

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия «Квант»

РАССМОТРЕНО

Методический совет

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

—

Константинова Т.А.  
Протокол № 1 от «28»  
августа 2023 г.

\_\_\_\_\_

—

Сашнина А.А.  
Протокол № 1 от «29»  
августа 2023 г.

\_\_\_\_\_

—

Киселева Е.Л.  
Приказ № 93 от «29»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Тропинка к своему Я»**

**Направление: духовно-  
нравственное**  
**класс: 1-4**  
**Срок реализации: 4 года**

Великий Новгород  
2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г.
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года №287;
3. Основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «Гимназия «Квант»
4. Программой «Тропинка к своему Я» (уроки психологии в начальной школе), автор Хухлаева О.В., год издания 2014, в;
5. Учебным планом МАОУ «Гимназия «Квант» на уровне начального общего образования: объем часов по программе внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я»»:  
*1 класс, 33 недели, 1 час в неделю, 33 часа в год;*  
*2 класс, 34 недели, 1 час в неделю, 34 часа в год;*  
*3 класс, 34 недели, 1 час в неделю, 34 часа в год;*  
*4 класс, 34 недели, 1 час в неделю, 34 часа в год.*

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*. В связи с тем, что некоторые темы особенно актуальны (мимика, чувства, конфликты, страхи) в программу были добавлены дополнительные часы по этим темам.

### **Актуальность и практическая направленность:**

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. В процессе обучения детей в начальной школе решаются важнейшие задачи образования (формирование универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, регулятивной).

Программа курса разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я». (Уроки психологии в начальной школе, М: Генезис, 2004г.)

**Возрастная группа воспитанников 7-11 лет**

**Продолжительность занятия:** 40 минут

**Продолжительность курса:** 33 часа

**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.
8. Формирование психологического здоровья.
9. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
10. Формирование позитивного отношения к своему «Я».
11. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
12. Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
13. Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
14. Развитие навыков социального поведения.
15. Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
16. Создание возможностей для самовыражения.
17. Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
18. Развитие способности ребенка к сопереживанию.
19. Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.
20. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
21. Развитие познавательной мотивации.
22. Раскрытие творческого потенциала

Говоря о формировании **ценностных ориентиров**, следует подчеркнуть, что, с одной стороны, **ценности** личности связаны с общественными нормами, ценностями окружающего социума, но, с другой стороны, они есть субъектное выражение личности самого человека. Как известно, личностными ценностями становятся те категории и смыслы, по отношению к которым субъект определился, и определился позитивно. Принятие (или отрицание) определенных ценностей (смыслов) становится для него формой социальной активности. В принятых субъектом ценностях одновременно отражаются содержательные характеристики его позиции и поведения (конкретное отношение к социальным объектам, явлениям), а также его личностные характеристики, связанные с определенным представлением о себе и возможностях собственного активного проявления в социуме. Таким образом, **содержание** данной программы помогает школьнику с первых занятий адаптироваться к новым условиям школьной жизни и корректировать выбор норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора.

**Методы и техники, используемые в программе:**

1. Рольевые игры (разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды, например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. Дискуссии (обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия).
3. Рисуночная арт-терапия (задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
4. Моделирование образцов поведения позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка).
5. Сказкотерапия.

## **I. Планируемые результаты освоения программы**

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

Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом- психологом.

*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
- 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
  - - 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:*

- 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
- 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
  - -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
  - -наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
  - -обогащать 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:*

- 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.
- 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
  - ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
  - - учиться контролировать свою речь и поступки
  - - 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.

## **II. Содержание программы**

### **Первый класс**

#### **Тема 1.Я школьник**

Знакомство с миром психологии. Я умею управлять собой

- Я умею преодолевать трудности
- Я умею слушать других (2 часа)
- Я умею учиться на ошибках
- Я умею быть доброжелательным
- Я- доброжелательный (2 часа)
- Я умею быть ласковым
- Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе с другими
- Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого
- Я учусь решать конфликты
- Я умею разрешать конфликты (2 часа)

#### **Тема 2. Мои чувства**

- Радость. Что такое мимика? (2 часа)
- Радость. Что такое жесты? (2 часа)
- Радость. Как ее доставить другому человеку
- Радость можно передать прикосновением
- Грусть.
- Страх.
- Страх. Как его преодолеть? (2 часа)
- Гнев. С какими чувствами он дружит? (2 часа)
- Гнев и его польза
- Обида (2 часа)
- Разные чувства (3 часа)
- Итоговое занятие .Промежуточная аттестация.

## **2 класс**

### **Тема 1. Вспомним чувства**

Мы рады встрече

- Понимаем чувства другого (2 часа)
- Мы испытываем разные чувства (2 часа)

### **Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга?**

- Люди отличаются друг от друга своими качествами
- Хорошие качества людей (2 часа)
- Самое важное хорошее качество
- Кто такой сердечный человек
- Кто такой доброжелательный человек
- Трудно ли быть доброжелательным человеком
- Я желаю добра ребятам в классе (2 часа)
- Очищаем свое сердце
- Какие качества нравятся друг другу (2 часа)
- Какими качествами мы похожи и чем отличаемся
- Люди отличаются друг от друга своими качествами (2 часа)
- В каждом человеке есть светлые и темные качества (2 часа)

### **Тема 3. Какой Я – Какой ты.**

- Какой Я? (2 часа)
- Какой ты? (2 часа)
- Трудности второклассника в школе, дома, на улице. (2 часа)
- Школьные трудности (2 часа)
- Домашние трудности (2 часа)
- Трудности второклассника и пути их преодоления
- Промежуточная аттестация. Творческое задание.

## **• 3 класс**

### **Тема 1.Я – фантазер**

- - Я – третьеклассник.
- - Кого можно назвать фантазером?
- - Я умею фантазировать! (2 часа)
- - Я умею сочинять! (2 часа)
- - Мои мечты. (2 часа)
- - Фантазии и ложь.

### **Тема 2. Я и моя школа**

- - Я и моя школа
- - Что такое лень?

- - Я и мой учитель.(2 часа)
- - Как справиться с «Немогучками» (2 часа)
- 
- **Тема 3. Я и мои родители**
- - Я и мои родители
- - Я умею просить прощения
- - Почему родители наказывают детей?
- 
- **Тема 4. Я и мои друзья**
- -Я и мои друзья. (2 часа)
- - Настоящий друг (2часа)
- - Умею ли я дружить?
- - Трудности в отношениях с друзьями.
- - Ссора и драка.
- 
- **Тема 5. Что такое сотрудничество?**
- - Что такое сотрудничество?
- - Я умею понимать другого (2 часа)
- - Я умею договариваться с людьми.
- - Мы умеем действовать сообща.
- - Что такое коллективная работа?(2ч.)
- -Итоговое занятие (2 часа)

#### **4 класс**

##### **Тема 1. Кто я. Мои особенности и возможности**

- Как я изменился летом.
- Кто Я?
- Расту = взрослею?
- Мои способности.
- Мои интересы (2 часа)
- Мой путь к успеху
- Мой внутренний мир.
- Уникальность внутреннего мира (2 часа)
- Мой внутренний мир и мои друзья

##### **Тема 2. Мой класс и мои друзья**

- Мои друзья- девочки и мальчики (2 часа)
- Мой класс (2 часа)
- Мои одноклассники
- Мои одноклассники-какие они
- Какие ученики мои одноклассники?
- Лидерство в классе
- Конфликты в классе (2 часа)
- Взаимопомощь в классе

##### **Тема 3.Моё прошлое, настоящее, будущее**

- Мое детство (2 часа)
- Мое настоящее
- Мое будущее
- Мой будущий дом

- Моя будущая профессия (2 часа)
- Мое близкое будущее - 5 класс (2 часа)
- Что нового меня ждет в 5 классе (2 часа)
- Итоговое занятие

### III. Тематическое планирование 1класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма организации деятельности учащихся при проведении занятий
		теория	практика	
1.	Знакомство с миром психологии. Я умею управлять собой		1	Познавательная Дискуссия
2	Я умею преодолевать трудности	0.5	0.5	Тренинг Игровая Рисуночная арт-терапия
3.	Я умею слушать других	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия
4.	Я умею слушать других(2ч.)	0.5	0.5	Тренинг Рольевые игры
5.	Я умею учиться на ошибках	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
6.	Я умею быть доброжелательным	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия  Рольевые игры
7.	Я доброжелательный	0.5	0.5	Тренинг Рольевые игры
8.	Я доброжелательный(2ч.)	0.5	0.5	Тренинг Рольевые игры
9.	Я умею быть ласковым	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
10.	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе с другими	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
11.	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
12.	Я учусь решать конфликты	0.5	0.5	Тренинг Рольевые игры Сказкотерапия
13.	Я умею разрешать конфликты	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия Рольевые игры



14.	Я умею разрешать конфликты	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
15.	Радость. Что такое мимика?		1	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
16.	Радость. Что такое мимика? (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
17.	Радость. Что такое жесты?	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
18.	Радость. Что такое жесты? (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг , психологические игры
19.	Радость. Как ее доставить другому человеку	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
20.	Радость можно передать прикосновением	0.5	0.5	Тренинг Рольевые игры Сказкотерапия
21.	Грусть	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
22.	Страх	0.5	0.5	Тренинг Рольевые игры Сказкотерапия
23.	Страх. Как его преодолеть?	0.5	0.5	Тренинг Рольевые игры Сказкотерапия
24.	Страх. Как его преодолеть? (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг Рольевые игры Сказкотерапия
25.	Гнев. С какими чувствами он дружит?	0.5	0.5	Тренинг Рольевые игры Сказкотерапия
26.	Гнев. С какими чувствами он дружит? (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг, рисуночная арт- терапия, сказкотерапия
27.	Гнев и его польза	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
28.	Обида	0.5	0.5	Тренинг Рольевые игры Сказкотерапия

29.	Обида (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг, рисуночная арт-терапия
30.	Разные чувства	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
31.	Разные чувства (2 ч.)	0.5	0.5	Рисуночная арт-терапия
32.	Чувства людей (повторение)		1	Ролевая игра.
33	<b>Промежуточная аттестация. Творческое задание</b>			<b>Игровая</b>

## 2 класс

№ урока	Тема	Теория	Практика	Форма работы
1.	Мы рады встрече	0.5	0.5	Познавательная Дискуссия
2.	Понимаем чувства другого	0.5	0.5	Тренинг
3.	Понимаем чувства другого	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
4.	Мы испытываем разные чувства	0.5	0.5	Игровая Рисуночная арт-терапия
5.	Мы испытываем разные чувства (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия. Рисуночная арт-терапия
6.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	0.5	0.5	Тренинг
7.	Хорошие качества людей	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
8.	Хорошие качества людей	0.5	0.5	Ролевые игры Тренинг Сказкотерапия
9.	Самое важное хорошее качество	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры
10.	Кто такой сердечный человек	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
11.	Кто такой доброжелательный человек	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
12.	Трудно ли быть доброжелательным человеком	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
13.	«Я желаю добра ребятам в классе»	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия

14.	«Я желаю добра ребятам в классе»	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
15.	Очищаем свое сердце	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия Ролевые игры
16.	Какие качества нам нравятся друг в друге	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
17.	Какие качества нам нравятся друг в друге	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
18.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия.
19.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия.
20.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	0.5	0.5	Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия.
21.	В каждом человеке есть светлые и темные качества	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия.
22.	В каждом человеке есть светлые и темные качества	0.5	0.5	Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия.
23.	Какой Я?	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия.
24.	Какой Я?	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия.
25.	Какой Ты?	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия.
26.	Какой Ты? (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия.
27.	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия.
28.	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия.

29.	Школьные трудности	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия.
30.	Школьные трудности. (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия.
31.	Домашние трудности	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия.
32.	Домашние трудности (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия.
33.	Трудности второклассника и пути их преодоления	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия
34.	<i>Промежуточная аттестация. Творческое задание.</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>Групповое обсуждение Творческое задание</i>

### 3 класс.

№ урока	Тема	Теория	Практика	Форма работы
1.	Я-третьеклассник.	0.5	0.5	Познавательная Дискуссия
2.	Кого можно назвать фантазером?	0.5	0.5	Игровая Рисуночная арт-терапия
3.	Я умею фантазировать!	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия Рисуночная арт-терапия
4.	Я умею фантазировать! (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия Рисуночная арт-терапия
5.	Я умею сочинять!	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
6.	Я умею сочинять! (2ч.)	0.5	0.5	Ролевые игры
7.	Мои мечты	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры
8.	Мои мечты	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия Рисуночная арт-терапия
9.	Фантазии и ложь	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия

10.	Я и моя школа.	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры
11.	Что такое лень?	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
12.	Я и мой учитель	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры
13.	Я и мой учитель (продолжение)	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия  Ролевые игры
14.	Как справляться с «Немогучками»	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
15.	Как справляться с «Немогучками»	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
16.	Я и мои родители	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
17.	Я умею просить прощения	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
18.	Почему родители наказывают детей?	0.5	0.5	Тренинг «Незаконченное предложение» Сказкотерапия
19.	Я и мои друзья	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
20.	Я и мои друзья (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг
21.	Настоящий друг	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
22.	Настоящий друг (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг
23.	Умею ли я дружить?	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
24.	Трудности в отношении с друзьями	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры

				Сказкотерапия
25.	Ссора и драка	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
26.	Что такое сотрудничество?	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
27.	Я умею понимать другого	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
28.	Я умею понимать другого (2ч.)	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
29.	Я умею договариваться с людьми	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
30.	Мы умеем действовать сообща	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры
31.	Что такое коллективная работа?	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия
32.	Что такое коллективная работа (2ч.)	0,5	0,5	Тренинг Рисуночная арт-терапия
33.	Сотрудничество (повторение)		1	Игровая
34.	<b>Промежуточная аттестация. Творческое задание</b>		<b>1</b>	

#### 4 класс

№ урока	Тема	Теория	Практика	Форма работы
1.	Кто я? Мои особенности и возможности. Как я изменился летом?	0.5	0.5	Познавательная Дискуссия .сказкотерапия
2.	Кто Я?	0.5	0.5	Игровая Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
3.	Расту-значит взрослею.	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
4.	Мои способности	0.5	0.5	Тренинг

				Сказкотерапия
5.	Мои интересы	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
6.	Мои интересы	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
7.	Мой путь к успеху.	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры
8.	Мой внутренний мир.	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
9.	Уникальность внутреннего мира	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
10.	Уникальность внутреннего мира	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
11.	Мой внутренний мир и мои друзья	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
12.	Мои друзья –девочки и мальчики	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
13.	Мои друзья –девочки и мальчики	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
14.	Мой класс	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия  Ролевые игры
15.	Мой класс	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия  Ролевые игры
16.	Мои одноклассники	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
17.	Мои одноклассники- какие они?	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
18.	Какие ученики мои одноклассники?	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
19.	Лидерство в классе	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры

				Сказкотерапия
20.	Конфликты в классе	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
21.	Конфликты в классе	0.5	0.5	Тренинг Сказкотерапия
22.	Взаимопомощь в классе	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
23.	Мое детство	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
24.	Мое детство	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
25.	Мое настоящее	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
26.	Мое будущее	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
27.	Мой будущий дом	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
28.	Моя будущая профессия	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
29.	Моя будущая профессия	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия Сказкотерапия
30.	Мое близкое будущее	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
31.	Мое близкое будущее	0.5	0.5	Тренинг Ролевые игры Сказкотерапия
32.	Что нового меня ждет в 5 классе	0.5	0.5	Тренинг Рисуночная арт-терапия
33.	Что нового меня ждет в 5 классе	0.5	0.5	Тренинг



				Рисуночная арт-терапия
34.	<i>Промежуточная аттестация. Творческое задание</i>	0.5	0.5	<i>Групповое обсуждение, творческое задание</i>

### **Информационно-методическое обеспечение:**

Хухлаева О.В., Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4).-6-е изд.- М.:Генезис, 2014-312с.

### **Методические рекомендации.**

Говоря о факторах риска нарушения психологического здоровья в младшем школьном возрасте необходимо обратить внимание на одну из важнейших проблем – проблему сохранения «внутреннего ребёнка». Ребёнок умеет радоваться, бескорыстно любить, он оптимист, умеет видеть «сердцем». Потеря контакта со своим «внутренним Ребёнком» может обернуться не только существенными нарушениями психологического здоровья, но и приведёт к снижению способности к творчеству и продуктивности.

Чтобы помочь ребёнку найти его уникальную, счастливую дорогу в первые школьные годы необходимо на занятиях учитывать специфику предлагаемого детям материала, возрастные особенности обучающихся.

Учебная деятельность, особенно в начальных классах, более эффективна в условиях игры, при наличии элементов соревнования. Исходя из этого, в предлагаемой программе психологических занятий необходимо уделять 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, уже к концу первого года обучения, дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы. Важно соблюсти один из законов эффективности работы – «закон тройного прикосновения». Важной частью занятия является обсуждение сказочной истории, игры.

Более глубокому, сознательному и активному отношению к практическим занятиям помогает наглядный материал, поэтому особое внимание следует уделить применению на занятиях дидактических материалов и наглядных пособий (карточек с изображением различных эмоциональных состояний, раздаточный материал для игр, иллюстраций к сказкам и т.д.)

Смена различных видов деятельности является необходимым условием работы с младшими школьниками. При работе с обучающимися младшего школьного возраста выделяется определённая специфика: творческий и репродуктивный вид деятельности находятся в особом соотношении друг с другом.

### **Материально-технические оснащение:**

Занятия проводятся в классном помещении, мебель расставляется в соответствии с видами занятий: либо по кругу, либо за обычным образом расположенными столами, либо в свободном пространстве без мебели. Неструктурированные материалы (краски, кисти, листы).

### **Система оценки достижения планируемых результатов:**

В качестве оценки планируемых результатов может использоваться дневник достижений школьника и его активное участие в школьной жизни и результаты психологических диагностик, проводимых в рамках психолого-педагогического сопровождения учащихся в ОУ.

### Литература:

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2003г.-168с.
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2004г.-168с.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В.Кривцовой. - М.:Генезис, 2002.-208 с.
5. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2002.-248 с.
6. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2004.-176 с.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
8. Сарган П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2009. – 344с.