


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №2 имени академика А.И. Берга",
г. Жуков Жуковского района Калужской области**

"Утверждаю"

Директор
МОУ "Средняя
общеобразовательная
школа №2 имени академика
А.И. Берга", г. Жуков


_____/ Е.А. Миронова
Приказ №19- ПД
от "30" августа 2016 г.



"ТРОПИНКАМИ СВОЕГО Я "

(развивающие занятия для учащихся 7-8 лет)

Педагог-психолог: Н.Н.Васильева

2016г.

Пояснительная записка

Первый класс школы — один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Поступление малыша в школу приводит к эмоционально-стрессовой ситуации, изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Именно в первые месяцы школьного обучения начинают формироваться те системы отношений ребенка с миром и самим собой, те устойчивые формы взаимоотношений со сверстниками и взрослыми и те базовые учебные установки, которые в существенной мере определяют в дальнейшем успешность его школьного обучения, эффективность стиля общения, возможности личностной самореализации в школьной среде. Для того чтобы избежать негативных эмоций у первоклассников, помочь им, нами предложена программа психолого-педагогической деятельности по адаптации ребенка в школе. Разрабатывая собственную психолого- педагогическую систему вхождения ребенка в школу и школьную жизнь мы исходили из того, что адаптация- это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Программа построена на основе авторских программ М.А. Панфиловой «Психопрофилактические сказки для школьной адаптации», А.Л. Сиротюк «Коррекция интеллекта дошкольников», Д. А. Глазунова «Развивающие занятия для первого класса».

Цель данной программы - создание социально-психологических условий для успешной адаптации первоклассников к ситуации школьного обучения и формирования универсальных учебных действий.

Задачи:

- Развитие у детей познавательных универсальных действий, необходимых для успешного обучения в начальной школе.
- Развитие у детей коммуникативных универсальных действий, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
- Формирование личностных универсальных действий, на фоне позитивной Я – концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
- Формирование регулятивных универсальных действий.
- Психотерапевтическая задача: оказание психологической помощи в осознании себя, своих возможных успехов и достижений, создание безопасной обстановки группового взаимодействия.

Программа предназначена для учащихся первых классов, испытывающих трудности в школьной адаптации. В группу включаются дети с различным уровнем готовности к школе, с акцентуацией различных проблем, с тем, чтобы дети помогали друг другу в приобретении новых психологических навыков. Программа рассчитана на 66 часов по два занятия в неделю.

Приблизительная длительность каждого занятия 25-30 минут, в зависимости от состояния детей, сложности предлагаемых упражнений и других конкретных обстоятельств работы. Программа включает в себя диагностические процедуры, необходимые для формирования группы и отслеживания эффективности проводимых занятий. Основным содержанием занятий являются игры и тренинговые упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоциональной сферы ребенка. Структура каждого занятия включает ритуалы приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлекссию, ритуал прощания. Занятия поострены таким образом, что вне зависимости от темы занятия происходит развитие различных видов универсальных учебных действий: коммуникативных, познавательных и т.д. После проведения коррекционно-развивающих занятий обязательным является проведение повторной диагностики с целью выявления динамики развития ребенка.

Формы и методы работы:

- тренинговые упражнения
- диагностические процедуры
- игры

Формы текущего контроля знаний и умений:

- первичная диагностика
- промежуточная диагностика
- диагностика на конец года
- ответы на вопросы
- домашнее задание

Материально-техническое обеспечение:

- библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
- компьютерные средства
- технические средства (ТСО): слайд-проектор (диапроектор), экран (на штативе или навесной)
- листы бумаги А 4, , цветные карандаши, фломастеры.

Содержание программы

Занятие №1. Диагностическое обследование уровня готовности к школе

Цель: определение уровня развития познавательных процессов(внимание, память, мышление).-2 ч.

Занятие №2. Диагностика мотивационной сферы.

Цель: диагностика уровня познавательной мотивации и сформированности внутренней позиции школьника.-2ч

Занятие № 3. Диагностика уровня тревожности.-2 ч.

Цель :определение уровня тревожности и выявление причин высокого уровня тревожности у учащихся первых классов.

Занятие № 4. « Давайте познакомимся»-2 ч.

Цель: создание условий для более близкого знакомства детей в микрогруппе, развитие наблюдательности, внимания памяти.

Занятие №5. « Продолжаем знакомиться» - 2ч

Цель: Установление контакта между детьми, осознание своих положительных черт характера, обучение приемам саморасслабления.

Занятие №6. « Развиваем наблюдательность»-2ч.

Цель: Формирование правильной мотивации обучения в школе, развитие наблюдательности, внимания, памяти.

Занятие № 7. «Правила поведения».-2 ч.

Цель: повторение правил поведения в школе, дома, на улице, развитие внимания, снятие мышечных зажимов, развитие чувственного восприятия, обучение приемам саморасслабления.

Занятие № 8. « Эмоции человека».- 2 ч.

Цель: изучение эмоций человека и особенностей их внешнего проявления, отреагирование собственных эмоциональных состояний, развитие внимания, наблюдательности, диагностика мотивации школьного обучения

Занятие №9 « Профилактика робости» - 2 ч.

Цель: профилактика робости, развитие внимания, обучение навыкам релаксации.

Занятие №10 « Профилактика агрессии»-2 ч.

Цель: профилактика агрессивного поведения, формирование навыков релаксации.

Занятие №11 « Профилактика агрессии»-2 ч.

Цель: профилактика агрессивного поведения, развитие переключения внимания, наблюдательности, формирование навыков релаксации.

Занятие №12 « Учимся расслабляться»- 2 ч.

Цель: оценка динамики изменения эмоционального состояния, коррекция негативного поведения, развитие внимания, обучение навыкам релаксации.

Занятие №13 « Профилактика жадности» - 2 ч .

Цель: профилактика жадности, развитие произвольного внимания, обучение навыкам релаксации, снятие мышечных зажимов.

Занятие №14 «Профилактика жадности» 2 ч.

Цель: профилактика жадности, коррекция негативного поведения, развитие внимания, обучение навыкам релаксации.

Занятие №15 «Промежуточная диагностика».- 2 ч .

Цель: закрепление навыков, полученных в ходе проведенных занятий, диагностика эмоционального состояния детей.

Занятие №16 « Развитие произвольного внимания».-2 ч.

Цель: Развитие произвольного внимания и произвольности движений

Занятие №17 « Развитие самоконтроля» - 2 ч.

Цель: развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов. Развитие саморегуляции и самоконтроля.

Занятие №18 « Развитие переключения внимания»-2 ч.

Цель: развитие переключения внимания и умения действовать по правилу

Занятие №19 «Развитие объема внимания»- 2 ч.

Цель: развитие объема внимания, произвольности, умения действовать по правилу.

Занятие №20 «Развитие механической памяти»- 2 ч.

Цель: развитие механической зрительной памяти

Занятие №21 « Развитие памяти». – 2 ч.

Цель: развитие ассоциативной памяти

Занятие №22 « Развитие памяти». 2 ч .

Цель: развитие зрительной памяти с опорой на световой спектр.

Занятие №23 « Развитие мышления». -2 ч.

Цель: развитие логического мышления и сообразительности

Занятие №24 « Развитие логики»- 2 ч .

Цель: развитие логического и понятийного мышления.

Занятие №25« Развитие речи» - 2 ч.

Цель: развитие умения устанавливать причинно – следственные отношения, развитие речи.

Занятие №26« Развитие речи». – 2 ч .

Цель: развитие умения устанавливать причинно – следственные отношения, развитие речи.

Занятие №27« Учимся доверию». – 2 ч .

Цель: развитие навыков сотрудничества. Обучение детей доверять друг другу.

Занятие №28« Учимся сотрудничать». – 2 ч .

Цель: развитие умения сотрудничать со сверстниками

Занятие №29. Учимся оказывать поддержку»- 2 ч .

Цель: Способствовать сплочению детского коллектива, учить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Занятие №30« Учимся общению»- 2 ч .

Цель: Обучить детей эффективным способам общения.

Занятие №31« Учимся общению»- 1 ч .

Цель: обучение детей эффективным способам разрешения конфликтов.

Занятие №32«Я все смогу» . – 1 ч .

Цель: укрепление веры каждого ребенка в себя, раскрытие неиспользованных возможностей развития ребенка. Предоставление каждому ребенку своей особой модели поведения .

Занятие №33 Обобщающее занятие. – 1 ч .

Цель: тренировка полученных знаний и навыков в различных жизненных ситуациях.

Занятие №34 Диагностика познавательных процессов. – 1 ч .

Цель: повторная диагностика развития познавательных процессов

Занятие №36Диагностика мотивации. – 1 ч .

Цель: повторная диагностика мотивационной сферы

Занятие №37 Диагностика тревожности. – 1 ч .

Цель: повторная диагностика уровня тревожности

Поурочное календарное планирование программы
для детей 7-8 лет « Тропинками своего Я ».

| | Тема | Сроки проведения |
|----|--|------------------|
| 1. | Диагностическое обследование уровня готовности к школе | |
| 2. | Диагностика мотивационной сферы. | |
| 3. | Диагностика уровня тревожности | |
| 4. | Давайте познакомимся» | |
| 5. | Продолжаем знакомиться | |
| 6. | Развиваем наблюдательность | |
| 7. | Правила поведения | |

| | | |
|-----|--------------------------------------|--|
| 8. | Эмоции человека | |
| 9. | Профилактика робости | |
| 10. | Профилактика агрессии | |
| 11. | Профилактика агрессии | |
| 12. | Учимся расслабляться | |
| 13. | Профилактика жадности | |
| 14. | Профилактика жадности | |
| 15. | Промежуточная диагностика | |
| 16. | Развитие произвольного внимания | |
| 17. | Развитие самоконтроля | |
| 18. | Развитие переключения внимания | |
| 19. | Развитие объема внимания | |
| 20. | Развитие механической памяти | |
| 21. | Развитие памяти | |
| 22. | Развитие памяти | |
| 23. | Развитие мышления | |
| 24. | Развитие логики | |
| 25. | Развитие речи | |
| 26. | Развитие речи | |
| 27. | Учимся доверию | |
| 28. | Учимся сотрудничать | |
| 29. | Учимся оказывать поддержку | |
| 30. | Учимся общению | |
| 31. | Учимся общению | |
| 32. | Я все смогу | |
| 33. | Обобщающее занятие | |
| 34. | Диагностика познавательных процессов | |
| 35. | Диагностика мотивации | |
| 36. | Диагностика тревожности | |

Список литературы

- 1.М.Р. Битянова. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. – М.: Педагогический поиск, 1997
- 2.Т.Н.Князева. Я учусь учиться. - М.: Аркти, 2004
- 3.Л.Ф.Тихомирова, А.В.Басов. Развитие логического мышления учащихся. – Ярославль.: 19993
- 4.Е.А.Алябьева. Психогимнастика в начальной школе.- М.:Сфера, 2005
- 5.А.Э. Симановский. Развитие творческого мышления детей. – ЯР.: Гринго, 1996

- 6.Л.В.Черемошкина. Развитие внимания детей. – ЯР.: Академия Развития, 1997.
- 7.Е.К.Лютова, Г,Б.Монина. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- М.: Генезис, 2000
- 8.Н.В.Клюева, И,В, Устиленцева. Программа коррекции личностно-эмоциональных проблем детей младшего школьного возраста. – ЯР.:1995.
9. Д.А.Глазунов «Развивающие занятия для первого класса» «Глобус», Москва, 2008.

| Тематическое планирование | Часы | Деятельность учащихся | Личностные УУД | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД |
|-----------------------------|--------|---|--|---|--|--|
| Давайте познакомимся | 2 часа | <p>Дети учатся разным способам приветствия друг друга, с помощью игровых упражнений обучаются оказывать поддержку друг другу и сопереживать (игра «доброе животное», «узнай по голосу», «гусеница», «попроси игрушку»). Дети слушают сказки для адаптации «Создание лесной школы», «Букет для учителя», отвечают на вопросы учителя, пытаются отразить полученные знания и навыки.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • формирование внутренней позиции школьника • самооценка • смыслообразование | <ul style="list-style-type: none"> • способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет; | <ul style="list-style-type: none"> • рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий, | <ul style="list-style-type: none"> • понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой-либо предмет или вопрос; • ориентация на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения; • учет разных мнений и умение обосновать собственное • умение договариваться, находить общее решение, • способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов • взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания |
| Развиваем наблюдательность. | 1 час | Дети учатся разным способам | <ul style="list-style-type: none"> • формирование внутренней | <ul style="list-style-type: none"> • анализ | волевая саморегуляция | <ul style="list-style-type: none"> • понимание возможности |

| | | | | | | |
|--|---------|---|--|---|--|--|
| | | приветствия друг друга, выполняют упражнения, направленные на развитие наблюдательности и самоконтроля. Дети слушают сказки для адаптации. пытаются отрефлексировать полученные знания и навыки. | позиции школьника <ul style="list-style-type: none"> • самооценка • смыслообразование | | | различных позиций и точек зрения на какой-либо предмет или вопрос; |
| Правила поведения | 1 час | В игровой форме дети вспоминают и стараются самостоятельно сформулировать правила поведения в школе. Слушают адаптационную сказку, отвечают на вопросы по сказке. Учатся приемам саморасслабления | <ul style="list-style-type: none"> • формирование внутренней позиции школьника • самооценка • смыслообразование | <ul style="list-style-type: none"> • умение осознанно строить речевое высказывание в устной форме • умение выражать свои мысли полно и точно. | волевая саморегуляция | <ul style="list-style-type: none"> • понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой-либо предмет или вопрос; |
| Эмоции человека(профилактика робости и агрессивности, жадности) | 7 часов | Дети знакомятся с эмоциями человека, учатся узнавать эмоции по вербальным и невербальным признакам. Слушают сказки на адаптацию. Самостоятельно анализируют смысл сказок. Учатся приемам | <ul style="list-style-type: none"> • формирование внутренней позиции школьника • самооценка • смыслообразование | <ul style="list-style-type: none"> • анализ | <ul style="list-style-type: none"> • анализ объектов установление причинно-следственных связей <ul style="list-style-type: none"> • волевая саморегуляция | <ul style="list-style-type: none"> • понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой-либо предмет или вопрос; • ориентация на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки |

| | | | | | | |
|-------------------|--------|--|--|--|--|---|
| | | саморасслабления | | | | <p>зрения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • учет разных мнений и умение обосновать собственное • умение договариваться, находить общее решение, • способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов |
| Развитие внимания | 4 часа | <p>Дети выполняют различные упражнения, направленные на развитие различных свойств внимания (объема, концентрации, переключения).</p> <p>Слушают сказки на адаптацию. Учатся находить скрытый смысл каждой сказки.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • формирование внутренней позиции школьника • самооценка • смыслообразование | <ul style="list-style-type: none"> • умение осознанно строить речевое высказывание в устной форме • анализ объектов • установление причинно-следственных связей | <ul style="list-style-type: none"> • волевая саморегуляция • рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий | <ul style="list-style-type: none"> • умение договариваться, находить общее решение. |
| Развитие памяти | 3 часа | Выполнение | <ul style="list-style-type: none"> • формирование | <ul style="list-style-type: none"> • умение | <ul style="list-style-type: none"> • волевая | <ul style="list-style-type: none"> • умение |

| | | | | | | |
|-------------------|--------|--|--|---|--|--|
| | | упражнений на развитие различных свойств памяти. Слушают сказки на адаптацию. Учатся находить скрытый смысл каждой сказки. | <p>внутренней позиции школьника</p> <ul style="list-style-type: none"> • самооценка • смыслообразование | <p>осознанно строить речевое высказывание в устной форме</p> <p>анализ объектов</p> <ul style="list-style-type: none"> • установление причинно-следственных связей е | <p>саморегуляция</p> <ul style="list-style-type: none"> • рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий | <p>договариваться, находить общее решение.</p> |
| Развитие мышления | 2 часа | Дети выполняют ряд упражнений на развитие логических операций. Слушают сказки на адаптацию. Учатся находить скрытый смысл каждой сказки. | <ul style="list-style-type: none"> • формирование внутренней позиции школьника • самооценка • смыслообразование | <ul style="list-style-type: none"> • анализ объектов • установление причинно-следственных связей • синтез как составление частей из целого • доказательство • построение логической цепи рассуждений • умение осознанно строить речевое высказывание в устной форме | <ul style="list-style-type: none"> • Волевая саморегуляция • рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий • выделение познавательной цели • выбор наиболее эффективного способа решения • целеполагание • оценка • коррекция | <ul style="list-style-type: none"> • умение договариваться, находить общее решение. |

| | | | | | | |
|--------------------------|---------|---|--|---|---|--|
| Развитие речи | 2 часа | Дети выполняют ряд упражнений на развитие устной речи. Учатся задавать вопросы к тексту, отвечать на вопросы. Учатся контролировать собственное высказывание и высказывание партнера. Слушают сказки на адаптацию. Учатся находить скрытый смысл каждой сказки. | <ul style="list-style-type: none"> • формирование внутренней позиции школьника • самооценка • смыслообразование | <ul style="list-style-type: none"> • анализ объектов • установление причинно-следственных связей • синтез как составление частей из целого | <ul style="list-style-type: none"> • волевая саморегуляция • рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий • целеполагание • оценка • коррекция • взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | <ul style="list-style-type: none"> • умение договариваться, находить общее решение. |
| Обучение сотрудничеству. | 7 часов | Дети выполняют ряд упражнений, направленных на формирование навыков взаимопомощи в различных ситуациях. Учатся способам конструктивного общения. Слушают сказки на адаптацию. Учатся находить скрытый | <ul style="list-style-type: none"> • формирование внутренней позиции школьника • самооценка • смыслообразование | <ul style="list-style-type: none"> • анализ объектов установление причинно-следственных связей | <ul style="list-style-type: none"> • волевая саморегуляция • рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий • целеполагание • оценка • коррекция взаимоконтроль и | <ul style="list-style-type: none"> • понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой-либо предмет или вопрос; • ориентация на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения; • учет разных мнений и умение обосновать |

| | | | | | | |
|--|--|---------------------|--|--|---|---|
| | | смысл каждой сказки | | | взаимопомощь по ходу выполнения задания | собственное <ul style="list-style-type: none">• умение договариваться, находить общее решение,• способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов |
|--|--|---------------------|--|--|---|---|

