

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Свердловской области
Управления образования Артинского МО
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Манчажская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА
С заместителем директора
по УВР
Лыткина Н.В.



ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Час психологии»
на 2025-2026 учебный год
1 класс

Составитель: Шарова Л.Г.
педагог - психолог.

с. Манчаж 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребёнка. Поступление в школу для многих детей – эмоционально-стрессовая ситуация:

изменяется привычный стереотип,
возрастает психоэмоциональная нагрузка.

От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов:

классный коллектив,

личность педагога,

изменение режима,

непривычно длительное ограничение двигательной активности,

появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо

успешно овладевать учебной деятельностью,

освоить школьные нормы поведения,

приобщиться к классному коллективу,

приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму.

С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его познавательных процессов, приобретения ими качеств, свойственных взрослым людям. Это связано с тем, что дети включаются в новые для них виды деятельности и системы межличностных отношений, требующие от них наличия новых психологических качеств. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка должны стать их **произвольность, продуктивность и устойчивость**.

Психологами доказано, что обычные дети в младших классах школы вполне способны, если только их правильно обучать, усваивают и более сложный материал, чем тот, который дается по действующей программе обучения. Однако для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо решить предварительно важную задачу:

как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе и дома,

научить их учиться, не тратя лишних физических усилий,

быть внимательными, усидчивыми.

Данный период одинаково труден для всех первоклассников. Но особенно тяжело его переживают дети, **слабо подготовленные к школьному обучению**. Для многих детей адаптация к школе является сложным испытанием. Ребенок сталкивается с рядом проблем, которые не в силах решить сам. В результате у него может появиться негативное отношение к школе, повыситься тревожность. Поэтому важно на начальном этапе школьного обучения проводить диагностику адаптационного периода с целью отслеживания привыкания первоклассников к новым условиям обучения. Данное исследование дает возможность определить наличие проблем и характер трудностей, возникающих у детей, нуждающиеся в организации психолого-педагогического сопровождения, коррекционно-развивающих мероприятиях.

Психолого-педагогическое сопровождение учащихся начальной школы в соответствии с **требованиями ФГОС** нового поколения требует диагностического минимума, который должен помочь оценить сформированность **личностных и метапредметных универсальных учебных действий**: регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД.

На основании изучения требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования подобран и используется психологический диагностический инструментарий для детей 1-го класса, который помогает собрать информацию об индивидуальном развитии каждого ребенка, выявить всю систему психической активности учащегося в познавательной и эмоционально-личностной сфере.

Данный пакет методик представляет собой комплекс методических приемов, взаимно подтверждающих результаты друг друга, обеспечивающих понимание особенностей индивидуальности каждого ребенка.

С помощью данного комплекта оцениваются не только параметры состояния когнитивной, мотивационно – волевой, эмоционально-личностной сфер ребенка, включая его межличностные отношения, но и отслеживается степень привыкания первоклассников к новым условиям на начальном этапе обучения, адаптационного периода.

Стартовая диагностика выполнялась в октябре 2025 г с 13 первоклассниками. В работе использован диагностический материал из методических рекомендаций для специалистов (заместителей директоров по УВР, педагогов-психологов, учителей начальных классов) по проведению стартовой и итоговой диагностики в 1-х классах в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования.

Данная программа зарекомендовала себя как эффективный метод психологической работы с детьми на этапе адаптации и при решении различных трудностей, связанных с психологической неготовностью к школе.

Поставлены следующие цели и задачи.

Цель:

создание условий для

- оптимальной адаптации учащихся к школьному обучению,
- повышения уровня развития метапредметных и личностных УУД, а также
- психологического развития учащихся

Задачи:

развитие у детей когнитивных умений и способностей, формирование познавательных УУД, необходимых для успешного обучения в начальной школе;

формирование адекватного представления о школьной жизни, осознание ребенком специфики позиции школьника, формирование личностных УУД;

развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД;

развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УУД;

выработка адекватных реакций на возможные затруднения в школьной жизни, профилактика школьной дезадаптации;

повышение степени школьной мотивации.

Главным условием проведения занятий является:

создание ситуации успеха для ребенка, способствующей формированию положительного эмоционального отношения к интеллектуальной деятельности и развитию познавательного интереса;

развертывание алгоритма (усвоение ребенком различных) способов саморегуляции во всех видах деятельности.

Особенности развивающих занятий:

создание положительной психологической атмосферы;

задания выполняются в игровой форме;

отслеживание результатов развития ребёнка ведётся на каждом занятии;

для достижения развивающего эффекта, необходимо неоднократное выполнение заданий учащимися, но на более высоком уровне трудности.

Развивающая работа строится с опорой на сильные стороны учащихся: контактность, зрительную память, воображение, интерес к школьной жизни.

Форма работы: групповая.

Основные методы: игры и психотехнические упражнения.

Место проведения занятий: кабинет 1 класса.

Курс рассчитан на **32 часа**.

Продолжительность занятия: 30 - 40 мин.

Проведение занятий: во внеурочное время один раз в неделю в среду с 14-00.

Количество первоклассников, нуждающихся в психолого-педагогической помощи, коррекционно-развивающих мероприятиях – 13 человек (1 класс)

Рабочая программа представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике и направленных на формирование у детей необходимого уровня психологической готовности к школе в сферах обучения, общения со сверстниками и педагогами, мотивационной готовности. Тематика и содержание занятий могут изменяться в зависимости от продвижения учащихся и “зоны” их ближайшего развития.

Структура занятий психологического развития

По своей структуре занятие делится на **вводную часть, основную и заключительную**.

Задачей вводной части является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. Этот эмоциональный настрой, постоянно создаваемый на занятиях, постепенно должен у учащихся закрепиться и переноситься на другие школьные уроки. В качестве приема создания положительного эмоционального фона может выступить просьба педагога улыбнуться друг другу и сказать добрые слова. Есть ли у нас запас добрых, хороших слов, часто ли мы говорим их друг другу? Эти слова несут положительную энергию, помогают создавать атмосферу доверия, тепла, дружелюбия и хорошего настроения.

Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности (Деннисон П., Деннисон Г.). Стимулирующее воздействие физических упражнений на психическую деятельность известно давно. Имеется много данных об улучшении показателей различных психических процессов под влиянием физических упражнений: увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются

психомоторные процессы. Тем самым обеспечивается более высокий уровень работоспособности, который не может не влиять положительно на успешность учебной деятельности. Для каждого занятия подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном занятии.

Задания для основной части занятия подбирались с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Однако для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий, но сохраняется единство их внутренней психологической направленности (принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности).

Задача заключительной части занятия состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке.

Предполагаемый положительный результат: у учащихся прошедших курс занятий по данной программе:

Повышение уровня психологических параметров, метапредметных и личностных УУД;

Адаптация к учебной нагрузке.

Повышение качества усвоения знаний учащимися при обучении всем школьным предметам, что **особенно актуально** в рамках введения ФГОС второго поколения

РАЗДЕЛ II
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п./п.	ТЕМА	Кол- во часов	Дата
I ЧЕТВЕРТЬ			
1.	ЗНАКОМСТВО. УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА. Входящие данные о ребенке - результаты диагностики дошкольника. Формирование коммуникативных навыков, развитие пространственных представлений, речи, образного мышления, зрительной произвольной памяти, внимания, мелкой моторики.	1 ч.	17.09
2.	АДАПТИРУЮСЬ К ШКОЛЕ. Развитие учебной мотивации, слуховой памяти, общей осведомлённости, мелкой моторики.	1 ч.	24.09
3.	РАБОТАЮ ВНИМАТЕЛЬНО. Развитие объёма и концентрации внимания, работоспособности, произвольности поведения, пространственных представлений.	1 ч.	01.10
4.	РАСШИРЯЮ КРУГОЗОР. Формирование коммуникативных навыков, развитие речи, общей осведомлённости, логического мышления.	1 ч.	08.10
5.	ДЕЙСТВУЮ ПО ПРАВИЛАМ. Развитие пространственных представлений, наглядно-схематического мышления, произвольности поведения.	1 ч.	15.10
6.	СЛУШАЮ, ЗАПОМИНАЮ, ВЫПОЛНЯЮ. Развитие слуховой памяти, мелкой моторики, учебной мотивации.	1 ч.	22.10
7.	ПРОЯВЛЯЮ ИНТЕРЕС. Развитие образного мышления, воображения, работоспособности.	1 ч.	05.11
8.	УЧУСЬ БЫТЬ ОРГАНИЗОВАННЫМ. Формирование коммуникативных навыков, развитие речи, пространственных представлений, мелкой моторики	1 ч.	12.11
9.	РАЗВИВАЮ ПАМЯТЬ. Развитие зрительной и слуховой памяти, произвольности поведения.	1 ч.	19.11
II ЧЕТВЕРТЬ			
10.	ВЫПОЛНЯЮ ИНСТРУКЦИЮ.	1 ч.	26.11

	Развитие объёма и концентрации внимания, логического мышления.		
11.	РАБОТАЮ ПРОДУКТИВНО. Развитие общей осведомлённости, речи, наглядно-образного мышления.	1 ч.	03.12
12.	СТАРАЮСЬ ВОССОЗДАТЬ ОБРАЗ. Развитие образного мышления, воображения, мелкой моторики.	1 ч.	10.13
13.	ОРИЕНТИРУЮСЬ В ПРОСТРАНСТВЕ. Развитие слуховой памяти, логического мышления, пространственных представлений.	1 ч.	17.12
14.	РАЗВИВАЮ ВОЛЕВЫЕ УСИЛИЯ. Формирование коммуникативных навыков, развития речи, зрительной памяти, образного мышления, воображения.	1 ч.	24.12
15.	ОСОЗНАЮ ШКОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА. Развитие концентрации внимания, слуховой памяти, пространственных представлений, учебной мотивации.	1 ч.	14.01
16.	ОРГАНИЗУЮ ПОВЕДЕНИЕ. Промежуточная диагностика – динамика в уровне адаптации. Развитие переключения внимания, мелкой моторики, произвольности поведения.	1 ч.	21.01
III ЧЕТВЕРТЬ			
17.	РАССУЖДАЮ ЛОГИЧЕСКИ. Развитие словесно-логического мышления, развитие произвольного внимания.	1 ч.	28.01
18.	РАЗВИВАЮ РЕЧЬ. Развития речи, слуховой памяти, образного мышления, воображения.	1 ч.	04.02
19.	СТАРАЮСЬ ПОНЯТЬ И ЗАПОМНИТЬ. Развитие слуховой памяти, мыслительных операций, пространственных представлений.	1 ч.	11.02
20.	РАЗВИВАЮ ПРОИЗВОЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ. Развитие объёма и концентрации внимания, мыслительных операций, учебной мотивации.	1 ч.	25.02
21.	УЧУСЬ РАБОТАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО. Развитие переключения внимания, мелкой моторики, пространственных представлений.	1 ч.	04.03

22.	РАЗВИВАЮ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ. Формирование коммуникативных навыков, развития речи, зрительной памяти, образного мышления, воображения.	1 ч.	11.03
23.	УЧУСЬ МЫСЛИТЬ ЛОГИЧЕСКИ. Развитие мыслительных операций, произвольности поведения, речи.	1 ч.	18.03
24.	РАЗВИВАЮ СПОСОБНОСТИ. Развитие пространственных представлений, процессов анализа и синтеза (анаграммы), произвольного внимания (переключение, устойчивость).	1 ч.	01.04
25.	РАЗВИВАЮ ПРОИЗВОЛЬНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Развитие звукового синтеза, произвольного внимания (объем), пространственных представлений (усвоение словесных обозначений).	1 ч.	08.04
IV ЧЕТВЕРТЬ			
26.	УЧУСЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ И ОБОБЩАТЬ. Развитие мышления {процессы синтеза), наблюдательности, умение устанавливать закономерности.	1 ч.	15.04
27.	СРАВНИВАЮ, АНАЛИЗИРУЮ, ОБОБЩАЮ. Развитие умения сравнивать, умения анализировать форму предметов, непосредственной зрительной памяти.	1 ч.	22.04
28.	ПРОЯВЛЯЮ УМСТВЕННЫЕ УСИЛИЯ. Развитие умения сравнивать, мышления (процессы синтеза), зрительно-двигательных координации.	1 ч.	29.04
29.	РАЗВИВАЮ ПРОИЗВОЛЬНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Развитие умения сравнивать, формирование процессов саморегуляции, развитие зрительного восприятия (восприятие формы).	1 ч.	06.05
30.	УЧУСЬ СОТРУДНИЧАТЬ. Развитие внимания в условиях коллективной деятельности, восприятия (расчлененность), умения копировать образец, мышления (абстрагирование признаков).	1 ч.	13.05
31.	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ.	1 ч.	20.05
32.	ХОЧУ БЫТЬ УСПЕШНЫМ. Диагностика на определение динамики уровня когнитивных функций, уровня социально-психологической адаптации учащихся 1 класса.	1 ч.	25.05

	Развитие словесно-логического мышления, учебной мотивации, произвольного внимания.		
Итого:		32ч.	

РАЗДЕЛ III

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. – 4-е изд., стер. – М.: Издательство «Ось89», 2006. – 272 с.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 1997.
3. Гуткин Н.И. Психологическая готовность к школе. – М.: Образование, 1996.
4. Дубровина И.В. - Психокоррекционная и развивающая работа с детьми - М., 1999 г.
5. Ильина М.В. Тренируем внимание и память. Тесты и упражнения для детей 5 – 10 лет: Пособие для психологов, воспитателей ДОУ, учителей. – М.: АРКТИ, 2005. – 136 с. (Развитие и воспитание).
6. Овчарова Р.В. - Справочная книга школьного психолога - М., 1996 г.
7. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся 1– 4 классов). Часть 1. Книга для учителя. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: «Ось-89», 2006. – 272 с.
8. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся 1– 4 классов). Часть 2. Материалы к урокам психологического развития. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: «Ось-89», 2006. – 160 с.
9. Нижегородцева Н. В. , Шадриков В. Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. – М. , 2002.
10. Осипова А.А., Малашинская Л.И. Диагностика и коррекция внимания.: Программа для детей 5– 9 лет. – М.: ТЦ Сфера 2004 – 104 с.
11. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога (1-2 часть), М., 2002 г.
12. Савенков А. И. Развитие логического мышления. – Ярославль, 2004.
13. Узорова О. В. , Нефедова Е. А. 350 упражнений для подготовки детей к школе. – М. , 2003.
14. Шевердина Н.А., Сушинкас Л.Л. Тестирование будущих первоклашек / Серия «Психологический практикум». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 288 с.
15. Шевлякова И.Н. Посмотри внимательно на мир. – М.: Генезис, 2003. – 96 с.