



(реквизиты реализуемой программы: наименование, автор)

Пояснительная записка

В таких современных условиях жизни, как информационное изобилие, дестабилизация семейных отношений, эмоциональная сфера ребенка подвергается перегрузкам. Результат подобных неблагоприятных воздействий – обилие негативных реакций: нетерпимость, бесчувственность, агрессивность.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с отсутствием внимания взрослых на эту сторону психической жизни ребенка. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Необходимость введения спецкурса «Психогимнастики» в 1 классах обусловлена несколько иным подходом обучения и воспитания таких детей – это и своевременное выявление трудностей обучения, общения ребенка в коллективе, оперативная помощь и коррекция в совокупности с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

В условиях реализации требований нового Стандарта возникла необходимость рассмотрения вопросов сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Программа разработана на основе методики игровых комплексов работ М.И. Чистяковой и Е.Л. Алябьевой.

Программа рассчитана на 170 часов в год, длительность занятия 40 минут.

Содержание программы

Предлагаемая программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста, направлена на решение проблемы адаптации младших школьников, снижение у них состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения.

В большей степени реализация программы предполагается в младших классах с обучающимися, у которых низкая познавательная активность, наиболее выражена зависимостью поведения.

Основу спецкурса составляют адаптационно-пропедевтические занятия, основной формой которых является игра.

Данные занятия реализуют целый ряд функций:

1. развлекательная,
2. коммуникативная,
3. диагностическая,
4. коррекционная,
5. пропедевтическая,
6. игротерапевтическая.

Цель программы – снижение состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения через игровую деятельность, преодоление барьеров в общении, снятие психического напряжения.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- способствовать развитию познавательных, личностных, коммуникативных универсальных учебных действий;
- формировать регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, прогнозирование, самоконтроль, коррекцию, самооценку;

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Психогимнастика»

В результате освоения программы у обучающихся **будут сформированы** следующие универсальные учебные действия:

познавательные

- Уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Уметь строить сообщения в устной и письменной форме;
- Уметь строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях

личностные

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие эстетических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни

регулятивные

- уметь планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;

коммуникативные

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

В результате освоения программы

обучающиеся получают возможность научиться:

- иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной

форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

обучающийся получит возможность для формирования:

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия

обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы обосновывать свою позицию;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников.

Тематическое планирование

Учебная дисциплина: «Психогимнастика»

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Блок №1. Эмоции -32ч.		
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся.	1
2-3	Что такое «Психогимнастика». Вводное тестирование.	2
4	Эмоции.	1
5-6	Выражение положительных эмоций. «Фокусник»	2
7-8	Выражение эмоции отвращения, презрения. «Встреча с Дюймовочкой»	2
9-10	Приятие и неприятие личности другого человека.	2
11-12	Выражение эмоций счастья и радости. «Котят отправляются в путешествие»	2
13-14	Выражение положительных эмоций и чувств. «Игры гномиков»	2
15-16	Выражение отвращения и презрения. «Птичий двор»	2
17-18	Профилактика хвастовства. «Прогулка в летний лес»	2
19-20	Выражение эмоций радости общения. «Прогулка в осеннем лесу»	2
21-22	Выражение эмоций боли и страдания. «Звездочеты»	2
23-24	Сопоставление эмоций: страха и смелости, зла и добра.	2
25-26	Коррекция зависти. «Кот Леопольд и мыши»	2

27-28	Воспитание умения просить прощение.	2
29-30	Выражение эмоции страха и испуга. «Теремок»	2
31-32	Выражение эмоций злости, ненависти. «Встреча с Бабой-Ягой»	2
Блок № 2. Общение -72ч		
33-34	Для чего людям нужно общение?	2
35-36	Застенчивость и дружелюбие. «Колобки»	2
37-38	Сплочение группы. Рисунок другу.	2
39-40	Воспитание уважительного отношения к другим людям. «Цирк»	2
41-42	Проявление сочувствия и сострадания. «Звездочки»	2
43-44	Воспитание умения просить прощение.	2
45-46	Воспитание взаимопомощи.	2
47-48	Профилактика и коррекция лживости.	2
49-50	«У Винни-Пуха в гостях»	2
51-52	Взаимоотношения в семье.	2
53-56	Взаимоотношения в классе.	4
57-61	Снятие враждебности. «Такие разные настроения»	5
62-65	Тренинг желательного поведения	4
66-75	Мимические и пантомимические этюды.	10
76-77	Ауторелаксация.	2
78-81	Комплекс «Волшебство доброты»	4
82-85	Общение с незнакомыми людьми.	4
86-91	Предупреждение и коррекция страхов.	6
92-93	Понятия «Добро и зло»	2
94-98	Комплекс « В стране Добrolандии и Злосландии»	5
99-104	Развитие навыка делать выбор. Корректный	6

	отказ.	
Блок №3. Поведение - 66ч		
105-106	Поведенческие реакции.	2
107-114	Тренинг желательного поведения. «Старик Хоттабыч»	8
105-116	Режим дня. «Мы из Простоквашино»	2
117-118	Учимся правильно отдыхать. Игра «Вот он какой»	2
119-122	Определение и коррекция развития внимания, памяти. Диагностика.	4
123-126	Коррекция нравственного развития.	4
127-135	Развитие коммуникативных навыков. «Если мы с тобой друзья»	8
136-145	Что такое успех и как его добиться.	10
146-147	Драматизация. «Освободим принцессу»	2
148-151	Выработка уверенности в себе.	4
153-154	Упрямство. «Два барана»	2
155-156	Агрессия .	2
157-158	Робость .	2
159-160	Преодоление двигательного автоматизма. «Дракончики».	2
161-166	Развитие выразительности жестов. «Лесные жители»	6
167-170	Воспитание культуры и вежливости. «Волшебный дух»	4

Список литературы

1. Чистякова, М.В. Психогимнастика [Текст]/Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007.
2. Алябьева Е.А.Психогимнастика в начальной школе [Текст]: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2009
3. Ключева Н.В., Касаткина К. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль, 2014.
4. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 2014.
5. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М., 2010.
6. Фопель К. Как учить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения. 4 части. М., 2014.

Пояснительная записка

В таких современных условиях жизни, как информационное изобилие, дестабилизация семейных отношений, эмоциональная сфера ребенка подвергается перегрузкам. Результат подобных неблагоприятных воздействий – обилие негативных реакций: нетерпимость, бесчувственность, агрессивность.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с отсутствием внимания взрослых на эту сторону психической жизни ребенка.

Необходимость введения спецкурса «Психогимнастики» обусловлена несколько иным подходом обучения и воспитания таких детей – это и своевременное выявление трудностей обучения, общения ребенка в коллективе, оперативная помощь и коррекция в совокупности с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

В условиях реализации требований нового Стандарта возникла необходимость рассмотрения вопросов сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Программа разработана на основе методики игровых комплексов И.Н. Захарова, Р.П. Овчаровой, работ М.И. Чистяковой, Е.Л. Алябьевой.

Содержание программы спецкурса «Психогимнастика» соответствует целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой МБОУ Школа № 36 г.о. Самара, построено по концентрическому принципу, с повышением уровня требований к результатам обучения и воспитания каждого последующего этапа.

Предлагаемая программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста, направлена на решение проблемы адаптации младших школьников, снижение у них состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения.

В большей степени реализация программы предполагается в младших классах с обучающимися, у которых низкая познавательная активность,

наиболее выражена зависимостью поведения. Также данная программа может быть реализована в младших классах общеобразовательных учреждений.

Содержание данной программы взаимосвязано с учебными предметами, фрагментарно программа «Психогимнастика» можно применять во внеклассной работе и как элементы разгрузки обучающихся на уроках.

Основу спецкурса составляют адаптационно-пропедевтические занятия, основной формой которых является игра.

Данные занятия реализуют целый ряд функций:

1. развлекательная,
2. коммуникативная,
3. диагностическая,
4. коррекционная,
5. пропедевтическая,
6. игротерапевтическая.

Цель программы – снижение состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения через игровую деятельность

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- способствовать развитию познавательных, личностных, коммуникативных универсальных учебных действий;
- формировать регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, прогнозирование, самоконтроль, коррекцию, самооценку;

В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные **блоки:**

Блок № 1:

«Снятие состояния психического дискомфорта»

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу «безопасности» в группе;
3. Перенести положительный опыт из группы в реальную обстановку;
4. Обучить приемам ауторелаксации;
5. Психомышечная тренировка.

Блок № 2

«Коррекция зависимости от окружающих»

Задачи:

1. Привить ребенку новые формы поведения;
2. Научить самостоятельно принимать верные решения;
3. Дать возможность почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе человеком;
4. Использовать выразительные движения в воспитании эмоций и высших чувств;
5. Приобретать навыки в саморасслаблению.

Блок № 3

«Гармонизация противоречивости личности»

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Корректировать поведение с помощью ролевых игр;
3. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам;
4. Формировать у детей моральные представления;
5. Тренировать психомоторные функции;
6. Коррекция памяти, мышления, внимания.

Блок № 4

«Снятие враждебности»

Задачи:

1. Коррекция поведения с помощью ролевых игр;
2. Формировать адекватные формы поведения;
3. Эмоциональное осознание своего поведения;
4. Нравственное воспитание;
5. Работать над выразительностью движений;
6. Регулировать поведение в коллективе;
7. Обучить приемам ауторелаксации.

Блок № 5

«Коррекция тревожности»

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Уменьшить тревожность;
3. Помочь справиться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию у детей;
4. Снять страх;
5. Воспитать уверенность в себе.

Особенности реализации программы:

Программа «Психогимнастика» реализуется общим объемом 170 часов в год (5 ч. в неделю, продолжительность 1 занятия – 40 минут) и рассчитана для обучающихся 2 класса.

Занятия проводятся в классах начальной школы, в спортивном зале, на свежем воздухе.

Реализация программы предусматривает проведение практических работ, тренингов, бесед, драматизации, активно используется арттерапия, рисование, музыкальная терапия, различные методики определения и коррекции внимания, памяти, мышления, предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы, используются игры для активного

отдыха, коммуникативно-лингвистические, психотехнические, оздоровительные, для интенсивного отдыха.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Психогимнастика»

В результате освоения программы у обучающихся **будут сформированы** следующие универсальные учебные действия:

познавательные

- Уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Уметь строить сообщения в устной и письменной форме;
- Уметь строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях

личностные

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие эстетических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни

регулятивные

- уметь планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;

коммуникативные

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать

конфликты;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

В результате освоения программы

обучающиеся получают возможность научиться:

- иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

обучающийся получит возможность для формирования:

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия

обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей,

отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы обосновывать свою позицию;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников

Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате освоения программы:

- целеустремлённость и настойчивость в достижении целей, готовность к преодолению трудностей;
- готовность к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;
- доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

Форма учёта умений и навыков – анкетирование, тестирование.

Диагностические и контролирующие материалы для оценки планируемых результатов освоения программы:

Методика «Моя семья»- оценка взаимоотношений в семье.

Методика «Цветовых выборов» - оценка актуального эмоционального состояния.

Методика «Что мне нравится в школе»- оценка сформированности мотивации.

Методика обратной связи В.А. Корневской «Сказка»- оценка комфортности обучения в школе.

Методики на оценку познавательных способностей.

Методика «Социометрия»- оценка взаимоотношений в коллективе

Форма подведения итогов

- открытые занятия;

- театрализованное представление для обучающихся школы;
- выставка творческих работ для ребят подготовительной группы детского сада;
- итоговое тестирование, позволяющее определить уровень развития коммуникативных навыков, эмоциональное состояние, уровень адаптированности к школьному обучению.

Тематическое планирование.**Учебная дисциплина: «Психогимнастика» .****2 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов
Блок № 1. Снятие состояния психического дискомфорта – 32 часа.		
1-4	Что такое «Психогимнастика». Вводное тестирование	4
5-12	Взаимоотношения в семье.	8
13-16	Эмоции.	4
17-20	Выразительность движений.	4
21-24	Свободное рисование.	4
25-28	Развитие памяти, внимания.	4
29-32	Развитие ощущений, памяти.	4
Блок № 2. Коррекция зависимости от окружающих – 24 часа.		
33-36	У Винни-Пуха в гостях	4
37-46	Тренинг желательного поведения.	10
47-56	Мимические и пантомимические этюды.	10
Блок № 3. Гармонизация противоречивости личности – 32 часа.		
57-64	Тренинг желательного поведения.	8
65-72	Ауторелаксация.	8
73-74	Комплекс «Музыкальная мозаика»	2
75-76	Определение и коррекция развития внимания, памяти. Диагностика.	2
77-88	Комплекс «Волшебство доброты»	12
Блок № 4. Снятие враждебности – 30 часов.		
89-93	Эмоции. «Мамонтёнок». Навыки саморегуляции.	5
94-98	Мимика. Пантомимика. Обзывалки. Этюды.	5
99-103	Комплекс «Поляна волшебных цветов».	5

104-108	Развитие памяти, внимания.	5
109-113	Аналитическая беседа. Такие разные настроения.	5
114-118	Драматизация «Освободим принцессу». Выработка уверенности в себе.	5
Блок № 5. Коррекция тревожности – 52 часа.		
119-123	Этюды. (тянемся к солнышку, гуляем по парку)	5
124-128	Комплекс «Музыкальная мозаика»	5
129-133	Что такое успех и как его добиться.	5
134-140	Развитие навыка делать выбор. Корректный отказ.	7
141-147	Развитие коммуникативных навыков. «Если мы с тобой друзья»	7
148-154	Саморегуляция в критических ситуациях. Тайм-аут.	7
155-159	Комплекс «В стране Доброландии и Злосландии».	5
160- 165	Предупреждение и коррекция страхов.	6
166-167	Ауторелаксация.	2
168-169	Коррекция нравственного развития.	2
170	Обобщение. Диагностика.	1

Список литературы

1. Чистякова, М.В. Психогимнастика [Текст]/Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2015. - 160 с
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе [Текст]: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2013. - 88 с.
3. Васильева, Т.В. Ты меня понимаешь? [Текст]: пособие для родителей и педагогов / Т.В. Васильева. — Спб.: Акцидент, 2014.- 143 с.
4. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]/ Д. В. Григорьев, П.В. Степанов.-М.: Просвещение, 2010. - 223с.
5. Зак, А.З. Развитие умственных способностей младших школьников [Текст]: учебное издание / А.З. Зак. — М.: Просвещение: Владос, 2014. — 320 с.
6. Петрусинский, В.В. Игры. Общение. Тренинг. [Текст]: популярное пособие для детей и родителей / В.В. Петрусинский. — М.: Новая школа, 2015. — 231 с.
7. Примерные программы по внеурочной деятельности[Текст]/ В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др; под ред. В.А. Горского. — М.: Просвещение, 2013. — 111с.
8. Познавательные процессы и способности в обучении [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических институтов / В.Д. Шадриков, Н.П. Анисимова, Е.Н. Корнеева и др. — М.: Просвещение, 2010. — 142 с.
9. Селиверстов, В.И. Речевые игры с детьми [Текст]: популярное пособие для родителей и педагогов / В.И. Селиверстов. — М.: Владос, 2014.- 64 с.
10. Симановский, А.Э. Развитие творческого мышления детей [Текст]: популярное пособие для родителей и педагогов / А.Э. Симановский. — Ярославль: Академия развития, 2015. — 192 с.

Пояснительная записка

В таких современных условиях жизни, как информационное изобилие, дестабилизация семейных отношений, эмоциональная сфера ребенка подвергается перегрузкам. Результат подобных неблагоприятных воздействий – обилие негативных реакций: нетерпимость, бесчувственность, агрессивность.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с отсутствием внимания взрослых на эту сторону психической жизни ребенка.

Необходимость введения спецкурса «Психогимнастики» обусловлена несколько иным подходом обучения и воспитания таких детей – это и своевременное выявление трудностей обучения, общения ребенка в коллективе, оперативная помощь и коррекция в совокупности с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

В условиях реализации требований нового Стандарта возникла необходимость рассмотрения вопросов сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Программа разработана на основе методики игровых комплексов И.Н. Захарова, Р.П. Овчаровой, работ М.И. Чистяковой, Е.Л. Алябьевой.

Содержание программы спецкурса «Психогимнастика» в 3 классах соответствует целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой МБОУ Школа № 36 г.о. Самара, построено по концентрическому принципу, с повышением уровня требований к результатам обучения и воспитания каждого последующего этапа.

Предлагаемая программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста, направлена на решение проблемы адаптации младших школьников, снижение у них состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения.

В большей степени реализация программы предполагается в младших классах с обучающимися, у которых низкая познавательная активность,

наиболее выражена зависимостью поведения. Также данная программа может быть реализована в младших классах общеобразовательных учреждений.

Содержание данной программы взаимосвязано с учебными предметами, фрагментарно программа «Психогимнастика» можно применять во внеклассной работе и как элементы разгрузки обучающихся на уроках.

Основу спецкурса составляют адаптационно-пропедевтические занятия, основной формой которых является игра.

Данные занятия реализуют целый ряд функций:

1. развлекательная,
2. коммуникативная,
3. диагностическая,
4. коррекционная,
5. пропедевтическая,
6. игротерапевтическая.

Цель программы – снижение состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения через игровую деятельность

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- способствовать развитию познавательных, личностных, коммуникативных универсальных учебных действий;
- формировать регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, прогнозирование, самоконтроль, коррекцию, самооценку;

В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные **блоки:**

Блок № 1:

«Снятие состояния психического дискомфорта»

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу «безопасности» в группе;
3. Перенести положительный опыт из группы в реальную обстановку;
4. Обучить приемам ауторелаксации;
5. Психомышечная тренировка.

Блок № 2

«Коррекция зависимости от окружающих»

Задачи:

1. Привить ребенку новые формы поведения;
2. Научить самостоятельно принимать верные решения;
3. Дать возможность почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе человеком;
4. Использовать выразительные движения в воспитании эмоций и высших чувств;
5. Приобретать навыки в саморасслаблению.

Блок № 3

«Гармонизация противоречивости личности»

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Корректировать поведение с помощью ролевых игр;
3. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам;
4. Формировать у детей моральные представления;
5. Тренировать психомоторные функции;
6. Коррекция памяти, мышления, внимания.

Блок № 4

«Умение планировать свои действия»

Задачи:

1. Коррекция поведения с помощью ролевых игр;
2. Формировать адекватные формы поведения;
3. Эмоциональное осознание своего поведения;
4. Нравственное воспитание;
5. Работать над выразительностью движений;
6. Регулировать поведение в коллективе;
7. Обучить приемам ауторелаксации.

Блок № 5

«Коррекция тревожности»

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Уменьшить тревожность;
3. Помочь справиться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию у детей;
4. Снять страх;
5. Воспитать уверенность в себе.

Особенности реализации программы:

Программа «Психогимнастика» реализуется общим объемом 170 часов в год (5 ч. в неделю) и рассчитана для обучающихся 3 класса.

Занятия проводятся в классах начальной школы, в спортивном зале, на свежем воздухе.

Реализация программы предусматривает проведение практических работ, тренингов, бесед, драматизации, активно используется арттерапия, рисование, музыкальная терапия, различные методики определения и коррекции внимания, памяти, мышления, предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы, используются игры для активного отдыха, коммуникативно-лингвистические, психотехнические, оздоровительные, для интенсивного отдыха.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Психогимнастика»

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

познавательные

- Уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Уметь строить сообщения в устной и письменной форме;
- Уметь строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях

личностные

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие эстетических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни

регулятивные

- уметь планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;

коммуникативные

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

В результате освоения программы

обучающиеся получают возможность научиться:

- иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

обучающийся получит возможность для формирования:

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия

обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы обосновывать свою позицию;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников

Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате освоения программы:

- целеустремлённость и настойчивость в достижении целей, готовность к преодолению трудностей;
- готовность к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;
- доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

Форма учёта умений и навыков – анкетирование, тестирование.

Диагностические и контролирующие материалы для оценки планируемых результатов освоения программы:

Методика «Моя семья»- оценка взаимоотношений в семье.

Методика «Цветовых выборов» - оценка актуального эмоционального состояния.

Методика «Что мне нравится в школе»- оценка сформированности мотивации.

Методика обратной связи В.А. Корневской «Сказка»- оценка комфортности обучения в школе.

Методики на оценку познавательных способностей.

Методика «Социометрия»- оценка взаимоотношений в коллективе

Форма подведения итогов

- открытые занятия;
- театрализованное представление для обучающихся школы;
- выставка творческих работ для ребят подготовительной группы детского сада;

- итоговое тестирование, позволяющее определить уровень развития коммуникативных навыков, эмоциональное состояние, уровень адаптированности к школьному обучению.

Тематическое планирование.**Учебная дисциплина: «Психогимнастика».****3 класс**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Блок № 1. Снятие состояния психического дискомфорта – 32 часа.		
1	Что такое «Психогимнастика». Вводное занятие.	1
2-5	Развитие мыслительных процессов общения.	4
6-9	Развитие внутреннего плана действий.	4
10-13	Взаимоотношения в семье.	4
14-17	Эмоции.	4
18-21	Выразительность движений.	4
22-24	Свободное рисование.	3
25-28	Развитие памяти, внимания.	4
29-32	Развитие ощущений, памяти.	4
Блок № 2. Коррекция зависимости от окружающих – 24 часа.		
33-36	Развитие понятийного мышления.	4
37-40	Тренинг желательного поведения.	4
41-44	Мимические и пантомимические этюды.	4
45-48	Развитие наглядно-образного мышления.	4
49-53	Обобщение понятий.	5
54-56	Решение задач путем внутреннего плана.	3
Блок № 3. Гармонизация противоречивости личности – 32 часа.		
57-61	Тренинг желательного поведения.	5
62-66	Ауторелаксация.	5
67-70	Комплекс «Музыкальная мозаика»	4
71-74	Развитие опосредованной памяти.	4
75-78	Развитие вербального мышления.	4
79-83	Составление смыслового плана по аналогии.	5
84-88	Сравнение изображений.	5

Блок № 4. Умение планировать свои действия. – 30 часов.		
89-93	Развитие внутреннего плана действий.	5
94-98	Произвольность движений.	5
99-103	Развитие мыслительных процессов общения.	5
104-108	Развитие памяти, внимания.	5
109-113	Аналитическая беседа. Такие разные настроения.	5
114-118	Выработка уверенности в себе.	5
Блок № 5. Коррекция тревожности – 52 часа.		
119-123	Развитие понятийного мышления.	5
124-128	Сравнение изображений.	5
129-133	Что такое успех и как его добиться.	5
134-138	Развитие навыка делать выбор.	5
139-141	Корректный отказ.	3
142-146	Развитие коммуникативных навыков.	5
147-151	Саморегуляция в критических ситуациях.	5
152-154	Предупреждение и коррекция страхов.	3
155-159	Ауторелаксация.	5
160-164	Коррекция нравственного развития.	5
165- 166	Произвольность движений.	2
167-168	Различные виды отношений.	2
169-170	Обобщение. Диагностика.	2

Список литературы

1. Чистякова, М.В. Психогимнастика [Текст]/Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с
2. АлябьеваЕ.А.Психогимнастика в начальной школе [Текст]: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.
3. Васильева, Т.В. Ты меня понимаешь? [Текст]: пособие для родителей и педагогов / Т.В. Васильева. – Спб.: Акцидент, 1994.- 143 с.
4. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]/ Д. В. Григорьев, П.В.Степанов.-М.: Просвещение, 2010. - 223с.
5. Зак, А.З. Развитие умственных способностей младших школьников [Текст]: учебное издание / А.З. Зак. – М.: Просвещение: Владос, 1994. – 320 с.
6. Петрусинский, В.В. Игры. Общение. Тренинг. [Текст]: популярное пособие для детей и родителей / В.В. Петрусинский. – М.: Новая школа, 1995. – 231 с.
7. Примерные программы по внеурочной деятельности[Текст]/ В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др; под ред.В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111с.
8. Познавательные процессы и способности в обучении [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических институтов / В.Д. Шадриков, Н.П. Анисимова, Е.Н. Корнеева и др. – М.: Просвещение, 1990. – 142 с.
9. Селиверстов, В.И.Речевые игры с детьми [Текст]:популярное пособие для родителей и педагогов / В.И.Селиверстов. – М.: Владос, 1994.- 64 с.

- 10.Симановский, А.Э. Развитие творческого мышления детей [Текст]: популярное пособие для родителей и педагогов / А.Э. Симановский. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 192 с.

Пояснительная записка

В таких современных условиях жизни, как информационное изобилие, дестабилизация семейных отношений, эмоциональная сфера ребенка подвергается перегрузкам. Результат подобных неблагоприятных воздействий – обилие негативных реакций: нетерпимость, бесчувственность, агрессивность.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с отсутствием внимания взрослых на эту сторону психической жизни ребенка.

Необходимость введения спецкурса «Психогимнастики» обусловлена несколько иным подходом обучения и воспитания таких детей – это и своевременное выявление трудностей обучения, общения ребенка в коллективе, оперативная помощь и коррекция в совокупности с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

В условиях реализации требований нового Стандарта возникла необходимость рассмотрения вопросов сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Программа разработана на основе методики игровых комплексов И.Н. Захарова, Р.П. Овчаровой, работ М.И. Чистяковой, Е.Л. Алябьевой.

Содержание программы спецкурса «Психогимнастика» в 4 классах соответствует целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой МБОУ Школа № 36 г.о. Самара, построено по концентрическому принципу, с повышением уровня требований к результатам обучения и воспитания каждого последующего этапа.

Предлагаемая программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста, направлена на решение проблемы адаптации младших школьников, снижение у них состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения.

В большей степени реализация программы предполагается в младших классах с обучающимися, у которых низкая познавательная активность,

наиболее выражена зависимостью поведения. Также данная программа может быть реализована в младших классах общеобразовательных учреждений.

Содержание данной программы взаимосвязано с учебными предметами, фрагментарно программа «Психогимнастика» можно применять во внеклассной работе и как элементы разгрузки обучающихся на уроках.

Основу спецкурса составляют адаптационно-пропедевтические занятия, основной формой которых является игра.

Данные занятия реализуют целый ряд функций:

1. развлекательная,
2. коммуникативная,
3. диагностическая,
4. коррекционная,
5. пропедевтическая,
6. игротерапевтическая.

Цель программы – снижение состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения через игровую деятельность

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- способствовать развитию познавательных, личностных, коммуникативных универсальных учебных действий;
- формировать регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, прогнозирование, самоконтроль, коррекцию, самооценку;

В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные **блоки:**

Блок № 1:

«Снятие состояния психического дискомфорта»

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу «безопасности» в группе;
3. Перенести положительный опыт из группы в реальную обстановку;
4. Обучить приемам ауторелаксации;
5. Психомышечная тренировка.

Блок № 2

«Коррекция зависимости от окружающих»

Задачи:

1. Привить ребенку новые формы поведения;
2. Научить самостоятельно принимать верные решения;
3. Дать возможность почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе человеком;
4. Использовать выразительные движения в воспитании эмоций и высших чувств;
5. Приобретать навыки в саморасслаблению.

Блок № 3

«Гармонизация противоречивости личности»

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Корректировать поведение с помощью ролевых игр;
3. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам;
4. Формировать у детей моральные представления;
5. Тренировать психомоторные функции;
6. Коррекция памяти, мышления, внимания.

Блок № 4

«Умение планировать свои действия»

Задачи:

1. Коррекция поведения с помощью ролевых игр;
2. Формировать адекватные формы поведения;
3. Эмоциональное осознание своего поведения;
4. Нравственное воспитание;
5. Работать над выразительностью движений;
6. Регулировать поведение в коллективе;
7. Обучить приемам ауторелаксации.

Блок № 5

«Коррекция тревожности»

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Уменьшить тревожность;
3. Помочь справиться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию у детей;
4. Снять страх;
5. Воспитать уверенность в себе.

Особенности реализации программы:

Программа «Психогимнастика» реализуется общим объемом 170 часов в год (5 ч. в неделю) и рассчитана для обучающихся 4 класса.

Занятия проводятся в классах начальной школы, в спортивном зале, на свежем воздухе.

Реализация программы предусматривает проведение практических работ, тренингов, бесед, драматизации, активно используется арттерапия, рисование, музыкальная терапия, различные методики определения и коррекции внимания, памяти, мышления, предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы, используются игры для активного отдыха, коммуникативно-лингвистические, психотехнические, оздоровительные, для интенсивного отдыха.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Психогимнастика»

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

познавательные

- Уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Уметь строить сообщения в устной и письменной форме;
- Уметь строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях

личностные

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие эстетических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни

регулятивные

- уметь планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;

коммуникативные

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

В результате освоения программы

обучающиеся получают возможность научиться:

- иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

обучающийся получит возможность для формирования:

- Эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия

обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы обосновывать свою позицию;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников

Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате освоения программы:

- целеустремлённость и настойчивость в достижении целей, готовность к преодолению трудностей;
- готовность к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;
- доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

Форма учёта умений и навыков – анкетирование, тестирование.

Диагностические и контролирующие материалы для оценки планируемых результатов освоения программы:

Методика «Моя семья»- оценка взаимоотношений в семье.

Методика «Цветовых выборов» - оценка актуального эмоционального состояния.

Методика «Что мне нравится в школе»- оценка сформированности мотивации.

Методика обратной связи В.А. Корневской «Сказка»- оценка комфортности обучения в школе.

Методики на оценку познавательных способностей.

Методика «Социометрия»- оценка взаимоотношений в коллективе

Форма подведения итогов

- открытые занятия;
- театрализованное представление для обучающихся школы;
- выставка творческих работ для ребят подготовительной группы детского сада;

- итоговое тестирование, позволяющее определить уровень развития коммуникативных навыков, эмоциональное состояние, уровень адаптированности к школьному обучению.

Тематическое планирование.**Учебная дисциплина: «Психогимнастика» .****4 класс**

№	Тема занятия	Количество часов
Блок № 1. Снятие состояния психического дискомфорта – 32 часа.		
1	Что такое «Психогимнастика». Вводное занятие.	1
2-5	Развитие мыслительных процессов общения.	4
6-9	Развитие внутреннего плана действий.	4
10-13	Взаимоотношения в семье.	4
14-17	Эмоции.	4
18-21	Выразительность жеста.	4
22-24	Свободное рисование.	3
25-28	Развитие памяти, внимания.	4
29-32	Развитие ощущений, памяти.	4
Блок № 2. Коррекция зависимости от окружающих – 24 часа.		
33-36	Развитие понятийного мышления.	4
37-40	Тренинг желательного поведения.	4
41-44	Мимические и пантомимические этюды.	4
45-48	Развитие наглядно-образного мышления.	4
49-53	Обобщение понятий.	5
54-56	Решение задач путем внутреннего плана.	3
Блок № 3. Гармонизация противоречивости личности – 32 часа.		
57-61	Подчинение определенным правилам.	5
62-66	Ауторелаксация.	5
67-70	Комплекс «Музыкальная мозаика»	4
71-74	Развитие опосредованной памяти.	4
75-78	Развитие вербального мышления.	4
79-83	Составление смыслового плана по аналогии.	5
84-88	Сравнение изображений.	5

Блок № 4. Умение планировать свои действия. – 30 часов.		
89-93	Развитие внутреннего плана действий.	5
94-98	Двигательный автоматизм.	5
99-103	Развитие мыслительных процессов общения.	5
104-108	Развитие памяти, внимания.	5
109-113	Аналитическая беседа. Такие разные настроения.	5
114-118	Выработка уверенности в себе.	5
Блок № 5. Коррекция тревожности – 52 часа.		
119-123	Развитие понятийного мышления.	5
124-128	Сравнение изображений.	5
129-133	Что такое успех и как его добиться.	5
134-138	Право выбора.	5
139-141	Корректный отказ.	3
142-146	Развитие коммуникативных навыков.	5
147-151	Саморегуляция в критических ситуациях.	5
152-154	Предупреждение и коррекция страхов.	3
155-159	Ауторелаксация.	5
160-164	Коррекция нравственного развития.	5
165- 166	Произвольность движений.	2
167-168	Различные виды отношений.	2
169-170	Обобщение. Диагностика.	2

Список литературы

1. Чистякова, М.В. Психогимнастика [Текст]/Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2005. - 160 с
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе [Текст]: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.
3. Васильева, Т.В. Ты меня понимаешь? [Текст]: пособие для родителей и педагогов / Т.В. Васильева. – Спб.: Акцидент, 2007.- 143 с.
4. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]/ Д. В. Григорьев, П.В. Степанов.-М.: Просвещение, 2010. - 223с.
5. Зак, А.З. Развитие умственных способностей младших школьников [Текст]: учебное издание / А.З. Зак. – М.: Просвещение: Владос, 2011. – 320 с.
6. Петрусинский, В.В. Игры. Общение. Тренинг. [Текст]: популярное пособие для детей и родителей / В.В. Петрусинский. – М.: Новая школа, 2005. – 231 с.
7. Примерные программы по внеурочной деятельности [Текст]/ В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др; под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111с.
8. Познавательные процессы и способности в обучении [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических институтов / В.Д. Шадриков, Н.П. Анисимова, Е.Н. Корнеева и др. – М.: Просвещение, 2011. – 142 с.

9. Селиверстов, В.И. Речевые игры с детьми [Текст]: популярное пособие для родителей и педагогов / В.И. Селиверстов. – М.: Владос, 2008. – 64 с.
10. Симановский, А.Э. Развитие творческого мышления детей [Текст]: популярное пособие для родителей и педагогов / А.Э. Симановский. – Ярославль: Академия развития, 2012. – 192 с.