

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

Принята на педагогическом совете  
протокол № 2 от 05.10.2017 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУДО  
«Дворец творчества»  
№ 355-01.09 от 05.10.2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Социально - педагогическая направленность  
«Открываю себя»

Автор – педагог дополнительного образования  
Канева Ирина Михайловна

Срок реализации программы- 1 год

г. Выборг  
2017 год

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373, от 6 октября 2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1576 («О внесении изменений в ФГОС, приказ № 373 от 6 октября 2009 г»)
- Постановления от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", с изменениями на 24 ноября 2015 года
- Концепции фундаментального ядра содержания общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Планируемых результатов начального общего образования;
- Примерных программ начального общего образования по учебным предметам федерального базисного учебного плана;
- Примерной программы по внеурочной деятельности «Все цвета, кроме чёрного» авторы: М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой

Программа «Открываю себя» для учащихся 1-го класса (1 год обучения) рассчитана на весь учебный год (проводится 1 раз в неделю) и рассчитана на 32 часа в год. Стартовый уровень.

Обе группы состоят из учащихся 1а и 1б классов. С каждой подгруппой работает один руководитель. Программа даёт детям представление о ценности здоровья, формирует навыки здорового образа жизни, умение оценивать своё состояние, поступки, поведение, анализировать поступки, поведение других людей.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Это не только новые условия жизни и деятельности ребенка – это новые контакты, новые отношения, новые обязанности, новые переживания. Это очень напряженный период, прежде всего потому, что школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, и это требует максимальной мобилизации интеллектуальных, физических и душевных сил. Период адаптации ребенка к школе происходит не сразу и может длиться от нескольких месяцев до года.

Таким образом, предлагаемая программа занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, 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. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

**Главная цель программы является:** формирование позитивного мироощущения, выработка у детей навыков эффективной социальной адаптации.

**Задачи реализуемые данной программой:**

- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовывать потребность в признании, общении, получении новых знаний;
- просвещение родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек.

#### **Форма и режим занятий:**

- Форма обучения по программе – очная;
- Форма проведения занятий – аудиторная;
- Форма организации – коллективная;
- Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу;
- Обучение ведется на русском языке;
- Занятия строятся с учетом возрастных особенностей детей.

#### **При реализации программы используются следующие методы и приемы:**

- тестирование;
- психогимнастика;
- рисование (тематическое и свободное);
- подвижные игры;
- игры-драматизации и ролевые игры;
- беседы и проблемные ситуации;
- техники и приемы саморегуляции;
- коллективно-творческие дела.

#### **Учебно-тематическое планирование**

Тема 1. Твои новые друзья. Вводное занятие. Знакомство с курсом. Возникающие у ребёнка проблемы в учёбе. Количество часов, отведенных на тему - 1 час.

Тема 2. Как ты растешь. Рост и развитие организма, изменение в нём. Измерение роста, веса, пульса. Количество часов, отведенных на тему - 2 часа.

Тема 3. Что ты знаешь о себе. Режим дня. Для чего человеку нужны часы? Всё ли правильно в твоём режиме дня? Самооценка своих способностей. Характер человека. Количество часов, отведенных на тему - 3 часа.

Тема 4. Твое настроение. Виды настроения человека. Оценка своего эмоционального состояния. Количество часов, отведенных на тему - 2 часа.

Тема 5. Как ты познаёшь мир. Работоспособность человека. Усталость. Виды внимания. Свойства внимания. Как проверить своё внимание. Проверка внимания. Великая роль внимания. Память - есть кладовая ума. Виды памяти. Как развить память. Век живи, век учись. Решение логических задач. Творческое мышление. Расширение представлений о многообразии мира. Профессии людей в прошлом и настоящем. Количество часов, отведенных на тему - 9 часов.

Тема 6. Твои чувства. Вкус, запах, зрение. Гигиена слуха и зрения. Забота о своём здоровье. Разнообразии чувств человека. Количество часов, отведенных на тему - 4 часа.

Тема 7. Как изменить настроение. Изменения настроения. Умение регулировать своё настроение. Интересы. Количество часов, отведенных на тему - 4 часа.

Тема 8. Твои поступки. Оценка своих поступков. Плохие и хорошие поступки. Количество часов, отведенных на тему - 3 часа.

Тема 9. Твои привычки. Значение привычек в жизни человека. Полезные привычки. Количество часов, отведенных на тему - 3 часа.

Тема 10. Что я знаю о себе. Исполнение мечты. Твои возможности. Количество часов, отведенных на тему - 1 час.

### **Планируемые результаты реализации программы**

#### **Предметные результаты:**

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.
- 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

#### **Метапредметные результаты:**

- культурно - познавательная, коммуникативная компетентность;
- приобретение опыта в преодолении возникших трудностей;
- формирование норм поведения в классе, норм общения, норм коммуникативного взаимодействия, волевая саморегуляция и т.д.
- расширение кругозора, сферы актуальных интересов и способностей.
- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста

#### **Личностные результаты:**

- обучение планированию, самоконтролю и взаимоконтролю;
- развитие способности эффективно строить взаимоотношения с взрослыми и сверстниками;
- формирование нравственно-этических норм, ценностных ориентиров, установки на здоровый образ жизни;
- развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей.

### **Список литературы**

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. — М.: Вентана-Граф, 2002
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме чёрного. Рабочая тетрадь «Учусь понимать себя»: 2 класс: - М.: Вентана-Граф, 2013

3. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. «Все цвета, кроме чёрного». Книга для родителей. 1-4 кл. Методическое пособие. М.: Вентана-Граф, 2006
4. Шарохина В.Л. Психологическая подготовка детей к школе. Конспекты занятий. – М.: Книголюб, 2009
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4) – М.: Генезис, 2012
6. Шевлякова И.Н. Посмотри внимательно на мир. – М.: Генезис, 2003
7. Белинская Е.В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008
8. Кошелева Е.П. Учимся сотрудничать: Программа психосоциального развития детей младшего школьного возраста. – М.: Центр «Школьная книга», 2009

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Виды деятельности	Дата занятий по расписанию		Корректировка даты	
			1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
1.	Твои новые друзья.	Двигательные упражнения (игры): «Здравствуйте», «Назови себя», «Змейка», «Снежный ком». «Жучок», «На тропинке».	03.10	05.10		
2.	Как ты растешь.	Двигательные упражнения (игры): «Пчелы», «Воздух-земля-огонь-вода», «Задачи-шутки», «Помогите судье».	10.10	12.10		
3.	Как ты растешь.	Двигательные упражнения (игры): «Кинолента», «Ау!», «Змейка», «Тропинка», «Сокол и соколята».	17.10	19.10		
4.	Что ты знаешь о себе.	Двигательные упражнения (игры): «Кто что вспомнит?», «Разноцветный лист», «Части суток», «Вулкан», «Интервью».	24.10	26.10		
5.	Что ты знаешь о себе.	Двигательные упражнения (игры): «Интервью», «Магнит и шарики», «Мирные и воинственные», «Лови-лови!».	31.10	02.11		
6.	Твои чувства.	Двигательные упражнения (игры): «Вратари», «Камень-веревка», «Осьминог», «Разноцветный лист», «Аквариум».	07.11	09.11		
7.	Что ты знаешь о себе.	Двигательные упражнения (игры): «Мышка», «Гусеница», «Говори!», «Менялки», «Живая картина».	14.11	16.11		
8.	Твое настроение.	Двигательные упражнения (игры): «Пчелы», «Змейка», «Зеркало», «Жучок», «Мостик».	21.11	23.11		
9.	Твое настроение.	Двигательные упражнения (игры): «Ладонь в ладонь»,	28.11	30.11		

		«Волшебные превращения», «Небоскреб».				
10.	Как ты познаешь мир.	Двигательные упражнения (игры): «Обыкновенное чудо», «Камень-веревка», «Скала», «На берегу моря».	05.12	07.12		
11.	Как ты познаешь мир.	Двигательные упражнения (игры): «Волшебный камень», «Деревья-характеры», «Сиамские близнецы», «Жужа», «Спонтанное рисование».	12.12	14.12		
12.	Как ты познаешь мир.	Двигательные упражнения (игры): «Давай поговорим», «Муха», «Сотворение чуда», «Трио», «Растущие цветы».	19.12	21.12		
13.	Как ты познаешь мир.	Двигательные упражнения (игры): «Крокодил», «Улитка», «Клубочек», «Зоопарк».	26.12	28.12		
14.	Как ты познаешь мир.	Двигательные упражнения (игры): «Тропинка», «Осьминог», «Магнит и шарики», «Сокол и соколята», «Кто больше?».	09.01	11.01		
15.	Как ты познаешь мир.	Двигательные упражнения (игры): «Зеваки», «Головомяч», «Запретный номер», «Поварята».	16.01	18.01		
16.	Как ты познаешь мир.	Двигательные упражнения (игры): «Большой глаз», «Аквариум», «Угадайка», «Подарки», «Карлики и великаны».	23.01	25.01		
17.	Как ты познаешь мир.	Двигательные упражнения (игры): «Поиск», «Все вместе», «Как добраться до цели?», «Слова-накладки», «Танец шляпы».	30.01	01.02		
18.	Как ты познаешь мир.	Двигательные упражнения (игры): «Скульпторы», «Горячая картошка», «Чудесный лес».	06.02	08.02		
19.	Твои чувства.	Двигательные упражнения (игры): «Будь внимательным», «Рассказываем сказку», «Изобрази животных», «Мгновенное построение»,	13.02	15.02		

		«Аквариум», «Ах, какой я молодец».				
20.	Твои чувства.	Двигательные упражнения (игры): «Кто что вспомнит?», «Разноцветный лист», «Части суток», «Вулкан», «Интервью».	20.02	22.02		
21.	Твои чувства.	Двигательные упражнения (игры): «Узнай по голосу», «Бывает – не бывает», «Соседи», «Комплимент».	27.02	01.03		
22.	Твои чувства.	Двигательные упражнения (игры): «Лабиринт», «Наоборот», «Путешествие в страну звуков», «Поезд».	06.03	15.03		
23.	Как изменить настроение.	Двигательные упражнения (игры): «Сказочные испытания», «Волшебная страна чувств».	13.03	22.03		
24.	Как изменить настроение.	Двигательные упражнения (игры): «Крокодил», «Улитка», «Клубочек», «Зоопарк».	20.03	29.03		
25.	Как изменить настроение.	Двигательные упражнения (игры): «Королевство эмоций», «Пчелки», «Золушка».	27.03	05.04		
26.	Как изменить настроение.	Двигательные упражнения (игры): «Коршун и наседка», «Мяч в круге», «Броуновское движение».	03.04	12.04		
27.	Твои поступки.	Двигательные упражнения (игры): «Как правильно дружить», «Змейка».	10.04	19.04		
28.	Твои поступки.	Двигательные упражнения (игры): «Пчелка», «Цветик-семицветик», «Спасибо за приятный день».	17.04	26.04		
29.	Твои поступки.	Двигательные упражнения (игры): «Мышка», «Гусеница», «Говори!», «Менялки», «Живая картина».	24.04	03.05		
30.	Твои привычки.	Двигательные упражнения (игры): «Пластилиновая страна», «Да и нет», «Ласковый дождик».	08.05	10.05		
31.	Твои привычки.	Двигательные упражнения (игры): «Собираемся в путешествие», «Зеркало», «Фотоаппарат».	15.05	17.05		



32.	Что я знаю о себе	Двигательные упражнения (игры): «Мышка», «Гусеница», «Говори!», «Менялки», «Живая картина».	22.05	24.05		
-----	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------	-------	--	--

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2017-18 учебный год

**Место фактического осуществления образовательного процесса: на базе МБОУ «Гимназия № 11»**

**Режим работы:**

Начало учебного года – 02 октября 2017 года

Окончание учебного года: 31 мая 2018 года.

Количество учебных недель в году – 32,

Каникулы – по календарному плану общеобразовательной школы.

Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками:

4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий– 45 минут,

Продолжительность занятий в учебные дни не превышает 2 часа,

Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

**Организация промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год (в середине и в конце учебного года)

Прошито и пронумеровано на 9  
листах

Директор МБОУ ДО «Дворец творчества»

*В. С. Филиппова*

