

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 197 имени В.Маркелова»

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методического
совета школы
 Т.В.Юркова
«29» августа 2024г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №197»
 М.В. Васильева
«30» августа 2024 г.



**Программа внеурочных занятий
общекультурной направленности
«Уроки релаксации»
с учетом требований ФГОС
на 2024/2054 учебный год**

для учащихся 1 и 2 классов

срок реализации 1 год

*Педагог-психолог
Смольникова Т.И.*

Северск 2024г.

Пояснительная записка

Основание для разработки Программы:

Рабочая программы внеурочных занятий «Уроки релаксации» составлена с учетом рабочей программы воспитания в соответствии с приказами Министерства просвещения от 31.05.2021 г. №286 и №28

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования», от 06.10.2009г., №373;

1. Концепция духовно-нравственного воспитания;
 2. Примерная программа духовно-нравственного воспитания и социализации обучающихся;
 3. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях;
 4. Письмо Министерства образования РФ «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении»;
 5. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;
 6. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
 - Инструктивно-методические письма Департамента общего образования Минобрнауки России:
 - О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (от 19.04.2011 № 03255);
 - Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (от 12.05.2011 № 03296);

В таких современных условиях жизни, как информационное изобилие, дестабилизация семейных отношений, эмоциональная сфера ребенка подвергается перегрузкам. Результат подобных неблагоприятных воздействий – обилие негативных реакций: нетерпимость, бесчувственность, агрессивность.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с воспитательными задачами образования соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, способствовать формированию психологически здоровой личности.

Необходимость введения занятий по программе «Уроки релаксации» обусловлена несколько иным подходом обучения и воспитания детей – это и своевременное выявление трудностей обучения, общения ребенка в коллективе, оперативная помощь и коррекция в совокупности с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

В условиях реализации требований нового Стандарта возникла необходимость рассмотрения вопросов сохранения и укрепления психического здоровья младших школьников.

Программа разработана на основе методики игровых комплексов И.Н. Захарова, Р.П. Овчаровой.

Цель программы – Воспитание стрессоустойчивой личности через обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля через игровую деятельность

Воспитательные задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на психическое здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять психологическое здоровье;
- развить эмоциональный интеллект учащихся
- обучить способам саморегуляции, самовосстановления и релаксации
- способствовать развитию личностных, коммуникативных универсальных учебных действий;
- формировать регулятивные универсальные учебные действия: самоконтроль, самооценку;

Срок реализации: 1 учебный год, 33 часа, 1 час в неделю.

Возраст учащихся: 7-8 лет.

Особенности реализации программы:

Программа «Уроки релаксации» реализуется по социальному направлению внеурочной деятельности вариативной части учебного плана общим объемом 33 часа в год.

Занятия проводятся в классах начальной школы, в кабинете психологической разгрузки, в спортивном зале, на свежем воздухе.

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, психотехнические, оздоровительные, для интенсивного отдыха.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

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

личностные

- иметь представление о культуре здоровья и эмоционального благополучия
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие эстетических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни:

регулятивные

- уметь планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку психолога, товарищей;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- умению самовосстановления, саморегуляции и релаксации

коммуникативные

- 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

Общекультурные воспитательные темы.

В программе внеурочных занятий «Уроки релаксации» предусмотрены темы общекультурного воспитательного значения: это «Что такое хорошо и что такое плохо?», «Зачем мне учиться?» «Коррекция нравственного развития», «Тренинг желаемого поведения «Я умею дружить», «Гнев и как с ним дружить»».

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 «Социометрия»- оценка взаимоотношений в коллективе

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая и тренинговая. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием релаксационной музыки, песочницы Юнга.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия в кабинете психолога или логопеда.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Форма подведения итогов

-открытые занятия;

-итоговое тестирование, позволяющее определить уровень развития коммуникативных навыков, эмоциональное состояние, уровень адаптированности к школьному обучению.

Высокий, средний и низкий уровень адаптации.

Учебно-тематический план

№	Дата 2А		Дата 1Б		Наименование блоков и тем курса	Количество часов	
	По плану	По факту	По плану	По факту		практика	теория
1	2	3	4	5	8	9	10
					Блок № 1. Снятие состояния психического дискомфорта.		

1.1				1 Знакомство снятие эмоционального напряжения	1	
1.2				2 Диагностика тревожности и мотивации.	1	
1.3				3 Взаимоотношения в семье.	1	
1.4				4 Эмоции. Рисуем страхи	1	
1.5				5 Эмоции радости	1	
1.6				6 Гнев и как с ним дружить	1	1
1.7				7 «Что мне нравится в школе?»	1	
1.8				8 Целеполагание «Зачем мне учиться?»		1
				Итого:	6	2
2.1				Блок № 2. Гармонизация противоречивости личности. Диагностика уровня воспитанности	1	
2.2				Что такое хорошо и что такое плохо?		1
2.3				Коррекция нравственного развития	2	
2.4						
2.5				Ауторелаксация.	1	
2.6				Комплекс «Музыкальная мозаика»	1	
				Итого:	5	1
3.1				Блок № 3. Снятие враждебности. Диагностика уровня агрессивности	1	
3.2				Тренинг желаемого поведения «Я умею дружить»	2	
3.3				Мимика. Пантомимика. Драматизация.	1	
3.4				Методика «Социометрия» в песочнице	1	
				Итого:	5	
4.1				Блок №4. Коррекция тревожности. Эмоции страха	1	
4.2				Рисование страхов	1	
4.3				Этюды.	1	

4.4					Комплекс «Музыкальная мозаика» Ауторелаксация	1	
					итого	6	
5.1					Блок № 5. Коррекция познавательных процессов. Диагностика внимания и памяти и восприятия.	1	
5.2					Развитие восприятия и ощущений.	2	
5.3					Развитие памяти, внимания.	3	
5.4					Диагностика внимания, памяти и восприятия	1	
5.5					Диагностика тревожности и мотивации	1	
					итого	8	
					Всего	33	

Содержание программы

Содержание программы «Уроки релаксации» разработаны на основе программы Овчаровой Р.П. «Хочу быть успешным» соответствует целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №197», построено по концентрическому принципу, с повышением уровня требований к результатам обучения и воспитания каждого последующего учебного года.

Предлагаемая программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста, направлена на решение проблемы адаптации младших школьников, снижение у них состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения.

В большей степени реализация программы предполагается в младших классах с обучающимися, у которых низкая познавательная активность, наиболее выражена зависимостью поведения. Также данная программа может быть реализована в младших классах общеобразовательных учреждений.

Содержание данной программы взаимосвязано с учебными предметами, фрагментарно занятия «уроки релаксации» можно применять во внеклассной работе и как элементы разгрузки обучающихся на уроках.

Основу программы составляют адаптационно-пропедевтические занятия, основной формой которых является игра.

В структуре изучаемой программы 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.
6. Дать возможность почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе человеком;
7. Использовать выразительные движения в воспитании эмоций и высших чувств;
8. Приобретать навыки в саморасслаблении.

Блок № 2

«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 № 3

«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 № 4

«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.

Блок № 5. Коррекция познавательных процессов

1. Развитие познавательных процессов восприятия и ощущений
2. Развитие познавательных процессов внимания и памяти

Методическое обеспечение:

Пособие по песочной терапии. «Игра с песком» Т.Зинкевич-Евстегнеева.

Программа Овчаровой Р.П. «Хочу быть успешным»

Материалы и оборудование:

Отдельный кабинет для релаксации.

Видео и аудиоаппаратура, альбомы, цветные фломастеры, карандаши, юнгианская песочница, оборудование для песочной терапии.

Список литературы

1. Васильева, Т.В. Ты меня понимаешь? [Текст]: пособие для родителей и педагогов / Т.В. Васильева. – Спб.: Акцидент, 1994.- 143 с.
2. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]/ Д. В. Григорьев, П.В. Степанов.-М.: Просвещение, 2010. - 223с.
3. Зак, А.З. Развитие умственных способностей младших школьников [Текст]: учебное издание / А.З. Зак. – М.: Просвещение: Владос, 1994. – 320 с.
4. Петрусинский, В.В. Игры. Общение. Тренинг. [Текст]: популярное пособие для детей и родителей / В.В. Петрусинский. – М.: Новая школа, 1995. – 231 с.
5. Примерные программы по внеурочной деятельности[Текст]/ В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др; под ред.В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111с.
6. Познавательные процессы и способности в обучении [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических институтов / В.Д. Шадриков, Н.П. Анисимова, Е.Н. Корнеева и др. – М.: Просвещение, 1990. – 142 с.
7. Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: Логика для младших школьников [Текст]: популярное пособие для родителей и педагогов / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2001. – 208 с.
8. Пособие по песочной терапии. «Игра с песком» Т.Зинкевич-Евстегнеева.СПб: Речь2015г. 256с
9. Фридман, Л.М. Психологический справочник учителя [Текст] / Л.М. Фридман, И.Ю. Кулагина. – М.: Просвещение, 1991. – 288 с.