

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
"Академия Ростум"

ПРИНЯТО Педагогическим советом АНОО «Академия Ростум» Протокол № <u>1</u> « <u>23</u> » <u>июня</u> 20 <u>23</u> г		УТВЕРЖДАЮ Директор АНОО «Академия Ростум»  И.В. Завитаева « <u>23</u> » <u>июня</u> 20 <u>23</u> г
---	--	---

Программа
внеурочной деятельности
«Психология для малышей»
(социальное направление)

Пенза, 2023

Пояснительная записка

На сегодняшний день, очевидно, что сохранения психологического здоровья детей является целью и критерием успешности психологической службы в современном образовании (И.В. Дубровина). Более того, обозначились тенденции рассматривать весь учебный процесс через призму сохранения психического здоровья. Современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития ребенка, которую возможно решить только при наличии у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом. Школьные годы являются сенситивным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современной парадигме образования акцент сделан на социализацию подрастающего поколения, но социализация как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности будет продуктивным и полноценным только в особом культурно-образовательном пространстве, способствующему психологическому здоровью личности. Только здоровая личность способна проявлять познавательную активность и адекватно реагировать на изменения в нашем быстроменяющемся мире.

Цель данной программы: профилактика нарушений психологического здоровья обучающихся начальной школы.

Задачи:

- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей;
- 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;
- сформировать приемы умственных действий (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, аналогия);
- развивать образное мышление;
- расширять пассивный и активный словарь обучающихся;
- развивать творческие способности;
- увеличить концентрацию внимания и объема памяти.

Программа внеурочной деятельности «Психология для малышей» готовит детей к восприятию специализированных и углубленных курсов психологии, с которыми они встретятся в старших классах и подразумевает создание непрерывной целостной системы школьного психологического образования. Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов, 4 года обучения из расчета 1 час в неделю. Все четыре блока программы логичны и последовательны, соблюдены преемственность в содержании предлагаемого материала.

В структуре каждого занятия выделяются основные этапы работы, традиционные для всех предлагаемых форм коррекционно-развивающей работы со школьниками:

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Рефлексия предыдущего занятия.
4. Основное содержание занятия.
5. Рефлексия текущего занятия.
6. Прощание.

Планируемые результаты:

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;

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.

Личностные УУД:

- проявляет самостоятельность в разных видах деятельности;
- взаимодействует со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность.

2 класс

Регулятивные УУД:

- уметь 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.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации;
- 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.

Личностные УУД:

- проявляет самостоятельность в разных видах деятельности, оценивает деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстников;
- относиться открыто к внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах в деятельности;
- взаимодействует со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность;
- способен договариваться и учитывать интересы других, сдерживает свои эмоции;

- понимает чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки учителей своим и чужим поступкам.

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.

Личностные УУД:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1 класс

Тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>
<i>Введение в мир психологии (1 час.)</i>		
1.	Знакомство. Введение в мир психологии.	1
<i>Мои чувства. Радость (5 час.)</i>		
2.	Радость. Мимика.	1
3.	Радость. Как её доставить другому человеку?	1
4.	Жесты.	1
5.	Способы передачи радости.	1
6.	Радость и взгляд.	1
<i>Мои чувства. Страх (3 час.)</i>		
7.	Понятие страха.	1

8.	Страх. Его относительность.	1
9.	Как справиться со страхом.	1
<i>Мои чувства. Гнев (2 час.)</i>		
10.	Гнев. С каким чувством он дружит?	1
11.	Польза гнева.	1
<i>Разные чувства (2 час.)</i>		
12,13.	Разные чувства людей.	2
<i>Качества людей (7 час.)</i>		
14,15.	Качества людей.	2
16-18.	Отличия людей.	3
19,20.	Плохие и хорошие качества.	2
<i>Какой «Я»? Какой «Ты»? (3 час.)</i>		
21.	Какой «Я»?	1
22,23.	Какой «Ты»?	2
<i>Трудности первоклассника в школе и дома (6 час.)</i>		
24,25.	Трудности первоклассника.	2
26,27.	Школьные трудности.	2
28,29.	Трудности дома.	2
<i>Любимые игры (3 час.)</i>		
30-32.	Любимые игры.	3
<i>До свидания, первый класс! (2 час.)</i>		
33,34.	Диагностика мотивации учения.	2
<i>Всего:</i>		<i>34 часа</i>

Содержание

Введение в мир психологии. Понятие психологии. Зачем нужны знания по психологии? Знакомство с детьми. Игры и упражнения «Ласковое имя», «Имя превратилось».

Мои чувства. Радость. Продолжение знакомства с детьми. Чувства человека и их выражение. Что такое «мимика». Самое счастливое чувство – радость. Как её доставить другому человеку. Жесты. Способы передачи радости.

Игры и упражнения: «Зоопарк», «Муха», «Собираем добрые слова», «Превратись в животное». Обсуждение сказок.

Мои чувства. Страх. Что такое страх. Страх и его относительность. Как справиться со страхом. Игры и упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказками.

Мои чувства. Гнев. Гнев. С каким чувством он дружит. Может ли гнев приносить пользу. Игры и упражнения «Попугай», «Покажи дневник маме», «Художники». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся и потому кусался», «Как ромашки с васильками поссорились».

Разные чувства. Знакомство со всеми чувствами. Способы выражения разных чувств: мимика, жесты, интонация. Упражнения «Ромашка чувств», «Крокодил».

Качества людей. Качества людей. Люди отличаются друг от друга своими качествами. В каждом человеке есть светлые и темные качества. Игры и упражнения: «Угадайка», «Мы похожи - мы отличаемся», «Звездочка», «Темные и светлые стороны», «Светофорики». Неоконченные предложения. Работа со сказками.

Какой «Я»? Какой «Ты»? Учимся понимать себя и других, учимся слушать. Игры и упражнения: «Холодно-горячо», «Цыганка», «Заяц-Хваста», «Интервью», «Найди игрушку». Работа со сказкой «Сказка про дружбу».

Трудности первоклассника в школе и дома. Трудные ситуации первоклассника в школе, дома, на улице. Игры и упражнения: «Крылатые качели», «Копилка трудностей»,

театрализованные этюды «Помоги Сереже». Релаксация. Рисунки. Работа со сказкой «В одном лесу жила-была...», «Про львенка Пашу».

Любимые игры. Эти уроки посвящены подведению итогов работы и полюбившимся играм и упражнениям.

До свидания, первый класс! Диагностика мотивации учения, адаптации к школе.

2 класс

Тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>
<i>Какой «Я»? (6 час.)</i>		
1.	Введение в тему «Какой Я»?	1
2,3.	Мои сильные и слабые стороны.	2
4.	Что я могу?	1
5,6.	Мои достоинства.	2
<i>Память (8 час.)</i>		
7.	Знакомься: твоя память.	1
8,9.	Учусь запоминать	2
10.	Как я слышу слово.	1
11.	Способы запоминать: составляем историю.	1
12.	Ищем новые способы запоминать.	1
13,14.	Итоговой урок по разделу «Память»	2
<i>Ведущее полушарие мозга. Левши и правши. (4 час.)</i>		
15.	Знакомься: твоя левая и правая рука.	1
16.	Кто я: левша или правша?	1
17,18.	Теперь я знаю, кто я.	2
<i>Внимание (6 час.)</i>		
19.	Знакомься, твоё внимание.	1
20.	Внимание: продолжаем знакомиться.	1
21.	Концентрация внимания.	1
22.	Внимание и интерес.	1
23,24.	Я знаю, как быть внимательным.	2
<i>Восприятие (6 час.)</i>		
25,26.	Знакомься: твоё восприятие.	2
27,28.	Что я могу воспринимать?	2
29.	Свойства моего восприятия.	1
30.	Слушатель, зритель, деятель - кто я?	1
<i>«Теперь я знаю себя!» (4 час.)</i>		
31,31.	Теперь я знаю себя!	2
33,34.	Любимые игры и упражнения.	2
<i>Всего:</i>		<i>34 часа</i>

Содержание

«Какой Я?» Знакомство детей с задачами и формами работы, сплочению группы, создание в ней доброжелательной атмосферы, формирование первичных навыков самоанализа и познания себя как субъекта учебной деятельности. Игры и упражнения: «Что чувствуют, что думают и что делают люди», «Закончи фразу», «Какого цвета у тебя глаза?», «Мои сильные и слабые стороны».

Память. Виды памяти. Обучение эффективным приемам запоминания. Игры и упражнения: «Кто за кем стоит?», «Запомни и нарисуй», «Что я вижу», «Знакомый звук», «Бабушка укладывала свой чемодан», «Запомни и повтори», «Запретные движения».

Ведущее полушарие мозга. Левши и правши. Формирование представлений о ведущей руке. Доминирование левого и правого полушария мозга. Игры и упражнения: «Рисование в воздухе», «Слоник». Тесты: определение ведущей руки, глаза, ноги. Пальчиковые упражнения.

Внимание. Понятие «внимание», его свойства. Знакомство с видами внимания. Освоение приемов управления собственным вниманием. Внимание и интерес. Игры и упражнения: «Шашки», «Пишущая машинка», «Перепутанные линии». Рисование по клеточкам. Тесты Бурдона, Мюнстенберга, таблицы Шульте.

Восприятие. Познакомить детей с понятием «восприятие», с его видами, свойствами. Осознание особенностей стиля своего восприятия. Игры и упражнения: «На что это похоже?», «Определи звук», «Узнай расстояние», «Делай как я», «Что здесь спрятано?».

«Теперь я знаю себя!» Новые знания в реальной жизни, учебной деятельности. Игры и упражнения, которые запомнились и понравились. Рисуем вместе. «Градусник настроения». Скульптура. Диагностика мотивации учения, адаптации к школе, интеллектуальных способностей.

3 класс

Тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>
<i>Я теперь третьеклассник! (5 час.)</i>		
1.	Я в кругу друзей.	1
2.	Знакомство. Самопредставление.	1
3.	Я теперь третьеклассник.	2
4,5.	Что значит быть школьником?	2
<i>Введение в мир психологии (6 час.)</i>		
6.	Знакомство с Пси-магом.	1
7.	Королевство Внутреннего Мира.	1
8.	Сказка о волшебных зеркалах-1.	1
9.	Сказка о волшебных зеркалах-2.	1
10.	Что я знаю о себе?	1
11.	Что я знаю о других?	1
<i>Психика и познание мира (7 час.)</i>		
12.	Я-это кто?	1
13.	Мои ощущения.	1
14.	Мое восприятие мира.	1
15.	Мое внимание.	1
16.	Как быть внимательным?	1
17.	Развиваем свое внимание.	1
18.	Я умею быть внимательным.	1
<i>Темперамент и характер (7 час.)</i>		
19.	Что такое темперамент?	1
20.	Типы темперамента.	1
21.	Разные люди – разные типы темперамента.	1
22.	Разные люди – разные характеры.	1
23.	Какой у меня темперамент?	1
24.	Какой у меня характер?	1
25.	Мой характер: оценим недостатки.	1
<i>Я и мои эмоции (4 час.)</i>		
26.	Что такое эмоции?	1

27.	Какие бывают эмоции?	1
28.	Конкурс чувствоведов.	1
29.	Что я знаю о своих эмоциях?	1
Королевство Внутреннего Мира (4 час.)		
30-33.	Я и мой внутренний мир.	4
Подведение итогов (1 час.)		
34.	Экскурсия в Королевство Внутреннего Мира.	1
Всего:		34 часа

Содержание

«Я теперь третьеклассник!» В классе создается атмосфера доброжелательности и конструктивного взаимодействия. Дети продолжают овладевать умениями общения на фоне и в процессе учебной деятельности, начинают понимать важность умения сдерживать свои импульсивные желания, агрессивность или излишнюю активность, учатся как можно «выплеснуть избыток энергии» без вреда для окружающих и как можно восстанавливать силы после учебной деятельности. Знакомство с Пси-магом. Игры и упражнения: «Приветствие в кругу», «Я люблю, а вы?», «Снежный ком», «Приветствие в парах», «Визитка», «Паровозик и вагончики», «Путаница». Релаксация. Рисунки.

Введение в мир психологии. Попадаем в Королевство Внутреннего Мира_ психического мира каждого человека. Отвечаем на философские вопросы «Кто я? Какой я?».

Игры и упражнения: вернисаж рисунков Пси-мага, Королевства Внутреннего Мира. Работа со сказкой «Сказка о волшебных зеркалах», «Три дома», «Самый, самый».

Психика и познание мира. Что такое познавательные психические процессы. Ведущие каналы восприятия информации. Развитие произвольного внимания и тренировка свойств внимания. Игры и упражнения: «Четыре стихии», «Чудесный мешочек», «Проверь себя», «Зеваки». Практикум «Мои ощущения». Конкурс «Самый осязаемый предмет». Корректирующая проба. Работа со сказкой «Сказка о внимательном Иванушке». Релаксация «Лучик внимания».

Темперамент и характер. Изучение индивидуальных психологических особенностей. Какой я? К какому типу меня можно отнести. Какие у меня особенности проявления темперамента и характера? Игры и упражнения: «Росток под солнцем», «Художник», «Коллективный счет», «Сказочный художник», «Зеркало». Работа со сказкой «Сказка о типах темперамента», «Сказка о деревьях-характерах». Релаксация «лучик внимания: все люди разные». Конкурс «знаток черт характера».

Я и мои эмоции. Продолжаем учиться распознавать собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл. Развиваем сдержанность, устойчивость к стрессовым ситуациям, умение справляться с негативными эмоциями. Знакомимся с мотивами поведения, с механизмами возникновения потребностей и эмоций. Игры и упражнения: «Передача предмета по кругу», «От улыбки станет всем светлей», «Превращение в животных», «Угадай эмоцию», «Передача эмоций по кругу», «Покажи и угадай эмоцию».

Королевство Внутреннего мира. Новые знания в реальной жизни, учебной деятельности. Игры и упражнения, которые мы полюбили. Рисуем вместе «Королевство Внутреннего мира». Диагностика адаптации к школе, мотивации учения, словесно-логического мышления.

Подведение итогов. Экскурсия в Королевство Внутреннего Мира.

4 класс

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
Введение в мир психологии (3 час.)		
1.	Мои впечатления о лете.	1
2.	Какой Я?	1

3.	Психология - знакомая Незнакомка.	1
<i>Я и мои желания (4 час.)</i>		
4.	Мои желания.	1
5.	Сказка о борьбе мотивов.	1
6.	Мои мотивы.	1
7.	Какие мотивы у других?	1
<i>Кладовая памяти (9 час.)</i>		
8.	Загадки психологии-1	1
9.	Загадки психологии-2	1
10.	Что такое память?	1
11.	Виды памяти.	1
12.	Какая у меня память?	1
13.	Эмоциональная память.	1
14.	Как лучше запомнить?	1
15.	Я умею запоминать!	1
16.	Что я знаю о памяти.	1
<i>Лабиринты мышления (9 час.)</i>		
17.	Сказка о профессоре Мышление.	1
18.	Как развивать свой ум?	1
19.	Учимся думать вместе!	1
20.	Учимся обобщать и находить закономерности.	1
21.	Учимся находить противоположности.	1
22,23.	Учимся думать логично.	2
24.	Учимся думать творчески.	1
25.	Что я знаю о мышлении.	1
<i>Как стать талантливым? (3 час.)</i>		
26.	Фантазируем вместе.	1
27.	Что такое способности?	1
28.	Я знаю, что я...	1
<i>Королевство Внутреннего Мира: поиск себя. (4 час.)</i>		
29.	Игра «Королевство Внутреннего Мира»	1
30-32.	Сказка «Возвращение домой»	3
<i>Подведение итогов (2 час.)</i>		
33,34.	Что я узнал?	2
<i>Всего:</i>		<i>34 часа</i>

Содержание

Введение в мир психологии. Погружение детей в атмосферу занятий через повторение пройденного в прошлом учебном году. Воспоминания о лете служат средством обращения детей к собственному внутреннему миру, к своему «Я». Развиваем навыки коллективного творчества, сотрудничества, взаимопомощи. Игры и упражнения: «Ассоциации», «Внимательный слушатель», «Представь другого», «Пусть пересядут те, кто...», «Качества характера», «Найди пару», «Собери слова».

Я и мои желания. Обучение умению понимать и анализировать мотивы собственной деятельности. Знакомство с понятиями «потребности» и «мотивы» глубже, чем в предыдущем учебном году. Дети учатся понимать не только собственные мотивы и желания, но и мотивы других людей, волевые усилия, самоконтроль. Игры и упражнения способствуют развитию произвольности психических процессов: «передача движения по кругу», «Мое самое сильное желание», «Мотивы наших поступков», «Запретный плод». Релаксационное упражнение «Исполнение желаний».

Кладовая памяти. Подчеркивается значимость развития всех сторон психики, бережное отношение к богатствам своего Внутреннего Мира и его приумножению. Осознание многообразия видов и свойств памяти, развитие осмысленной произвольной памяти. Дети получают представление о ведущем Канале сохранения и воспроизведения информации. Игры и упражнения: «Нетрадиционное приветствие», «Самое важное для меня», «Запомни слова», «Пары слов», «Зашифрованные слова». Работа со сказкой «История планеты Хухромухр», «Какая нужная вещь память». Рефлексивное упражнение «Угадай, кто тебе подарил бы подарок». Памятка.

Лабиринты мышления. Осознание детьми того, как они мыслят, какие индивидуальные особенности имеет их ум. Создание условий для приобретения мышлением нового качества - абстрактного характера. Развитие пространственного воображения. Тренировка всех мыслительных операций. Развитие логического мышления. Советы по развитию психических процессов. Игры и упражнения «Распредели картинки по группам», «Назови сходства и различия», «Что это за предмет». «Сделай вывод». Работа со сказкой «Сказка о профессоре Мышление и злом драконе», «Лаборатория космического Мага», «Последняя схватка».

Как стать талантливым? Развитие творческих способностей детей, прежде всего воображения. Детям предлагаются задания, где нужно проявить не только интеллектуальные навыки, но и нестандартность мышления, способность выйти за пределы традиционных и стереотипных действий. В этом разделе дети знакомятся с понятиями «задатки» и «способности». Игры и упражнения: «На что это похоже?», «Что случится, если...», «Необычное использование предметов». Игра «испорченный телефон».

Королевство Внутреннего Мира: поиск себя. Расширение представлений детей о некоторых психологических понятиях, развитие познавательных процессов - памяти, мышления, воображения, внимания, а также эмоциональной сферы. Побуждение проявлений у обучающихся творчества и инициативы. Игра «Королевство Внутреннего Мира». Работа со сказкой «Возвращение домой». Диагностика адаптации к школе, мотивации учения, интеллектуальных способностей.

Подведение итогов. «Что я узнал?». Экскурсия в театр теней.