

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Образовательный центр «ЛОГОС»**

УТВЕРЖДЕНА

Приказ

от 30.08.2024 № 11

Директор



Д.В.Арчугова

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Мир начинается с меня»
1 класс**

**Одинцово
2024**

Пояснительная записка

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Отличительной особенностью данной программы является способствование полноценному психическому и личностному развитию ребенка с помощью различных методов работы. Особенности предлагаемой коррекционно-развивающей работы с детьми заключаются в том, что детские проблемы подчас имеют менее длительную историю развития в силу относительно малого количества прожитых лет; к тому же развивающийся организм, личность ребенка имеют массу компенсаторных адаптивных возможностей, что позволяет педагогу - психологу более гибко подходить к вопросам исправления искажений развития: учет возрастных особенностей детей позволяет выявлять трудности на ранних этапах их становления или даже предупреждать их появления, проводя профилактическую работу.

Место предмета в учебном плане

Курс «Мир начинается с меня» в начальной школе изучается в 1 классе по 1 часу в неделю. В 1 классе – 33 часа.

Цели и задачи изучения курса

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Результаты освоения содержания курса

Личностные результаты освоения обучающимися внеурочной образовательной программы «Мир начинается с меня» можно считать следующее:

- Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.
- Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Основное содержание тем учебного курса

1 класс (33 часа)

1. Здравствуйте, это Я! (6 часов)

Установление контакта. Оценка психологической готовности к школе. Чувственное восприятие себя. Я рисую свой портрет. Наши имена. В чём я похож на других.

2. Я и другие (6 часов)

Внимание к партнёру. Волшебные средства понимания: интонация. Волшебные средства понимания: мимика. Волшебное средство понимания: пантомимика. Мой лучший друг.

3.Я школьник (13 часов)

Знакомство. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Правила в школе.Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила». Какое значение коллектив имеет в нашей жизни?

4.Мои чувства (8 часов)

Радость. Как ее доставить другому человеку. Гнев. С какими чувствами он дружит. Обида. Что может обидеть другого человека. Как наладить общение после ссоры? Сочувствие. Взаимоуважение. Доброта. Настроение мое и окружающих. Итоговое занятие.

Планируемые результаты изучения курса

К концу 1 класса учащиеся **научатся:**

- правилам вежливого поведения, культуре речи, умению пользоваться «волшебными» словами, быть опрятными, аккуратными;
- находить различия в хороших и плохих поступках;
- основным этапам организации деятельности (выбор темы, сбор информации, выбор проекта, работа над ним, презентация);
- выбирать основные источники информации (книга, старшие товарищи и родственники, ресурсы Интернета).

Ученик 1 класса **получит возможность научиться:**

- проявлять почтительное и уважительное отношение к родителям и старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;
- устанавливать дружеские взаимоотношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- проявлять бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- оказывать посильную помощь младшим, старшим, проявлять заботу о них;
- уметь грамотно применять знания на практике (в коммуникативных ситуациях, в культуре поведения)

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Планируемая дата
	Здравствуй, это Я!	6	
1	Установление контакта	1	
2	Оценка психологической готовности к школе	1	
3	Чувственное восприятие себя	1	
4	Я рисую свой портрет	1	
5	Наши имена	1	

6	В чем я похож на других	1	
	Я и другие	6	
7	Внимание к партнеру	1	
8	Волшебные средства понимания: интонация	1	
9	Волшебные средства понимания: мимика	1	
10	Волшебные средства понимания: пантомимика	1	
11	Мой лучший друг	1	
12	Я в гриме	1	
	Я-школьник	13	
13	Знакомство	1	
14	Как зовут ребят из моего класса	1	
15	Зачем мне нужно ходить в школу	1	
16	Я в школе. Правила в школе	1	
17	Мой класс	1	
18	Кем я являюсь в классе	1	
19	Какие ребята в моем классе	1	
20	Мои друзья в классе	1	
21	Являюсь ли я другом для своих одноклассников	1	
22	Мои успехи в школе	1	
23	Моя «учебная сила»	1	
24	Моё место в классе	1	
25	Какое значение коллектив имеет в нашей жизни?	1	
	Мои чувства	8	
26	Радость. Как её доставить другому человеку	1	
27	Гнев. С какими чувствами он дружит	1	
28	Обида. Что может обидеть человека?	1	
29	Как наладить общение после ссоры	1	
30	Сочувствие	1	
31- 32	Взаимоуважение. Доброта	2	
33	Настроение моё и окружающий	1	

