

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования – гимназия №1»
г. Тула**

Принята:
на заседании педагогического совета
МБОУ «ЦО – гимназия № 1»
(протокол № 1 от 27 августа 2021г.)

Утверждаю:
Директор МБОУ «ЦО – гимназия № 1»

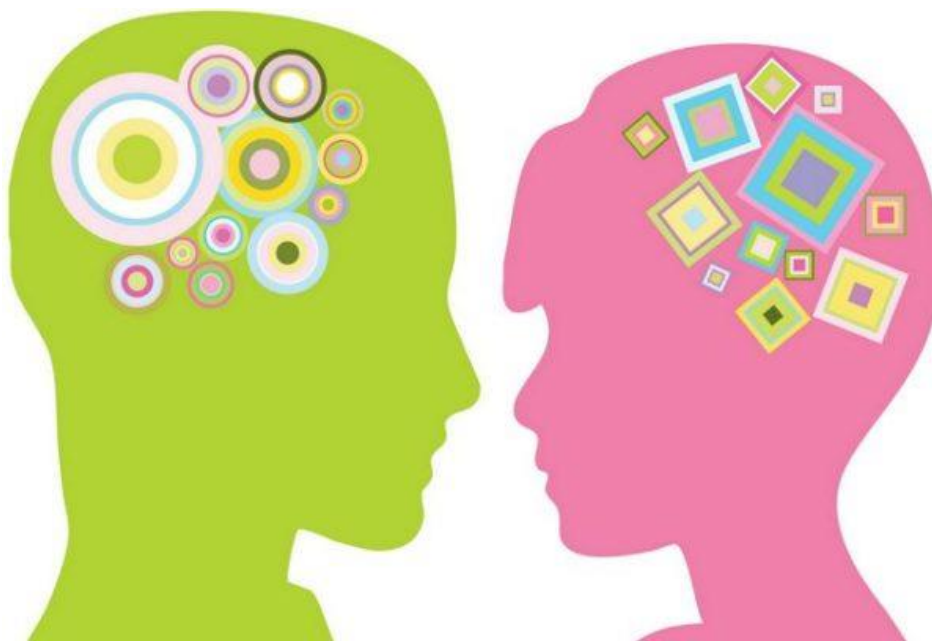
Пономарев А.В.
« » _____ 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Кружок
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»
по психологии**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7–10 лет
Срок реализации: 1 год



Составитель (разработчик):
Зозуля Галина Анатольевна,
педагог-психолог, к.пс.н.

Тула
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Практический курс по психологии «Познай себя» познакомит детей с основными психологическими понятиями, психологическими особенностями, с упражнениями, которые помогут развить личностные качества, способности.

Цель курса: оказание поддержки учащимся в период их адаптации к обучению, осознания себя в учебной деятельности, в учебном социуме.

В результате занятий решаются следующие задачи:

1. Информирование учащихся о нормах и правилах поведения на новом этапе школьной жизни, о способах развития своих способностей.
2. Развитие у учащихся:
 - ✓ Навыков сотрудничества со сверстниками, а также адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
 - ✓ устойчивой учебной мотивации детей;
 - ✓ адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыков уверенного поведения;
 - ✓ представления о себе как о человеке с большими возможностями развития;
 - ✓ саморегуляции поведения;
 - ✓ психических процессов (внимания, памяти, мышления).
3. Создание условий для:
 - ✓ снижения тревожности;
 - ✓ формирования групповой сплочённости.
4. Осознание психологических особенностей (темперамента, характера), познавательных процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия и т.д.), сопоставление их по схеме «Могу+хочу+надо+варианты выбора».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Данная программа курса направлена на повышение возможностей учащихся и развитие уверенного поведения в процессе обучения и адаптации, снижение уровня тревожности, повышение самооценки, оказания помощи в усвоении школьных правил, формирование групповой сплоченности.

В ходе занятий по программе у учащихся формируются умения анализировать собственные интересы, склонности и потребности; развиваются способности самостоятельно принимать решения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Образовательный продукт
1.	Введение. Знакомство друг с другом и с самим собой	2	Беседа, игровые упражнения	Ассоциативные метафорические картинки
2.	Развиваем способности: воображение и творчество	8	Практические занятия. Психологические	Краски, кисточки, бумага Песок, ткани

			игры. Сказкотерапия, арттерапия	
3.	Путешествие по миру эмоции и чувств	8	Практические занятия. Арттерапия, сказкотерапия, тренинги с элементами народных игр	Краски, кисточки, бумага Песок, скульптурный пластилин Алгоритм работы с отрицательной эмоцией.
4.	Речь. Умение общаться. Учимся взаимопониманию.	8	Практические занятия. Сказкотерапия. Тренинги	Песок, ткани, фигурки зверей.
5.	Средства общения. Секреты общения	8	Практические занятия. Тренинги	Карандаши, краски, проективные тестовые методики
6.	Конфликт. Технологии преодоления конфликтных ситуаций.	8	Практические занятия. Игра-тренинг. Решение проблемных задач	Игровые тесты по определению стиля поведения в конфликте. Таблица стратегий поведения в конфликте Рекомендации по профилактике и решению конфликтов
7.	Искусство управлять собой	6	Игра – тренинг с элементами народных игр	Алгоритм работы по развитию самоконтроля
8.	Особенности характера и «сюрпризы» темперамента	10	Практические занятия. Тренинги. Решение проблемных задач.	Тестовые методики по определению своего темперамента и характера.
9.	Особенности памяти. Тренировка памяти.	6	Практические занятия. Тренинги Мнемонические упражнения	Алгоритм мнемонических способов запоминания Карточки для тренировки памяти
10.	Мышление. Развитие мышления.	4	Практические занятия. Сказкотерапия	Метафорические ассоциативные карты
	Итого:	68		

ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
2. Барташников И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
3. Вахрушина В.С. Развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.
4. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. М.: «Академия», 1995.
5. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
6. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
7. Матюгин И.Ю., Аскоченская Т.Ю. Как развивать внимание. М.: «Школа эйдетики».1997.
8. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
9. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: «Сфера», 1999.
10. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
11. Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. Развитие логического мышления детей. Ярославль: «Гринго», 1995.
12. Тушканова О.И. Развитие внимания. Волгоград, 1995.
13. Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. Ярославль: «Академия развития», 1997.
14. Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
15. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1996.
16. Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка. М., 1988.
17. Ключева Н.В. Учим детей общению. Я., 1996.
18. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Я., 1996.
19. Шишова Т.Л. Эмоционально развивающие игры и упражнения. М., 1997.
20. Хухалева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в младшем школьном возрасте. М.: «Совершенство», 1998.