

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУ  
«Любанская СОШ»  
№ 203 от 31.08.2023 г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **по внеурочной деятельности**

### **«Большое Я»**

для 1- х классов  
начального общего образования

Программу составила  
педагог-психолог  
Лихачева З.С.

Любань, 2023

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.....	3-5
2. Тематический план программы.....	6-7
3. Содержание программы.....	8-18
4. Предполагаемые результаты реализации программы	19
5. Формы контроля	20
6. Методические рекомендации	21
7. Описание материально – технического обеспечения программы...	22-24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самооценка ребенка формируется под влиянием оценки со стороны значимых для него взрослых из ближайшего окружения. Классик мировой психологии А. Адлер отмечал, что, если эмоциональный контакт с близкими взрослыми нарушен, ребенок живет как бы на «вражеской» территории: обстоятельства подавляют его, ожидания относительно будущего пессимистичны, он постоянно чувствует себя слабым, нелюбимым. В результате у ребенка развивается низкая самооценка, чувство неполноценности.

Наличие потребности во внимании и доброжелательности лежит в основе общения ребенка как со взрослыми, так и со сверстниками. Наблюдения показывают, что контакты детей со взрослыми сводятся к поиску его внимания и расположенности, а личностное общение со сверстниками очень часто сопровождается агрессивными симптомами.

Дети нередко лишены возможности радоваться собственному успеху, а значит, у них будет возникать соперничество и зависть по отношению к другому ребенку, стремление выделиться любыми способами. Поэтому основными принципами построения рабочей программы внеурочной деятельности «Психологический тренинг по социализации «Большое Я» является создание условий, которые будут определять характер общения детей с окружающими, их личные успехи, способствовать формированию представления ребенка о самом себе и своих возможностях. Таким образом, у детей формируется положительная самооценка, чувство уверенности, способность лучше понимать других людей и самого себя.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологический тренинг по социализации «Большое Я» состоит из трех модулей: «Это я! », «Мои чувства», «Я и другие» общим объемом 33 часа, занятия проводятся 1

раз в неделю, продолжительностью 40 минут. Программа ориентирована на учащихся первого класса в возрасте от 6,5 до 8 лет.

**Цель программы:** преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психологического и эмоционального напряжения, создание возможностей для самовыражения, что способствует становлению самооценки и образа « Я ».

**Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:**

- развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других детей;
- формирование умения воспринимать, распознавать и учитывать желания, интересы и предпочтения- как собственные, так и других детей;
- формирование позитивного отношения к себе и окружающим, положительной самооценки через подкрепление любых успешных действий;
- ознакомление детей с некоторыми правами человека в доступной для них форме;
- расширение и обогащение коммуникативных навыков для бесконфликтного общения и взаимодействия;
- формирование у детей представлений о мире и о самих себе в нем.

Данная программа внеурочной деятельности рассчитана на один год обучения и будет реализовываться в 2011-2012 учебном году.

Деятельность в младшем школьном возрасте наиболее эффективна в условиях игры, при наличии элементов соревнования. Исходя из этого, предлагаемая программа занятий построена на близких и доступных детям формах - игре, сказке, рисовании, театрализации. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в

которые попадают герои игр и сказок, проецируются на реальные 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.

Внимание и память первоклассника пока ещё в основном произвольны, то есть для концентрации ребёнку требуется внешняя помощь (интересные картинки, игровые ситуации, звуковые сигналы), поэтому на занятиях используются различные красочные атрибуты (мягкие игрушки, картинки, раздаточный природный материал, музыкальное сопровождение, презентации). Ролевые игры чередуются с психологическими и подвижными играми, психогимнастическими этюдами, художественной деятельностью.

Каждое занятие содержит следующие этапы:

- создание эмоционального настроения класса;
- упражнения и игры с целью привлечения детей;
- упражнения и игры, направленные на коррекцию эмоционально-личностной сферы, обсуждение впечатлений;
- совместная деятельность, закрепление положительных эмоций от работы;
- подведение итогов.

## 2. Тематический план программы.

№	Наименование разделов/модулей	Всего часов	Количество часов								Характеристика деятельности обучающихся
			1		2		3		4		
			Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	
<b>1</b>	<b>Это Я!</b>	<b>17</b>									
1.1	Установление контакта		2								Психогимнастические упражнения.
1.2	Здравствуйте, это Я!		2								Психогимнастические упражнения, рисуночная методика.
1.3	Чувственное восприятие		1	1							Психологические игры
1.4	Я рисую свой портрет		2								Рисуночная методика, психологические игры, коллективная аппликация
1.5	Наши имена		2								Наблюдение и составление умозаключений, психологические игры.
1.6	В чем я похож на других		2								Психологические игры
1.7	Я и другие		2								Психологические игры в командах.
1.8	Сходства и различия		1								Рисуночная методика, психогимнастика
1.9	Внимание к окружающим		1	1							Коллективная работа с использованием аппликации и рисования
<b>2</b>	<b>Мои чувства</b>	<b>10</b>									
2.1	Волшебные средства		1								Психогимнастика, инсценировка

	понимания: интонация										
2.2	Волшебные средства понимания: мимика.		2								Командная игровая деятельность, психогимнастика.
2.3	Волшебные средства понимания: пантомимика.		1								Инсценировки, психогимнастика
2.4	Я в гриме		1								Ролевая игра, рисование
2.5	Любимый облик		1								Анализ рисунков, игра с элементами театрализации
2.6	Радость. Как ее доставить другим			1							Психологические игры на свежем воздухе.
2.7	Грусть. Как ее преодолеть		1								Работа со сказкой, психогимнастика
2.8	Гнев. С каким чувством он дружит		1								Работа со сказкой, психогимнастика
2.9	Такие разные чувства		1								Психологические игры, психогимнастика
<b>3</b>	<b>Я и другие</b>	<b>6</b>									
3.1	Мой дом		1								Совместная деятельность
3.2	Мой лучший друг		1								Рисуночная методика, чтение стихов
3.3	Мое любимое занятие		1								Совместная рисуночная деятельность
3.4	Мой класс			1							Игровая деятельность
3.5	Мои школьные успехи		1								Работа со сказкой
3.6	Большое Я (итоговое занятие)		1								Совместная деятельность
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>							

### **3. Содержание программы.**

#### **Модуль 1. Это я! ( 17 часов)**

##### **Тема 1. Установление контакта (2 часа)**

Цель: создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической комфортности для каждого ребенка, настрой детей на сотрудничество.

Упражнение 1. Приветствие со свечой.

Упражнение 2. Барометр настроения.

Упражнение 3. Ласковое имя.

Упражнение 4. Разожми кулак.

Упражнение 5. Испуганный ежик.

Упражнение 6. Ладушки.

Подведение итогов.

##### **Тема 2. Здравствуйтесь, это я! (2 часа)**

Цель: показать детям, что все люди разные, непохожие друг на друга и что это естественно и нормально.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Красивое имя.

Подведение итогов.

##### **Тема 3. Чувственное восприятие себя (2 часа)**

Цель: обращение к собственным чувствам; развитие внимания к окружающим людям.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Как ты себя чувствуешь?

Упражнение 3. Если бы я был...

Упражнение 4. Царевна Несмеяна.

Упражнение 5. Клеевой дождик.

Подведение итогов.

#### **Тема 4. Я рисую свой портрет (2 часа)**

Цель: помочь осознать свою непохожесть на других, индивидуальность; укреплять уверенность в себе.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Игра «Водяной».

Упражнение 3. Мой портрет.

Упражнение 4. Я- хороший, мы- хорошие.

Подведение итогов.

#### **Тема 5. Наши имена (2 часа)**

Цель: познакомить детей с разными именами, их происхождением и значением, дать возможность почувствовать собственную значимость.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Это мое имя.

Упражнение 3. Дерево дружбы.

Подведение итогов.

#### **Тема 6. В чем я похож на других (2 часа)**

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Зеркало.

Упражнение 3. Беседа в парах.

Упражнение 4. Подари свою улыбку.

Подведение итогов.

### **Тема 7. Я и другие (2 часа)**

Цель: показать детям, что в них много общего и много различий ; помочь понять, что внешность человека может меняться, отражая разное настроение и открывая неожиданные черты его характера; формировать отношение к окружающим; воспитывать терпимость к непохожести.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Игра «Ветерок».

Упражнение 3. Игра «Водяной».

Упражнение 4. Узнай, кто он?

Подведение итогов.

### **Тема 8. Сходства и различия (1 час)**

Цель: закрепить понимание того, что в людях есть сходства и различия; показать, как может измениться облик человека, если изменить некоторые черты лица; развитие творческого воображения; формирование позитивного отношения к окружающим.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Сходства и различия.

Упражнение 3. Ищем клад.

Упражнение 4 Подарок.

Подведение итогов.

## **Тема 9. Внимание к окружающим (2 часа)**

Цель: развитие внимательного отношения к окружающим людям, формирование умения учитывать интересы других; развитие эмпатии.

Упражнение 1. Ласковые слова.

Упражнение 2. Прогноз погоды.

Упражнение 3. Опишите друг друга.

Упражнение 4. Три лица.

Упражнение 5. Доброе животное .

Подведение итогов.

## **Модуль 2. Мои чувства (10 часов)**

### **Тема1. Волшебные средства понимания: интонация (1 час)**

Цель: познакомить с интонированием речи; учить относиться внимательно друг к другу.

Упражнение 1. Ласковое имя.

Упражнение 2. У дяди Абрама ...

Упражнение 3. Руки знакомятся, ссорятся, мирятся.

Упражнение 4. Интонация.

Упражнение 5. Кто тебя позвал?

Упражнение 6. Доброе тепло.

Подведение итогов.

## **Тема 2. Волшебные средства понимания: мимика (2 часа)**

Цель: научит детей пользоваться мимикой лица при изображении эмоций; показать, как мимика помогает в общении; развитие внимания, эмпатии.

Упражнение 1. Ласковое имя.

Упражнение 2. Охота за сокровищем.

Упражнение 3. Передай по кругу.

Упражнение 4. Интервью у дракона.

Упражнение 5. Доброе животное.

Подведение итогов.

## **Тема 3. Волшебные средства понимания: пантомимика (1 час)**

Цель: познакомить с понятием пантомимика и жеста; развивать способность общаться с помощью жеста; формировать способность к эмпатии; проработать знакомые способы общения; способствовать самовыражению пассивных детей.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Изобрази.

Упражнение 3. Расскажи стихи руками.

Подведение итогов.

## **Тема 4. Я в гриме (1 час)**

Цель: поговорить о гриме, о том, когда и для чего он используется; показать, как грим может преобразить внешность человека; используя изобразительные средства, учить гримировать лицо (изображенное на листе бумаги).

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Изобрази животное.

Упражнение 3. Кто это?

Упражнение 4. Волшебные слова.

Упражнение 5. Bravo.

Упражнение 6. Человек в гриме.

Подведение итогов.

### **Тема 5.Любимый облик (1 час)**

Цель: закрепление знаний о гриме; подвести детей к тому, что грим изменяет не только внешность, но и поведение; побуждать детей экспериментировать со своей внешностью; формирование уверенности в себе в любом облике.

Упражнение 1. Приветствие .

Упражнение 2. Найди и промолчи.

Подведение итогов.

### **Тема 6.Радость. Как ее доставить другим (1 час)**

Цель: обучать распознаванию и описыванию своих чувств и чувств других людей, помочь детям осознать относительность оценки чувств.

Упражнение 1. Я очень хороший.

Упражнение 2. Как доставить радость другому человеку.

Упражнение 3. Собираем добрые слова.

Упражнение 4. Скажи мишке добрые слова.

Подведение итогов.

### **Тема 7. Грусть. Как ее преодолеть (1 час)**

Цель: обучать распознаванию и описыванию своих чувств и чувств других людей, помочь детям осознать относительность оценки чувств.

Упражнение 1. Скажи да и нет.

Упражнение 2. Закончи предложение.

Упражнение 3. Грустные ситуации.

Упражнение 4. Котенок загрустил.

Упражнение 5. Работа со сказкой «Сказка про котенка Васю»

Подведение итогов.

### **Тема 8. Гнев. С каким чувством он дружит (1 час)**

Цель: обучать распознаванию и описыванию своих чувств и чувств других людей, помочь детям осознать относительность оценки чувств.

Упражнение 1. Художники.

Упражнение 2. Попугай.

Упражнение 3. Покажи дневник маме.

Упражнение 4. Работа со сказкой «О путнике и его беде» (С. Кондратенков).

Подведение итогов.

## **Тема 9. Такие разные чувства (1 час)**

Цель: обучать распознаванию и описыванию своих чувств и чувств других людей, помочь детям осознать относительность оценки чувств.

Упражнение 1. Море волнуется.

Упражнение 2. Волны.

Упражнение 3. Покажи дневник маме.

Упражнение 4. Закончи предложение.

Упражнение 5. Ожившее чувство.

Упражнение 6. Рисунок чувств.

Подведение итогов.

## **Модуль 3. Я и другие (6 часов)**

### **Тема 1. Мой дом (1 час)**

Цель: помочь детям осознать необходимость иметь жилье, дом; развивать навыки сотрудничества и совместной деятельности; развивать самоконтроль, умение уважать и учитывать предпочтения других людей.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Заселение в дом.

Подведение итогов.

### **Тема 2. Мой лучший друг (1 час)**

Цель: дать детям почувствовать важность общения, дружбы и уважительного отношения друг к другу; показать необходимость принятия друга таким, какой он есть.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Рисунок друга.

Упражнение 3. Камушки.

Подведение итогов.

### **Тема 3. Мое любимое занятие (1 час)**

Цель: определить вместе с детьми их предпочтения в играх и занятиях, сравнить с предпочтениями других.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Найди картинки.

Упражнение 3. Давайте поиграем.

Упражнение 4. Рисуем вместе.

Подведение итогов.

### **Тема 4. Мой класс (1 час)**

Цель: содействовать позиции школьника, способствовать формированию дружеских отношений в классе, развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

Упражнение 1. Разминка. Приветствие.

Упражнение 2. Сколько в нашем классе...?

Упражнение 3. Какого цвета...?

Упражнение 4. Буратино хочет в школу.

Упражнение 5. Работа со сказкой «Сказка про Колю» (Н.Селезнева)

Упражнение 6. Рисуночная методика « Я в школе».

Подведение итогов.

### **Тема 5. Мои школьные успехи (1 час)**

Цель: развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

Упражнение 1. Ролевая гимнастика.

Упражнение 2. Кто умеет хорошо...?

Упражнение 3. Закончи предложение.

Упражнение 4. Мне помогли.

Упражнение 5. Считалка.

Упражнение 6. Работа со сказкой «Яшук и «звездная болезнь»

Подведение итогов.

### **Тема 6. Большое Я (итоговое) (1 час)**

Цель: обобщение материала блока занятий; повышение самооценки ребенка; поддерживание интереса к собственной индивидуальности и к другим детям; воспитание позитивного отношения к себе и окружающим.

Упражнение 1. Приветствие со свечой.

Упражнение 2. Ассоциации.

Упражнение 3 . Ладонки.

Упражнение 4. Пересядьте все, кто ...

Упражнение 5. Пион и колючий ежик.

Упражнение 6. Я- хороший, мы- хорошие.

Подведение итогов.

#### **4. Предполагаемые результаты реализации программы**

К концу обучения по программе внеурочной деятельности «Психологический тренинг «Большое Я» учащиеся:

**приобретают** необходимые социальные знания для успешного прохождения процесса адаптации к условиям школьной жизни;

**показывают** положительные изменения в эмоционально-личностной сфере;  
**умеют** выбирать способы эффективного поведения и использовать различные техники понимания друг друга (интонации, мимика, пантомимика);

**появляется** адекватная самооценка, открытость в общении.

## **5. Формы контроля:**

**Основными формами контроля для первого модуля «Это я!» являются:**

- Психогимнастические упражнения;
- Коллективная работа с использованием аппликации и рисования;
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций.

**Основными формами контроля для второго модуля «Мои чувства» являются:**

- Театрализованная игра с элементами инсценировки и использованием грима;
- Коллективная работа по изготовлению пиктограмм.

**Основными формами контроля для третьего модуля «Я и другие» являются:**

- Коллективная деятельность «Строим дом»;
- Психогимнастические упражнения;
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций.

## **6.Методические рекомендации**

Методической основой на этапе создания программы внеурочной деятельности «Психологический тренинг по социализации «Большое Я» явилась :

- Авторская программа «Социализация детей : развивающие занятия для дошкольного и младшего школьного возраста» Натальи Никушкиной.-М.: Чистые пруды,2009 год.( Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог»).

Для достижения наилучших результатов в программу включены терапевтические сказки из книги О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» издательства «Генезис»,2008 год.

Важным моментом в программе является отсутствие жесткой структурированности занятий, что дает каждому ребенку возможность себя реализовать, показать определенный уровень умений и навыков, а педагогу и сверстнику чаще хвалить его за маленькие успехи.

## 7. Описание материально-технического обеспечения программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1	Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. – СПб.: Речь, 2011.	
2	Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Мы все разные: Учебное наглядное пособие. – М.: Дрофа; ДиК, 1998.	
3	Колмогорова Л.С., Гуляева Е.К., Григорьевская Н.Н. Мой мир во мне и вокруг меня: Человековедение. 2-й класс. – Барнаул: БГПУ, 1997.	
4	Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Речь, 2003.	
5	Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. - М.: Генезис, 2000.	
6	Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990.	
7	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. (начальная школа 1-4). Издательство «Генезис», 2008 год.	
<b>2. Печатные пособия</b>		
1.	Демонстрационный материал «Пиктограммы».	1
2.	Плакаты «Эмоции и чувства».	1
<b>3. Технические средства обучения</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интерактивная доска</li> <li>• Ноутбук</li> <li>• ДВВ ВВК</li> <li>• Магнитола «Самсунг»</li> <li>• Ксерокс</li> </ul>	<p style="text-align: center;">1</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принтер</li> <li>• Сканер</li> <li>• Телевизор «Самсунг»</li> <li>• Цифровой фотоаппарат</li> <li>• Проектор</li> </ul>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<b>4. Экранно-звуковые пособия</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Презентация «Эмоции»</li> <li>• Презентация «Сходства и различия людей»</li> </ul>	<p>1</p> <p>1</p>
<b>5. Игры и игрушки</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Настольные развивающие игры по тематике (лото, игры-путешествия, конструкторы)</li> <li>• Наборы карандашей, красок, альбомов для рисования.</li> <li>• Игрушки, сказочные герои.</li> <li>• Природный раздаточный материал.</li> <li>• Ватманы для коллективных видов работ.</li> <li>• Сюжетные и предметные карточки.</li> <li>• Предметы быта.</li> <li>• Клей, цветная бумага, тканевые лоскутки.</li> </ul>	<p>12</p> <p>25</p> <p>25</p> <p>15</p>
<b>6. Оборудование игровой комнаты</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Столы двухместные с комплектом стульев.</li> <li>• Стол с тумбой.</li> <li>• Шкафы для хранения книг, энциклопедий, дидактических материалов, пособий.</li> <li>• Диван</li> <li>• Ковёр</li> <li>• Кресла</li> <li>• Компьютерный стол</li> </ul>	<p>15/30</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>