

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МКУ "Управление образования администрации муниципального образования

"город Саянск"

МОУ СОШ № 5

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Князева А.С.

приказ № 116/5-26-251ах от
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Игровая психотерапия»

для обучающихся 1-4 классов

г. Саянск 2024 год

Предлагаемый курс предназначен для учащихся для 1-4 классов Курс рассчитан на 34 час (1 час в неделю).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

выпускник научится:

познавательные

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

у выпускников будут сформированы:

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

выпускник научится:

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;

выпускник научится:

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 :

выпускник получит 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;

выпускник 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

выпускник 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 :

- целеустремленность 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

Формы и виды организации деятельности

-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

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа «Игровая психотерапия» реализуется по направлению внеурочной деятельности учебного плана общим объемом 34 часа в год и рассчитана на четыре учебных года в 1-4 классах.

В структуре изучаемой программы для **1 и 2 класса** 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 саморасслаблении.

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.

В структуре изучаемой программы для **3 и 4 класса** выделяются следующие основные **блоки:**

Блок №1

«Мои силы, мои возможности»

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

«Я расту, я изменяюсь»

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 саморасслаблении.

Блок №3

«Моё будущее»

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.

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

«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

Особенности реализации программы:

Реализация программы предусматривает проведение практических работ, тренингов, бесед, драматизации, активно используется арт-терапия, 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.

Тематический план 1 класс

№	Наименование блоков и тем курса	Всего часов
	Блок № 1. Снятие состояния психического дискомфорта.	
1.1	Предмет, цели и задачи курса «Игровая психотерапия»	1
1.2	Взаимоотношения в семье.	1
1.3	Эмоции.	2
1.4	Выразительность движений.	1
1.5	Свободное рисование.	1
1.6	Развитие памяти, внимания.	2
1.7	Развитие ощущений, памяти.	2
	Итого:	10
	Блок № 2. Коррекция зависимости от окружающих	
2.1	Мои друзья и родные	2
2.2	Этюды.	2
	Итого:	4
	Блок № 3. Гармонизация противоречивости личности.	
3.1	Тренинг желательного поведения.	2
3.2	Ауторелаксация.	1
3.3	Комплекс «Музыкальная мозаика»	1
3.4	Определение и коррекция развития внимания, памяти.	2
	Итого:	6
	Блок № 4. Снятие враждебности.	
4.1	Эмоции.	2
4.2	Мимика. Пантомимика.	1
4.3	Развитие памяти, внимания.	1
4.4	Аналитическая беседа.	2
4.5	Мои друзья.	2
	Итого:	8
	Блок № 5. Коррекция тревожности.	
5.1	Этюды.	1
5.2	Комплекс «Музыкальная мозаика»	1
5.3	Ауторелаксация.	2
5.4	Коррекция нравственного развития.	1
5.5	Обобщение.	1
	Итого:	6
	Всего	34

Тематический план 2 класс

№	Наименование блоков и тем курса	Всего ча- сов
	Блок № 1. Снятие состояния психического дискомфорта.	
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Мои эмоции и эмоции других	1
1.3	Моя семья, родные, друзья	2
1.4	Выразительность движений.	1
1.5	Свободное рисование.	1
1.6	Развитие памяти, внимания.	2
1.7	Развитие ощущений, памяти.	2
	Итого:	10
	Блок № 2. Коррекция зависимости от окружающих	
2.1	Тренинг желательного поведения.	2
2.2	Этюды.	2
	Итого:	4
	Блок № 3. Гармонизация противоречивости личности.	
3.1	Тренинг желательного поведения.	2
3.2	Ауторелаксация.	1
3.3	Комплекс «Музыкальная мозаика»	1
3.4	Определение и коррекция развития внимания, памяти.	2
	Итого:	6
	Блок № 4. Снятие враждебности.	
4.1	Эмоции.	2
4.2	Мимика. Пантомимика.	1
4.3	Развитие памяти, внимания.	1
4.4	Аналитическая беседа.	2
4.5	Драматизация.	2
	Итого:	8
	Блок № 5. Коррекция тревожности.	
5.1	Этюды.	1
5.2	Комплекс «Музыкальная мозаика»	1
5.3	Ауторелаксация.	2
5.4	Коррекция нравственного развития.	1
5.5	Обобщение.	1
	Итого:	6
	Всего	34

Тематический план 3 класс

№	Наименование блоков и тем курса	Всего ча- сов
	Блок № 1. «Мои силы, мои возможности»	
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Кто я? Мои силы и возможности.	1
1.3	Моя семья, родные, друзья	2
1.4	Права школьника.	1
1.5	Свободное рисование.	1
1.6	Развитие памяти, внимания.	2
1.7	Развитие ощущений, памяти.	2
	Итого:	10
	Блок № 2. «Я расту, я изменяюсь»	
2.1	Тренинг желательного поведения.	1
2.2	Этюды.	2
2.3	Снижение тревожности	2
2.4	Если ребенок плачет?	1
	Итого:	6
	Блок № 3. «Мое будущее»	
3.1	Тренинг желательного поведения.	2
3.2	Ауторелаксация.	1
3.3	Кем я стану в будущем? Раньше и сейчас	1
3.4	Что значит верить?	1
	Итого:	5
	Блок № 4. «Снятие враждебности»	
4.1	Эмоции.	2
4.2	Мимика. Пантомимика.	1
4.3	Мое детство.	1
4.4	Аналитическая беседа.	1
4.5	Драматизация.	2
	Итого:	7
	Блок № 5. «Гармонизация противоречивости личности»	
5.1	Этюды.	1
5.2	Кто я? Большой или маленький?	1
5.3	Ауторелаксация.	2
5.4	Коррекция нравственного развития.	1
5.5	Обобщение.	1
	Итого:	6
	Всего	34

Тематический план 4 класс

№	Наименование блоков и тем курса	Всего ча- сов
	Блок № 1. «Мои силы, мои возможности»	
1.1	Вводное занятие	1
1.2	«Я – четвероклассник»	1
1.3	Моя лето, рассказы, рисунок.	2
1.4	Права и обязанности школьника.	1
1.5	Свободное рисование.	1
1.6	Развитие памяти, внимания.	2
1.7	Развитие ощущений, восприятий.	2
	Итого:	10
	Блок № 2. «Я расту, я изменяюсь»	
2.1	Мне опять (уже) пять (пятнадцать, двадцать) лет.	1
2.2	Этюды.	2
2.3	Снижение тревожности.	2
2.4	Если ребенок плачет?	1
	Итого:	6
	Блок № 3. «Мое будущее»	
3.1	Тренинг желательного поведения.	2
3.2	Ауторелаксация.	1
3.3	Кем я стану в будущем? Раньше и сейчас.	1
3.4	Кто такой толерантный человек?	1
	Итого:	5
	Блок № 4. «Снятие враждебности»	
4.1	Эмоции.	2
4.2	Мимика. Пантомимика.	1
4.3	Мое детство.	1
4.4	Как решать конфликты?	1
4.5	Драматизация.	2
	Итого:	7
	Блок № 5. «Гармонизация противоречивости личности»	
5.1	Этюды.	1
5.2	Нарушение прав других.	1
5.3	Ауторелаксация.	2
5.4	Коррекция нравственного развития.	1
5.5	Обобщение.	1
	Итого:	6
	Всего	34