

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

**Муниципальное образование "Муниципальный округ Кизнерский район
Удмуртской Республики"**

МБОУ Бемыжская средняя школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
начальных классов

Н.И. Федотова

Протокол №2 от «24»
октября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

Л.В. Трусова

б/н от «24» октября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
Бемыжская средняя
школа

М.В. Усачева

Приказ №100 от «25»
октября 2023г.

АДАптированная рабочая программа

«Основы коммуникации (психологические занятия)»

(Вариант 6.1)

Составитель: Старовойтова Вера Владимировна

село Бемыж 2023

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты.....	4
Содержание программы.....	4
Календарно-тематический план.....	8
Литература.....	9

Пояснительная записка

Программа предназначена для психологического сопровождения детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, составлена на основании: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года.

В последние годы в структуре заболеваемости детей школьного возраста ведущее место занимают нарушения нервно-психического здоровья детей. Серьезную угрозу для здоровья школьника представляют факторы, присущие современному обществу: гиподинамия, повышенная стрессогенность, информационные перегрузки и пр. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, более 80% учащихся начальной школы испытывают сильное функциональное и эмоциональное напряжение, которое негативно отражается на психическом здоровье школьника и, как следствие, на его социальной адаптации. Программа индивидуальных коррекционно-развивающих занятий составлена для обучающегося 3 класса Пластинина Никиты. ПМПК рекомендовано: развитие эмоционально-личностной сферы, создание условий для сохранения и укрепления психофизического здоровья и эмоционального благополучия ребенка.

Цель программы: формирование навыков социальной адаптации у младшего школьника, сохранение и укрепление его психологического здоровья, формирование адекватного отношения к собственным возможностям и особенностям своего физического состояния.

Задачи:

- сформировать у ребенка общие представления о своем психологическом здоровье, взаимосвязи психического и физического здоровья, необходимости сохранения собственного душевного благополучия;
- учить понимать себя, распознавать свое настроение, эмоциональное состояние, называть его и выражать приемлемыми способами;
- учить поддерживать и укреплять позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции;
- развивать ценностное отношение школьника к своему психологическому здоровью;
- развивать коммуникативные навыки учащегося, умение понимать другого человека, сотрудничать, взаимодействовать друг с другом в учебных и внеучебных ситуациях, самостоятельно находить выход из конфликтных ситуаций;
- формировать ценностное отношение к своим талантам и способностям, показать преимущества развивающегося человека.
- приобщать школьника к общечеловеческим ценностям: добру, красоте, здоровью, счастью как условиям духовно-нравственного развития человека.

Срок реализации программы: один учебный год, 34 ч.

Форма проведения: занятие с элементами психологического тренинга. На занятиях используются методы работы: тематическое рисование, дидактические игры, психологические игры и упражнения, работа с направленным воображением, этюды на выражение эмоций и чувств.

Планируемые результаты

В результате реализации программы учащийся узнает:

- что такое психологическое здоровье, почему о нем нужно заботиться;
- как правильно организовать свой день, приготовить домашнее задание;
- как интересно и с пользой для здоровья провести свободное от занятий время;
- содержание внутреннего мира человека: его эмоции, чувства, мысли, переживания, интересы и способности;
- спектр своих интересов и способностей;

В результате реализации программы учащийся сумеет:

- оценить свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, самостоятельно скорректировать несоответствия;
- самостоятельно справиться с отрицательными эмоциями, утомлением, плохим настроением;
- адекватно реагировать на действия и предложения, потенциально опасные для жизни и здоровья.

Личностные результаты реализации программы:

- выраженный интерес к своему психическому здоровью, эмоциональному благополучию;
- устойчивая позитивная осознанная самооценка;
- обогащение чувственного опыта;
- высокий уровень психологической адаптации к новой социальной ситуации;
- выраженный уровень творческого воображения, способность к реализации творческого замысла.

Метапредметные результаты реализации программы:

- развитие общеучебных навыков: умения самостоятельно организовать свою учебную работу, выполнить письменное задание в тетради;
- развитие умения осознанно называть и объяснять события внутреннего мира;
- позитивное отношение к саморазвитию, самопознанию и самоизменению;
- развитие навыков эффективного взаимодействия со сверстниками в учебной ситуации.

Оценка эффективности реализации программы осуществляется посредством:

- получения обратной связи от учащегося на занятиях;
- анализа письменных работ, тестов, рисунков учащегося;
- беседы с родителями и педагогами о состоянии психологического здоровья ребенка.

Содержание программы

Раздел I. Кто я? Какой я?

Вводное занятие. Я и мое имя. Психология — наука о душе. Для чего нужен психолог в школе? В каких случаях можно прийти к школьному психологу? Содержание занятий. Принятие правил работы на занятиях. Формирование первичных навыков самоанализа.

Практическая работа. Упражнение «Приветствие с жестом». Задание в тетради: «Нарисуй, где у человека расположена душа? Как она выглядит? Что содержит в себе?».

Углубление знакомства. Беседа о значении имени человека. Осознание ребенком своей уникальности. Развитие навыков самопознания, принятия себя. Знакомимся с историей своего имени.

Упр. «Визитная карточка». Упр. «Продолжи предложение: Я люблю, когда меня называют...». Упражнения на релаксацию «Выжимаем сок», «Насос».

Домашнее задание: узнай историю своего имени.

Моя внешность.

Практическая работа. Упр. «Поздороваться разными частями тела». Упр. «Зеркало». Упр. «Автопортрет». Упр. «Перестроения». Релаксационные упражнения «Холодно — жарко», «Спящий котенок», «Штанга».

Самооценка.

Работа в тетради: тест «Лесенка», «Выбери задание». Упр. «Ладонка». Упр. «Моечная машина». Упр. «Пожелания себе». *Домашнее задание:* упр. «Ладонка» (дополнить и обсудить вместе с родителями).

Мой характер. Знакомство с понятиями «характер», «черты характера». Сильные и слабые стороны характера. Воспитание характера.

Практическая работа. Приветствие «Половинка к половинке». Упр. с мячом «Говори наоборот» (черты характера), «Назови похожее». Игра «Узнай по описанию». Релаксационные упражнения «Солнечный зайчик», «Бабочка». Работа в тетради: сильные и слабые стороны характера. Упр. «Добрые пожелания».

Домашнее задание: вместе с родителями написать 10 своих положительных качеств, черт характера.

Моя семья. Ценности и традиции моей семьи. Семейные праздники. Самые яркие воспоминания детства.

Практическая работа. Упр. «Моем окна». Презентация семейных фотографий. Работа в тетради: кинетический рисунок семьи. Продолжи предложение «Мой дом самый... Моя семья самая... Моя мама самая...». Релаксация «Путешествие в детство». Пожелания своей семье.

Мое самочувствие в школе.

Практическая работа. Приветствие доброй улыбкой. Упр. «Что изменилось?». Упр. с мячом «Что в школе самое-самое...». Работа в тетради: анкета «Комфортность в школе». Рис. «Я в школе». Презентация работ. Пожелания на каникулы.

Раздел II. Я — ученик

Режим дня. Обсуждаем режим дня. «Делу — время, потехе — час». Как правильно, с пользой для здоровья организовать свой день, чтобы все успеть. Почему необходимо соблюдать режим дня. Рекомендованный режим дня ученика.

Практическая работа. Приветствие с жестом. Расскажи, как провел каникулы. Работа в тетради: «Закодируй слово». Разминка «Урок-перемена». Работа в тетради: «Составляем режим дня».

Домашнее задание: доделать вместе с родителями «Режим дня». В течение недели отмечать выполнение/невыполнение намеченного распорядка дня. Отметить цветом степень напряженности каждого режимного момента.

Делаем домашнее задание. Правила выполнения домашней работы. Организация рабочего места. Отдых во время выполнения домашней работы.

Практическая работа. Расскажи, что нового, интересного произошло с тобой со времени последнего занятия. Комплекс кинезиологических упражнений «Колечко», «Замок», «Зеркальное рисование».

Домашнее задание: обсудить с родителями правила выполнения домашней работы. Во время выполнения домашней работы повторять комплекс кинезиологических упражнений.

Как справиться с усталостью. Как правильно отдыхать после умственной нагрузки. Какой отдых полезнее — активный или пассивный. Правила здорового сна.

Практическая работа. Психогимнастика «Сбрось усталость», «Гора с плеч», «Штанга». Игра «Валеология (здоровый сон)». Разминка «День–ночь». Релаксация «Волшебный сон».

Раздел III. Мой внутренний мир

Эмоции и чувства. Учимся понимать и выражать свои эмоции. Что такое эмоции и чувства? Для чего они нужны человеку? Какие бывают эмоции и чувства? Эмоции в школе. Средства эмоциональной выразительности: мимика, жесты, позы. Интонация. Почему важно уметь выражать и называть свои эмоции? Как понимать друг друга без слов?

Практическая работа. Упражнение с мячом «Мои чувства в школе» (Продолжи предложение: я злюсь, когда...; я радуюсь, когда...; я боюсь, когда...; я горжусь, когда...). Работа в тетради «Соедини рисунки и слова». Упр. «Назови эмоцию». Релаксация «Волшебная прогулка».

Домашнее задание: понаблюдать за окружающими людьми. Постараться по мимике и жестам людей определять их эмоции и чувства.

Страх. Как справиться со страхом. Чтение и обсуждение стихотворения Н. Павловой «Я один остался дома». Для чего человеку необходимо чувство страха?

Практическая работа. Работа в тетради: нарисуй свой страх. Психогимнастика «Тропический ливень».

Домашнее задание: расспросить родителей об их страхах, о том, как у них получается справляться со своими страхами. Найти поговорки и пословицы о страхе.

Злость. Как справиться с гневом. В каких ситуациях мы испытываем злость, раздражение, гнев. Как влияет это чувство на наше здоровье. Как справиться со злостью и раздражением.

Практическая работа. Работа в тетради «Назови добрых и злых сказочных героев». Стихотворение «Дом с колокольчиком». Сюжетно-ролевые игры «Жужа», «Помогаю маме избавиться от «сердиток», «Мусорное ведро». Разминка «Замороженные». Психогимнастика «Выжимаем сок», «Насос и мяч», «Мешочек гнева», «Я — лев», «Возьми себя в руки».

Домашнее задание: придумать вместе с родителями свои способы избавиться от злости и раздражения. В случае раздражения и злости повторять упражнения «Выжимаем сок», «Мешочек гнева».

Речь и эмоции. Как мысли и слова влияют на наше самочувствие. Слова «полезные» и «вредные» для здоровья. Слова, которые могут ранить, и слова, которые способны «лечить» душу. Обсуждаем выражение «черные мысли». Как влияют мысли на наше настроение, эмоции?

Практическая работа. Работа в тетради «Найди слова». Игра «Подумай о...» Игра «Комплименты».

Домашнее задание: вместе с родителями найти слова и мысли, полезные и вредные для нашего душевного здоровья.

Цвет и настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение.

Практическая работа. Упр. «На что похоже настроение». Упр. «Продолжи предложение: мне грустно, когда...». Работа в тетради: «Цветок моего настроения». Разминка «Говори наоборот».

Как цвет (нашей одежды, помещения) влияет на наше настроение. Как можно использовать цвет для коррекции настроения.

Практическая работа. «Какого цвета настроение?». Работа в тетради «Раскрась два рисунка». Релаксация «Солнечный зайчик».

Домашнее задание: в течение недели отмечать свое настроение, утром (до уроков), днем (после учебных занятий), вечером (в конце дня).

Как справиться с плохим настроением. Какие события вызывают плохое настроение. Читаем и обсуждаем стихотворение Н. Павловой «Плохое настроение». Как боролись с плохим настроением сказочные герои (ослик Иа-Иа, Винни-пух и др.). Кому можно рассказать о плохом настроении.

Практическая работа. Подари улыбку. Работа в тетради «Цветок настроения».

Домашнее задание: придумать способы, как справиться с плохим настроением, записать в тетрадь. Принести фотографию домашнего животного.

Раздел IV. Мои способности

Привычки полезные и вредные. Обсуждение поговорки «Скучен день до вечера, если делать нечего». Полезные и вредные для здоровья занятия, привычки. Как бороться с вредными для здоровья привычками.

Практическая работа. Работа в тетради: «Полезные и вредные для здоровья занятия». Игра «Хорошо–плохо». Игра «Я умею — я люблю». Релаксация «Мой успех».

Домашнее задание: вместе с родителями дополнить перечень своих вредных и полезных для здоровья умений, привычек. Подумать вместе, как можно избавиться от своих вредных привычек. Спросить у родителей, какие полезные и вредные для здоровья занятия есть в их взрослой жизни.

Мои умственные способности.

Практическая работа. Разминка «Ты луна, я звезда». Поздороваться, используя разные слова. Упр. «Не пропусти». Тест «Пиктограммы». Тест «Мышление» (обобщение, исключение лишнего). Тест «Найди слова». Разминка «Мяч за спиной». Релаксация «Колокольчик».

Каждое занятие включает в себя:

- приветствие;

- разминку; упражнения, направленные на повышение активности учащихся, настрой их на совместную деятельность;
- рефлексию предыдущего занятия, обсуждение домашнего задания;
- беседу по основной теме занятия;
- выполнение заданий в печатной тетради по теме занятия;
- игры и упражнения на снятие физического и эмоционального утомления, релаксацию;
- рефлексию текущего занятия;
- ритуал прощания.

Календарно-тематический план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	I. Кто я? Какой я?	14		
1.	Вводное занятие. Я и мое имя	1		
2.	Вводное занятие. Я и мое имя	1		
3.	Кто я? Мои силы, мои возможности	1		
4.	Кто я? Мои силы, мои возможности	1		
5.	Хочу вырасти свободным человеком.	1		
6.	Хочу вырасти свободным человеком	1		
7.	Я и мои друзья	1		
8.	Моя внешность	1		
9.	Моя внешность	1		
10.	Самооценка	1		
11.	Мой характер	1		
12.	Мой характер	1		
13.	Моя семья	1		
14.	Мое самочувствие в школе	1		
	II. Я — ученик	4		
15.	Режим дня	1		
16.	Режим дня	1		
17.	Делаем домашнее задание	1		
18.	Как справиться с усталостью	1		
	III. Мой внутренний мир.	6		
19.	Эмоции и чувства. Учимся понимать и выражать эмоции	1		

20	Страх. Как справиться со страхом	1		
21.	Злость. Как справиться с гневом	1		
22.	Речь и эмоции	1		
23.	Цвет и настроение	1		
24.	Как справиться с плохим настроением	1		
	IV. Мои способности	2		
25.	Привычки полезные и вредные	1		
26.	Мои умственные способности	1		
	Всего	26		

Литература

1. Безруких М.М., Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного. Учуь понимать себя. — М.: Вентана-Граф, 2002.
2. Битянова М.Р. Профессия — школьник: Программа формирования индивидуального стиля познавательной деятельности у младших школьников. — М.: Генезис, 2000.
3. Кривцова С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе. — М.: Генезис, 2002.
4. Борисова С. Уроки психологического здоровья. – 2011.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Изд-во «Академия развития», 1996.
6. Образцова Т.Н. Психологические игры для детей. — М.: ООО «Этрол», ООО «ИКТЦ ЛАДА», 2005.
7. Родионов В.А. Материалы курса «Психология здоровья школьника: технология работы». — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2008.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, 2010.