**Программа внеурочной деятельности учащихся:**

 **«Тропинка к своему Я »**

**Направление: психическое развитие**

**Возраст школьников: 1-2 классы**

**Разработчик: Голина Анастасия 201 группа**

**ПОЯСНИТЕЛТНАЯ ЗАПИСКА**

Согласно многим периодизациям психического развития личности, младший школьный возраст определяется периодом жизни человека от 6-7 до 9-10 лет. Это одно из наиболее важных обстоятельств в жизни ребенка, связанное с поступлением в школу. Данный период связан и с адаптацией ребенка в школе, так как в первые месяцы начинают формироваться те системы отношений ребенка с миром и самим собой, устойчивые формы взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, а также базовые учебные установки, которые в дальнейшем определят успешность его школьного обучения, эффективность стиля общения, возможности в школьной среде.

То, по какому пути пойдет развитие школьника в ближайшие годы, будет ли период адаптации заложен социальный и интеллектуальный фундамент дальнейшего успешного обучения, или с приходом в школу ребенок попадает в чужой, непонятный – а, следовательно, враждебный ему школьный мир, во многом зависит от правильно построенного психологического сопровождения детей.

Школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требования, видам деятельности, режиму жизнедеятельности. Адаптированный ребенок – это ребенок, который может раскрыть свой интеллектуальный, личностный, творческий потенциал в новой для него ситуации развития.

 **Цель программы:** оптимизация и психологическое сопровождение процесса адаптации

первоклассников через организацию внеурочной деятельности.

 **Задачи:**

1. Развитие у детей когнитивных умений и способностей для успешного обучения; а также социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
2. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я-концепции», устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
3. Создание ситуации эмоционального приятия членов группы.
4. Создание условий для эффективного взаимодействия членов группы и формирование коммуникативных умений.
5. Активизирование процессов самопознания и самораскрытие членов группы.

**Методы и приемы:**

1. Игры - коммуникации.
2. Игры – релаксации. Музыка.
3. Сказки.
4. Рисование.
5. Рефлексия.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1.** | Я – школьник. Знакомство. Введение в мир психологии. | **1** |
| **2.** | Как зовут ребят моего класса. | **1** |
| **3.** | Зачем мне нужно ходить в школу. | **1** |
| **4.** | Мой класс. | **1** |
| **5.** | Какие ребята в моём классе. | **1** |
| **6.** | Мои друзья в классе. | **3** |
| **7.** | Мои успехи в школе. | **1** |
| **8.** | Моя «Учебная сила». | **1** |
| **9.** | Мои чувства. Радость. Что такое мимика. | **2** |
| **10.** | Жесты. | **1** |
| **11.** | Радость можно передать прикосновением. | **2** |
| **12.** | Грусть. | **1** |
| **13.** | Страх. | **4** |
| **14.** | Гнев. С какими чувствами он дружит. | **2** |
| **15.** | Обида. | **1** |
| **16.** | Разные чувства. | **1** |
| **17.** | Итоговое занятие. | **1** |
| **Итого:** | Общее количество часов. | **25** |

**СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ТЕМ ПРОГРАММЫ**

**Тема 1. Я - школьник.**

**Цели:**

- содействовать осознанию позиции школьника;

- способствовать формированию дружеских отношений в классе;

- развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

**Занятие 1. Знакомство. Введение в мир психологии.**

- Знакомство. Вступительное слово психолога.

- Игра «имя оживает».

- «Ласковое имя».

- «Рисунок имени».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 2. Как зовут ребят моего класса.**

- «Ролевая гимнастика». Разминка.

- «Мое имя».

- «Имя начинается с буквы…»

- «Имя соседа».

- «Я – солнышко».

- «Нарисуем имя мамы».

**Занятие 3. Зачем мне нужно ходить в школу.**

- Разминка. «Ролевая гимнастика».

- Игра «Закончи предложения».

- Игра «Какой урок важнее?».

- Работа со сказкой. «Про Колю».

- Рисунок «Я в школе».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 4. Мой класс.**

- Разминка. «Ролевая гимнастика».

- Игра «Сколько в моем классе,..?»

- «Какого цвета?».

- «Буратино хочет в школу».

- « Буратино хочет к нам в гости».

- «Буратино проголодался».

- Работа со сказкой «Два города».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 5. Какие ребята в моем классе.**

- Разминка. «Ролевая гимнастика».

- «Сколько в моем классе...?».

- Игра «Закончи предложения».

- «Мы».

- «Вспомним хорошие поступки».

- «Мы любим».

- Работа со сказкой «Кто самый лучший».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 6. Мои друзья в классе.**

- Разминка. «Ролевая гимнастика».

- «Кто умеет хорошо...».

- «Закончи предложение».

- «Тропинка к сердцу».

- «Портрет моего друга».

**Занятие 7. Мои друзья в классе (продолжение).**

- Разминка. «Ролевая гимнастика».

- «Изобрази предмет».

- «Буквы на спине».

- «Спасибо, что помог».

- «Ниточка тепла».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 8. Мои друзья в классе (продолжение).**

- Разминка. «Ролевая гимнастика».

- «Закончи предложение».

- «Как можно помириться».

- «Да».

- «У кого самое лучшее зрение».

- Работа со сказкой «Снежинка».

 **Занятие 9. Мои успехи в школе.**

- Разминка. «Ролевая гимнастика».

- Игра «Закончи предложения».

- Игра «Буратино забыл все слова».

- Игра «Мне помогли».

- «Считалочка».

- Работа со сказкой «Яшок и «звёздная болезнь».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 10. Моя «учебная сила».**

 -Разминка «Ролевая гимнастика».

- «Я тоже».

- «Встаньте, у кого это есть».

- «Главная учебная сила».

- Работа со сказкой «Козлёнок Хрюпиграф».

- Рефлексия занятия.

**Тема 2. Мои чувства.**

**Цели:**

**-** рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;

**-** обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувства других людей;

- помочь детям осознать относительность оценки чувства других людей;

- способствовать снижению уровня страхов

**Занятие 11. Радость. Что такое мимика.**

- Разминка. «зайчик рассмеялся – зайчик испугался».

- Игра «Раз, два, три, позу за мной повтори».

- Игра «Закончи предложения».

- Игра «Зоопарк».

- «Рисунок радости».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 12. Радость. Как доставить радость другому человеку.**

- Разминка «Угадай, где я иду?»

- Игра «Превратись в животное».

- Кричалка «Я очень хороший».

- «Как доставить радость другому человеку».

- Игра «Собираем добрые слова».

- Игра «Скажи мишке добрые слова».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 13. Жесты.**

- Разминка «Угадай, где я иду?».

- Игра «Радость модно выразит жестом».

- Игра «Передай сообщение».

- Игра «Объясни задание».

- Работа со сказкой « Когда молочные зубы сменились постоянными».

- Рефлексия занятия.

 **Занятие 14. Радость можно передать прикосновением.**

- Разминка «Муха»

- Превратись в животное.

- Игра «Фотоохота»

- «Радость можно передать прикосновением».

- Игра «Котенок».

- Работа со сказкой «О муравьишке, который пошёл в школу».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 15. Радость можно подарить взглядом.**

- Разминка. «Мысленная картинка».

- «Врунишка».

- «Радость можно подарить взглядом».

- Работа со сказкой «Нужная вещь».

**Занятие 16. Грусть.**

- Разминка «Покажи профессию».

- Игра «Скажи да и нет».

- «Закончи предложение».

- «Грустные ситуации».

- Игра «Котенок загрустил».

- Работа со сказкой «Сказка про котёнка Ваську».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 17. Страх.**

- Разминка «Дотроньтесь до …»

- «Мысленная картинка».

- Игра «Покажи страшилку».

- Работа со сказкой «Девочка с мишкой» и «Темноландия».

- Рефлексия занятия.

**Занятие18. Страх, его относительность.**

- Разминка «Неопределённые фигуры».

- «Конкурс пугалок».

- «Чужие рисунки».

- «Закончи предложение».

- Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас».

**Занятие 19. Как справиться со страхом.**

- Разминка. «Страшные персонажи телеэкрана».

- «Придумай веселый конец».

- «Картинная галерея».

- Работа со сказкой «Маленькая луна».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 20. Страх и как его преодолеть.**

- Разминка. «Почему подрались дети».

- «Испугаем по-разному».

- «Страшная маска».

- Работа со сказкой «Сказка звёзд».

**Занятие 21. Гнев. С какими чувствами он дружит?**

- Разминка. «Художники».

- «Попугай».

- Игра «Покажи дневник маме».

- Работа со сказкой « О мальчике Серёже, который всего боялся, и потому дрался» и « Как ромашки с васильками поссорились».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 22. Может ли гнев принести пользу?**

- Разминка. «Черная рука-белая рука».

- «Разозлились-помирились».

- «Закончи предложение».

- Работа со сказкой «О путнике и его беде».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 23. Обида.**

- Разминка «Массаж чувствами».

- «Пусть всегда будет».

- Игра «Весеннее настроение».

- «Какая у меня обида».

- «Напрасная обида».

- Работа со сказкой «Обида».

- Рефлексия занятия.

**Занятие 24. Разные чувства.**

- Разминка «Попугай».

- Игра «Покажи дневник маме».

- Игра «Шурум – бурум».

- Игра «Море волнуется».

- Игра «Волны».

- «Закончи предложение».

- «Ожившее чувство».

- Рисунок чувств.

- Рефлексия занятия.

**Занятие 25. Итоговое.**

- Вспоминаем полюбившиеся упражнения.

- Вспоминаем сказки.

- Психологический портрет.

- Рефлексия.