

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я учусь учиться» предназначена для учащихся 1 класса (7 лет), составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Поступление в школу значимый момент в жизни каждого ребенка. Именно в начальной школе формируются все основы дальнейшего образования, поэтому очень важно, чтобы на этом этапе ребенок был успешен, чтобы он смог овладеть всеми необходимыми навыками, знаниями и умениями, чтобы у него сформировалась определенная личностная позиция к обучению.

Составители школьных программ, как правило, рассчитывают на наличие у детей определенного уровня интеллектуального и личностного развития. Особенно актуально данное утверждение для школ с углубленным изучением отдельных предметов. Поскольку к выпускникам начальной школы в таких учреждениях предъявляются особые требования. Поэтому важно, чтобы первоклассники были «готовы к школьному обучению». Готовность бывшего дошкольника к школьному обучению обуславливается адаптационным процессом к школьной жизни. Таким образом, возникла необходимость в курсе развивающих занятий, который будет способствовать успешной адаптации первоклассника.

## **Специфика курса**

Данный психологический курс коррекционно-развивающих занятий в начальной школе, способствует решению комплекса задач по интеллектуально-личностно-деятельностному развитию младших школьников и подготавливает их к переходу на следующий уровень школьного образования. Предлагаемая программа содержит курс психологических занятий с учащимися 1 классов, нацеленный на формирование у младших школьников психологической готовности к обучению на новом уровне и преодоление возможной дезадаптации, связанной с поступлением в школу.

Обучение ребенка в начальной школе - первая и очень значительная ступень в его школьной жизни. От степени освоения им новой — учебной деятельности, приобретения умения учиться во многом зависит дальнейшее обучение ребенка, развитие его как субъекта учебного процесса и формирование его отношения к школе.

К сожалению, не всегда опыт учебной деятельности на этом этапе способствует позитивному восприятию ребенком установок и правил школьной жизни. Нереализованные ожидания, связанные с учебой, трудности общения с учителем или сверстниками, нарастание волевого и нервного напряжения в ходе обучения — эти и многие другие факторы, к которым в начальной школе ребенок оказывается не вполне готов, могут способствовать формированию у него повышенной тревожности и негативных установок к дальнейшему школьному обучению. Чем больше факторы дезадаптации (интеллектуального, личностного, социального характера) проявляются у ребенка в начальной школе, тем сложнее будет процесс его перехода на следующий уровень основного общего образования.

Необходима система профилактических психолого-педагогических мер по предотвращению школьной дезадаптации и подготовке младших школьников к переходу в основную школу. Это должно стать одной из важнейших задач начальной школы, поскольку мероприятия подобного характера, проводимые в средней школе, направлены на преодоление, как правило, уже возникших трудностей, неготовности ребенка к новой ситуации обучения. Задача психолога — помочь ребенку раскрыть имеющийся потенциал и не допустить превращения недостатков развития в проблему.

Для успешной реализации программы разработан подробный учебно-методический комплекс, включающий в себя теоретическую разработку каждого занятия, а также индивидуальные раздаточные материалы для каждого участника группы.

### **Цели и задачи изучения курса**

**Цель данного курса:** преодоление возможной дезадаптации, связанной с поступлением ребенка в школу, формирование у учащихся психологической готовности к обучению на следующем уровне основного общего образования.

#### **Основные задачи курса:**

- Формирование социально-коммуникативных действий.
- Развитие навыков произвольного внимания и восприятия;
- Знакомство с приемами целеполагания и планирования деятельности;
- Формирование связной и последовательной речи учащихся.
- Коррекция и развитие основных интеллектуально-познавательных функций.
- Формирование приемов образного и логического запоминания, расширение объема памяти;
- Развитие рефлексивно-регулятивных и контрольно-оценочных действий;

### **Место данного курса в рамках школы**

В учебном плане Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 46 на изучение психологического развивающего курса «Я учусь учиться» в 1 классе отводится 1 час в неделю, всего 33 часа. Данный курс включен в школьный компонент учебного плана в рамках внеурочной деятельности, осуществляется педагогом-психологом в группе продленного дня в качестве развивающего занятия во внеурочное время.

### **Особенности построения занятия**

Модель занятия в 1 классе такова:

1. Игровой тренинг.
2. Эвристическая беседа.
3. Диагностические упражнения.
4. Упражнения на развитие.
5. Психогимнастика или пальчиковая гимнастика.
6. Рефлексия.

Игровой тренинг, игры-проживания (10-15 минут) – система упражнений

направленных на приобретение знаний, умений и навыков, на коррекцию и формирование установок, нужных для успешного общения во время обучения. В группах тренинга развиваются:

- 1) умение общаться;
- 2) умение выступать перед аудиторией;
- 3) умение правильно вести себя в конфликтах;
- 4) умение договариваться.

Главная установка, обеспечивающая успешность общения, состоит в готовности ориентироваться на другого человека, признавать ценность его личности, принимать во внимание интересы партнера. Во время тренинга общения на занятиях обязательно проводятся дискуссии групповые и разыгрываются ролевые игры, для которых используются ситуации, адекватные содержанию основной деятельности учеников.

Эмоционально-аналитическая беседа, эвристическая беседа; (7- 10 минут)

Беседа — в психологии — метод получения информации на основе вербальной коммуникации; относится к методам опроса. Один из распространенных методов психологического исследования. Предусматривает выявление интересующих исследователя связей на базе данных эмпирических, полученных в живом двустороннем общении с испытуемым. Как правило, служит вспомогательным методом, ибо при анализе хода беседы и ее результатов встает ряд трудно разрешимых проблем, касающихся откровенности испытуемого и его отношения к исследователю. Беседа применяется на разных стадиях занятия и для первичной ориентировки, и для уточнения выводов, полученных на занятии. Умелое применение беседы может дать весьма ценные результаты.

Диагностика. Применение методов психодиагностики обусловлено, необходимостью выявления индивидуально-психологических различий у учащихся одной возрастной группы для проведения коррекционно-развивающих упражнений в каждом конкретном классе.

- диагностика психических процессов; (10-15 минут)
- упражнения на развитие психических процессов; (7 -10 минут)
- пальчиковая гимнастика; (3-5 минут)
- самоанализ; (3-5 минут)

Психогимнастика. Применение специальных упражнений для психологической разгрузки, саморегуляции поведенческих процессов. (3- 5 минут).

На каждом занятии проводится работа по формированию у учащихся адаптивного поведения при поступлении ребенка в школу.

Каждый из содержательных блоков курса включает в себя как системообразующие задачи развития субъектности ребенка (во всех представленных аспектах деятельности), так и задачи формирования у него познавательной мотивации, как ведущих показателей психологической готовности на новом этапе.

### **Формы и методы работы**

В процессе развивающих психологических занятий «Я учусь учиться» педагог-психолог использует следующие формы и методы работы:

- игровой тренинг;
- игры-проживания;
- эмоционально-аналитическая беседа;
- эвристическая беседа;
- диагностика психических процессов;
- упражнения на развитие психических процессов;
- пальчиковая гимнастика;
- психогимнастика;
- самоанализ;
- рефлексия.

### **Прогнозируемые результаты**

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задачи, которые они могут решать самостоятельно и успешно). Ученик на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный настрой – психологическую раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания. В процессе выполнения каждого задания происходит развитие почти всех психических процессов, но каждый раз акцент делается на каком-то одном из них. Учитывая это, все задания условно можно разбить на несколько групп:

- задания на развитие внимания;
- задания на развитие памяти;
- задания на совершенствование воображения;
- задания на развитие логического мышления.

В процессе изучения всех тем курса ведётся последовательное формирование знаково-символического, логического мышления (наряду с конкретно-образным), регулятивных и познавательных УУД.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты к концу обучения**

#### **Личностные задачи и результаты**

1. Формирование у обучающихся позитивного отношения к действительности.
2. Формирование у детей самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам.
3. Развитие жизненного оптимизма, целеустремленности и настойчивости в достижении целей.
4. Обучение ориентировке в мире нравственных, социальных и эстетических ценностей.
5. Формирование гражданской идентичности личности.
6. Формирование привычки к рефлексии.
7. Совершенствование эмоциональной сферы (восприимчивости, чуткости).
8. Формирование готовности к сотрудничеству с другими людьми, дружелюбие, коллективизм.

## **Метапредметные задачи и результаты**

### **Познавательные:**

- 1) выполнять анализ (выделение признаков);
- 2) проводить синтез (составление целого из частей, в том числе с самостоятельным достраиванием);
- 3) выбирать основания для сравнения, классификации объектов;
- 4) устанавливать аналогии и причинно-следственные связи;
- 5) выстраивать логическую цепь рассуждений;
- 6) соотносить объекты с известными понятиями.

### **Регулятивные:**

- 1) способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности;
- 2) умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- 3) преодоление импульсивности, непроизвольности;
- 4) умение контролировать процесс и результаты своей деятельности, включая осуществление предвосхищающего контроля в сотрудничестве с учителем и сверстниками;
- 5) умение различать объективную трудность задачи и субъективную сложность;

### **Коммуникативные:**

- 1) планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- 2) постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- 3) управление поведением партнера - контроль, коррекция, оценка действий партнера;
- 4) умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- 5) владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

### **Предметные задачи и результаты:**

1. Развитие мышления, внимания, памяти.
2. Формирование положительной мотивации к учению.
3. Создание условий для получения детьми эстетического удовольствия.
4. Развитие воссоздающего воображения.
5. Обучение адекватному восприятию прочитанного.
6. Вступать в учебный диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения.
7. Задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других.
8. Формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения.
9. Строить монологические высказывания.
10. Осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учётом конкретных учебно-познавательных задач.

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема занятия	Основные вопросы рассматриваемые на занятии	Психологический комментарий
	план	факт			
1.			Знакомство. Правила.	Вопрос для обсуждения: «Может ли знакомый человек оказаться незнакомым?»	В ходе проведения игрового тренинга педагог-психолог, принимает участие в круге. Правила работы и общения в группе принимаются коллективно, фиксируются в рисунках.
2.			Умеем ли мы общаться.	Беседа - игра «Как можно общаться». Игра-тренинг «Пойми меня».	Использование жестов, мимики, интонации при общении. Вербализация эмоциональных переживаний детей на каждом этапе занятия обязательна.
3.			Хорошие манеры и полезные привычки.	Инструменты для конструктивного общения в группе. Формальное и бытовое (житейское) понятие «порядок и беспорядок».	Анализ видов общения. Подготовка к проведению самоанализа. Определение границ возможного поведения в школе, дома, на улице, в больнице и т. д.
4.			Учимся, играя.	Игра «Школа». Акцент на преодоление трудностей группой.	Вербализация эмоциональных переживаний детей на каждом этапе занятия обязательна.
5.			Я и мои учителя.	Обучение правилам поведения и общения со взрослыми. Диагностика представлений детей об учителях.	Диагностика проводится в начале занятия, далее следуют коррекционно-развивающие упражнения. Систематизация и уточнение знаний. Акцент на том, как влияют права ученика на его обязанности.

					Выводы: поведение ученика в школе, в новой учебной ситуации.
6.			Я и мои одноклассники.	Развитие навыков доброжелательного общения со сверстниками. Диагностика межличностных отношений.	Коллективный самоанализ особенностей общения в классе. Рефлексивный самоанализ углубляет понимание детей о своих особенностях в общении.
7.			Учимся общаться.	Выявление особенностей общения детей в каждом конкретном классном коллективе. Знакомство с правилами общения.	Осознание себя как партнера по общению.
8.			Что такое дружба?	Обучение приемам и способам подружиться друг с другом в новом классном коллективе.	Эмоциональная мотивация к дружескому общению со сверстниками.
9.			Наш дружный класс!	Обучение правилам общения в группе (классе) формирование чувства доверия, развитие интереса друг к другу.	Способствовать развитию навыков общения, групповой сплоченности доброжелательности.
10.			Я – ученик - Первоклассник! Познай себя.	Диагностика «Самооценка».	Действенность самоанализа формирует у ребенка положительную перспективу его дальнейшей деятельности.
11.			Секреты нашей памяти.	Расширение объема и развитие зрительной памяти и. Развитие	Мотивация к развитию памяти. Актуализация знаний.

				слуховой механической памяти. Развитие произвольного восприятия и воспроизведения.	
12.			Развиваем память.	Обучение приемам логического, ассоциативного и образного запоминания. Методика «Пиктограмма».	Развитие образно-ассоциативной памяти. Обучение приему использования ассоциаций для запоминания информации.
13.			Играем в разведчиков.	Развитие произвольного внимания и восприятия. Формирование мотивационно направленности на действие контроля. Игра «Шифровка». Игра «Поймай шпиона!»	Какую услугу человеку могут оказать его внимание и невнимательность в различных жизненных ситуациях. Какое отношение эти качества имеют к учебе каждого из детей в классе. Диагностика сформированности внимания, тест Тулуз-Пьеррона.
14.			Как подружился Хочу и Надо.	Развитие произвольно-рефлексивных действий в поведении и деятельности. Сказка «Хочу и Надо».	Контроль за усвоением средств невербального общения. Вербализация эмоциональных переживаний детей на каждом этапе занятия обязательна.
15.			Оценка и отметка.	Знакомство с правилами оценивания. Понимание критериального смысла отметки.	В игровой форме дать детям понятие «стимул и стимулирование», использую при этом их эмоциональную заинтересованность в процессе игры.
16.			Что такое страхи? Чего я боюсь в школе?	Нарисуем свой страх и посмеёмся над ним!	Тренинговое занятие «Я не боюсь...». Школьные страхи: двойки, тройки и ... Вербализация эмоциональных

					переживаний, формирование позитивного настроения.
17.			Как преодолеть неуверенность в себе	Развитие произвольно-рефлексивных действий в поведении и деятельности.	Действенность самоанализа формирует у ребенка положительную перспективу его дальнейшей деятельности.
18.			Когда я бываю Незнайкой.	Обучение анализу своих трудностей. Формирование мотивации на их преодоление. Диагностика самооценки и уровня притязаний. Игра «Альпинисты».	Ограничиваться только составлением «маршрута преодоления» нельзя. Найти конкретный способ для достижения цели. Образно показать ребенку пути преодоления личных трудностей.
19.			Путешествие в страну «Учебных удач».	Работа в группах. Преодоление учебных трудностей совместно. Отметки об успешности на карте удач.	Формирование у детей положительного отношения к учебному сотрудничеству и к сверстникам как партнерам по учебной деятельности
20.			Чему я хочу научиться?	Беседа на тему «Чему я хочу научиться», рисунок на эту же тему после беседы.	Настроить детей на размышления. Помочь им сформулировать мысль. Защита и представление рисунков.
21.			Как научиться учиться?	Обучение приемам организации учебной деятельности. Аналитическая беседа: «Детский сад и школа» (сходство и различия)	Аналитическая беседа позволяет выявить уровень детских представлений об учебной деятельности в школе. Мотивация к учебе. Использование навыков целеполагания и планирования.
22.			Думаем играя.	Развитие аналитической наблюдательности и	Цель упражнений: научиться устанавливать причинно следственную связь в житейских

				произвольного внимания. Формирование умения строить суждения на основе наблюдений	ситуациях и бытовых явлениях.
23.			Образ и мысль.	Развитие монологической речи на наглядно образной основе.	Составление монолога «цепочкой» активизирует внимание детей к высказываниям одноклассников и облегчает построение логического высказывания.
24.			Необычное в обычном	Развитие функции анализа и аналитического сравнения. Формирование умения строить суждения на основе наблюдений. Игра «Необычное в обычном».	Умение характеризовать предмет по его основным признакам.
25.			В мире образов.	Развитие репродуктивного и творческого воображения. Знакомство с приемами создания образов.	В игровой форме дать детям информацию о способности человека к воображению. В эмоционально-познавательной форме проверить особенности своего воображении и графические возможности его воплощения.
26.			Учимся задавать вопросы.	Игра «Да - нетка». Учимся задавать смысловые вопросы.	Вывод: Смысл вопроса, а значит и ответ на него может меняться, если вопрос произнести с различной смысловой нагрузкой.
27.			Учимся отвечать на вопросы.	Формирование умений строить суждения как ответ на вопрос,	Моделирование различных точек зрения (суждений) в ответ на заданный вопрос.

				развитие умения ориентироваться в тексте.	
28.			Как достичь цели.	Обучение целеполаганию. Алгоритм решения.	Часть целевой установки вводится в начале занятия, а ее осмысление перспективу такой деятельности дети должны понять в ходе занятия и затем сформулировать с помощью психолога.
29.			Учимся планировать.	Обучение составлению планов-алгоритмов деятельности. Навыки самоконтроля. Навыки учебного сотрудничества. Игра «Перепутанный сюжет».	Для выполнения этих заданий лучше объединять детей в группы т.к. целью задания является обучение в сотрудничестве и возможное оказание психологом помощи в процессе выполнения.
30.			Развиваем мышление.	Развитие аналитико-синтетического мышления. Формирование образного и понятийного обобщения. Развитие навыков учебного сотрудничества. Игра «Мозаика».	Мотивация к развитию мышления. Актуализация знаний. Экспресс-диагностика уровня осмысления приема обобщения.
31.			Цепочка рассуждений.	Обучение построению суждения. Развитие логической связной речи. Использование табличной формы, рисунков, схем для построения	Контрольно-коррекционные упражнения, направленные на изучение особенностей ранее сформированных умений и расширение активного словаря детей. Экспресс-диагностика субъективных умений строить суждений.

				рассуждений	
32.			Общее в различном.	Развитие обобщения на наглядно-образном и вербальном уровне. Обучение приемам групповой (парной) работы.	Актуализация знаний. Научить детей применять алгоритм анализа и обобщения.
33.			Я многое умею. (Итоговое диагностическое занятие)	Диагностика развития различных компонентов учебной деятельности.	Задания выполняются детьми в индивидуальной форме.

## Литература

1. Дик Н.Ф., 2008 г «Развивающие игры на уроках и переменках в 1-2 классах: необычные игровые приключения для младших школьников»
2. Дмитриева В.Г., 2011 г «100 развивающих заданий. Учимся со сказками»
3. Завьялова Т., Стародубцева И. 2010 г «Сборник игровых занятий по развитию памяти, внимания, мышления и воображения у младших школьников»
4. Карандашев В.Н., Лисянская А.С., Крылова Т.А., 2013 г «Курс комплексного развития младшего школьника» Программа. Занятия. Дидактические материалы
5. Князева Т. Н., Москва «АРКТИ», 2004 г «Я учусь учиться»
6. Мищенкова Л.В., 2010 г «50 развивающих занятий с младшими школьниками»
7. Рудякова О.Н., 2008 г «Психологическая поддержка младших школьников: программы»
8. Сухаревская Е.Ю., 2008 г «Мир профессий». Развивающий курс для младших школьников. Методическое пособие для учителя.
9. Тивикова С.К., 2013 г «Организация внеурочной деятельности младших школьников. Сборник программ. ФГОС»
10. Тукачева С. И., 2007 «Адаптационные занятия с первоклассниками»
11. Чистякова М., 2010 «Психогимнастика»