

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №18 «Город Донецк»

«Принята»  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ №18 г. Донецка  
От « 30 » августа 2019г.  
Протокол № 1  
От « 30 » августа 2019г

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №18 г. Донецка  
О.В. Горелова  
« 30 » августа 2019г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса «Тропинка к своему Я»**

**по формированию психологического здоровья у младших школьников  
для обучающихся 1-х и 2-х классов.**

Количество часов: 1 класс – 68ч., 2 класс – 34ч.

Педагог-психолог Универсал Н.В.

Программа разработана и адаптирована на основе программы «Тропинка к своему Я»  
автора О.В. Хухлаевой

г. Донецк

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых составлена рабочая программа:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (Приложение к приказу Министерства образования Российской Федерации от 22.10.99 г. № 636).
3. Приказ МО РФ от 09.07.1998 №1880 «О целевой комплексной программе «Психолого-педагогические основы проектирования образовательной политики».
4. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 — 2018 годы.
5. Решение коллегии МО РФ от 27.05.1997 №6/1 «О стратегии воспитания и психологической поддержки личности в системе общего и профессионального образования».
6. Учебный план школы на 2019-2020 учебный год.
7. Основная общеобразовательная программа МБОУ СОШ №18 г. Донецка.
8. Примерная программа «Тропинка к своему Я» автора О.В. Хухлаевой

**Цель программы:** формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

### **Задачи:**

- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей; пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека;
- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения, формировать толерантность;
- расширять пассивный и активный словарный запас обучающихся.

### **Методы и формы работы:**

- ✓ дискуссия,
- ✓ ролевая игра,
- ✓ дыхательные и двигательные упражнения,
- ✓ упражнения по межличностной коммуникации,
- ✓ методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Формирование психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является одной из важнейших задач современной образовательной системы. Учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, так как именно им необходимо быстро адаптироваться к новым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Программа способствует развитию интереса ребенка 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. Все это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния окружающим негативным факторам и создает условия для полноценного развития личности ребенка, основой которого является психологическое здоровье, предполагающее наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием оценки психологического здоровья ребенка является его успешная адаптация к социуму.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**Программа 1-го класса состоит из четырех разделов:**

**Первый раздел «Я - школьник».**

Цели:

- содействовать осознанию позиции школьника;
- способствовать формированию дружеских отношений в классе;
- развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

**Второй раздел «Мои чувства».**

Цели:

- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- помочь детям осознать относительность оценки чувств;
- способствовать снижению уровня страхов.

**Третий раздел «Чем люди отличаются друг от друга»**

Цели:

- ознакомить детей с понятием «качества людей»;
- помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности.

**Четвертый раздел «Трудности первоклассника».**

Цель:

- помогает детям научиться справляться с проблемами.

**Рекомендации по реализации программы:**

1. Программа рассчитана на обучающихся младшего школьного возраста: 1-е и 2-е классы.
2. Приказ №2 от 09.11.18г об открытии Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №18 «Город Донецк».
3. С учетом производственного календаря программа составлена: в 1-х классах на 66 часов, во 2-х классах на 34 часа.
4. Количество часов в неделю 1-е классы – 2 часа, 2-е классы – 1 час.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-х классов

Занятие	Название занятия	Наименование форм работы	Кол-во часов
<b>I.</b>	<b><i>Я – школьник.</i></b>		
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	Упражнения «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени».	2
2	Как зовут ребят моего класса.	Разминка «Ролевая гимнастика», упражнения «Мое имя», «Имя начинается с буквы...», «Имя соседа», «нарисуем имя мамы».	2
3	Я умею управлять собой.	Разминка, упражнения «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых».	2
4	Я умею преодолевать трудности	Разминка «Ролевая гимнастика», упражнения «Вспомни и сделай», «Сумей понять», «Я умею справляться с трудностями».	2
5	Я умею слушать других.	Разминка, упражнения «Запомни ответ», общий рисунок.	2
6	Я умею учиться у ошибки.	Разминка, работа со сказкой, упражнение «Чему может научить ошибка».	2
7	Я умею быть доброжелательным.	Разминка, работа со сказкой, упражнение «Испытание».	2
8	Я - доброжелательный	Разминка «Ролевая гимнастика», «Качества доброжелательного человека», «Желаем добра», работа со сказкой.	2
9	Я умею быть ласковым	Разминка «Ролевая гимнастика», работа со сказкой, упражнения «Ласковый взгляд», «Ласковое прикосновение», «Ласковые слова и интонация».	2
10	Я становлюсь сильным духом	Разминка «Ролевая гимнастика», работа со сказкой.	2
11	Я умею делать задание вместе с другими	Разминка «Ролевая гимнастика», «Нарисуй страну», «Что между странами?» «Как страны общаются?», «Общий рассказ»	2
12	Я умею слышать мнение другого	Разминка «Ролевая гимнастика», упражнение «Кто умеет слышать мнение другого?», «Оружие для защиты».	2
13	Я учусь решать конфликты	Разминка «Ролевая гимнастика», упражнения «Это конфликт?», «Придумай конфликт»	2
14	Я умею разрешать конфликты	Разминка «Почему подрались дети», работа со сказкой, «Инсценируем конфликт», «Конфликт».	2
<b>II.</b>	<b><i>Мои чувства.</i></b>		
15	Радость. Что такое мимика.	Разминка, упражнения «Закончи предложение», «Рисунок радости».	2
16	Радость. Что такое жесты.	Разминка, упражнения «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», работа со сказкой.	2
17	Радость. Как ее доставить другому человеку.	Разминка, упражнения «Как доставить радость другому человеку?», «Собираем добрые слова»,	2

		«Скажи мишке добрые слова».	
18	Радость можно передать прикосновением.	Разминка, упражнения «Фотоохота», «Котенок», работа со сказкой.	2
19	Грусть.	Разминка, упражнения «Закончи предложение», «Котенок грустит», работа со сказкой.	2
20	Страх и как его преодолеть	Разминка, упражнения «Покажи страшилку», работа со сказкой.	2
21	Нарисуй свой страх.	Разминка «Неопределенные фигуры», упражнения «Конкурс пугалок», рисунок	2
22	Гнев. С какими чувствами он дружит?	Разминка, упражнение «Покажи дневник маме», работа со сказкой.	2
23	Гнев и его польза.	Разминка, упражнения «Черное - белое», «Поссорились - помирились», работа со сказкой.	2
24	Обида.	Разминка, упражнения «Пусть всегда будет...», «Закончи предложение», «Напрасная обида», работа со сказкой.	2
25	Разные чувства.	Разминка, упражнение «Закончи предложение», «Рисунок чувств».	2
<b>III.</b>	<b><i>Чем люди отличаются друг от друга</i></b>		
26	Качества людей	Разминка, упражнения «Снежная королева», работа со сказкой.	2
27	Люди отличаются друг от друга своими качествами	Разминка «Незаконченные предложения», упражнения «Ладонка», «Мы похожи - мы отличаемся», «Звездочка», работа со сказкой.	2
28	В каждом человеке есть «светлые» и «темные» качества	Разминка «Незаконченные предложения», упражнения «Птичий двор», «Чьи ладонки?», «Темные и светлые мешочки», «Светофоры», работа со сказкой	2
29	Какой я?	Разминка «Противоположные чувства», «Холодно-горячо», «Цыганка»	2
30	Какой ты?	Разминка «Новые качества», упражнения «Цыганка», «Заяц –Хваста», «Я и другие», «Интервью»	2
<b>IV</b>	<b><i>Трудности первоклассника</i></b>		
31	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.	Разминка «Загадай игрушку», «Крылатые качели», «Копилка трудностей», «Театр», рисунок «Трудные ситуации второклассника»	2
32	Школьные трудности	Разминка «Изобрази предмет», «Школа зверей», «Дважды два –четыре», работа со сказкой «Помоги Сереже»	2
33	Домашние трудности	Разминка «Изобрази предмет», «Разные ладонки», «Если я улитка...», «Если я отличник», работа со сказкой	2
<b>Итого</b>			<b>66</b>

## 5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2-х классов

Занятие	Название занятия	Наименование форм работы	Кол-во часов
<b>I</b>	<b><i>Я – фантазёр</i></b>		
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	Упражнения «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени».	1
2	Я – второклассник.	Разминка, упражнение «Закончи предложение», «Что интересного второкласснику», рисунок идеальной школы.	2
3	Кого можно назвать фантазером?	Разминка, упражнение «Кто как отдыхает», работа со сказкой.	1
4	Я умею фантазировать.	Разминка, упражнение «Какое чувство ты испытываешь», «Царевна Несмеяна»	1
5	Мои сны.	Разминка, упражнение «Небылицы», Песочные картинки», «Рисунок сна».	1
6	Я умею сочинять.	Разминка, упражнение «ассоциации», «Свечка», «Рисунок Вредные советы».	1
7	Мои мечты.	Разминка, упражнение «ассоциации», «Запахи», «Незаконченные упражнения», «Работа со сказкой», Рисунок «Моя мечта»	1
8	Фантазии и ложь.	Разминка, упражнение «Лишняя ассоциация», «Кто соврал?», работа со сказкой.	1
<b>II</b>	<b><i>Я и моя школа</i></b>		
9	Я и моя школа.	Разминка, упражнение «Мешок качеств», «Незаконченные предложения», «Школа на планете «Наоборот»».	1
10	Что такое лень?	Разминка, упражнение «Что делает учитель?», «Мешок хороших качеств», «Существо по имени Лень», работа со сказкой.	1
11	Я и мой учитель.	Разминка, упражнение «Незаконченные предложения», работа со сказкой	1
12	Как справляться с «Немогучками?»	Разминка, упражнения «Радиоинтервью», «Кто такие «Немогучки?»», работа со сказкой.	2
<b>III</b>	<b><i>Я и мои родители</i></b>		
13	Я и мои родители.	Разминка, упражнения «Незаконченные предложения», рисунок «Семья».	1
14	Я умею просить прощения.	Разминка, упражнения «Не буду просить прощения», «Незаконченные предложения», работа со сказкой.	1
15	Почему родители наказывают детей?	Разминка, упражнения «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо», «Незаконченные предложения», работа со сказкой, «Портрет мамы».	2
<b>IV</b>	<b><i>Я и мои друзья</i></b>		
16	Настоящий друг.	Разминка, упражнения «Качества настоящего друга», «Незаконченные предложения», «Кто есть кто?», работа со сказкой, «Надежный лифт».	2
17	Умею ли я дружить?	Разминка, упражнения «Одинаковые скульптуры», «Нужно ли уметь дружить?», работа со сказкой, «Санитары».	1

18	Трудности в отношении с друзьями.	Разминка, упражнения «Кто сказал «мяу?»», «Об Алеше», работа со сказкой.	1
19	Ссора и драка.	Разминка, упражнения «Изобрази ситуацию», «Незаконченные предложения», «Я знаю одного мальчика»	1
<b>V</b>	<b>Что такое сотрудничество?</b>		
20	Что такое сотрудничество?	Разминка, упражнения «Что такое сотрудничество?», работа со сказкой.	1
21	Я умею понимать другого.	Разминка, упражнение «Извини меня...», «Что значит понимать другого?», работа со сказкой, «Конструктор».	1
22	Я умею договариваться с людьми.	Разминка, упражнение «Собери картинку», «Я умею договариваться», работа со сказкой.	1
23	Мы умеем действовать сообща.	Разминка, упражнение «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе», рисунок «Мой класс».	1
24	Что такое коллективная работа?	Разминка, упражнение «Вальс дружбы», «Найди себе пару», «Что мы хотим пожелать друг другу?», «Коллективный плакат»	1
<b>VI</b>	<b>Мои особенности и возможности</b>		
25	Расту = взрослею?	Разминка «Взрослое имя», упражнение «Детские качества», работа со сказкой.	1
26	Мои способности	Разминка, упражнение «Что такое способности», «Мой любимый герой», работа со сказкой.	1
27	Мои интересы	Разминка, упражнение «Подарок», «Дискуссия», «Плакат».	1
28	Мой путь к успеху	Разминка, упражнение «Выбор пути», рисунок «Мои способности в будущем».	1
29	Мой внутренний мир	Разминка, упражнение «Чужие рассказы», «Маленький принц».	1
30	Мой внутренний мир и мои друзья	Разминка, упражнение «Интерес к внутреннему миру», «Иголки», работа со сказкой.	1
	<b>Итого</b>		<b>34</b>



## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-х классов

<b>Занятие</b>	<b>Название занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>1 «А» класс</b>	<b>1 «Б» класс</b>
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	2	02.09.19 06.09.19	04.09.19 06.09.19
2	Как зовут ребят моего класса.	2	09.09.19 13.09.19	11.09.19 13.09.19
3	Я умею управлять собой.	2	16.09.19 20.09.19	18.09.19 20.09.19
4	Я умею преодолевать трудности	2	23.09.19 27.09.19	25.09.19 27.09.19
5	Я умею слушать других.	2	30.09.19 04.10.19	02.10.19 04.10.19
6	Я умею учиться у ошибки.	2	07.10.19 11.10.19	09.10.19 11.10.19
7	Я умею быть доброжелательным.	2	14.10.19 18.10.19	16.10.19 18.10.19
8	Я - доброжелательный	2	21.10.19 25.10.19	23.10.19 25.10.19
9	Я умею быть ласковым	2	08.11.19 11.11.19	06.11.19 08.11.19
10	Я становлюсь сильным духом	2	15.11.19 18.11.19	13.11.19 15.11.19
11	Я умею делать задание вместе с другими	2	22.11.19 25.11.19	20.11.19 22.11.19
12	Я умею слышать мнение другого	2	29.11.19 02.12.19	27.11.19 29.11.19
13	Я учусь решать конфликты	2	06.12.19 09.12.19	04.12.19 06.12.19
14	Я умею разрешать конфликты	2	13.12.19 16.12.19	11.12.19 13.12.19
15	Радость. Что такое мимика.	2	20.12.19 23.12.19	18.12.19 20.12.19
16	Радость. Что такое жесты.	2	27.12.19 10.01.20	25.12.19 27.12.19
17	Радость. Как ее доставить другому человеку.	2	13.01.20 17.01.20	10.01.20 15.01.20
18	Радость можно передать прикосновением.	2	20.01.20 24.01.20	17.01.20 22.01.20
19	Грусть.	2	27.01.20 31.01.20	24.01.20 29.01.20
20	Страх и как его преодолеть	2	03.02.20 07.02.20	31.01.20 05.02.20
21	Нарисуй свой страх.	2	10.02.20 14.02.20	07.02.20 12.02.20

22	Гнев. С какими чувствами он дружит?	2	28.02.20 02.03.20	14.02.20 26.02.20
23	Гнев и его польза.	2	06.03.20 13.03.20	28.02.20 04.03.20
24	Обида.	2	16.03.20 20.03.20	06.03.20 11.03.20
25	Разные чувства.	2	30.03.20 03.04.20	13.03.20 18.03.20
26	Качества людей	2	06.04.20 10.04.20	20.03.20 01.04.20
27	Люди отличаются друг от друга своими качествами	2	13.04.20 17.04.20	03.04.20 08.04.20
28	В каждом человеке есть «светлые» и «темные» качества	2	20.04.20 24.04.20	10.04.20 15.04.20
29	Какой я?	2	27.04.20 08.05.20	17.04.20 22.04.20
30	Какой ты?	2	15.05.20 18.05.20	24.04.20 29.04.20
31	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.	2	22.05.20 25.05.20	06.05.20 08.05.20
32	Школьные трудности	2		13.05.20 15.05.20
33	Домашние трудности	2		20.05.20 22.05.20

## 7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2-х классов

№	Название занятия	Количество часов	2 «А» класс	2 «Б» класс
<b>I</b>	<b><i>Я – фантазёр</i></b>			
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	05.09.19	04.09.19
2	Я – второклассник.	2	12.09.19 19.09.19	11.09.19 18.09.19
3	Кого можно назвать фантазером?	1	26.09.19	25.09.19
4	Я умею фантазировать.	1	03.10.19	02.10.19
5	Мои сны.	1	10.10.19	09.10.19
6	Я умею сочинять.	1	17.10.19	16.10.19
7	Мои мечты.	1	24.10.19	23.10.19
8	Фантазии и ложь.	1	07.11.19	06.11.19
<b>II</b>	<b><i>Я и моя школа</i></b>			
9	Я и моя школа.	1	14.11.19	13.11.19
10	Что такое лень?	1	21.11.19	20.11.19
11	Я и мой учитель.	1	28.11.19	27.11.19
12	Как справляться с «Немогучками»?	2	05.12.19 12.12.19	04.12.19 11.12.19
<b>III</b>	<b><i>Я и мои родители</i></b>			
13	Я и мои родители.	1	19.12.19	18.12.19
14	Я умею просить прощения.	1	26.12.19	25.12.19
15	Почему родители наказывают детей?	2	09.01.20 16.01.20	15.01.20 22.01.20
<b>IV</b>	<b><i>Я и мои друзья</i></b>			
16	Настоящий друг.	2	23.01.20 30.01.20	29.01.20 05.02.20
17	Умею ли я дружить?	1	06.02.20	12.02.20
18	Трудности в отношении с друзьями.	1	13.02.20	19.02.20
19	Ссора и драка.	1	20.02.20	26.02.20
<b>V</b>	<b><i>Что такое сотрудничество?</i></b>			
20	Что такое сотрудничество?	1	27.02.20	04.03.20
21	Я умею понимать другого.	1	05.03.20	11.03.20
22	Я умею договариваться с людьми.	1	12.03.20	18.03.20
23	Мы умеем действовать сообща.	1	19.03.20	01.04.20
24	Что такое коллективная работа?	1	02.04.20	08.04.20
<b>VI</b>	<b><i>Мои особенности и возможности</i></b>			
25	Расту = взрослею?	1	09.04.20	15.04.20
26	Мои способности	1	16.04.20	22.04.20
27	Мои интересы	1	23.04.20	29.04.20
28	Мой путь к успеху	1	30.04.20	06.05.20
29	Мой внутренний мир	1	07.05.20	13.05.20
30	Мой внутренний мир и мои друзья	1	14.05.20	20.05.20