

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Семья» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО ЦППМСП
«Семья» г. Уфы
Ахметова Э.Ф. Ахметова
2020г.



Утверждено
на педагогическом совете
протокол № 26 от «26» 08 2020г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Адаптация школьников в первом классе»

Категория, возраст детей:
учащиеся 1-го класса, 6-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Авторы-составители:
педагоги-психологи
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы
Сабитова А.А., Теплых Е.В.

Пояснительная записка

Начало школьного обучения – настоящее испытание для многих детей, приходящих в первый класс, в связи с кардинальным изменением всего образа жизни. Важно обучать детей осваиваться в новом коллективе, привыкать к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

Адаптация – закономерный процесс, проявляющийся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В большей мере школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности

Социальная адаптация предполагает:

- адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя;
- адекватную систему отношений и общения с окружающими;
- способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха;
- способность к самообслуживанию и самоорганизации, к взаимообслуживанию в коллективе;
- изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Анализ литературных источников указал на высокую заинтересованность вопросом школьной адаптации первоклассников как у педагогов, психологов, так и у родителей. Изучению особенностей адаптации первоклассников посвятили свои труды Мухина В.С., Кудрявцева Е.А, Гольцова Л. Н., Ивановская О.Г. Вопросами дезадаптации занимались такие психологи как Ю.Е. Алешина, Ю.А. Александровский, А.Е. Личко. Личко в своих работах ориентировался на дезадаптацию, связанную с нарушениями, выявляемыми при акцентуациях характера. Вместе с этим такие специалисты как Григорьева М.В, И.Ю. Пахомовой и Р.В. Овчарова посвятили свои труды исследованиям школьной мотивации у первоклассников, которая также является значимым компонентом в адаптации школьников и их учебной успеваемости. Влияние учительско-ученических и родительско-ученических отношений рассматривали в своих работах Ж. Хагес, Н.Ф. Гоноболина, Н.В. Кузьмина, В.Г Маралов.

Допускается реализация дополнительной общеразвивающей программы или ее частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – в дистанционном формате) в целях:

- предоставления обучающимся возможности осваивать дополнительные общеобразовательные программы независимо от местонахождения и времени;
- повышения качества обучения путем сочетания традиционных технологий обучения и электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- создания условий для более полного удовлетворения потребностей обучающихся в области образования;
- обеспечения возможности продолжения образовательного процесса в условиях введения ограничительных режимов в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

Практическая направленность

Данная программа по типу является профилактической психолого-педагогической. Занятия программы направлены на то, чтобы сделать период вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию благоприятным и комфортным, способствует успешному овладению учебной деятельности, предупреждает трудности взаимопонимания между учащимися, формирует положительный образ школы и преподавателя. От того насколько успешно первоклассник адаптируется в коллективе, привыкнет к учителю, новым требованиям и нагрузкам зависят его дальнейшие школьные успехи, соматическое и

психическое здоровье. Благодаря диагностики готовности первоклассников к обучению в школе, можно выявить детей с повышенным уровнем тревожности и низкой стрессоустойчивостью, также предупредить возможные трудности ребенка на новом жизненном этапе.

Цели и задачи

Целью программы является формирование позитивного образа школы и учителя, повышение учебной мотивации, обучение навыкам адекватного общения со сверстниками.

Задачи программы:

- формирование открытых отношений между членами группы;
- формирование групповой сплоченности;
- закрепление организационного навыка ежедневной подготовки учебных

материалов;

- обучение установлению доверительных отношений в группе, самораскрытие;
- развитие позитивного самовосприятия;
- научение налаживать механизмы взаимопонимания в общении;
- обучение навыкам адекватного реагирования.

Адресат

Данная программа направлена на детей, обучающихся в 1-ом классе, имеющих затруднения в общении со сверстниками, повышенный уровень школьной тревожности, низкую учебную мотивацию. Таким детям сложно усваивать учебный материал. Посещение школы сопровождается жалобами со стороны учителей, касательно неусидчивости и плохого поведения. Для детей, имеющих нарушения в эмоциональной и познавательной сфере этот период становится особенно трудным без сопровождения специалистов.

Продолжительность программы

Программа включает в себя 36 занятий продолжительностью 36 часов. Занятия проводятся один раз в неделю в течение 9 месяцев.

Продолжительность занятия составляет 1 академический час (60 мин.).

При проведении программы в дистанционном формате, занятие разбивается на две части по 30 минут с перерывом не менее 10 минут.

Методы и формы работы

- беседа;
- ролевая игра;
- упражнения по межличностной коммуникации;
- арт-терапия;
- сказкотерапия.

Требования к усвоению программы

При условии успешной реализации данной программы у школьников будет проявляться понижение уровня школьной тревожности; повышение стрессоустойчивости, овладение способами взаимодействия со сверстниками, повышение учебной мотивации.

Материалы и оборудование, необходимые для реализации программы

Бумага, цветные карандаши, пластилин, игровой набор «Портфель», бланк «Геометрические фигуры».

При реализации программы в дистанционном формате необходимо следующее техническое и программное обеспечение:

- персональный компьютер (планшет, смартфон) или ноутбук с веб-камерой, микрофоном, доступом к сети Интернет,
- электронная почта,
- мессенджеры,

- телефонная связь,
- приложения/платформы для онлайн видео-взаимодействия.

Выбор и использование бесплатных доступных электронных ресурсов, приложений для организации дистанционной формы обучения осуществляется педагогическими работниками самостоятельно с учетом возможностей (технического обеспечения) обучающихся.

Учебный план программы

	Наименование блоков	Всего академичес. часов	В том числе		Формы контроля
			теоретических	практических	
	Введение	12 ч.	0,3 ч.	1 ч.	Рефлексия, наблюдение
	Основная часть	12 ч.	1,2 ч.	31 ч.	Рефлексия, наблюдение
	Заключительная часть	12 ч.	0,5 ч.	2 ч.	Рефлексия, наблюдение
	Итого	36 ч.	2 ч.	34 ч.	

Учебно-методический план программы

	Наименование блоков	Всего академических часов	В том числе		Формы контроля
			теоретических	практических	
.	«С днем рождения, группа!»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
.	«Мое имя»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
.	«Школьные правила»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
.	«Игры в школе»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
.	«Собираем портфель»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
.	«Школьные оценки»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
.	«Подсказки и списывание»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
.	«Что такое хорошо? Что такое плохо?»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение

.	«Жадность и щедрость»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
0.	«Волшебное яблоко»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
1.	«А мое ли это дело?»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
2.	«Труд любим, лень забудем»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
3.	«Путешествие в мир эмоций»	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Рефлексия, наблюдение
4.	«Я злюсь»	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Рефлексия, наблюдение
5.	«Мое настроение»	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Рефлексия, наблюдение
6.	«Радость – одна на всех»	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Рефлексия, наблюдение
7.	«Чудо-дерево»	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Рефлексия, наблюдение
8.	«Мои страхи»	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Рефлексия, наблюдение
9.	«Я в печали!»	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Рефлексия, наблюдение
0.	«Я в ладу с собой!»	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Рефлексия, наблюдение
1.	«Слушай команду!»	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Рефлексия, наблюдение
2.	«Волшебная клетка»	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Рефлексия, наблюдение
3.	«Планета эмоций»	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Рефлексия, наблюдение
4.	«Я-школьник»	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Рефлексия, наблюдение
5.	«Что такое общение?»	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Рефлексия, наблюдение
6.	«Путешествие в страну понимания»	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Рефлексия, наблюдение
7.	«Я - доброжелательный»	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Рефлексия, наблюдение
8.	«Волшебные средства понимания»	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Рефлексия, наблюдение

9.	«Драки и обида»	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Рефлексия, наблюдение
0.	«Я и мои друзья»	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Рефлексия, наблюдение
1.	«Мы поссорились и помирились»	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Рефлексия, наблюдение
2.	«Что такое спор?»	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Рефлексия, наблюдение
3.	«Мои сомнения»	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Рефлексия, наблюдение
4.	«Я уверен в себе»	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Рефлексия, наблюдение
5.	«Зачем нужна школа?»	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Рефлексия, наблюдение
6	«Дружная страна»	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Рефлексия, наблюдение
	Итого	36 ч	10,8 ч.	29,5 ч.	

Список литературы

1. Григорьева М. В. Структура мотивов учения младших школьников и ее роль в процессе школьной адаптации // Начальная шк. - 2009. - N 1. - С. 8-9.
2. Ивановская О. Г. Чем вызваны трудности школьной адаптации у первоклассников // Начальная шк. – 1999. - N 1. - С. 61-63.
3. Мухина В.С. Шестилетний ребенок в школе. – М.: «Просвещение»,1990.
4. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: «СФЕРА»,1996.
5. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте – М.: Академия, 2001.
6. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: «Просвещение»,2003.
7. Ускова С.А. Психологическая готовность ребенка к школе. – М.: «СФЕРА»,1998.

Занятие 1. «С днем рождения, группа!»

Задачи:

- создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности,

- раскрыть правила общения в группе.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Цветок общения».

Цель: создание благоприятного психологического климата, сплочение коллектива, создание атмосферы сотрудничества.

Упражнение 2. «Подарки».

Цель: содействие в установлении дружеских отношений в коллективе.

Упражнение 3. «Слева-справа».

Цель-развитие пространственного представления.

Упражнение 4. «Мостик Дружбы»

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание благоприятного психологического климата.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 2. «Мое имя».

Задачи:

- формировать устойчивую учебную мотивацию на фоне позитивной «Я – концепции» детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности;

- создать атмосферу психологической безопасности, дать возможность почувствовать собственную значимость.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Передай движение по кругу».

Цель: создание мотивации на совместную работу, создание положительного эмоционального фона.

Игра «Слушай хлопки!»

Цель: развитие свойств внимания, произвольности поведения.

Упражнение 2. «Укрась свое имя».

Цель: повысить уровень самопринятия.

Упражнение 3. «Волшебный круг» .

Цель: создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической комфортности.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 3. «Школьные правила».

Задачи:

- содействовать осознанию позиции школьника;

- обучать навыкам адекватного реагирования.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Урок или перемена».

Цель: познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене

Упражнение 2. «Я школьник».

Цель: развитие познавательных психических процессов, формирование положительного отношения к школе.

Чтение и анализ сказки «Школьные правила»

Упражнение 3. «Рисование на спине и руках геометрических фигур и букв».

Цель: отработка сенсомоторного взаимодействия с опорой на графическую деятельность.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 4. «Игры в школе».

Задачи:

- содействовать осознанию позиции школьника;
- обучение навыкам адекватного реагирования.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Урок или перемена».

Цель: познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене

Упражнение 2. «Рисуем по точкам».

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Упражнение 3. «Рисование на спине и руках геометрических фигур и букв».

Цель: отработка сенсомоторного взаимодействия с опорой на графическую деятельность.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 5. «Собираем портфель».

Задачи:

- помощь детям в осознании школьных требований.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Соберем портфель!».

Цель: развитие свойств внимания, введение в тему занятия.

Упражнение 2. «Обведи по контуру».

Цель: развитие познавательных психических процессов

Детям предлагается обвести контур портфель, соединив точки.

Упражнение 3. «Доскажи словечко».

Детям предлагается отгадать загадки про школьные принадлежности.

Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 6. «Школьные оценки»

Задачи:

- помощь будущим первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников,
- активизация познавательной активности обучающихся,
- формирование положительной мотивации.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Узоры и волшебные лесенки».

Цель: развитие произвольности, умения действовать по образцу и слушать инструкцию взрослого.

Упражнение 2. «Рисуем по точкам».

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Упражнение 3. «Передай движение по кругу».

Цель: создание мотивации на совместную работу, создание положительного эмоционального фона.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 7. «Подсказки и списывание».

Задачи:

- содействовать осознанию школьных норм и правил.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд»: дети стоя в кругу с психологом приветствуют друг друга.

Чтение и анализ сказки «Подсказки и списывание»

Упражнение 1. «Что можно, а что нельзя!».

Цель: снизить тревогу школьника, связанную с новыми условиями обучения, осознание детьми школьных норм и правил.

Упражнение 2. «Четвертый лишний».

Цель: развитие операций мышления.

Упражнение 3. «Волшебные очки».

Цель: стимулирование творческой активности, развитие творческих способностей.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 8. «Что такое хорошо? Что такое плохо?»

Задачи:

-раскрыть перед обучающимися понятия «плохо» и «хорошо»;

-усвоить нормы общения с детьми и взрослыми;

-совершенствование коммуникативных умений и навыков;

-развивать умение понимать правила и нормы поведения.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Сочини рассказ по теме «Хорошо-плохо»».

Цель: осознание норм и правил поведения в школе, развитие творческих и познавательных способностей.

Упражнение 2. «Барометр настроения».

Цель: снятие напряжения, создание положительного эмоционального климата.

Упражнение 3. «Передай движение по кругу».

Цель: создание мотивации на совместную работу, создание положительного эмоционального фона.

Коллаж «Хорошо-Плохо».

Цель: осознание обучающимися норм и правил поведения в школе.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 9. «Жадность и щедрость»

Задачи:

- развитие наблюдательности, эмпатии, способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд»: дети стоя в кругу с психологом приветствуют друг друга.

Чтение и анализ сказки «Жадность»

Упражнение 1. «Мостик Дружбы»

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание благоприятного психологического климата.

Упражнение 2. «Что можно, а что нельзя!».

Цель: снизить тревогу школьника, связанную с новыми условиями обучения, осознание детьми школьных норм и правил.

Упражнение 3. «Зайцы в лабиринте».

Цель: развитие зрительно-пространственной ориентации и мелкой моторики руки.

Упражнение 4. «Цепочка».

Цель: развитие внимания.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 10. «Волшебное яблоко»

Задачи:

- развитие наблюдательности, эмпатии, способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей,

- развитие навыков эффективного общения и умение действовать сообща.

Время: 60 мин.

Чтение и анализ сказки «Жадность».

Упражнение 1. «Составь картинку»

Цель: развитие образного мышления.

Упражнение 2. «Право-лево»

Цель: развитие зрительно-пространственной ориентации.

Упражнение 3: «Передай движение по кругу».

Цель: создание мотивации на совместную работу, создание положительного эмоционального фона.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 11. «А мое ли это дело?»

Задачи:

- создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности,

- развитие наблюдательности, эмпатии, способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд": дети стоя в кругу с психологом приветствуют друг друга.

Чтение и анализ сказки «Жадность».

Упражнение 1: «Что лишнее в ряду?».

Цель: развитие внимания.

Упражнение 2 «Сосчитай всех животных».

Цель: развитие внимания.

Упражнение 3 «Слева-справа».

Цель-развитие пространственного представления.

Упражнение 4 «Что можно сделать за перемену?»

Цель – развитие образного и логического мышления, умения понимать нормы и правила.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 12. «Труд любим, лень забудем»

Задачи:

-создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности,

-развитие наблюдательности, эмпатии, способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд»: дети стоя в кругу с психологом приветствуют друг друга.

Чтение и анализ сказки «Задача для Лисенка».

Упражнение1: «Лисенок и закономерность».

Цель: развитие мышления.

Игра «Слушай хлопки!»

Цель: развитие свойств внимания, произвольности поведения.

Упражнение2 «Продолжи ряд».

Цель: развитие внимания.

Упражнение3 «Волшебный круг .

Цель: создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической комфортности.

Упражнение 4 «Запрещенное движение».

Цель: развитие свойств внимания, произвольности поведения.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 13. «Путешествие в мир эмоций»

Задачи:

- знакомство с понятием «эмоции»;
- развитие умения распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей;

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд - ты дрозд».

Упражнение 1. «Дирижер и оркестр».

Цель: развитие произвольности действий.

Упражнение 2. «Пирог эмоций».

Цели: снятие эмоционального напряжения, преодоление барьеров невербального общения, развитие групповой сплоченности.

Упражнение 3. «Я удивляюсь. Мне любопытно».

Цель: формирование представления детей об эмоциональных состояниях (удивление, любопытство).

Упражнение 4. «Запрещенное движение».

Цель: развитие свойств внимания, произвольности поведения.

Упражнение 5. «Собери эмоцию».

Цель: Развитие навыков межличностного общения, умения определять эмоциональное состояние.

Упражнение 6. Этюд «Теремок».

Цели: совершенствование навыков практического владения выразительными движениями (мимикой, пантомимикой) – средствами человеческого общения.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 14. «Мое настроение»

Задачи:

- познакомить с понятием настроение;
- развивать умение управлять своим настроением;
- снятие психо-эмоционального напряжения.

Время: 60 мин.

Упражнение 1 «Тренировка эмоций»

Цель: потренироваться в мимическом выражении различных эмоциональных состояний.

Релаксационное упражнение 2 «Природный массаж».

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Упражнение с элементами арт-терапии 3 «Конверты радости и огорчений»

Цели: развитие умений открыто выразить свое чувство по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

Упражнение 4 «Четыре стихии»

Цель-развитие произвольности действий.

Упражнение 5 «Цвет настроения».

Цель: развитие умения определять свое эмоциональное состояние

Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 15. «Радость - одна на всех»

Задачи:

- знакомство с чувством радости;
- развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Глаза в глаза».

Цель: развивать в детях чувство эмпатии.

Упражнение 2. «Азбука настроений».

Цель: развивать способность понимать и выражать с помощью движений и речи эмоциональное состояние другого.

Упражнение 3. «Поиграем с пальчиками».

Цель-развитие мелкой моторики.

Упражнение 4. «Букет приятных событий», «Ромашка».

Цель: развитие способности понимать свое эмоциональное состояние.

Упражнение 5. «Игра с платком».

Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 16. «Я злюсь»

Задачи:

- знакомство с эмоцией «злость»;
- развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд - ты дрозд».

Упражнение 1. «Глаза в глаза».

Цель: развивать в детях чувство эмпатии.

Упражнение 2. «Хрюкните те, кто...».

Цель: формирование позитивного настроения в группе, снятие напряжения.

Упражнение 3. «Копилка трудностей».

Цель: осознание собственных чувств, связанных со школьными трудностями.

Рисунок «Трудные ситуации первоклассника».

Цель: отреагирование негативных эмоций, поиск ресурсов.

Упражнение 5. «Ветер, дождь и гром».

Цель: снять эмоциональное напряжение, повысить групповую сплоченность.

Осуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 17. «Чудо-дерево»

Задачи:

- знакомство с эмоцией удивления;
- закрепление мимических навыков.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Добрый бегемотик»

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, сплочение классного коллектива.

Упражнение 2 «Кто заметит небылицы?».

Цель: развитие мимических навыков

Упражнение 3. «Кто тебя и как позвал?»

Цель: развитие сосредоточенности и способности к концентрации, умения различать людей по оттенкам голоса и их эмоциям (сердитый, обиженный, добрый, испуганный и т.п.)

Конкурс на самого удивленного.

Цель: развитие мимических навыков.

Упражнение 4. «Путешествие дружных паровозиков».

Цель: развитие пространственных представлений.

Коллаж «Чудо-дерево».

Цель: развитие творческого самовыражения.

Этюд «Насос и надувная кукла».

Цель: снятие психо-эмоционального удивления

Осуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 18. «Мои страхи»

Задачи:

- познакомить детей с эмоцией страха;
- научить узнавать эту эмоцию по схематическому изображению на рисунках;
- научить передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (мимики, жестов, пантомимики, художественных средств),
- снятие эмоционального напряжения.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Дирижер и оркестр»

Цель: развитие навыков саморегуляции.

Упражнение 2. Беседа по иллюстрации «Петя и гусь».

Упражнение 3. Инсценировка стихотворения «Испуг».

Упражнение 4. «Страхи сказочных героев».

Цель: закрепление эмоции страха.

Упражнение 5. «Переход через болото».

Цель: развитие пространственных представлений.

Упражнение 6. «Спрячем страх за забором».

Цель: работа с детскими страхами.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 19. «Я в печали»

Задачи:

- рассмотреть особенности содержательного наполнения грусти и печали;
- обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- формировать чувство товарищества, взаимопомощи.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Скучно, скучно так сидеть».

Цель: сплочение группы.

Упражнение 2. «Мартышка».

Цель: учить передавать в мимике, жестах гамму эмоций (страх, грусть, обиду, страдание) и ощущений (боль, холод).

Упражнение 3. «Беседа о эмоции «Печаль».

Цель: знакомство с эмоцией.

Упражнение 4. «Солнышко и тучка».

Цель: обучать распознаванию эмоций.

Упражнение 5. «Выполняй по хлопку».

Цель: развитие пространственных представлений.

Упражнение 6. «Волшебный стул».

Цель: Воспитывать умение быть ласковым, активизировать пантомимику.

Упражнение 7. «Кораблик».

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Осуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 20. «Я в ладу с собой»

Задачи:

- развитие произвольной регуляции поведения детей,
- предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Эхо».

Цель: настроить детей на позитивный лад, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Беседа «От чего зависит мое настроение?»

Упражнение 2. «Камень-верёвка».

Цель: развитие саморегуляции.

Упражнение 3. «Домик».

Цель: развитие произвольности, умения действовать по образцу.

Упражнение 4. «Скала. Я справлюсь»

Цель: формирование чувства уверенности в себе.

Упражнение 5. «Сова».

Цель: развитие произвольности, самовыражения.

Упражнение 6. «Психологический портрет».

Цель: активизация стремления к самопознанию.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 21. «Слушай команду!»

Задачи:

- развитие произвольной регуляции поведения детей;
- снятие психоэмоционального напряжения.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Рисунок «Мое настроение».

Цель: отреагирование актуальных эмоций, развитие творческого самовыражения.

Упражнение 1. «Слушай команду».

Цель: развития умения подчинять свои действия правилу.

Упражнение 2. «Говори!».

Цель: развитие произвольной регуляции поведения.

Упражнение 3. «Поиграем с пальчиками».

Цель: развитие мелкой моторики.

Упражнение 4. «Фигуры из спичек».

Цель: развитие умения действовать по образцу.

Упражнение 5. «Погоня».

Цель: развитие умения действовать в соответствии с инструкцией.

Упражнение 6. «Что ж ты, еж, такой колючий?».

Цель: сплочение группы, снятие психоэмоционального напряжения.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 22. «Волшебная клетка».

Задачи:

- развитие произвольной регуляции поведения детей;
- снятие психоэмоционального напряжения.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Строим дом».

Цель: знакомство со страной «Волшебная клетка».

Упражнение 2. «Палочки и крестики».

Цель: развитие произвольности психических процессов.

Упражнение 3. «Что сегодня на обед?».

Цель: развитие произвольности психических процессов.

Упражнение 4. «Зима».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 5. «Необычная страница».

Цель: развитие произвольности психических процессов.

Упражнение 6. «Запретное движение».

Цель: развитие произвольности действий.

Упражнение 7. «Графический диктант».

Цель: развитие произвольности действий.

Упражнение 8. «Свеча на торте».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 23. «Планета эмоций»

Задачи:

- учить осознавать собственные эмоции и понимать эмоциональное состояние других;

- закрепление знаний об основных эмоциях;

- снятие психоэмоционального напряжения, создание положительного настроения.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Ладонь на ладонь».

Цель: развитие умения согласовывать действия с партнером.

Упражнение 2. «Поиграем с орешком».

Цель: развитие мелкой моторики.

Упражнение 3. «Этюды на выражение основных эмоций».

Цель: закрепление знаний об изученных эмоциях.

Упражнение 4. «Новый твистер».

Цель: развитие пространственных представлений.

Упражнение 5. «Соедини ниточками слова-эмоции» (работа с карточками).

Цель: закрепление знаний об изученных эмоциях.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 24. «Я - школьник»

Задачи:

- развитие и осознание внутренней позиции «Я - школьник»;

- повышение уверенности в себе и самооценки;

- снятие психоэмоционального напряжения.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд - ты дрозд».

Упражнение 1. «Дирижер и оркестр».

Цель: развитие навыка саморегуляции.

Упражнение 2. «Четыре стихии».

Цель: развитие произвольности действий.

Упражнение 3. «Создание автопортрета в полный рост».

Цель: осознание внутренней позиции «Я - школьник».

Упражнение 4. «Оригами «Сердечко».

Цель: развитие мелкой моторики, творческого самовыражения.

Упражнение 5. «Представь и покажи».

Цель: развитие воображения, телесных ощущений.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 25. «Что такое общение?»

Задачи:

- развивать у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами;

- способствовать усвоению норм общения с детьми и взрослыми;

- формировать в детях доброжелательное отношение друг к другу;

- способствовать сплочению группы.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд - ты дрозд».

Упражнение 1. «Праздничные свечи».

Цель: расслабление мышц лица, активизация активного внимания детей.

Беседа «Что такое общение?».

Цель: знакомство с понятиями «общение», «виды общения», обсуждение факторов, способствующих эффективному общению.

Упражнение 2. «Кряк-квак».

Цель: развитие свойств внимания, определение роли общения в жизни человека.

Упражнение 3. «Я рад общаться с тобой».

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы.

Упражнение 4. «Подари сердце другу».

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание доброжелательной атмосферы, воспитание уважения друг к другу.

Коллаж «Что такое дружба»

Упражнение 5. «Мостик дружбы».

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание доброжелательной атмосферы, воспитание уважения друг к другу.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 26. «Путешествие в страну «Понимание».

Задачи:

- способствовать усвоению норм общения с детьми и взрослыми;
- развивать способность к разрешению конфликтов;
- способствовать снятию психоэмоционального напряжения;
- развивать навыки сотрудничества и взаимодействия.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Ракета».

Цель: повышение самооценки, снятие напряжения.

Упражнение 2. «Скала».

Цель: сплочение группы, развитие навыков взаимодействия.

Игра «Волшебный круг».

Цель: создание доброжелательной атмосферы, развитие эмпатии, сплочение группы.

Игра «Только весёлые слова».

Цель: учить договариваться взаимодействовать в группе сверстников.

Упражнение 3. «Чтение эмоций».

Цель: учить понимать эмоции, застывшие на лицах (злость, гнев, удивление, радость, страх, страдание, грусть и т.д.).

Упражнение 4. Этюд «Танец пяти движений».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 27. «Я - доброжелательный»

Задачи:

- формировать уважительное отношение друг к другу;
- способствовать усвоению норм общения с детьми и взрослыми;
- развивать коммуникативные навыки;
- способствовать формированию устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я – концепции» детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Пирамида любви».

Цель: создание доброжелательной рабочей атмосферы, сплочение группы.

Упражнение 2. «Ты - самый лучший на свете».

Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие навыков сотрудничества.

Упражнение 3. «Марафон имен».

Цель: формирование уважительного отношения друг к другу, сплочение группы

Упражнение 4. «Чем мы похожи».

Цель: развитие внимания к личности одноклассника.

Упражнение 5. «Волшебные слова».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 28. «Волшебные средства понимания»

Задачи:

- познакомить детей с «волшебными средствами понимания» (интонация и мимика);

- развивать у детей сочувствие и внимание к людям, умение описывать свои ощущения;

- обращать внимание детей на тактильные, кинестические ощущения;

- снятие психологических барьеров.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Дотронься...».

Цель: развитие навыков общения и взаимодействия, снятие телесных зажимов.

Упражнение 2. «Друг к дружке».

Цель: сплочение группы, поддержание доверительных отношений, получение опыта телесных ощущений.

Беседа «Волшебные средства понимания».

Упражнение 3. «Этюды на различные позиции в общении».

Цель: изучение различных позиций в общении, осознание собственных ощущений.

Упражнение 4. «Мы - силачи».

Цель: снятие напряжения.

Упражнение 5. «Угадай, что в мешочке».

Цель: развитие тактильных ощущений.

Групповой рисунок «Бабочка взаимопонимания».

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 29. «Я и мои друзья»

Задачи:

- создать условия для взаимодействия детей друг с другом, способствующие формированию навыка сотрудничества, положительного отношения друг к другу;

- предоставить возможность проявления взаимовыручки, дружеских отношений между детьми.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Цветок моего настроения».

Цель: исследование актуального эмоционального состояния, поддержание доброжелательной атмосферы, снятие напряжения.

Упражнение 2. «Кто умеет хорошо...».

Цель: повышение самооценки, исследование собственных способностей.

Беседа на тему «Дружба начинается с улыбки».

Цель: обсуждение адекватных способов знакомства со сверстниками.

Коллаж «Я и мои друзья», «Мой лучший друг».

Цель: исследование своего круга общения, обсуждение понятий «дружба» и «друг».

Упражнение 3. «Угадай эмоцию друга».

Цель: закрепление знаний об изученных эмоциях, развитие умения распознавать эмоции другого.

Упражнение 4. «Цветок дружбы».

Цель: сплочение группы, развитие навыков сотрудничества.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 30. «Драки и обида».

Задачи:

- создать условия для понимания детьми того, что в обществе существуют определенные нравственные нормы, которые помогают людям жить вместе, общаться;
- способствовать усвоению норм общения с детьми и взрослыми;
- способствовать накоплению детьми опыта общения, опыта решения жизненных ситуаций.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнение 1. «Обзывалки».

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие негативных эмоций.

Упражнение 2. «Закончи фразу».

Цель: исследование отношения детей к собственным ошибкам и ошибкам сверстников, осознание собственных чувств.

Чтение и обсуждение сказок «Драки» и «Обида».

Упражнение 3. «Работа с радугой».

Цель: закрепление знаний, полученных в ходе обсуждения сказок (правил взаимодействия в группе сверстников).

Игра «Пальцы – звери добрые, пальцы – звери злые».

Цель: развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 31. «Мы поссорились и помирились»

Задачи:

- формировать способность к разрешению конфликтов;
- создать условия для понимания обучающимися того, что в обществе существуют определенные нравственные нормы, которые помогают людям жить вместе, общаться;
- способствовать проявлению уважения к чувствам, желаниям других людей;
- способствовать развитию эмпатии (сопереживания).

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд-ты дрозд».

Упражнения 1. «Поварята».

Цель: развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.

Упражнение 2. «Рассматривание иллюстраций с элементами конфликта».

Цель: изучение конфликтных ситуаций и способов их разрешения.

Конкурс «мирилок» (Кто знает их больше?).

Цель: закрепление способа примирения с помощью «мирилок».

Игра «Два барана».

Цель: снятие агрессивности, негативизма.

Игра «Уходи, злость, уходи».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, снятие агрессивности.

Упражнение 3. «Солнечные лучики»

Цель: сплочение классного коллектива, создание дружеской атмосферы.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 32. «Что такое спор?»

Задачи:

- формировать способность к разрешению конфликтов;
- способствовать проявлению уважения к чувствам, желаниям других людей;
- способствовать развитию эмпатии (сопереживания).

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд - ты дрозд».

Упражнение 1. «Ох, уж эти споры - учимся договариваться».

Цель: анализ проблемных ситуаций.

Чтение и анализ сказки «Спорщик».

Упражнение 2. «Разыгрывание ситуаций «Ссора»: с тобой не дружат, почему?».

Цель: снятие агрессивности, негативизма.

Игра «Уходи, злость, уходи».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, снятие агрессивности.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 33. «Мои сомнения»

Задачи:

- способствовать преодолению замкнутости, пассивности, скованности;
- научить двигательному раскрепощению, развитие эмпатии (сопереживания).

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд - ты дрозд».

Упражнение 1. «Пальцы – звери добрые, пальцы – звери злые».

Цель: развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков.

Упражнение 2. «Этюд на выражение застенчивости и нерешительности».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 3. «У кого руки теплее».

Цель: Регуляция мышечного напряжения, ощущения тепла.

Упражнение 4. «Марш самооценки».

Цель: повышение уверенности детей в себе.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 34. «Я уверен в себе»

Задачи:

- повысить у детей уверенность в себе,
- способствовать преодолению замкнутости, пассивности, скованности
- научить двигательному раскрепощению, развитие эмпатии (сопереживания).

Приветствие. «Я дрозд - ты дрозд».

Упражнение 1. «Поменяйся местом».

Цель игры: развить коммуникативные навыки, внимание, координацию, аналитические способности.

Упражнение 2. «Я – лев».

Цель: повышение уверенности в себе.

Упражнение 3. «Прорвись в круг».

Цель: помочь поверить в себя, преодолеть робость, войти в коллектив сверстников.

Упражнение 4. «Сидящий - стоящий».

Цель: развивать эмоциональную сферу.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 35. «Зачем нужна школа?»

Задачи:

- создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности,
- сплочение группы, создание благоприятного психологического климата в группе.

Приветствие. «Я дрозд - ты дрозд».

Упражнение 1. «Обзывалки»

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций.

Упражнение 2. «Цвет настроения».

Цель: развитие умения определять свое эмоциональное состояние

Упражнение 3. «Мои одноклассники».

Цель: развить коммуникативные навыки, внимание, координацию, аналитические способности.

Упражнение 4. «Как найти ученика в школе».

Цель: развить коммуникативные навыки, внимание, координацию, аналитические способности.

Упражнение 5. «Мы - разведчики».

Цель: развить коммуникативные навыки, внимание, координацию, аналитические способности.

Упражнение 6. «Любимое место в школе».

Цель: развитие коммуникативные навыки, внимание, координацию, аналитические способности.

Коллаж «Зачем нужна школа?»

Цель: исследование своего круга общения, обсуждение усвоенных знаний.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».

Занятие 36. «Дружная страна»

Задачи:

- развивать у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами;

- способствовать усвоению норм общения с детьми и взрослыми;

- формировать в детях доброжелательное отношение друг к другу;

- способствовать сплочению группы.

Время: 60 мин.

Приветствие. «Я дрозд - ты дрозд».

Упражнение 1. «Праздничные свечи».

Цель: расслабление мышц лица, активизация активного внимания детей.

Беседа «Что такое общение?».

Цель: знакомство с понятиями «общение», «виды общения», обсуждение факторов, способствующих эффективному общению.

Упражнение 2. «Кряк-квак».

Цель: развитие свойств внимания, определение роли общения в жизни человека.

Упражнение 3. «Я рад общаться с тобой».

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы.

Упражнение 4. «Подари сердце другу».

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание доброжелательной атмосферы, воспитание уважения друг к другу.

Коллаж «Что такое дружба»

Упражнение 5. «Мостик дружбы».

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание доброжелательной атмосферы, воспитание уважения друг к другу.

Обсуждение занятия. Ритуал прощания «Башенка».