групповая	1	Разные чувства	по расписанию	наблюдение
30.	апрель	по расписанию	групповая	1	Праздник психологического здоровья	по расписанию	наблюдение
31.	апрель	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	наблюдение
32.	апрель	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	наблюдение
33.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	наблюдение
34.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	наблюдение
35.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	наблюдение
36.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	наблюдение
37.	май	по расписанию	групповая	1	Индивидуальная диагностика	по расписанию	наблюдение

Ожидаемые результаты:

- Развитие воспитательного потенциала образовательного учреждения в профессиональном самоопределении и творческой самоактуализации личности.

Возможность сохранения здоровья, успешного обучения и развития.

- Создание условий для творческой самореализации учителя.
- Достижение уровня информационной культуры участников образовательного процесса, соответствующего современным требованиям.
- Высокий уровень мотивации к получению образования;
- Снижение заболеваемости обучающихся.
- Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Создание условий для удовлетворения двигательной активности обучающихся.
- Желание обучающихся быть здоровыми духовно и физически.
- Снижение уровня тревожности учеников.
- Повышение удовлетворенности обучающихся и их родителей образовательным процессом в школе.
- Успешная адаптация в социуме.
- Повышение имиджа школы в социуме.

Формы аттестации/контроля

На занятиях ДО применяется безотметочная система оценивания. Отслеживание результатов в объединении направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и на определение эффективности функционирования педагогического процесса. Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются следующие формы контроля:

Входной контроль направлен на выявление знаний, умений и навыков на начальном этапе обучения. Реализуется следующими методами: собеседование, опрос, наблюдение, игра.

Текущий контроль направлен на проверку усвоения предыдущего материала. Могут использоваться следующие методы: устные (фронтальный опрос, беседа), письменные, индивидуальные, наблюдение.

Тематический контроль осуществляется по мере прохождения темы, раздела и проводится с целью систематизации знаний. Используются следующие методы: практические, индивидуальные и фронтальные, комбинированные (творческий проект), самоконтроль.

Промежуточный контроль проводится по результатам каждого полугодия, учебного года. Это могут быть викторины, мини-соревнования, творческие задания.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие *требования*: индивидуальный характер; систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения; разнообразие форм проведения; всесторонность (теория, практика); дифференцированный подход.

Результаты работы могут быть представлены в форме итоговых занятий, проходящих в форме конкурсов или игровых программ, защита коллективных и индивидуальных исследовательских работ.

Итоговые занятия проводятся в конце учебного года.

Результативность освоения конкретных тем отслеживается с помощью текущего контроля: опроса, викторин и т.п. Развитие личностных качеств обучающихся определяется методом постоянного наблюдения, а их коррекция проводится с помощью индивидуальных бесед, конкретных заданий и других мероприятий.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Форма проведения занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое
------------------	---------------	---	----------------------------	--

			организации УВП	оснащение занятий.
1.	Кто я? Какой я?	Аудиторная	групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
2.	Я — ученик	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
3.	Мой внутренний мир.	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска
4.	Мои способности	Аудиторная	Индивидуальная и групповая работа	Наглядные пособия, Компьютер, проектор, доска

Материально-техническое обеспечение программы

1. Дидактический материал:

- фотографии с изображением различных эмоциональных состояний;
- подборка игр на эмоционально-волевое развитие, на развитие коммуникативных навыков, терапевтических сказок;
- карточки с изображением эмоций;
- разрезные картинки;
- аудиозаписи спокойной музыки, звуков природы.

2. Оборудование:

Маски, шапочки, коврики для релаксации, детские стулья, платки, игрушки, телефонные трубки, бумага, мячи разного цвета, микрофон, верёвка, барабан, краски, кисточки, карандаши, магнитофон.

Список литературы

- Абрамова, Г. С. Возрастная психология [текст] : учебное пособие / Г. С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2003. – 704 с.
- Ананьев, В. А. Введение в психологию здоровья [текст] : учебное пособие / В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 1998. – 512 с.
- Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [текст] / Л. И. Божович. – СПб. : Питер, 2009. – 400 с.
- Войнов, В. Б. Психоневрологическая оценка состояния детей в динамике 1-3 классов [текст] / В. Б. Войнов, А. Ф. Сысоева, И. Ю. Варвулева // Физиология развития человека. – М., 2000. – 140 с.
- Дубровина, И. В. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [текст] / И. В. Дубровина. – М.: Академия, 1995. – 168 с.
- Дубровина, И. В. Психическое здоровье детей и подростков [текст] / И. В. Дубровина. – М.: Академия, 2000. – 256 с.
- Дьяченко, О. М. Психическое развитие дошкольников [текст] / О. М. Дьяченко, Т. Н. Лаврентьева. – М.: Педагогика, 1984.
- Ермолаева, М. В. Психология развития [текст] / М. В. Ермолаева. – М, 2003. – 246 с.
- Мухина, В. С. Тайнство детства [текст] / В. С. Мухина. – М.: Владос, 2005. – 362 с.
- Никифоров, Г. С. Психология здоровья [текст] : учебник для вузов / Г. С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
- Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [текст] : учебник / Л. Ф. Обухова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1996. – 374 с.

Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы [текст] / Л. Ф. Обухова. – М.: Тривола, 1995. – 342 с.

Пахальян В. Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей [текст] / В. Э. Пахальян // Прикладная психология. – 2002. – №5-6.

Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье: дошкольный и школьный возраст [текст] / В. Э. Пахальян. – М.: Питер, 2006. – 294 с.

Сведения о составителе

Салихзянова Нина Владимировна

Место работы: МАОУ гимназия №35

Адрес: 620149, г. Екатеринбург, ул. Июльская, 32

Образование: высшее, УрГПУ по специальности специальный психолог

Должность: педагог дополнительного образования

Квалификационная категория: первая.

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29 «августа»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022