

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Согласовано  
на заседании  
ШМО  
протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

Утверждено  
Руководитель ОУ  
\_\_\_\_\_ Т.И. Попова  
приказ № 182  
от « 30» августа 2023г.

Рабочая программа по курсу

« Успешный первоклассник»

для дошкольников

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Перминова И.В.,  
педагог - психолог

## Пояснительная записка

**Направленность программы** – социально – педагогическая.

По определению Всемирной организации здравоохранения (1991), здоровье характеризуется «состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Всемирная организация здравоохранения наряду с определением понятия «здоровье» предлагает определение понятия «психическое здоровье», подразумевающее отсутствие выраженных психических расстройств, наличие определенного ресурса, позволяющего преодолевать неожиданные стрессы и затруднения, а также «сохранять равновесие между человеком и окружающим миром, гармония между ним и обществом».

**Актуальность программы.** В последние годы в структуре заболеваемости детей школьного возраста ведущее место занимают нарушения нервно-психического здоровья детей. Серьезную угрозу для здоровья школьника представляют факторы, присущие современному обществу: гиподинамия, повышенная стрессогенность, информационные перегрузки и пр. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, более 80% обучающихся начальной школы испытывают сильное функциональное и эмоциональное напряжение, которое негативно отражается на психическом здоровье школьника и, как следствие, на его социальной адаптации.

**Отличительные особенности программы.** Данный курс предполагает работу в тетради на печатной основе, что значительно повышает мотивацию к работе (есть возможность вернуться к понравившимся упражнениям, перечитать информацию, пересмотреть сделанный материал и тд). Более того, к занятиям в роли помощника и консультанта привлекаются родители детей (упражнения «История своего имени», «Режим дня», «Мои привычки»). Так же для выполнения заданий приходится не раз обращаться и к одноклассникам за их мнением (например, упражнение «Портрет»). Завершается курс итоговым кроссвордом, который в ненавязчивой форме позволяет закрепить и проверить знания. Программа безоценочная. Промежуточные итоги выражаются в наблюдении за поведением и высказываниями детей, мини – тестах. Все вышесказанное позволяет ребенку заниматься в непринужденной, доброжелательной атмосфере. Каждое занятие включает в себя:

- приветствие;
- разминку; упражнения, направленные на повышение активности обучающихся, настрой их на совместную деятельность;
- рефлексию предыдущего занятия;
- беседу по основной теме занятия;
- выполнение заданий в печатной тетради по теме занятия;
- игры и упражнения на снятие физического и эмоционального утомления, релаксацию;
- рефлексию текущего занятия;
- ритуал прощания.

**Адресат программы** – ребенок – дошкольник. Главная особенность этого возраста - присутствует острое желание быть успешным в учебной деятельности, что для ребенка означает «быть хорошим и любимым». Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимает их причины.

Учебная деятельность эффективнее осуществляется в условиях игры, наличия элементов соревновательности. Дошкольник хорошо запоминает, когда не только слышит информацию, но и видит ее наглядное отображение, имеет возможность потрогать носитель информации.

Внимание и память в основном произвольны, то есть для концентрации ребенку требуется внешняя помощь (интересные картинки, звуковые сигналы, игровые ситуации). Внимание во многом определяется темпераментом. В силу этого отвлекаемость на занятиях довольно высока, а контролировать свои действия (например, проверить наличие ошибок в написанном тексте) малыш умеет плохо.

Учитель становится самой значимой фигурой, его похвала или порицание часто более важны, чем родительские.

Следует иметь в виду, что в случае эмоциональной усталости у ребенка может проявляться «детское» поведение: плач, капризы, желание телесных контактов.

**Объем программы:** 24 часа, одно занятие в неделю.

**Форма организации образовательного процесса:** занятие с элементами психологического тренинга.

На занятиях используются **методы работы:** тематическое рисование, дидактические игры, психологические игры и упражнения, работа с направленным воображением, этюды на выражение эмоций и чувств.

Программа предполагает самостоятельную или коллективную работу ребенка в индивидуальной рабочей тетради на печатной основе. Это повышает интерес ребенка к занятиям, активизирует его творческий потенциал, развивает навыки рефлексии, способствует закреплению информации, полученной на занятии и использованию ее в реальной жизни. Опыт, получаемый ребенком на занятиях, анализируется и осмысливается дома. Некоторые задания в тетради предусматривают совместную работу детей и родителей, что позволяет родителям стать активными участниками реализации программы, помогает им осознать свой вклад в психологическое здоровье ребенка.

**Срок освоения программы** – 1 учебный год, 24 недели. С октября 2023 года по март 2024 года.

**Режим и продолжительность занятий:** 1 раз в неделю, 30 минут.

**Материально – техническое оснащение:** проектор, доска, дидактические материалы.

**Цель программы:** формирование навыков социальной и психологической адаптации у дошкольника, сохранение и укрепление его психологического здоровья.

**Обучающие задачи:**

- сформировать у детей общие представления о своем психологическом здоровье, взаимосвязи психического и физического здоровья, необходимости сохранения собственного душевного благополучия;
- учить детей понимать себя, распознавать свое настроение, эмоциональное состояние, называть его и выражать приемлемыми способами;
- учить детей поддерживать и укреплять позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции;
- учить детей эффективно организовывать свой день, выбирать занятия по вкусу;
- учить детей получать положительные эмоции от творческого самовыражения, воплощения творческого замысла.

**Развивающие задачи:**

- развивать ценностное отношение дошкольника к своему психологическому здоровью;
- развивать у обучающегося навыки самоанализа и рефлексии, расширить представление о себе, своих возможностях и способностях;
- развивать коммуникативные навыки обучающегося, умение понимать другого человека, сотрудничать, взаимодействовать друг с другом в учебных и внеучебных ситуациях, самостоятельно находить выход из конфликтных ситуаций;
- формировать ценностное отношение к своим талантам и способностям, показать преимущества развивающегося человека.

**Воспитательные задачи:**

- приобщать дошкольника к общечеловеческим ценностям: добру, красоте, здоровью, счастьем как условиям духовно-нравственного развития человека.

## Содержание программы:

### Раздел I. Кто я? Какой я?

**Я и мое имя.** Углубление знакомства. Беседа о значении имени человека. Осознание детьми своей уникальности. Развитие навыков самопознания, принятия себя. Знакомимся с историей своего имени.

*Практическая работа.* Приветствие «Снежный ком». Упр. «Визитная карточка». Упр. «Продолжи предложение: Я люблю, когда меня называют...». Игра «Кто позвал?». Упражнения на релаксацию «Выжимаем сок», «Насос».

#### **Моя внешность.**

*Практическая работа.* Упражнение «Поздороваться разными частями тела». Упр. «Зеркало». Упр. «Автопортрет», «Узнай автора». Упр. «Перестроения». Релаксационные упражнения «Холодно — жарко», «Спящий котенок», «Штанга». Упр. «Комплименты».

#### **Самооценка.**

*Практическая работа:* Приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть, потому что...». Работа в тетради: тест «Лесенка», «Выбери задание». Упр. «Ладонка». Упр. «Моечная машина». Упр. «Пожелания себе». *Домашнее задание:* упр. «Ладонка» (дополнить и обсудить вместе с родителями).

**Мой характер.** Знакомство с понятиями «характер», «черты характера». Сильные и слабые стороны характера. Воспитание характера.

*Практическая работа.* Приветствие «Половинка к половинке». Упр. «Узнай автора» (по домашнему заданию). Упр. с мячом «Говори наоборот» (черты характера), «Назови похожее». Игра «Узнай по описанию». Релаксационные упражнения «Солнечный зайчик», «Бабочка». Работа в тетради: сильные и слабые стороны характера. Упр. «Добрые пожелания».

*Домашнее задание:* вместе с родителями написать 10 своих положительных качеств, черт характера.

#### **Моя семья.** Ценности и традиции моей семьи. Семейные праздники.

*Практическая работа.* Упр. «Моем окна». Презентация семейных фотографий. Работа в тетради: кинетический рисунок семьи. Продолжи предложение «Мой дом самый... Моя семья самая... Моя мама самая...». Релаксация «Путешествие в детство». Пожелания своей семье.

#### **Мое самочувствие в школе.**

*Практическая работа.* Приветствие доброй улыбкой. Упр. «Что изменилось?». Упр. с мячом «Что в школе самое-самое...». Работа в тетради: анкета «Комфортность в школе». Рис. «Я в школе». Презентация работ. Разминка «Спина к спине, нос к носу...». Игра «Узнай по рукам...». Релаксация «Нарисуем твой портрет». Пожелания на каникулы.

### Раздел II. Я — ученик

**Режим дня.** Обсуждаем режим дня. «Делу — время, потехе — час». Как правильно, с пользой для здоровья организовать свой день, чтобы все успеть. Почему необходимо соблюдать режим дня. Рекомендованный режим дня.

*Практическая работа.* Приветствие с жестом.. Работа в тетради: «Закодируй слово». Работа в тетради: «Составляем режим дня». Упр. «Ваню в школу провожать, надо нам поколдовать».

*Домашнее задание:* доделать вместе с родителями «Режим дня». В течение недели отмечать выполнение/невыполнение намеченного распорядка дня. Отметить цветом степень напряженности каждого режимного момента.

**Режим дня. Продолжение.** Чтение и обсуждение стихотворения Д. Родари «Династия лентяев» в переводе С.Я. Маршака.

*Практическая работа.* Комплекс кинезиологических упражнений: «Ухо–нос», «Лягушка», «Шаги Буратино», «Перекрестные движения». Психогимнастика «Покажи...» (что делаешь утром, днем, вечером). Релаксация «Колокольчик». Пожелания.

*Домашнее задание:* повторять при выполнении домашней работы изученные упражнения (описание упражнений в Рабочей тетради).

**Делаем домашнее задание.** Правила выполнения домашней работы. Организация рабочего места. Отдых во время выполнения домашней работы.

*Практическая работа.* Расскажи, что нового, интересного произошло с тобой со времени последнего занятия. Комплекс кинезиологических упражнений «Колечко», «Замок», «Зеркальное рисование».

*Домашнее задание:* обсудить с родителями правила выполнения домашней работы. Во время выполнения домашней работы повторять комплекс кинезиологических упражнений.

**Как справиться с усталостью.** Как правильно отдыхать после умственной нагрузки. Какой отдых полезнее — активный или пассивный. Правила здорового сна.

*Практическая работа.* Психогимнастика «Сбрось усталость», «Гора с плеч», «Штанга». Игра «Валеология (здоровый сон)». Разминка «День–ночь». Релаксация «Волшебный сон».

#### **Моя класс (группа).**

*Практическая работа.* Разминка «Найди свое стадо». Рисование «Моя группа». Презентация рисунков. Упр. «Кто за спиной?». Упр. «Опиши друга». Релаксация «Липнувший палец». Пожелания классу.

**С Новым годом!** Подводим итоги календарного года: какие важные события произошли, чему научились, как изменился внутренний мир, за какие достижения можно себя похвалить.

*Практическая работа.* Работа в тетради. Игра-путешествие «Трудный путь к знаниям». Анкета «Комфортность в школе». Новогодние пожелания самому себе. Игра «Подарки».

*Домашнее задание:* поздравить с Новым годом своих близких и родных. Вместе с родителями составить свой режим дня на каникулах.

### **Раздел III. Мой внутренний мир**

**Эмоции и чувства.** Что такое эмоции и чувства? Для чего они нужны человеку? Какие бывают эмоции и чувства? Эмоции в школе.

*Практическая работа.* Упражнение с мячом «Мои чувства в школе» (Продолжи предложение: я злюсь, когда...; я радуюсь, когда...; я боюсь, когда...; я горжусь, когда...). Работа в тетради «Соедини рисунки и слова». Упр. «Назови эмоцию». Разминка «Море волнуется...» (вариант с «фигурами эмоций»). Релаксация «Волшебная прогулка».

**Учимся понимать и выражать свои эмоции.** Средства эмоциональной выразительности: мимика, жесты, позы. Интонация. Почему важно уметь выражать и называть свои эмоции? Как понимать друг друга без слов?

*Практическая работа.* Разминка «Кто больше? (назовет эмоций)». Этюды на выражение эмоций. Игры «Узнай эмоцию», «Разговор иностранцев». Работа в тетради: «Назови чувство». Психогимнастика «Покажи (уставшие ножки, любопытные глазки, злые ручки)». Невербальные пожелания.

*Домашнее задание:* понаблюдать за окружающими людьми. Постараться по мимике и жестам людей определять их эмоции и чувства.

**Страх. Как справиться со страхом.** Чтение и обсуждение стихотворения Н. Павловой «Я один остался дома». Для чего человеку необходимо чувство страха?

*Практическая работа.* Конкурс «боюсек». Работа в тетради: нарисуй свой страх. Психогимнастика «Тропический ливень». Игра «Жмурки».

*Домашнее задание:* расспросить родителей об их страхах, о том, как у них получается справляться со своими страхами. Найти поговорки и пословицы о страхе.

**Злость.** В каких ситуациях мы испытываем злость, раздражение. Как влияет это чувство на наше здоровье. Как справиться со злостью и раздражением.

*Практическая работа.* Работа в тетради «Назови добрых и злых сказочных героев». Стихотворение «Дом с колокольчиком». Сюжетно-ролевые игры «Жужа», «Помогаю маме избавиться от «сердиток», «Мусорное ведро». Разминка «Замороженные». Психогимнастика «Выжимаем сок», «Насос и мяч», «Мешочек гнева», «Я — лев», «Возьми себя в руки».

*Домашнее задание:* придумать вместе с родителями свои способы избавиться от злости и раздражения. В случае раздражения и злости повторять упражнения «Выжимаем сок», «Мешочек гнева».

**Любопытство и любознательность.** Чем отличается любопытство от любознательности? Почему нельзя нарушать строгие запреты? Что может произойти, если из любопытства или скуки нарушить строгий запрет взрослых (попробовать незнакомое вещество, взять в руки незнакомый предмет, заговорить с незнакомым человеком и др.). Правила поведения при обнаружении незнакомого предмета.

*Практическая работа.* Упр. «Что изменилось у соседа...». Упр. «Коробочка». Упр. «Найди эмоции». Разминка «Разведчики».

*Домашнее задание:* обсудить с родителями, почему нельзя нарушать строгие запреты. Проговорить, какие строгие запреты есть в вашей семье.

**Речь и эмоции.** Как мысли и слова влияют на наше самочувствие. Слова «полезные» и «вредные» для здоровья. Слова, которые могут ранить, и слова, которые способны «лечить» душу. Обсуждаем выражение «черные мысли». Как влияют мысли на наше настроение, эмоции?

*Практическая работа.* Приветствие «Я рад тебя видеть, потому, что...» Работа в тетради «Найди слова». Игра «Подумай о...» Игра «Комплименты».

*Домашнее задание:* вместе с родителями найти слова и мысли, полезные и вредные для нашего душевного здоровья.

**Настроение.** Какое бывает настроение. От чего зависит настроение.

*Практическая работа.* Упр. «На что похоже настроение». Упр. «Продолжи предложение: мне грустно, когда...». Работа в тетради: «Цветок моего настроения». Разминка «Говори наоборот».

*Домашнее задание:* в течение недели отмечать свое настроение.

**Цвет и настроение.** Как цвет (нашей одежды, помещения) влияет на наше настроение. Как можно использовать цвет для коррекции настроения.

*Практическая работа.* «Какого цвета настроение?». Работа в тетради «Раскрась два рисунка». Дефиле. Разминка «Дотронься до...». Релаксация «Солнечный зайчик». Упр. «Передай настроение по кругу». Невербальные подарки.

*Домашнее задание:* принести любимую игрушку.

#### **Раздел IV. Мои способности**

**Привычки полезные и вредные.** Обсуждение поговорки «Скучен день до вечера, если делать нечего». Полезные и вредные для здоровья занятия, привычки. Как бороться с вредными для здоровья привычками.

*Практическая работа.* Работа в тетради: «Полезные и вредные для здоровья занятия». Игра «Хорошо–плохо». Игра «Я умею — я люблю». Релаксация «Мой успех».

*Домашнее задание:* вместе с родителями дополнить перечень своих вредных и полезных для здоровья умений, привычек. Подумать вместе, как можно избавиться от своих вредных привычек. Спросить у родителей, какие полезные и вредные для здоровья занятия есть в их взрослой жизни.

#### **Мои умственные способности.**

*Практическая работа.* Разминка «Ты луна, я звезда». Поздороваться, используя разные слова. Упр. «Не пропусти». Тест «Пиктограммы». Тест «Мышление» (обобщение, исключение лишнего). Тест «Найди слова». Разминка «Мяч за спиной». Релаксация «Колокольчик».

### **Воображение.**

*Практическая работа.* Разминка «Считалочка». Рисунок «Несуществующее животное». Презентация рисунков. Развитие творческого воображения: упр. «Необычное использование предметов». Упр. «Ситуации».

*Домашнее задание:* придумать другие решения ситуаций в тетради. Обсудить с родителями.

### **Дружим со спортом.**

*Практическая работа.* Работа в тетради: «Олимпийские виды спорта». «Веселая олимпиада»: упр. «Повтори движения», «Цапля», «Футболисты», «Я знаю...» (5 эмоций, черт характера), «Кто дальше», «Попади в цель», «Кулачки». Релаксация «Штанга».

*Домашнее задание:* выполнить задание в тетради вместе с родителями. Расспросить о тех видах спорта, которые не знакомы.

Узнать у родителей, какими видами спорта они занимались, кто из родственников, знакомых занимается спортом. Каких результатов они добились в спорте? Подумать, каким видом спорта ты можешь заниматься в школе, поселке.

**Итоговое занятие.** Чему научились за учебный год? Какие изменения замечаем у себя и одноклассников?

*Практическая работа.* Упр. «Что изменилось». Анкета «Комфортность в школе». Работа в тетради «Веселый экзамен»: «Реши кроссворд», «Кто больше?», «Найди слова», «Шифровка».

### **Праздник психологического здоровья.**

*Практическая работа.* Рисунки-пожелания друг другу. Обратная связь

## **Тематическое планирование**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов. <b>Итого</b>
	<b>I. Кто я? Какой я?</b>	<b>7</b>
1	Я и мое имя	1
2	Моя внешность	1
3	Сомооценка	1
4	Мой характер	1
5	Моя вселенная	1
6	Моя семья	1
7	Мое самочувствие в школе	1
	<b>II. Я — будущий ученик</b>	<b>5</b>
8	Режим дня	1
9	С Новым годом! Начало.	1
10	Как справиться с усталостью	1
11	Мой класс (группа)	1
12	Делаем домашнее задание	1
	<b>III. Мой внутренний мир.</b>	<b>7</b>
13	Эмоции и чувства. Учимся понимать и выражать свои эмоции	1
14	Страх. Как справиться со страхом	1

15	Злость	1
16	Любопытство и любознательность	1
17	Речь и эмоции	1
18	Настроение	1
19	Цвет и настроение. Как справиться с плохим настроением	1
	<b>IV. Мои способности</b>	4
20	Привычки полезные и вредные	1
21	Мои умственные способности	1
22	Воображение	1
23	Дружим со спортом	1
24	Праздник психологического здоровья	1
	<b>Всего</b>	24

#### **Планируемые результаты:**

##### ***В результате реализации программы обучающиеся должны знать:***

- что такое психологическое здоровье, почему о нем нужно заботиться;
- как правильно организовать свой день, приготовить домашнее задание;
- как интересно и с пользой для здоровья провести свободное время;
- содержание внутреннего мира человека: его эмоции, чувства.

##### ***В результате реализации программы обучающиеся должны уметь:***

- оценить свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, самостоятельно скорректировать несоответствия;
- самостоятельно справиться с отрицательными эмоциями, утомлением, плохим настроением;
- адекватно реагировать на действия и предложения, потенциально опасные для жизни и здоровья.

##### ***Личностные результаты реализации программы:***

- выраженный интерес к своему психическому (психологическому) здоровью, эмоциональному благополучию;
- устойчивая позитивная осознанная самооценка;
- обогащение чувственного опыта обучающихся;
- высокий уровень психологической адаптации к новой социальной ситуации;
- выраженный уровень творческого воображения, способность к реализации творческого замысла.

##### ***Метапредметные результаты реализации программы:***

- развитие общеучебных навыков: умения самостоятельно организовать свою учебную работу, выполнить письменное задание в тетради;
- развитие умения осознанно называть и объяснять события внутреннего мира;
- позитивное отношение к саморазвитию, самопознанию и самоизменению;
- развитие навыков эффективного взаимодействия со сверстниками в учебной ситуации.

##### **Формы аттестации/ контроля программы осуществляется посредством:**

- получения обратной связи от обучающихся на занятиях;
- анализа письменных работ, тестов, рисунков обучающихся в рабочей тетради;
- анкетирования родителей
- Открытых занятий для родителей (классного руководителя)



**Оценочные материалы:** в тетради на печатной основе (мини – тесты и итоговый кроссворд). См . «Рабочую тетрадь».

**Методические материалы:** тетрадь на печатной основе (прилагается).

#### **Литература для учителя**

Безруких М.М., Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать себя. — М.: Вентана-Граф, 2010.

Битянова М.Р. Профессия — школьник: Программа формирования индивидуального стиля познавательной деятельности у младших школьников. — М.: Генезис, 2010.

Кривцова С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе. — М.: Генезис, 2002.

Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Изд-во «Академия развития», 1996.

Образцова Т.Н. Психологические игры для детей. — М.: ООО «Этрол», ООО «ИКТЦ ЛАДА», 2015.

Родионов В.А. Материалы курса «Психология здоровья школьника: технология работы». — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2018.

#### **Литература для родителей**

Безруких М.М., Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать себя. — М.: Вентана-Граф, 2020.

Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Изд-во «Академия развития», 1996.

Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. — М., 1993.