

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

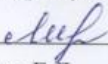
Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования администрации города Хабаровска

МБОУ гимназия № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании творческой
лаборатории учителей
протокол №1 от 28.08.2023
руководитель творческой
лаборатории учителей



Ляшенко Е.Л.

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «30» 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Елисеева С.В.
от «29» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии




Иванова И.В.
Приказ № 76
от «30» 08 23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

по внеурочной деятельности

«Азбука эмоций»

для обучающихся 1 классов

Составитель: учителя начальных классов
Ляшенко Е.Л., Лиснер Ю. И, Хаит И.В, Михуца С.Ф.

город Хабаровск 2023-2024 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса разработана на основе требований ФГОС, в соответствии с «Примерными программами» по внеурочной деятельности, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания, «Планируемыми результатами начального образования», базисным учебным планом, учебным планом МБОУ гимназии №7.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Азбука эмоций» для 1 класса является составной частью программы «Четыре путешествия» (психопрофилактические развивающие занятия в начальной школе), рассчитанной на 4 года обучения. Программа психопрофилактического курса «Четыре путешествия» является авторской, составлена О.В. Хухлаевой – доктор педагогических наук, профессор МГППУ, научный консультант НОУ «Ломоносовская школа», И.В.Дубровина

Программа для 1 класса рассчитана на 33 учебных часа (из расчета 1 раз в неделю).

Основной целью программы психопрофилактических занятий «Четыре путешествия» является формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей, а также выполнение возрастных задач развития. Данная цель полностью соотносится с целями Федерального государственного стандарта начального общего образования (второго поколения).

Задачи курса:

- 1) Формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
- 2) Развитие личностной рефлексии детей: умение осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;
- 3) Формирование потребности в саморазвитии и самоизменения у ребенка.
- 4) Развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя.
- 5) Расширение пассивного и активного словаря детей.

Проведение системы развивающих занятий в условиях специально смоделированных коллективных упражнений включает три этапа: Ориентировочный, реконструктивный, закрепляющий. Каждый этап включает основные блоки:

- 1) Сплочение группы, выработка поведения на занятиях.
- 2) Развитие представлений о ценности другого человека себя самого, развитие коммуникативных стратегий взаимодействия.
- 3) Приобретение навыка деятельности в конфликтной ситуации, усвоение способов разрешения собственных проблем, осознание мотивов межличностных отношений.

Помимо общих задач, формирующих всю программу в целом, можно выделить также специфические задачи для каждого конкретного класса и возраста. Таким образом, учитываются не только универсальные возрастные особенности младших школьников, но и те возрастные задачи и проблемы, которые по научным данным и нашим собственным наблюдениям характерны для учеников каждого класса начальной школы. Ниже в таблице

представлены выделенные приоритеты в психопрофилактической групповой работе с учениками разных классов начальной школы.

Задачи психопрофилактической
групповой работы в разных классах начальной школы
по программе «Четыре путешествия»
(1 класс – «Путешествие в мир эмоций»)

Класс	Задачи работы
1 – й класс. «Путешествие в Мир Эмоций»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие позиции школьника. 2. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта). 3. Снижение страха ошибки. 4. Повышение самооценки детей. 5. Развитие рефлексии. 6. Развитие сплоченности детского коллектива.
2- й класс. «Путешествие в Мир Дружбы и Сотрудничества»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие толерантности и сотрудничества детей. 2. Развитие умения принимать ситуацию и изменять ее. 3. Работа с симпатиями и антипатиями в классе. 4. Профилактика и разбор конфликтных ситуаций в классе. 5. Коррекция страха отметки.
3 – й класс. «Путешествие по Внутреннему Миру»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие самосознания детей через совершенствование рефлексии. 2. Осознание детьми своего образа «Я» глазами Другого. 3. Развитие положительного отношения, принятие себя и Другого. 4. Развитие самостоятельности детей. 5. Развитие сплоченности детского коллектива.
4 – й класс. «Путешествие в Мир Будущего»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с психологическим временем личности; осознание прошлого, средств их достижения. 2. Коррекция страха будущего. 3. Развитие осознания сферы прав и обязанностей. 4. Развитие самостоятельности детей.

Подчеркнем, что большинство приемов и упражнений, использованных в программе, представляет собой модификацию уже известных методик. Упражнения, составляющие программу, многофункциональны: с их помощью можно решать одновременно несколько задач.

Программа направлена также на развитие средств самопознания детей, на повышение представлений о собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это необходимо для того чтобы обеспечить ребенка средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать во взаимодействия, решать встающие перед нами каждодневные задачи. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для такой работы, т.к. мотивационно - смысловая система еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, возможность для которых создается в групповой психотерапии.

Хочется отметить, что любая программа не может быть универсальна, она нуждается в корректировке и адаптации к той конкретной категории детей, на которую направлена, а также к актуальным проблемам и ситуациям, возникающим в ежедневной школьной жизни детей.

Общая характеристика курса «Путешествие в мир эмоций»

Занятия проводятся по принципу социально-психологического тренинга в классном кабинете, где можно свободно располагаться и передвигаться. Занятия по психологии в начальной школе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 35-40 минут. Тренинговая группа состоит из 16 человек. Каждому ребенку обеспечивается возможность проявить себя, быть открытыми и не бояться ошибок. Проведение программы с детьми младшего школьного возраста не требует специальных материалов, понадобятся только тетради для записей и рисования (на время перерыва между занятиями хранились у ведущего), наборы цветных карандашей, листки бумаги с булавками для именных табличек.

Занятия по курсу рекомендуется проводить в классной комнате, с подключением и использованием не только ее учебного (парт, доски), но и игрового пространства (ковра, дивана, зоны отдыха). Использование учебного пространства во время занятий по психологии важно, так как именно младшие школьники воспринимают как сигнал к началу урока и активной работе. С другой стороны, занятие по психологии – необычное занятие, и для достижения некоторых его целей необходима свободная, игровая и творческая деятельность детей, поэтому без «игровой» не обойтись.

Общая схема построения, структуры каждого занятия:

Любое занятие начинается и заканчивается особыми ритуалами приветствия и прощания. Это необходимо для того, чтобы настроить детей на работу и на выход из нее. После приветствия следует психологическая разминка – упражнение, вводящее учащихся в тему занятия, подготавливающее восприятие основного материала урока. Далее следует непосредственно основное содержание занятия, отражающее цель и задачи занятия. Заканчивается занятие ритуалом прощания. Стоит подчеркнуть, что ритуалы приветствия, прощания, а также психологическая разминка обычно проводятся на коврике.

Схема построения занятия по психологии:

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка - средство воздействия на эмоциональное состояние детей, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность.
3. Основное содержание.
4. Рефлексия прошедшего занятия – выяснение эмоционального состояния ребенка.
5. Ритуал прощания.

Составление упражнений, игр к занятиям осуществлялась по следующим принципам:

- Соответствие содержания упражнений, игр этапам занятия.
- Создание условий для обязательного участия в занятии всех детей, как активных, так и более спокойных.
- Наличие ролевой игры.
- Разнообразие упражнений, игр как по содержанию, так по видам деятельности учеников.

К каждому занятию учитель заранее готовит необходимые материалы, реквизит. Для поведения занятий необходимо завести с детьми альбомы для рисования или тетради.

Несколько слов о правилах психопрофилактических занятий. На первых уроках учителю необходимо проговорить с детьми следующие правила:

- ✓ Конфиденциальность – то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса;
- ✓ Безоценочность – на занятиях психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый имеет право выражать свое мнение;
- ✓ «Правило одного микрофона» - когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают и др.

Место курса в учебном плане

Требования Федерального государственного образовательного стандарта к организации внеурочной деятельности учащихся реализуются через программы внеурочной деятельности, которые предусматривают проведение курса «Путешествие в мир эмоций» во второй половине дня. Время занятий, отведенное на внеурочную деятельность, не учитываются при определении обязательной допустимой нагрузки учащихся, финансируется за счет оплаты неаудиторной занятости учащихся и не включается в учебный план.

На освоение курса «Путешествие в мир эмоций» в 1 классе выделяется 33 ч (1 ч в неделю, 33 учебные недели).

Результаты изучения курса

Личностные результаты

1. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

1. Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.

2. Готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.

3. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

4. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Содержание курса

Тема I. Я – школьник!

Занятие 1. Знакомство. Я первоклассник!

Занятие 2. Правила школьной жизни. Правила и права.

Занятие 3. Моя школьная жизнь.

Занятие 4. Школа моей мечты.

Тема II. Мир Эмоций.

Занятие 5. Мимика и Жесты – Язык Мира Эмоций.

Занятие 6. Город Радости и Веселья.

Занятие 7. В Городе Радости только добрые слова!

Занятие 8. Остров Страх и его обитатели.

Занятие 9. Смешные жители Острова Страх.

Занятие 10. Все бывают на Острове Страх.

Занятие 11. Мы умеем побеждать страх!

Занятие 12. Пещера гнева.

Занятие 13. Откуда берется гнев?

Занятие 14. Может ли гнев быть полезным?

Занятие 15. Обиженная Деревня.

Занятие 16. Прощение растворяет обиды.

Занятие 17. Гора Стыда.

Занятие 18-20. Мы владеем разными эмоциями.

Тема III. Мир Качеств.

Занятие 21-22. Мешок хороших качеств.

Занятие 23-24. «Темные» и «светлые» качества.

Занятие 25. Умение видеть «светлые» качества.

Занятие 26-27. У кого какие качества?

Занятие 28-29. Салют качеств.

Занятие 30-31. «Дерево желаний».

Занятие 32-33. Мир эмоций

Тематическое планирование занятий

1 - й класс

« Азбука эмоций »

№ занятия	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Дата (номер учебной недели)	
			Планир.	Фактич.
1	Знакомство. Я первоклассник!	Вырабатывают и принимают правила поведения на занятиях Рассказывают о себе, о своих успехах и трудностях		
2	Правила школьной жизни. Правила и права.	Принимают правила школьной жизни Отвечают на вопросы Учатся контролировать свои эмоции, желания, выполнять правила в игре «Светофор»		
3	Моя школьная жизнь.	Рассказывают о школьной жизни, для чего они ходят в школу Рисуют школу		
4	Школа моей мечты.	Учатся объяснять свои чувства и мечты Учатся работать по правилу		
5	Мимика и Жесты – Язык Мира Эмоций.	Рассказывают о движениях тела и выражениях лица, которые отражают настроение человека Учатся изображать разные чувства с помощью мимики и жестов		
6	Город Радости и Веселья.	Рассказывают о том, что им доставляет радость и веселье, как доставить радость другим Учатся говорить добрые слова, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости через психопрофилактические игры		
7	В Городе Радости только добрые слова!			
8	Остров Страха и его обитатели.	Отвечают на вопросы Учатся преодолевать страхи – игра «Сделай страшного героя добрым»		
9	Смешные жители Острова Страха.	Учатся преодолевать страхи – игра «Смешные жители Острова Страха» Рисуют смешные рисунки своих страхов		

10	Все бывают на Острове Страха.	Учатся преодолевать страхи через сказкотерапию Рассказывают о себе, своих чувствах		
11	Мы умеем побеждать страх!	Учатся преодолевать страхи через игры «Испуганный ежик», арт-терапию (рисунок «Как я победил свой страх») Рассказывают, когда страх помогает, а когда мешает		
12	Пещера гнева.	Отвечают на вопросы Рассказывают о гневе, злости Слушают сказку «О мальчике Сереже, который боялся, поэтому кусался» Рисуют «Вулкан»		
13	Откуда берется гнев?	Слушают сказку «Как ромашки с васильками поссорились» Рисуют «Как я справился со злостью»		
14	Может ли гнев быть полезным?	Рассказывают, может ли гнев быть полезным Учатся избавляться от гнева с помощью игр «Платок гнева», «Из гнева в радость»		
15	Обиженная Деревня.	Учатся понимать свои чувства, обиды Учатся освобождаться от обид через арт-терапию		
16	Прощение растворяет обиды.	Рассказывают о своих чувствах Слушают сказку «Принц Эдгар» Рисуют		
17	Гора Стыда.	Рассказывают, за что им бывает стыдно, обсуждают, когда стыд помогает, когда стыд мешает Рисуют «Гору стыда»		
18-20	Мы владеем разными эмоциями.	Рассказывают о своих эмоциях Готовят мини-спектакль		
21-22	Мешок хороших качеств	Знакомятся с понятием «качество» Учатся распознавать хорошие качества в себе и других людях через игры «Мешок хороших качеств», «Цветик-семицветик»		
23-24	«Темные» и «светлые» качества.	Рассказывают, что у каждого человека есть светлые и темные качества Учатся распознавать добрых и злых героев сказок		
25	Умение видеть «светлые» качества.	Учатся видеть светлые качества в людях – игра «Волшебные очки»		

26-27	У кого какие качества?	Рассказывают о качествах одноклассников, родных		
28-29	Салют качеств.	Рассказывают о разных качествах Учатся определять важные качества характера – игра «гадалка»		
30-31	«Дерево желаний».	Обобщают знания и умения, полученные в ходе занятий «Путешествие в Мир эмоций»		
32-33	Мир эмоций			

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Методическая литература

1. Программа психопрофилактического курса «Четыре путешествия» авторов О.В. Хухлаевой И.В.Дубровиной

Средства обучения

2. Тетради для записей и рисования
3. Наборы цветных карандашей

Оборудование игрового пространства

4. Мягкие игрушки
5. Ковер
6. Диван