

МАОУ СШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов

Приложение к ООП НОО,
утвержденной приказом МАОУ СШ № 151
с углубленным изучением отдельных предметов
от 31.08.2023 № 418-0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Игровая психотерапия»
для обучающихся 1- 4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Игровая психотерапия» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказ Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы МАОУ СШ № 151 с углублённым изучением отдельных предметов, утвержденной приказом МАОУ СШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов от 31.08.2023 № 418-о.

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 программы возрастает в связи с отсутствием внимания со стороны взрослых на эту сторону психической жизни ребенка.

Необходимость введения курса «Игровой психотерапии» обусловлена несколько иным подходом обучения и воспитания таких детей – это и своевременное выявление трудностей обучения, общения ребенка в коллективе, оперативная помощь и коррекция в совокупности с индивидуальным подходом к каждому ребенку

Цель программы – снижение состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения через игровую деятельность.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- способствовать развитию познавательных, личностных, коммуникативных универсальных учебных действий;
- формировать регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, прогнозирование, самоконтроль, коррекцию, самооценку.

Программа «Игровая психотерапия» реализуется по направлению внеурочной деятельности – коммуникативная деятельность общим объемом 34 часа в год.

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

Содержание курса внеурочной деятельности**Блок № 1. Снятие состояния психического дискомфорта (10ч)**

Тема 1.1. Предмет, цели и задачи курса «Игровая психотерапия»

Знакомство. Эмоциональный фон. Диагностика.

Тема 1.2. Взаимоотношения в семье.

Практическое занятие. Выявление взаимоотношений в семье. Методика «Рисунок семьи».

Тема 1.3. Эмоции.

Упражнение в распознавании эмоций. Имитация. Пантомимика.

Тема 1.4. Выразительность движений.

Беседа по сказке. Инсценировка. Сказки. Саморелаксация.

Тема 1.5. Свободное рисование.

Беседа. Рисование. Рассказ.

Тема 1.6. Развитие памяти, внимания.

Двигательная и эмоциональная разминка. Пантомимика.

Тема 1.7. Развитие памяти, внимания.

Игры на развитие памяти, внимания. Пантомимика.

Тема 1.8. Развитие ощущений, памяти.

Упражнения на развитие ощущений, памяти. Пантомимика. Тренинговое занятие.

Тема 1.9. Развитие ощущений, памяти.

Эмоция удивления. Эмоция боли. Тренинг желательного поведения. Ритмичные движения.

Тема 1.10. Эмоции.

Эмоции радости, удовольствия. Исследование ситуации. Песня. Игры на внимание. Движение. Пантомимика.

Блок № 2. Коррекция зависимости от окружающих (4ч)

Тема 2.1. Тренинг желательного поведения.

Игры на развитие внимания, памяти. Хлопки со сменой ритма. Пантомимика. Эмоции вины, стыда. Тренинг желательного поведения.

Тема 2.2. Этюды.

Этюды. Пантомимика. Развитие памяти. Инсценировка отдельных моментов. Эмоциональное развитие. Свободное рисование.

Тема 2.3. Тренинг желательного поведения.

Эмоциональная разминка. Эмоции радости, удовольствия. Тренинг желательного поведения. Игры на расслабление и напряжение мышц.

Тема 2.4. Этюды.

Подвижные игры. Психомышечная тренировка. Этюды.

Блок № 3. Гармонизация противоречивости личности (6ч)

Тема 3.1. Тренинг желательного поведения.

Тренаж на узнавание эмоций, горя, испуга, удивления. Этюды. Игры подвижные.

Тема 3.2. Ауторелаксация.

Подвижные игры. Координация движений, внимания. Эмоции удивления, радости. Комплекс на ауторелаксацию.

Тема 3.3. Тренинг желательного поведения.

Сочинение «общей истории». Инсценировка. Тренинг желательного поведения. Саморасслабление.

Тема 3.4. Определение и коррекция развития внимания, памяти.

Практическое занятие. Диагностика.

Тема 3.5. Развитие и коррекция развития внимания.

Практическое занятие. Диагностика.

Тема 3.6. Комплекс «Музыкальная мозаика»

Игры на внимание. Этюды. Работа над образом. Инсценировка этюда. Слушание музыки.

Блок № 4. Снятие враждебности (8ч)

Тема 4.1. Эмоции.

Игры на внимание. Психогимнастика. Эмоции злости, насмешки, жалости и сочувствия. Песня.

Тема 4.2. Мимика. Пантомимика

Мимика. Пантомимика. Наблюдательность. Саморасслабление.

Тема 4.3. Эмоции

Подвижные игры. Психогимнастика. Эмоции злости, ненависти. Отражение внутреннего негативного эмоционального напряжения. Хоровод.

Тема 4.4. Развитие памяти, внимания

Упражнения на развитие памяти, внимания. Превращение.

Тема 4.5. Аналитическая беседа

Беседа об эмоциональных состояниях.

Тема 4.6. Драматизация

Практические упражнения.

Тема 4.7. Аналитическая беседа

Беседа об эмоциональных состояниях. Рисование.

Тема 4.8. Драматизация

Практическое занятие «Мои внутренние враги и друзья»

Блок № 5 Коррекция тревожности (6ч)

Тема 5.1. Этюды

Этюды. Беседы. Саморасслабление.

Тема 5.2. Комплекс «Музыкальная мозаика»

Игры на внимание. Этюды. Рисование на свободную тему. Эмоция страха. Комплекс «Музыкальная мозаика»

Тема 5.3. Ауторелаксация

Снятие эмоционального напряжения. Пантомимика. Этюды. Тренинг желательного поведения. Рисование. Ауторелаксация.

Тема 5.4. Ауторелаксация

Подвижные игры. Внимание. Эмоции страдания и печали. Инсценировка. Рисование. Беседа по рисункам. Ауторелаксация.

Тема 5.5. Коррекция нравственного развития

Методики «Три желания», «Цветик- семицветик». Диагностика.

Тема 5.6. Обобщение

Игры на свежем воздухе

Реализация программы предусматривает проведение практических работ, тренинговых занятий, бесед, драматизации, активно используется арт-терапия,

музыкальная терапия, песочная терапия, танцевально-двигательная терапия, различные методики определения и коррекции внимания, памяти, мышления, предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы, используются игры для активного отдыха, коммуникативно-лингвистические, психотехнические, оздоровительные, для интенсивного отдыха.

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 обратной связи В.А. Корневской «Сказка»- оценка комфортности обучения в школе.

Методики на оценку познавательных способностей.

Методика «Социометрия»- оценка взаимоотношений в коллективе

Форма подведения итогов

- открытые занятия;
- театрализованное представление для обучающихся школы;
- выставка творческих работ;
- итоговое тестирование, позволяющее определить уровень развития коммуникативных навыков, эмоциональное состояние, уровень адаптированности к школьному обучению.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
«Игровая психотерапия»**

В результате освоения программы у обучающихся **будут сформированы** следующие универсальные учебные действия(обучающийся научится):

познавательные

- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях

у обучающихся будут сформированы:

личностные

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие эстетических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни

обучающиеся научатся:

регулятивные

- уметь планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
обучающиеся научатся:

коммуникативные

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;
- 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

В результате освоения программы:

обучающийся получит возможность научиться:

- иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

получит возможность для формирования:

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках:
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия

получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы обосновывать свою позицию;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников

Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате освоения программы:

- целеустремлённость и настойчивость в достижении целей, готовность к преодолению трудностей;
- готовность к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;

- доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

Тематическое планирование

№	Наименование блоков и тем курса	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			урок	практич работа	
1	2	3	4	5	6
1.1	Блок № 1. Снятие состояния психического дискомфорта. Предмет, цели и задачи курса «Игровая психотерапия»	1	1		Вводное тестирование
1.2	Взаимоотношения в семье.	1		1	
1.3	Эмоции.	2	2		
1.4	Выразительность движений.	1	1		
1.5	Свободное рисование.	1		1	
1.6	Развитие памяти, внимания.	2	2		
1.7	Развитие ощущений, памяти.	2		2	
	Итого:	10	6	4	
2.1	Блок № 2. Коррекция зависимости от окружающих	2	2		
2.2	Тренинг желательного поведения. Этюды.	2	2		
	Итого:	4	4		
3.1	Блок № 3. Гармонизация противоречивости личности. Тренинг желательного поведения.	2	2		Диагностика
3.2	Ауторелаксация.	1	1		
3.3	Комплекс «Музыкальная мозаика»	1	1		
3.4	Определение и коррекция развития внимания, памяти.	2		2	
	Итого:	6	4	2	
4.1	Блок № 4. Снятие враждебности. Эмоции.	2	2		
4.2	Мимика. Пантомимика.	1	1		
4.3	Развитие памяти, внимания.	1	1		
4.4	Аналитическая беседа.	2	2		
4.5	Драматизация.	2		2	
	Итого:	8	6	2	
	Блок № 5. Коррекция				

	тревожности.				
5.1	Этюды.	1	1		
5.2	Комплекс «Музыкальная мозаика» Ауторелаксация.	1	1		
5.3	Коррекция нравственного	2	2		
5.4	развития.	1			Диагностика
5.5	Обобщение.	1	1	1	
	Итого:	6	5	1	
	Всего	34	25	9	