

### Аннотация

Рабочая программа внеурочной деятельности социального направления «Краски эмоций» для обучающихся 1-го класса составлена на основе методического пособия «Краски эмоций. Базовый курс развития эмоционального интеллекта детей 7-9 лет», автор В.А. Шиманская, О.Я. Огородник, а также требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Занятия по программе помогают учащимся в понимании самих себя, своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами, учителями. Помогают преодолеть основные школьные трудности, способствуют формированию адекватной самооценки, овладению основными компетенциями.

Целью программы является психологическое сопровождение первоклассников на этапе адаптации к школьному обучению

Продолжительность программы: 30 занятий. Частота встреч: 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30-35 минут. Занятия проводятся в групповой форме.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа – детский сад «Росток»

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом

Протокол от «31» 08 2020 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  Бурая Н.А./

Приказ от «31» 08 2020 г. № 65



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«КРАСКИ ЭМОЦИЙ»  
ДЛЯ 1-ГО КЛАССА  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

ШМО учителей начальных классов

Протокол

от «28» августа 2020 г. № 1

**Составитель:**

Тропина О.С.,

педагог-психолог

п. Тепличный, 2020 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Краски эмоций» для обучающихся 1-го класса составлена на основе методического пособия «Краски эмоций. Базовый курс развития эмоционального интеллекта детей 7-9 лет», автор В.А. Шиманская, О.Я. Огородник, а также требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Занятия по программе помогают учащимся в понимании самих себя, своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами, учителями. Помогают преодолеть основные школьные трудности, способствуют формированию адекватной самооценки, овладению основными компетенциями: коммуникативными (умением выражать свои мысли, умением взаимодействовать с другими людьми), личностными (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическое оценивание), социокультурными, регулятивными (обеспечивают организацию учащимися своей учебной деятельности).

**Цель программы:** психологическое сопровождение первоклассников на этапе адаптации к школьному обучению

### **Задачи:**

1. Развивать эмоциональный интеллект учащихся 1 класса.
2. Содействовать осознанию позиции школьника.
3. Развивать ключевые компетенции учащихся (регулятивных, коммуникативных, социокультурных).
4. Способствовать формированию дружеских отношений в классе. Развитие навыков сотрудничества, эффективного взаимодействия с одноклассниками.
5. Развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.
6. Обучить учащихся распознавать и описывать свои чувства и эмоции, а также чувства и эмоции других людей.

Продолжительность программы: 30 занятий.

Частота встреч: 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30-35 минут.

Занятия проводятся в групповой форме.

### **1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы**

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### Личностные результаты:

- 1) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 2) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 3) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общения;
- 4) наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
- 5) развитие стрессоустойчивости

#### Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 2) освоение способами решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать различные точки зрения и право каждого иметь и излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

6) умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, общей цели и путей её достижения, осмысливать собственное поведение и поведение окружающих;

7) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества

Предметные результаты:

1) формирование способности понимать и принимать свои и чужие эмоции и чувства

2) формирование умения доброжелательно и эффективно взаимодействовать с окружающими

### **Форма оценки результатов внеурочной деятельности.**

Контроль проводится в игровой форме (конкурсы, игры), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии. Итоговой работой по завершению курса является викторина «Помоги Монстрику»

### **3. Календарно-тематическое планирование**

<b>№ Название занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дат а фак т</b>
<b>Занятие 1.</b> Знакомство. Первичная диагностика	Проводится диагностика актуального эмоционального состояния детей, сформированности адекватных копинг-стратегий преодоления учебного стресса.	1	07.09	
<b>Занятие 2.</b> Я и мои одноклассники	Знакомство со своими одноклассниками, тренировка общения и взаимодействия друг с другом. Фото-сессия.	1	14.09	
<b>Занятие 3</b> Я и мои одноклассники	Тренировка общения и взаимодействия друг с другом. Коллаж «С днем рождения, мой класс»	1	21.09	
<b>Занятие 4</b> Мой класс	Подарок моему классу. Изготовление поделок.	1	28.09	
<b>Занятие 5</b> Правила школьной жизни	Учащиеся в игровой форме знакомятся с основными правилами школьной жизни; осознают, чем школьник отличается от ребенка дошкольного возраста. Обсуждаются трудности, с которыми учащиеся столкнулись в школе, находим пути их преодоления.	1	05.10	
<b>Занятие 6</b> Правила для учеников. Школьные знаки	Коррекционная сказка «Школьные правила» М.А. Панфиловой. Анализ сюжета и поведения героев.	1	12.10	
<b>Занятие 7</b>	Учащиеся задумываются над такими вопросами: «для	1	19.10	

Зачем мне нужно ходить в школу	чего я хожу в школу?», «Какой урок важнее?», «Что значит стать всем полезным?», что способствует повышению учебной мотивации. Рисунок «Я в школе», который является информативным о том, как ребенок адаптируется к школе.			
<b>Занятие 8</b> Какие ребята в моем классе	Занятие способствует формированию у ребят чувства «Мы», гордости за принадлежность к своему такому замечательному классу; учит взаимодействовать с одноклассниками.	1	26.10	
<b>Занятие 9</b> Мои друзья в классе	Учащиеся учатся дружить с одноклассниками; понимать свои чувства и чувства других ребят.	1	09.11	
<b>Занятие 10</b> Моя школьная жизнь	Учащиеся в игровой форме осознают для чего они ходят в школу, понимают значимость их школьной жизни для настоящего и будущего, что способствует повышению мотивации учения.	1	16.11	
<b>Занятие 11</b> Мои успехи в школе	В процессе занятия ребята осознают свои сильные и слабые стороны в учебной деятельности, научаются преодолевать трудности. Осознают, кто из взрослых помогает им в учебном процессе.	1	23.11	
<b>Занятие 12</b> Моя «учебная сила»	На занятии учащиеся осознают свои сильные качества, которые позволяют им быть успешными в учебе. А также учатся видеть сильные стороны в других. Знакомятся с такими важными понятиями, как трудолюбие, терпение, желание, любознательность и др.	1	30.11	
<b>Занятие 13</b> Моя «учебная сила»	Ребята учатся составлять план дел, контролировать выполнение дел «Соревнуемся с делами и выигрываем!»	1	07.12	
<b>Занятие 14</b> Я стал взрослым	Ребята учатся самостоятельности, ответственности.	1	14.12	
<b>Занятие 15</b> Я учусь учиться	Игры на развитие речи: «Крокодил», «Нарисуй и угадай»	1	21.12	
<b>Занятие 16</b> Мой цвет настроения	Рисунок. Обсуждение как цвет влияет на наше настроение.	1	11.01	
<b>Занятие 17</b> Моя школа	Обсуждение особенностей школы. Рисунок «Школа зверей».	1	18.01	
<b>Занятие 18</b> Учимся работать дружно.	Организация взаимодействия между учащимися, создание предпосылок для формирования навыков учебного сотрудничества. Формирование у детей отношения друг к другу как к партнерам в учебном сотрудничестве.	1	25.01	
<b>Занятие 19</b> Первоклассное путешествие (сенсорная комната)	Развитие умения расслабляться, освобождаться от психоэмоционального напряжения, тревожности.	1	01.02	
<b>Занятие 20</b> Учимся задавать	Помощь детям в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.	1	08.02	

вопросы				
<b>Занятие 21</b> Монсики и краски эмоций	Знакомство с Монсиками – проводниками эмоций. Знакомство с картой Долины Монсиков. Вход в Долину Монсиков через Волшебный Портал. Разучивание «Гимна Монсиков». Игра «Самая широкая улыбка». Деревня экспериментаторов. Лес Страхов. Горы достижений. Краски эмоций и комета разочарований. Прощание.	1	22.02	
<b>Занятие 22</b> Хохотайка и краска смеха	Гимн Монсиков. Письмо из Долины Монсиков. Прогоняем Жутколапых Пауков. Обсуждаем Коробочку Эмоций. Как использовать краску Смеха в жизни. Игра «Царевна Несмьяна». Обсуждение презентации «Окружающий мир без смеха и улыбок». Упражнение «Ласковые ладошки».	1	01.03	
<b>Занятие 23</b> Нескучайка и краска приключения	Гимн Монсиков. Знакомство с Монсиком Нескучайкой. Покоряем Пик успеха. Как использовать краску Приключения в жизни. Работа с коробкой эмоций.	1	15.03	
<b>Занятие 24</b> Бесстрашный и краска смелости	Знакомство с Монсиком Бесстрашным и краской смелости. Работа с коробкой эмоций. Игра «Прочь Мракотья». Обсуждение презентации «Окружающий мир без смелости». Тренировка смелости при помощи аквагрима. Игра «Страх наоборот». Игра «Охотники за страхами». Создание амулета для смелости. Упражнение «ласковые ладошки»	1	29.03	
<b>Занятие 25</b> Грустякин и краска осмысления.	Гимн Монсиков. Вход в портал. Преодолеваем Бездонный остров. Обсуждаем Коробку эмоций. Что будет если Краска Осмысления исчезнет навсегда. Возвращаем Краску Осмысления: убираем Глыбу Глупости. Как использовать Краску Осмысления в жизни. Прощание.	1	05.04	
<b>Занятие 26</b> Мими и краска красоты.	Гимн Монсиков. Вход в портал. Развеиваем Пелену безысходности. Обсуждаем Коробку эмоций. Что будет если Краска Красоты исчезнет навсегда. Возвращение краски Красоты: приготовление к званому ужину. Как использовать Краску Красоты в жизни. Прощание.	1	12.04	
<b>Занятие 27</b> Сомневайка и краска Сомнения.	Гимн Монсиков. Вход в портал Откачиваем воду. Обсуждаем Коробку эмоций. Как правильно вести себя в случае сомнения. Возвращение краски Красоты: деревня Экспериментаторов. Как использовать Краску Сомнения в жизни. Прощание.	1	19.04	
<b>Занятие 28</b> Узнавайка и краска Пунктуальности	Гимн Монсиков. Вход в портал. Избавляемся от Царапок. Обсуждаем Коробочку эмоций. Что будет если Краска Пунктуальности исчезнет навсегда Возвращение краски Пунктуальности: чиним ВременнУю Дамбу. Как использовать Краску Пунктуальности в жизни. Прощание.	1	26.04	
<b>Занятие 29</b> Миротворец и краска Ответственности	Гимн Монсиков. Вход в портал. Избавляемся от Неподъемных Камней. Обсуждаем Коробочку эмоций. Что будет если Краска Ответственности исчезнет навсегда. Возвращение краски Ответственности: делаем ответственную зарядку. Как использовать Краску	1	17.05	

	Ответственности в жизни. Прощание.			
<b>Занятие 30 Итоговое</b>	Подведение итогов путешествия в Волшебную долину Монсиков. Викторина «Помоги Монстрику»	1	24.05.	
<b>Итого 30 часов</b>				

**Формы и психолого-педагогические методы, используемые при проведении курса:**

1. Ролевые игры для младших школьников.
2. Рисуночные методы. Задания могут быть предметно тематические («Я в школе») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов («Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства.
3. Метафорические истории и притчи.
5. Работа с заданиями в парах (развитие навыка сотрудничества).
6. Диагностические методы.
7. Упражнения на развитие основных компетенций.

**Предполагаемый результат:**

1. Развитие позиции школьника.
2. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта).
3. Повышение самооценки детей.
4. Повышение уровня развития ключевых компетенций.
5. Развитие сплоченности детского коллектива.
6. Снижения уровня тревожности учащихся, связанной с процессом адаптации к обучению в школе.