

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Комитет МО Тосненский район

МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское»

РАССМОТРЕНО
Кафедра искусства и
здоровья Бобрышева Т.В.
Протокол № 4
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Кожина Н.В.
Приказ № 125
от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я» для 1классов

на 2023-2024 учебный год

Никольское 2023

1. Пояснительная записка. Программа составлена по программе О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» в соответствии с федеральным государственным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательной организацией, в том числе и через внеурочную деятельность (приложение к письму Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296).

Цель: Содействие созданию психологически комфортных условий для благоприятного прохождения адаптации обучающихся 1 классов с помощью игротерапевтических упражнений. Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей.

Задачи:

1. Содействовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, работать по улучшению условий для развития ребенка.
2. Способствовать оптимизации учебной нагрузки учащихся.
3. Оказывать адресную помощь в социализации ребенка к новым условиям.
4. Работать по принятию и осознанию позиции школьника.
5. Способствовать формированию дружеских отношений в классе.
6. Развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

2. Требования к уровню подготовки:

В ходе прохождения курса происходит:

- ✓ Знакомство детей друг с другом, создаются теплых доверительные отношения.
- ✓ Наблюдение за поведением детей в группе (выявление детей с особенностями в развитии и одаренных детей).
- ✓ Оказание своевременной адресной помощи при возникновении проблем в поведении, обучении.

3. Организация работы: занятия проводятся с обучающимися 1 класса; группа не более 15 человек в открытой группе (то есть, состав группы может незначительно меняться). Планирование рассчитано на 33 занятия (1 час в неделю). Занятия проводятся в кабинете №26 (№32). Занятия делятся на 3 блока:

- 1) С 1 по 5 занятия по адаптации обязательны для всех обучающихся, родители которых дали согласие на психолого-педагогическое сопровождение ребенка.
- 2) С 6 по 16 – «Я – школьник».
- 3) С 17 по 33 – «Мои чувства».

Методы работы: Элементы арт-терапии, сказкотерапии, игротерапии (поведенческие тренинги, игротерапевтические упражнения тренингового характера); интерактивные методы (интерактивные беседы, групповые дискуссии, мозговой штурм); ролевые игры; работа в малых группах; рефлексия полученного опыта.

4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я», М., 2006.
2. Панфилова М.А. «Игротерапия общения», М «Издательство ГНОМ и Д», 2001 г.
3. Слободяник Н.П. «Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении», М «Айрис пресс», 2003.

Необходимый материал

- Игрушка Буратино
- Мяч
- Муфточка
- Школьные принадлежности (для муфточки)
- Модели (план для описания предметов)
- Плакат с правилами
- Картотека игр
- Подборка по работе с эмоциональными состояниями (начальная школа)
- Карточки с цифрами (по количеству детей)

- Портфель со школьными и лишними предметами
- Карточки с неоконченными предложениями
- Бумага формата А4
- Цветные карандаши
- Простые карандаши
- Мольберт, маркеры, мел, магниты
- Подборка сказочных персонажей, изображающих различные эмоциональные состояния
- Подборка иллюстраций, изображающих различные психологические защиты
- Подборка сказок и вопросов для анализа

Тематическое планирование

№	Дата	Тема	Цели и задачи	План занятий
		Знакомство.	Способствовать знакомству детей между собой. Развивать связную речь, учить описывать предмет с помощью моделей. Закреплять временные понятия. Прививать положительное отношение к себе и окружающим.	Вступительная беседа (психолог работает с мыслями и чувствами). Круг приветствия «Меня зовут... Мне ...лет». Принятие правила №1 уважительно относиться друг к другу (не перебивать, внимательно слушать, дополнять после ответа...) Игра на объединение «Как мы провели лето». Игра «Муфточка» (качественная характеристика предметов с помощью модельного ряда). Игра «Запоминай-ка». Пальчиковая гимнастика «Здравствуй пальчик». Обратная связь. Игра «Подарим улыбку».
		Моя семья.	Способствовать закреплению интереса к своей семье (состав, имена, родственные связи...). Работать над объединением учащихся, видеть общее в сверстниках. Учить говорить «Нет», помочь осознать ответственность за свой выбор.	Круг приветствия «Дома меня называют ласково... Я живу с ... У меня есть...» Закрепление правил. Игра на объединение «У кого есть сестренка (брат, бабушка...) встаньте...» Игра на внимание «Хлопни 1 раз, если услышишь название родственников». Пальчиковая гимнастика «Две сестрицы 2 руки». Проективная методика «Моя семья». Этюд «Наказание» Обратная связь. Игра «Подарим улыбку».
		Я – школьник (ученик, первоклассник)	Постепенно подводить ребенка к осознанию и	Круг приветствия «Мое полное имя ... Я – школьник...» Принятие правил.

		к).	<p>принятию нового социального статуса.</p> <p>Развивать умение ориентироваться по плану.</p> <p>Прививать желание быть прилежным школьником (мотивация), делать правильный выбор.</p>	<p>Игра «Закончи предложение». /Я хотел идти в школу, ... Я хожу в школу, чтобы научиться...</p> <p>Игра Пальчиковая гимнастика «Из крючков, из крючков».</p> <p>Игра «Собери портфель» (Буратино хочет в школу).</p> <p>«Помогите Буратино познакомиться со школой» (работа с планом школы).</p> <p>Выведение школьных правил (на перемене и уроке).</p> <p>Игра на принятие нового статуса «Я – ученик и ты – ученик».</p>
		Мое настроение.	<p>Учить соотносить настроение с подходящей словесной формой (активизировать и расширять словарь).</p> <p>Познакомить с формами конструктивного выхода из эмоционально трудных ситуации.</p>	<p>Круг приветствия «Меня зовут... У меня сегодня...настроение».</p> <p>Игра «Определи настроение героя».</p> <p>Игра «Покажи эмоции» (по картотеке «Строители»).</p> <p>«Корзина чувств». Закончи предложение: «Я злюсь (боюсь, грущу, радуюсь), когда...».</p> <p>Элементы арт-терапии «Мое настроение» (рисунок).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Снятие негативных эмоциональных состояний.	<p>Развитие творческих способностей, двигательной активности, артистичности, эмоциональной выразительности.</p> <p>Продолжать знакомить с конструктивными приемами снятия негативных эмоциональных состояний.</p>	<p>Круг приветствия «Меня зовут... Я очень рад/а видеть Вас».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Игра «Имитация животных» / Смена образа животного по сигналу.</p> <p>Театрализация сказки «Теремок».</p> <p>Тренинговая игра «Моя злость/ мой страх».</p> <p>Игра «Дракон».</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		2 блок «Я – школьник» Моё имя.	<p>Работать по формированию самооценки.</p>	<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Игра «Мое имя».</p> <p>Игра «Откровенный диалог».</p> <p>Элементы арт-терапии «Мое имя» (рисунок).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Как зовут	Содействовать	Круг приветствия «Что было

		ребят моего класса.	объединению детей в группу. Способствовать формированию дружеских отношений в классе. Воспитывать бережное отношение друг к другу.	хорошего». Принятие правил. Игра «Мое имя». Игра «Снежный ком». Игра «Я люблю» Игра в парах «Я ученик и ты ученик». Обратная связь. Игра «Улыбка».
		Зачем мне нужно ходить в школу.	Способствовать формированию школьной мотивации.	Круг приветствия «Что было хорошего». Принятие правил. Закончи предложение «Я хожу в школу, чтобы...». Игра «Какой урок важнее?». Работа со сказкой «Про Колю» (Н. Селезнева). Элементы арт-терапии «Я в школе» (рисунок). Обратная связь. Игра «Улыбка».
		Мой класс.	Развивать наблюдательность, внимательность и зрительную память.	Круг приветствия «Что было хорошего». Принятие правил. Игра «Сколько в нашем классе...?». Игра «Какого цвета...?». Элементы арт-терапии «Собери портфель» (рисунок). Обратная связь. Игра «Улыбка».
		Какие ребята в моём классе.	Увеличивать активный словарь детей. Продолжать развивать наблюдательность, внимательность.	Круг приветствия «Что было хорошего». Принятие правил. Игра «Сколько в моем классе...?». Закончи предложение «В моем классе ребята...», «На переменах наши ребята...», «На уроке наш класс...». Игры на объединение: «Мы», «Наши хорошие поступки», «Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший?» (Е. Жарова). Обратная связь. Игра «Улыбка».
		Мои друзья в классе.	Способствовать формированию дружеских отношений в классе. Воспитывать внимательное,	Круг приветствия «Что было хорошего». Принятие правил. Игра «Кто умеет хорошо...?». Закончи предложение «Я подружился в школе...», «Я хочу подружиться...». Игра «Тропинка к сердцу».

			заботливое отношение друг к другу.	Работа со сказкой «Про Белоцветик» (Н. Овечкина). Обратная связь. Игра «Улыбка».
		Мои друзья в классе (продолжение).		Круг приветствия «Что было хорошего». Принятие правил. Ролевая гимнастика «Изобрази предмет». Игра «Буквы на спине». Игра «Спасибо, что помог». Игра «Ниточки тепла». Работа со сказкой «Фло» (П. Дидых). Обратная связь. Игра «Улыбка».
		Мои друзья в классе (продолжение).	Закрепить и отработать правила примирения между поссорившимися детьми.	Круг приветствия «Что было хорошего». Принятие правил. Закончи предложение «Мои друзья в школе – это...», «Мы иногда ссоримся, потому что...», «Дети любят мириться, потому что...» . Игра «Как можно помириться». Игра «Да». Игра «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Снежинка» (А. Пугачева). Обратная связь. Игра «Улыбка».
		Мои успехи в школе.	Познакомить обучающихся с формулой успеха. Воспитывать произвольность движений.	Круг приветствия «Что было хорошего». Принятие правил. Ролевая гимнастика «Изобрази смелого/ трусливого волка, зайца, тигра, медвежонка...». Закончи предложение «У меня хорошо получается в школе...», «В школе я научился...». Игра «Было трудно, но я старался...». Игра «Мне помогли». Считалочка. Работа со сказкой «Яшок и «звездная болезнь» (И. Самойлова). Обратная связь. Игра «Улыбка».
		Моя «учебная сила»	Способствовать активизации словарного запаса детей: внимательный, терпеливый, целеустремленный	Круг приветствия «Что было хорошего». Принятие правил. Ролевая гимнастика «Изобрази смелого мышонка, воробышка, трусливого льва, медвежонка...». Игра «Я тоже».

			...	<p>Игра «Встаньте, у кого это есть».</p> <p>Игра «Учебная сила».</p> <p>Работа со сказкой «Козленок Хрюпигав» (Е. Елпиденская).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		3 блок «Мои чувства» Радость. Что такое мимика.	Рассмотреть особенности содержательного наполнения радости.	<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Ролевая гимнастика «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался».</p> <p>Игра «1,2,3, позу за мной повтори».</p> <p>Закончи предложение: «Для ребенка радость...», «Для ученика радость – это...», «Для мамы радость – это ...».</p> <p>Игра «Зоопарк».</p> <p>Элементы арт-терапии «Рисунок радости».</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Радость. Как её доставить другому человеку.	Учить ребят делать «словесные поглаживания», подбирая добрые слова или называя хорошие качества человека. Способствовать снятию телесных зажимов.	<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Угадай, где я иду? /по льду по снегу, по грязи...».</p> <p>Игра «Изобрази животное».</p> <p>Кричалка «Я очень хороший!».</p> <p>Интерактивная беседа: «Как доставить радость другому человеку?».</p> <p>Игра «Собираем добрые слова».</p> <p>Игра «Скажи Мишке добрые слова».</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Жесты.		<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Угадай, где я иду? /по льду по снегу, по грязи...».</p> <p>Игра «Передай сообщение».</p> <p>Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными» (Е. Фатеева).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Радость можно передать прикосновениями.		<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Муха».</p> <p>Игра «Изобрази животное».</p> <p>Игра «Фотоохота».</p> <p>Кричалка «Ура успешной фотоохоте!».</p> <p>Интерактивная беседа: «Радость</p>

				<p>можно передать прикосновениями». Игра «Котенок».</p> <p>Работа со сказкой: «О муравьишке, который пошел в школу» (Е. Катинская).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Радость можно подарить взглядом.		<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Мысленная картинка».</p> <p>Игра «Врунишка».</p> <p>Интерактивная беседа: «Радость можно подарить взглядом».</p> <p>Работа со сказкой «Нужная вещь» (Р. Иванова).</p> <p>Игра «Скажи Мишке добрые слова».</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Грусть	<p>Рассмотреть особенности содержательного наполнения грусти.</p> <p>Обучать распознаванию и описанию грусти.</p>	<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Покажи профессию».</p> <p>Игра «Скажи да и нет».</p> <p>Закончи предложение: «Ребенку грустно, когда...», «Учителю грустно, когда...», «Маме грустно, когда...».</p> <p>Интерактивная беседа: «Грустные ситуации».</p> <p>Игра «Котенок загрустил».</p> <p>Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську» (К. Ступницкая).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Страх.	<p>Рассмотреть особенности содержательного наполнения страха.</p> <p>Помочь детям осознать относительность своих чувств.</p> <p>Обучать распознаванию и описанию страха.</p> <p>Способствовать снижению уровня страха.</p>	<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Дотроньтесь до...».</p> <p>Игра «Мысленная картинка».</p> <p>Игра «Покажи страшилку».</p> <p>Работа со сказкой «Девочка с мишкой» (Е. Зубарева).</p> <p>Работа со сказкой «Темноландия» (Р. Масленикова).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Страх, его относительность.		<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Конкурс пугалок».</p> <p>Игра «Чужие рисунки».</p> <p>Закончи предложение: «Дети обычно</p>

				<p>боятся...», «Взрослые обычно боятся...», «Маме обычно боятся...», «Учителя обычно боятся...».</p> <p>Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за Вас» (О. Хухлаева).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Страхи в домиках		<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Мне бывает страшно. когда...».</p> <p>Групповая диагностика САН.</p> <p>«Страхи в домиках».</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Как справиться со страхом.		<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Страшные персонажи телеэкрана».</p> <p>Игра с элементами арт-терапии «Картинная галерея».</p> <p>Работа со сказкой «Маленькая Луна» (А. Серебрякова).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Страх и как его преодолеть		<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Испугаемся по-разному».</p> <p>Игра «Страшная маска».</p> <p>Закончи предложение: «Ребенку грустно, когда...», «Учителю грустно, когда...», «Маме грустно, когда...».</p> <p>Интерактивная беседа: «Грустные ситуации».</p> <p>Игра «Котенок грустит».</p> <p>Работа со сказкой «Сказка звезд» (О. Хухлаева).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		Гнев. С какими чувствами он дружит?	<p>Рассмотреть особенности содержательного наполнения гнева.</p> <p>Способствовать снижению уровня сердитости.</p> <p>Содействовать конструктивному выходу гнева.</p>	<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Художники».</p> <p>Игра «Я иду гулять».</p> <p>Ролевая игра «Покажи дневник маме».</p> <p>Закончи предложение: «Ребенок сердится, когда...», «Учитель сердится, когда...», «Мама сердится, когда...».</p>

				<p>Интерактивная беседа: «Почему подрались дети?».</p> <p>Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и поэтому дрался» (О. Хухлаева).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		<p>Может ли гнев принести пользу?</p>		<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Черная рука – белая рука».</p> <p>Игра «Разозлились - одумались».</p> <p>Игра «Поссорились – помирились».</p> <p>Закончи предложение: «Гнев приносит пользу, когда...», «Гнев приносит вред, когда...».</p> <p>Работа со сказкой «О путнике и его беде» (С. Кондратенков).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		<p>Обида</p>	<p>Рассмотреть особенности содержательного наполнения обиды.</p> <p>Содействовать конструктивной работе с обидой.</p>	<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Массаж чувствами».</p> <p>Игра «Пусть всегда будет...».</p> <p>Игра «Весеннее настроение».</p> <p>Закончи предложение: «Ребенок обижается когда, когда...», «Учитель обижается, когда...», «Мама обижается, когда...».</p> <p>Игра «Какая у меня обида».</p> <p>Игра «Напрасная обида».</p> <p>Работа со сказкой «Обида» (Е. Карабашева).</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		<p>Разные чувства</p>	<p>Закрепить особенности содержательного наполнения чувств.</p> <p>Обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей.</p>	<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Попугай».</p> <p>Игра «Покажи дневник маме».</p> <p>Игра «Шурум-бурум».</p> <p>Игра «Море волнуется».</p> <p>Обратная связь.</p> <p>Игра «Улыбка».</p>
		<p>Работа с чувствами</p>	<p>Помочь детям осознать относительность оценки эмоциональных состояний.</p> <p>Содействовать</p>	<p>Круг приветствия «Что было хорошего».</p> <p>Принятие правил.</p> <p>Разминка «Покажи сердитость\обиду, радость».</p> <p>Игра «Волны».</p> <p>Закончи предложение: «Гнев\ Печаль,</p>

			конструктивному выходу эмоциональных состояний.	страх, обида, радость\ помогает..., гнев\ мешает...», Ролевая игра «Ожившее чувство». Обратная связь. Игра «Улыбка».
		Защитные механизмы		Круг приветствия «Что было хорошего». Принятие правил. Разминка «Расскажи, что чувствует герой». Интерактивная беседа: «Что помогает мне справиться с моими чувствами?». Игра «Поиск конструктивных решений». Рисунок «Мои чувства». Обратная связь. Игра «Улыбка».
		Подведение итогов	Закрепить пройденный материал. Учить анализировать совместную работу.	Круг приветствия «Что было хорошего». Принятие правил. Разминка «Найди выход». Игра «Море волнуется». Рисунок «Щит моих защит». Закончи предложение: «Самым полезным для меня было...», «Самым сложным для меня было...» «Больше всего мне понравилось...». Игра «Улыбка».