

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Обсуждено	Принято	Утверждено
на заседании ШМО	на педагогическом совете	Приказ № <u>200</u> от <u>31.08.18</u>
Протокол № <u>1</u> от <u>31.08.18</u>	МБОУ «СОШ № 7»	Директор МБОУ «СОШ № 7»
Руководитель: <u>Г. -</u>	Протокол № <u>1</u> от <u>31.08.18</u>	Лямина А.В.



Тропинка к самому себе
программа внеурочной деятельности
(1-4 класс)

Кемерово
2018

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты первого года обучения

Обучающиеся узнают:

- такие понятия как «психология», «доверие», «общение», «жест», «мимика», «настроение», «чувства и их виды», «внимание», «память», «воображение», «мышление»;
- правила поведения в школе;
- правила вежливого поведения;
- правила доброжелательного общения с детьми.

Обучающиеся умеют:

- соблюдать правила поведения;
- физически раскрепощаться, преодолевать замкнутость, скованность;
- пользоваться разными средствами общения;
- распознавать эмоциональные состояния, чувства свои и других людей;
- подчиняться заданным правилам совместной деятельности;
- проводить аналитическое наблюдение;
- понимать состояние других людей;
- строить конструктивные взаимоотношения;
- выполнять учебные действия;
- осуществлять мыслительные операции.

Результаты второго года обучения

Обучающиеся узнают:

- такие понятия как «психология», «общение», «жест», «мимика», «средства общения», «эмоции», «виды эмоций», «пантомимика», «чувства», «виды чувств», «характер и черты характера», «сотрудничество», «память и виды памяти», «внимание», «виды мышления»;
- правила доброжелательного общения с людьми.

Обучающиеся умеют:

- организовать совместную деятельность;
- пользоваться разными средствами общения;
- распознавать различные эмоциональные состояния;

- осознавать и выражать словами свои чувства и переживания;
- действовать в совместной работе по правилам;
- оказывать взаимопомощь в ходе совместной деятельности.

Обучающиеся владеют:

- приемами и способами запоминания;
- приемами произвольного внимания;
- навыками произвольного поведения;
- способами эффективного общения и сотрудничества;
- навыками самоконтроля и самоорганизации.

Результаты третьего года обучения

Обучающиеся узнают:

- понятия «самоконтроль», «достоинства и недостатки», «способности», «анализ и самоанализ», «восприятие», «воля», «память», «внимание», «мышления», «воображение»;
- правила конструктивного общения;
- способы преодоления проблем в общении.

Обучающиеся умеют:

- адекватно оценивать себя, свои возможности;
- преодолевать барьеры общения;
- распознавать и контролировать свои эмоции;
- выходить из конфликтной ситуации;
- анализировать свои трудности;
- концентрировать внимание;
- строить суждения на основе наблюдений;
- делать обобщения;
- видеть не обычное в обычном.

Обучающиеся владеют:

- приемами самоконтроля;
- способами запоминания.

Результаты четвертого года обучения

Обучающиеся узнают:

- понятия «личность», «черты личности», «индивидуальность», «самопознание», «самооценка», «психологический портрет», «цель», «конструктивное общение», «конфликт», «агрессия», «уверенность», «познавательные процессы»;
- правила поведения в конфликтной ситуации;
- приемы аналитико-синтетической деятельности.

Обучающиеся умеют:

- предотвращать конфликты;
- слушать и понимать других людей;
- преодолевать гнев. Агрессию, обиду, негативные эмоции;
- находить решение своих проблем;
- ставить и достигать целей;
- строить суждения;
- задавать вопросы и отвечать на вопросы;
- излагать свои мысли в письменной и устной форме;
- организовывать познавательную деятельность;
- делать обобщения.

Обучающиеся владеют:

- способами разрядки гнева и агрессии;
- способами запоминания.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности

первого года обучения

Введение.

Знакомство с участниками. Знакомство обучающихся с предметом «психология», с содержанием первого года обучения, с требованиями, предъявляемыми педагогом к обучающимся, с детьми. Правилами работы в группе.

Организация упражнений на выявление ожиданий и создание в группе доверительной атмосферы. Проведение тренинга на знакомство «Паутинка». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 1. Тропинка доверия.

Тема 1. Познакомимся поближе.

Знакомство детей друг с другом, с их интересами, предпочтениями, личностными качествами. Организация упражнений на знакомство «Прошепчи имя», «Имя и движение», «Прохлопай имя», «Ласковое имя», «Вот я какой!», «Люблю – не люблю», «Ветер дует на...», «Рубка дров», «Филин и пташки». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Я доверяю тебе.

Работа в группе. Правила работы в группе. Доверительные отношения в группе. Снятие эмоционального напряжения у детей. Организация упражнений «Поводыри», «Щепки на реке», «Танцы с закрытыми глазами», «Змейка». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 3. Диагностика адаптации и мотивации к занятиям.

Рисование на тему: «Что мне нравится в школе». Получение обратной связи через модифицированную методику «Экскурсия». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 2. Тропинка самопознания.

Тема 1 Я и мое тело.

Организация упражнений, направленных на преодоление замкнутости, пассивности, скованности, на двигательное раскрепощение через инсценировки, танцевальные упражнения, упражнения на дыхание, на снятие мышечного напряжения: «Самолет и бабочка», «Ива и кактус», «Свеча». Разыгрывание этюдов. Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Я и мой язык.

Представление о процессе общения и его значимости в жизни каждого ребенка. Язык жестов, мимики и пантомимики. Организация упражнений «Пишем письмо маме», «Глухой телефон», «Добавь жест», «Пойми меня», «Вежливые слова». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тем. 3. Я и мое настроение.

Знакомство с эмоциями человека посредством сюжетных картинок и схематическое изображение настроений. Осознание своих эмоций на основе имеющегося опыта. Беседа о роли жестов и голоса в проявлении настроения. Организация упражнений «Найди пиктограмму», «Узнай настроение», «Море волнуется», «Нарисуй настроение», «Танцы настроения», «Музыка настроения». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 3. Тропинка познания.

Тема 1. Учимся быть внимательными.

Знакомство с понятием «внимание». Виды внимания. Роль внимания в жизни человека. Анализ причин невнимательности. Организация упражнений на развитие внимания: «Карлики и великаны», «Камень, солнышко, заборчик», «Камень, ножницы, бумага», «Что изменилось?», «Узнай предмет», «Запомни звуки», «Испорченный телефон», «Найди предмет». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Тайны нашей памяти.

Знакомство с понятием «память». Виды памяти. Роль памяти в жизни человека. Знакомство с приемами запоминания. Организация упражнений на развитие памяти: «Запомни и назови», «Снежный ком», «Что изменилось?», «Расскажи что запомнил». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 3. Страна «Вообразия».

Знакомство с понятием «воображение». Роль воображения в жизни человека. Организация упражнений на развитие воображения «Клякса», «Сочини сказку», «Нарисуй несуществующее животное», «Дорисуй», «Превращения». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 4. Мыслим и говорим.

Представление о мыслительной деятельности, ее значение в жизни человека. Организация упражнений на развитие умений правильно выражать свои мысли «Рассказ по картинке», «Объяснялка», «Правда и ложь», «Почему так?». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 5. Мыслим и говорим.

Знакомство с понятием «мышление». Роль мышления в жизни человека. Организация упражнений на развитие мышления: «Сравни», «Что бывает таким», «Назови свойства предмета», «Веселые задачи», «Слова на букву», «Противоположное». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 6. Диагностика познавательных процессов.

Проведение диагностических упражнений: «Исключение лишнего», «Узнавание фигур», «Корректирующая проба», «Логическая память», «Запомни и назови», «Объем памяти», «Неоконченный рисунок», «Рисунки - символы». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 4. Тропинка доброжелательного общения.

Тема 1. Я и моя школа.

Правила поведения в школе. Беседа об уважительном и доброжелательном отношении к одноклассникам и педагогам. Организация упражнений на развитие доброжелательных отношений: «Расскажи о своем друге», «Портрет друга», «Пожелание по кругу», «Вежливая ромашка». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Диагностика отношений к педагогам.

Соотнесение педагогов с чувствами. Которые они вызывают у обучающихся через игровую форму.

Рисование на тему: «Я и моя школа», заполнение анкеты «Отношение к педагогам».

Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 3. Я и моя семья.

Осознание отношений внутри семьи, формирование теплого отношения к ее членам, осознание ребенком себя как полноправного, принимаемого и любимого другими членами семьи. Организация игровых упражнений на выражение благодарности родителям: «В моей семье», «Если бы ты был волшебником», «Слова благодарности». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 4. Диагностика эмоционального благополучия ребенка в семье.

Рисование на тему: «Моя семья», проведение беседы с каждым ребенком. Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 5. Правила вежливого поведения.

Беседа о правилах вежливого поведения. Решение этических задач на основе имеющегося опыта. Организация упражнений на развитие навыков вежливого поведения «Вежливая ромашка», «Как поступить». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 6. Эти разные люди.

Индивидуальные особенности людей, понимание их. Внимательное, доброжелательное отношение людей друг к другу. Организация упражнений на развитие коммуникативных навыков «Поменяйтесь местами», «Вопросы», «Люблю – не люблю», «Любимые вещи», «Спина к спине». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 7. Учимся понимать друг друга.

Интонирование речи. Мимические выражения. Пантомимика. Развитие внимания, сочувствия, внимательности к окружающим людям. Организация упражнений на развитие умения слушать собеседника, наблюдательности и внимания к чувствам других: «Угадай настроение»,

«Список чувств», «Волшебные очки», «Правда и ложь». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 8. Учимся дружить.

Доброжелательное отношение друг к другу. Умение учитывать интересы других в совместной деятельности. Организация упражнений на развитие коммуникативных навыков «Объятия», «Приятные слова», разыгрывание проблемных ситуаций. Рефлексия и подведение итогов занятия.

Заключительное занятие.

Организация игры –путешествия «Тропинки к самому себе». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Содержание курса внеурочной деятельности

второго года обучения

Введение.

Ознакомление обучающихся с целью, задачами и содержанием курса второго года обучения.

Знакомство с правилами работы в группе. Организация упражнений «Паутинка», «Незаконченные предложения», «Поменяйтесь местами». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 1. Тропинка доверия.

Тема 1. Узнаем друг друга поближе.

Закрепление правил работы в группе. Знакомство обучающихся с личностными качествами друг друга. Организация упражнений на раскрытие личностных качеств обучающихся: «Это здорово!», «Вот я какой!», «Подмигиши». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2 База нашего доверия.

Организация упражнений на развитие доверительных отношений в группе и снятие эмоционального напряжения: «Слепой и поводырь», «Рубка дров», «Рыбки и сети», «Корабль в море». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 2. Тропинка доброжелательного общения.

Тема 1. Что такое общение?

Понятие «общение». Представление о значимости общения в жизни детей. Проведение беседы, основанной на личном опыте детей. Организация упражнений на развитие коммуникативных навыков «Улови шепот», «Жмурки с голосом», «Кто я?». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Средства общения.

Представление о средствах общения. Организация упражнения на использование различных средств общения: «Письмо самому себе», «Придумай сообщение», «Гутти – фрутти». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 3. Общение без слов.

Представление о «невербальном общении». Организация упражнений на развитие навыков невербального общения «Через стекло», «Иностранец», «Стоп!», «Стихи без слов». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 4. Правила доброжелательного общения.

Раскрытие правил доброжелательного общения с окружающими людьми. Организация упражнений на развитие навыков доброжелательного общения «Подарок другу», «Комплименты», «Связующая нить». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 5. Общаемся без ссор.

Беседа на основе личного опыта детей о причинах ссор. Знакомство со способами избегания ссор в межличностном общении. Организация упражнений на развитие навыков бесконфликтного общения «Цветик - семицветик», «Сказка по кругу», «Сидящий и стоящий». Решение проблемных ситуаций и разыгрывание этюдов. Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 3. Тропинка самопознания.

Тема 1. Мои эмоции.

Знакомство с понятием «эмоция», «чувство». Виды эмоций и чувств. Отличие эмоций и чувств. Работа с пиктограммами. Организация упражнений на выражение эмоций и чувств. На развитие умения распознавать эмоциональные состояния, на умение контролировать свои эмоции: «Пиктограммы», «Угадай-ка!», «Волшебный мешок», «Рисуем эмоции пальцами». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Мой характер.

Знакомство с чертами характера, проявляющимися в отношении к людям, труду, вещам. Анализ сказок, выделение героев с различными чертами характера. Понятие о положительных и отрицательных чертах характера. Организация упражнений на осознание своих черт характера, на формирование положительных черт характера «Какой я?», «Хвасталки», «Аплодисменты по кругу», «Ассоциации», «Волшебный магазин». Разыгрывание этюдов на основе сюжетов из жизни детей с неопределенным концом. Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 3. Диагностика эмоционального благополучия и нравственного развития детей.

Рисование на тему «Несуществующее животное». Организация диагностического упражнения «Волшебная страна». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 4. Тропинка познания.

Тема 1. Мое внимание.

Организация упражнений на развитие произвольного внимания, на умение концентрировать, переключать внимание: «Бип», «Ай да я», «Где я?», «Саймон сказал», «Кого не хватает», «Корректурная проба». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Моя память.

Организация упражнений на развитие зрительной, слуховой памяти: «Разведчик», «Наблюдательность», «Трудное - запомни», «Пиктограммы», «Узнай меня». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 3. Мое мышление.

Понятие «мышление». Представление о видах мышления. Образное, наглядно-действенное, причинное мышление. Организация упражнений на развитие умения анализировать зрительный образ, делать логические выводы, составлять сюжетный рассказ, устанавливать причинные связи: «Назови свойства», «Что таким бывает?», «Сочини сказку», «Что было бы, если...», «Посадка на Луну». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 4. Говорим правильно.

Знакомство с правилами правильной речи. Организация упражнений на развитие активной речи, активизацию мыслительной деятельности «Давай поговорим», «Отрицание», «Бесконечное предложение», «Наши друзья». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 5. Диагностика познавательных процессов.

Организация диагностических упражнений с целью исследования динамики развития познавательных процессов «Корректирующая проба», «Пиктограмма», «Исключение лишнего», «Последовательный рассказ», «Объем памяти», «Графический образ». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Заключительное занятие.

Организация игры – путешествия «Ступеньки к себе». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Содержание курса внеурочной деятельности

третьего года обучения

Введение.

Ознакомление обучающихся с целями и задачами, содержанием и видами деятельности на учебный год. Правила работы в группе. Организация упражнений: «Это здорово», «Закончи предложение». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 1. Тропинка доверия.

Тема 1. Ты и я – верные друзья.

Организация упражнений на развитие доверительных отношений в группе: «Бег с препятствиями», «Похлопывающий массаж», «Глаза в глаза», «Подмигиши», «Третий лишний», «Танцы ладошками». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Диагностика мотивации к занятиям.

Заполнение анкеты «Мотивация к занятиям». Выполнение методики «Экскурсия». Получение обратной связи. Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 2. Тропинка доброжелательного общения.

Тема 1. Зачем нужно общение?

Общение в жизни человека. Значимость общения. Процесс общения: понятие «общение», средства, виды общения. Организация упражнений на развитие коммуникативных навыков: «Подари цветок», «Художник слова», «Представь себе», «Чет и нечет». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Проблемы общения.

Анализ проблем, возникающих в ходе общения. Причины ссор. Знакомство со способами преодоления проблем в общении. Разыгрывание этюдов с незаконченным концом. Организация упражнений, направленных на развитие навыков позитивного общения: «Лучший друг», «Запрещенное слово», «Говорящие очки». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 3. Шкатулка добрых слов и поступков.

Понятие «доброжелательное общение». Навыки доброжелательного общения.

Организация упражнений, направленных на развитие навыков доброжелательного отношения к людям «Благодарность без слов», «Значимые люди», «Подарок». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 4. Я понимаю тебя.

Представление о составляющих взаимопонимания. Внимательное отношение к людям, их чувствам. Организация упражнений на развитие внимательного отношения к людям, их чувствам: «Сила слов», «От сердца к сердцу», «Пойми меня». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 5. Я уважаю тебя.

Знакомство с правилами уважительного отношения к людям на основе личного опыта детей. Проявление уважения в общении. Разыгрывание этюдов. Беседа о необходимости проявления уважения в общении. Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 3. Тропинка самопознания.

Тема 1. Мое имя.

Принятие себя, своего имени. Соотнесение своего имени с характером. Организация упражнений, направленных на создание мотивации к самопознанию: «Мое имя», «Имя и характер», «Ласковое имя». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Экран моего настроения.

Развитие рефлексии. Умение распознавать и контролировать свои эмоции. Рисование настроения. Организация упражнения на выявление причин того или иного настроения. Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 3. Мои достоинства и недостатки.

Знакомство с понятиями «достоинства» и «недостатки». Организация упражнений на развитие умения проводить самоанализ, выделять свои достоинства и недостатки: «Я люблю себя за то...», «Хочу быть...», «Доброе животное». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 4. Мой портрет в лучах солнца.

Формирование позитивного восприятия самого себя и уверенности в себе. Организация упражнений на формирование положительной самооценки: «Самый-самый», «Мир без тебя», «Мой портрет в лучах солнца», «Распускающийся бутон». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 5. Мои силы и возможности.

Мотивация достижения успеха и ее формирование. Организация упражнений на развитие навыков уверенного поведения: «Я умею, я могу», «Мои успехи», «Аплодисменты». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 4. Тропинка познания.

Тема 1. Путешествие в страну «Учебных удач».

Познавательная мотивация и ее формирование. Познавательная активность обучающихся. Проведение игры – путешествия «Страна «Учебных удач»». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Наше восприятие.

Знакомство с понятием «восприятие». Виды восприятия. Организация упражнений, направленных на развитие различных видов восприятия: «Опиши предмет», «Угадай мелодию», «Какой вкус», «Узнай предмет на ощупь». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 3. Будьте внимательны!

Обобщение знаний о понятии «внимание» и его значимости в жизни человека. Выделение причин невнимательности. Организация упражнений, направленных на развитие произвольного внимания «Корректирующая проба», «Найди предмет», «Где я?», «Запрещенное движение», «Муха». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 4. Секреты нашей памяти.

Обобщение знаний о «памяти», видах памяти. Способах запоминания и тренировки памяти. Организация упражнений, направленных на развитие памяти: «Птенцы», «Спрятанные числа», «Запомни и расскажи», «Что изменилось?». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 5. Думаем играя.

Развитие смекалки, сообразительности, творческого мышления. Организация игры на развитие творческого мышления «Ромашка». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 6. Необычное в обычном.

Развитие функции анализа и аналитического сравнения, формирование умения строить суждения на основе наблюдений. Организация упражнений, направленных на развитие воображения, творческого мышления: «Новое применение», «На что похожи буквы и цифры», «Кляксы». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 7. Развиваем мышление.

Знакомство с понятием «мышление», его видами. Значимость мышления в жизни человека. Организация упражнений, направленных на развитие мышления: «Турнир загадок», «Веселые задачки», «Ребусы». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 8. «Когда я бываю Незнайкой».

Обучение анализу своих трудностей, формирование мотивации на их преодоление. Способы преодоления учебных неудач. Организация упражнений, направленных на формирование мотивации преодоления учебных неудач «Прогулка с препятствиями», «Что мне нужно, чтобы...», «Наоборот». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 9. Диагностика развития познавательных процессов.

Проведение диагностических упражнений на выявление динамики развития памяти, внимания, мышления и воображения: «Корректирующая проба», «Пиктограммы», «Графический образ». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Заключительное занятие.

Организация игры на самоанализ «Моя Вселенная». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Содержание курса внеурочной деятельности

четвертого года обучения

Введение.

Знакомство с целями и содержанием занятий, принятие правил работы в группе. Организация упражнения «Вопрос о тебе». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 1. Тропинка доверия.

Тема 1. Встреча друзей.

Организация упражнений на развитие доверительных отношений: «Змейка», «Корабль в море», «Спина к спине», «Найди колено», «Слепой танец». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 2. Диагностика мотивации к занятиям.

Заполнение анкеты «Мотивация к занятиям». Проведение модифицированной методики «Экскурсия». Получение обратной связи. Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 3. Тропинка самопознания.

Тема 1. Я – личность.

Знакомство с понятиями: «личность», «индивидуальность». Организация упражнений на определение своих личностных качеств: «Личностная линейка», «Мои особенности», «Чем мы похожи, чем мы отличаемся». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Вот я какой!

Развитие навыков самопознания, умения выделять свои личностные особенности, рассказывать о себе, своих интересах, качествах. Организация упражнений на самоактуализацию: «Футболка с надписью», «Горячий стул», «Вверх по радуге». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 3. Я глазами других.

Развитие умения воспринимать мнение других о себе, позитивно воспринимать критическое мнение. Организация упражнений на развитие навыков эффективного общения «Расскажи мне обо мне», «Говорящие вещи», «Портрет друга». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 4. Самооценка.

Понятие «самооценка». Самоценочность человека. Развитие адекватной Самооценки, умения оценивать свои личностные качества. Рисование на тему: «Какой я есть и каким я хотел бы быть?». Диагностика уровня самооценки с помощью методики «Шкала». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 5. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.

Развитие способности к самоанализу. Формирование мотивации к преодолению своих недостатков, отрицательных качеств. Организация упражнений на развитие самоанализа: «Мои помощники», «Хочу быть», «Вредные привычки». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 6. Ярмарка моих достоинств.

Развитие умения выделять свои достоинства, формировать и развивать положительные качества личности. Организация упражнений на определение положительных качеств личности: «Самый самый», «Магазин», «Поменяйтесь местами». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 7. Мой «психологический портрет».

Развитие рефлексивно – оценочных действий, формирование адекватной самооценки, представления о своих личностных качествах. Составление «психологического автопортрета». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 4. Тропинка доброжелательного общения.

Тема 1. Почему люди ссорятся?

Понятие «позитивное общение». Представление о разных причинах ссор между людьми.

Формирование мотивации к позитивному общению. Организация упражнений на формирование навыков конструктивного общения: «Цветик - семицветик», «Путанка», «Правила дружбы».

Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Что мешает общению?

Представление о «барьерах» в общении. Способы преодоления барьеров общения. Организация упражнений на развитие навыков преодоления барьеров в общении: «Спина к спине», «Ассоциации», «Сидящий и стоящий», «Сказка по кругу». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 3. Как избежать конфликта?

Понятие «Конфликт». Причины конфликтов. Способы избегания конфликтов. Развитие умения предотвращать конфликты, развитие навыков поведения в конфликтной ситуации. Разыгрывание проблемных ситуаций. Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 4. Учимся слушать друг друга.

Развитие умения слушать и понимать других людей. Правила слушания. Организация упражнений на развитие навыков активного слушания «Волшебная подушка», «Прояснение», «Гутти - фрутти». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 5. Понимаем друг друга.

Знакомство с понятиями «эмпатия», «сопереживание». Организация упражнений на развитие эмоциональной отзывчивости, эмпатии «Эмпатийное рассказывание», «Угадай настроение», «Поставь себя на место другого». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 6. Уверенное и неуверенное поведение.

Представление об уверенном поведении. Причины неуверенности. Организация упражнений на развитие навыков уверенного поведения «Зоопарк», «Как поступить?», «Круг уверенности». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 7. Нужна ли агрессия?

Представление об агрессивном поведении. Причины возникновения агрессии. Развитие навыков разрядки гнева и агрессии. Организация упражнений на снятия агрессии «Брыкание», «Карикатура», «Клеевой дождик». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Раздел 5. Тропинка познания.

Тема 1. Учимся задавать вопросы и отвечать на вопросы.

Обучение приемам постановки вопросов. Формирование умений строить суждения как ответ на вопрос, развитие связной речи. Организация упражнений на развитие умений анализировать в вопросительной форме «Вопросы и ответы», «Любопытный», «Вопрос из ответа», «Ты мне – я тебе». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 2. Цель. Достигаем цели.

Знакомство с понятием «цель». Развитие умения определять цель предстоящей деятельности. Обучение целеполаганию и планированию. Организация упражнений на формирование мыслительных операций, развитие связной речи «Я хочу...», «План действий», «Карта цели». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 3. Как развивать память.

Развитие различных видов памяти. Обучение способам развития различных видов памяти. Организация упражнений на развитие умения применять способы запоминания: «Птенцы», «Снежный ком», «Кто подходил?», «Запомни и напиши». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 4. Развиваем внимание.

Развитие произвольного внимания. Формирование мотивационной направленности на действия внимания. Организация упражнений на развитие произвольного внимания: «Три стихии», «Найди и коснись», «Лиса и зайцы», «Корректурная проба», «Зеркало». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 5. Умею ли я думать.

Знакомство с понятием «анализ», «синтез». Развитие приемов аналитико – синтетической деятельности. Организация упражнений, направленных на развитие аналитико – синтетической деятельности «Собрать пословицу», «Составь слова», «Собрать пазлы», «Землетрясение». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 6. Цепочка рассуждения.

Обучение построению суждений, развитие логической связной речи. Организация упражнений на построение суждений: «Лавина», «Бесконечное предложение», «Следствие». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 7. Мысли на бумаге.

Развитие связной письменной речи. Обучение приемам планирования письменных работ. Написание сочинения на тему «И снова о себе».

Тема 8. Я – оратор.

Знакомство с правилами публичного выступления. Развитие связной речи, преодоление учебной тревожности, развитие связной монологической речи. «Выступление с рефератами». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тема 9. Диагностика развития познавательных процессов.

Комплексная диагностика познавательных процессов.

Заключительное занятие.

Подведение итогов обучения. Организация упражнения «Азбука моих перемен». Рефлексия и подведение итогов занятия.

Тематическое планирование

Первый класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Введение	1
Раздел 1. Тропинка доверия		6
1	Познакомимся поближе	2
2	Я доверяю тебе	3
3	Диагностика адаптации и мотивации к занятиям	1
Раздел 2. Тропинка самопознания		6
1	Я и мое тело	1
2	Я и мой язык	2
3	Я и мое настроение	3
Раздел 3. Тропинка познания		11
1	Учимся быть внимательными. Тайны нашей памяти.	2
2	Страна «Вообразия»	2
3	Мыслим и говорим	2
4	Развиваем мышление	2
5	Диагностика познавательных процессов	3
Раздел 4. Тропинка доброжелательного общения		9

1	Я и моя школа	1
2	Диагностика отношений к педагогам	1
3	Я и моя семья	1
4	Диагностика эмоционального благополучия ребенка в семье	1
5	Правила вежливого поведения	1
6	Эти разные люди	1
7	Учимся понимать друг друга	1
8	Учимся дружить	2
Заключительное занятие		1
Итого		34

Второй класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Введение	1
Раздел 1. Тропинка доверия		3
1	Узнаем друг друга поближе	1
2	База нашего доверия	2
Раздел 2. Тропинка доброжелательного общения		9
1	Что такое общение?	1
2	Средства общения	2
3	Общение без слов	2
4	Правила доброжелательного общения	2

5	Общаемся без ссор	2
Раздел 3. Тропинка самопознания		11
1	Мои эмоции и чувства	5
2	Мой характер	5
3	Диагностика эмоционального благополучия и нравственного развития	1
Раздел 4. Тропинка познания		10
1	Мое внимание	2
2	Моя память	2
3	Мое мышление	3
4	Говорим правильно	2
5	Диагностика развития познавательных процессов	1
Заключительное занятие		1
Итого		35

Третий класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Введение	1
Раздел 1. Тропинка доверия		3
1	Ты и я – верные друзья	2
2	Диагностика мотивации к занятиям	1
Раздел 2. Тропинка доброжелательного общения		7
1	Зачем нужно общение?	1
2	Проблемы общения	2
3	Шкатулка добрых слов и поступков	1
4	Я понимаю тебя	1
5	Я уважаю тебя	2
Раздел 3. Тропинка самопознания		7
1	Мое имя	1
2	Экран моего настроения	2
3	Мои достоинства и недостатки	2
4	Мой портрет в лучах солнца	1
5	Мои силы и возможности	1
Раздел 4. Тропинка познания		16
1	Путешествие в страну «Учебных удач»	1
2	Наше восприятие	2

3	Будьте внимательны!	2
4	Секреты нашей памяти	2
5	Думаем играя	2
6	Необычное в обычном	2
7	Развиваем мышление	2
8	Когда я бываю Незнайкой	1
9	Диагностика развития познавательных процессов	2
Заключительное занятие		1
Итого		35

Четвертый класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Введение	1
Раздел 1. Тропинка доверия		2
Встреча друзей		
Раздел 2. Диагностика мотивации к занятиям		1
Раздел 3. Тропинка самопознания		7
1	Я - личность	1
2	Вот я какой!	1
3	Я глазами других	1
4	Самооценка	1
5	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	1
6	Ярмарка моих достоинств	1
7	Мой «психологический портрет»	1
Раздел 4. Тропинка доброжелательного общения		9
1	Почему люди ссорятся?	1
2	Что мешает общению?	2
3	Как избежать конфликта?	2
4	Учимся слушать друг друга	1
5	Понимаем друг друга	1
6	Уверенное и неуверенное поведение	1
7	Нужна ли агрессия?	1
Раздел 5. Тропинка познания		14
1	Учимся задавать вопросы и отвечать на вопросы	2
2	Цель. Как достичь цели	1
3	Как развивать память	2
4	Развиваем внимание	2
5	Умею ли я думать?	1
6	Цепочка рассуждения	1
7	Мысли на бумаге	1
8	Я – оратор	2
9	Диагностика развития познавательных процессов	2

Заключительное занятие	1
Итого	35

