

**Программа внеурочной деятельности**  
**по духовно-нравственному направлению для 1-4 классов**

**«Давайте жить дружно»**

МОУ «Начальная школа № 5»

**1. Пояснительная записка.**

Образовательная программа «Давайте жить дружно» составлена на основе программы психологического развития младших школьников Н.П. Локалова «Уроки психологического развития» и на основе психологического пособия под редакцией Л.С. Колмогоровой «Диагностика психологической культуры школьников» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009, № 373, с учетом образовательного процесса МОУ начальной школы- детского сада №5 и реализуется в рамках раздела учебного плана «Внеурочная деятельность» по направлению «Духовно-нравственное».

Программа адресована учащимся 1- 4 классов и рассчитана на 33 часа в год в 1 классе и 34 часа в год во 2-4 классах.

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

Данная программа психологического развития приводит к улучшению познавательной и когнитивно - личностной сферы обучающихся (формирование коммуникативных навыков, положительного отношения к школе и учению, нарастание уверенности в себе, повышение уровня развития эмоционально-волевой сферы, стремление отстаивать свое мнение, формирование адекватной самооценки, повышение интереса ко всем школьным урокам).

**Цель программы:**

- формирование таких психологических качеств и умений, которые помогут школьникам не только усваивать учебный программный материал на предметных уроках, но и осознавать себя членом социума

**Задачи:**

- Формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме
- Развитие познавательных способностей;
- Развитие общеучебных умений и навыков.
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
- Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве:
  - умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
  - способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
  - формирование социально адекватных способов поведения.
- Формирование способности к организации деятельности и управлению ею:
  - воспитание целеустремленности и настойчивости;
  - формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;
  - формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
  - формирование умения самостоятельно и совместно принимать решения.

**Актуальность программы**

Одним из основных препятствий для успешного обучения детей является низкий уровень их общего познавательно-личностного развития. Именно поэтому во внеурочной деятельности «Давайте жить дружно» последовательно и планомерно сформируется у учащихся

психологическая основа обучения, повысится уровень их общего психологического, и в частности умственного, развития.

Тематика кружковых занятий разнообразна. Курс кружка начинается введением и заканчивается завершающим занятием, в виде интеллектуального марафона, который носит характер практической реализации полученных в течение года знаний и сформированных умений.

### Структура занятия

#### *Вводная часть.*

Задачей вводной части является создание у обучающихся определенного положительного эмоционального настроения.

#### *Основная часть.*

Задания подбирались с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Однако для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий, но сохраняется единство их внутренней психологической направленности.

#### *Заключительная часть.*

Задача: подведение итогов занятия, обсуждение результатов работы обучающихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы детей на вопрос, чем же они занимались и чему научились.

### Психологическое содержание занятия:

#### *1. Ритуалы приветствия — прощания:*

— момент спланирования детей, создание атмосферы группового доверия важного для эффективной работы.

*2. Разминка:* воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, настройка на продуктивную деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между упражнениями — одни разминочные упражнения могут активизировать детей; другие — снять эмоциональное чрезмерное возбуждение.

*3. Основное содержание занятия:* идет развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков общения.

Упражнения должны носить следующее чередование деятельности:

— от подвижной игры к спокойному виду деятельности

— от интеллектуальной игры к релаксации и т.д.

Упражнения располагаются от сложного к простому, так как дети утомляются к концу занятия.

Игр не должно быть много; от 2 до 4.

Начинать и заканчивать основную часть хорошо одной из любимых игр детей, созвучной с темой встречи.

#### *4. Рефлексия:* оценка занятия в двух аспектах

— эмоциональном плане: что понравилось – не понравилось, почему?

— смысловом плане: почему важно то, что мы делаем? Зачем мы это делаем?

Рефлексия прошлого занятия предполагает тренировку памяти.

Рефлексия только что прошедшего занятия дает эмоциональную обратную связь друг с другом и ведущим.

## **2. Тематическое планирование**

### **1 класс**

№	Тема занятий
1	Знакомство, азбука общения
2	Цель общения, значение, способы
3	Учусь понимать себя, что такое доверие
4	Путь к себе; что такое самоуважение

5	Составление психологического портрета: «Какой (ая) Я!»
6	Мое внутреннее Я; статус ребенка в семье: рисуночный тест «Семья»
7	Полезные – вредные чувства, управление эмоциями
8	Правила жизни – зачем человеку необходимы правила, значение правил - вывод
9	Планета «Дружба» - качества друга, какого человека можно назвать другом
10	Составление психологического портрета сверстника, игры и упражнения на развитие навыков общения
11	Настроение – кто или что влияет на наше настроение; определение эмоционального состояния по картинкам
12	Стабилизация эмоционального состояния, принятие сверстника
13	Упражнения на определение настроения – мнение группы; «Ласковый стул» - развитие коммуникативных навыков
14	Развитие навыков групповой деятельности: уточнение личностных качеств «Кто я?», «Какой я?»
15	Формирование и закрепление навыков общения в работе парами
16	Задания на выяснения эмоционально-психологического климата в классе, закрепление навыка рефлексии - «Тест школьной тревожности» Прихожан
17	Полезные - вредные привычки (закрепление), уточнение правил работы на занятии (активизация памяти)
18	Черты характера «Что я узнал (а) нового о себе», упражнения на стабилизацию эмоционального состояния
19	«Привет, индивидуальность, или чем я отличаюсь от других» - Я и мир
20	Поведение и культура, в чем связь данных понятий, значение в жизни общества
21	Общение и уважение
22	Я в мире людей, разное отношение людей к одному человеку: «Социометрия» - Приглашение в гости
23	Конфликты – причины возникновения и способы их разрешения, диагностика(исследование уровня агрессии) – методика «Кактус»
24	Комплимент дело серьезное
25	Без друзей на свете трудно жить
26	Методы сотрудничества на пути к пониманию
27	Умеем ли мы слушать – навыки эффективного слушания
28	Давайте жить дружно – оформление коллажа
29	Друг ведет себя неправильно – разбор ситуации: нравственные качества, работа с карточками - самооценка
30	С каким человеком приятно общаться; тест-игра «С тобой приятно общаться»
31	Секреты эффективного общения, упражнения на «Я – высказывание»
32	На пути к гармонии – уравновешенность, искренность, понимание себя и других, уважение и самоуважение - основа успеха в любой деятельности
33	Тренировка приобретенных навыков общения, самоконтроля поведения и деятельности

## 2 класс

№	Тема занятий
1	Знакомство, азбука общения. Введение в мир психологии
2	Какие качества вам нравятся в других – какие ребята в нашем классе

3	Зачем мне нужно ходить в школу
4	Мой класс – наши плюсы и минусы
5	Диагностическое занятие: выявление позиции «Я» самооценки
6	Я желаю добра моим одноклассникам, – какие ребята в моем классе
7	Где живет дружба – мои друзья в классе
8	Чем люди отличаются друг от друга? Диагностическое занятие: Социометрия Как жить в мире людей?
9	Какой Я – какой Ты; эмоционально-личностные качества
10	Диагностическое занятие: «Социометрия», анализ полученных результатов
11 - 12	Актуализация знаний детей об эмоциональной сфере человека – роль эмоций в общении
13	Моя «учебная сила», мои способности
14	Радость – что такое мимика: определи настроение по выражению лица
15	Хорошие качества людей. Радость – как её доставить другому человеку
16	Диагностическое занятие: Эмоционально-волевая сфера, уровень тревожности – «Кактус» (проективная методика)
17	Жесты, мимика – цель, значение использования данных способов в общении
18	В каждом человеке есть светлые и темные качества – передача радости прикосновением, взглядом
19	Мои трудности в классе и дома, кто мне может помочь, кому могу помочь я. Как разрешать конфликты мирным путем?
20	Кто такой доброжелательный человек, какими черты характера он обладает, какие черты можно отметить у вас
21	Страх – всё о страхах: не страшно, а смешно
22	Страх, польза от данного качества, относительность страха – как его преодолеть
23	Азбука настроений, как можно регулировать настроение; каким я буду через год
24	Трудно ли быть вежливым; критерии вежливости
25	Гнев, с какими чувствами он дружит. Причины гнева, способы регулирования
26	Общение и уважение, кого можно уважать и за что
27	Обида – причины возникновения, устранение обиды, учимся говорить вежливо – насколько это сложно и почему
28	Разные чувства – их проявление в общении и поведении
29	Диагностическое занятие – чье мнение влияет на формирование самооценки
30 - 31	Диагностическое занятие – качества моего «внутреннего мира»; «Тест школьной тревожности» Прихожан (окончание учебного года)
32	Формирование чувства уверенности в себе, «Свое пространство», «Пантомима» - движение по льду, горячему песку, по воде и т.д.
33	Оцени свои поступки, поступки других – закрепление навыка самооценки, формирование внутреннего плана действий

**3 класс**

№	Тема
1	Что такое психология?
2	Общество людей, кто такой школьник
3	Что такое настроение? Эмоции – их значение, влияние на поведение и взаимоотношение с окружающими
4	Что такое характер? Как победить тревогу?
5	Самооценка и оценивание. Самопознание
6	Зачем нам общение? Понимать и договариваться – насколько это важно, умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
7	Права человека в обществе. Как жить в мире людей?
8	Что такое дружба? Кого можно считать другом, сколько необходимо иметь друзей
9	Полезные и вредные чувства: радость, грусть, гнев, обида: работа по формированию полезных чувств и уменьшению влияния вредных чувств
10	Какой Я – Какой Ты? Учимся находить положительные качества у себя и того, кто рядом: диагностика исследование сформированности навыков самооценки
11	Я и мои друзья: умею ли я дружить, почему друзья ссорятся; что значит верить
12	Мой внутренний мир. Кого я могу впустить в него
13	Я расту, я изменяюсь, мое детство: проективно-рисуночный тест «Я в прошлом, настоящем, будущем»
14	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? Мои способности, мой выбор; «Земля на ладошке»
15	Развитие наглядно-образного мышления, памяти, внимания: методика изучения внимания тест Тулуз-Пьерона
16	Права и обязанности школьника: право на уважение
17	Как разрешать конфликты мирным путем?
18	Социометрия. Диагностика межличностных отношений детей
19	Развитие логического мышления – конкурс загадок
20	Школьные правила – насколько они необходимы
21	Тренировка мелкой моторики - основы правописания
22	Развитие совместной деятельности: формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество
23	Все мы разные – доброе сердце
24	Вредные привычки и полезные советы
25	Все мы разные, нам есть чем поделиться
26	Мои успехи и трудности в школе: методика изучения школьной мотивации учащихся Т. А. Нежновой
27	Эмоционально-волевая сфера – диагностика уровня тревожности –

	«Кактус»
28	Что такое хорошо – (морально-нравственные ценности)
29	Коммуникативный круг - «Дружба нашей группы»
30	Сказкотерапия «Что делать, если с тобой никто не хочет дружить?»
31	Все мы уникальны – кого мы называем добрым, почему я с ним дружу, что я знаю о себе, и о том, кто рядом
32	Волшебный магазин – поменяй вредное качество характера на полезное
33	В нашей группе побеждает доброта: рефлексия предыдущих занятий
34	Интеллектуальный конкурс: - я – психолог: итоговое занятие – «Лесенка роста» - обобщение полученных знаний: чему научились, что применяем, как это помогает

### 3. Содержание курса

#### 1 класс

##### **Знакомство, азбука общения**

Установление добрых отношений в группе. Цветовое настроение группы — рисунок: «Мое настроение». Что вы знаете о себе, друг о друге? (интересы, умения, навыки и т.д.). Как можно выразить свои чувства, свое настроение, чтобы окружающие поняли вас? Как можно познакомиться? Как правильно обратиться с просьбой? Как вежливо отказаться от предложения, не устраивающего вас по какой-то причине? Согласие с мнением другого: Не согласие с мнением сверстника. Извинение. Мой характер — черты характера

##### **Цель общения, значение, способы**

Осознание статуса «Первоклассник». Обсуждение трудностей в школе, что нравится и не нравится в ней. Повышение самооценки.

##### **Учусь понимать себя, что такое доверие**

Учимся понимать себя, доверие – как основа доброжелательных отношений

Игра «Передай клубочек», цель: сплочение группы, настрой детей на положительное взаимодействие. Игра «Узнай по голосу», цель: умение узнавать друг друга по голосу. «Нарисуй свое настроение». Цель: снятие напряжения, развитие воображения. Психолог предлагает детям выбрать цвет, соответствующий их настроению и нарисовать пятна или линии и т.д. (анализ работ). Эмоционально-аналитическая беседа.

##### **Путь к себе; что такое самоуважение**

Как научиться учиться: изучение особенностей развития основных мыслительных операций (анализ, сравнение, обобщение) на образном и логическом уровнях. Игра «Что изменилось», цель: переключение на другой вид деятельности, положительное эмоциональное подкрепление для выполнения последующей деятельности. Игра «Жучок», цель: снятие тревожности и настороженности. Выявление уровня самостоятельности группы и групповых ролей. Игра «Для чего ходят в школу». Упражнение: «Что я люблю делать».

##### **Составление психологического портрета: «Какой (ая) Я!»**

Формирование межличностных отношений детей, выявление лидеров.

Тематическое рисование. «Наша дружная группа». Цель рисования: оценка сплоченности группы, влияние совместных занятий на поведение детей. Что мне помогает и что мешает общаться с одноклассниками? – ответы детей: обобщение ответов.

##### **Мое внутреннее Я; статус ребенка в семье: рисуночный тест «Семья»**

Формирование навыков эффективного повседневного общения, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу

«Привет, как дела?», Я и моя семья». Диагностика межличностных отношений в семье.

«Найди друга» - тактильный контакт. Упражнение «Подойди ближе». Тест на изучение общей самооценки ребенка.

##### **Полезные – вредные чувства, управление эмоциями**

Формирование навыка контроля своих эмоций и своего поведения, умения положительно разрешать проблемные ситуации. Упражнение «Ставим цели», совместный рисунок. Игра «Составим сказку». Беседа – «Ученье — свет, а неученье — тьма». Упражнение "Азбука настроение"

### **Правила жизни – зачем человеку необходимы правила, значение правил - вывод**

Способствовать формированию доброжелательных отношений в группе - развивать умения сотрудничать. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?» Игра «Мое имя». «Что такое? Кто такой?» – закрепление умения определять понятия. Рассказ о себе «Кто Я»

### **Планета «Дружба» - качества друга, какого человека можно назвать другом**

Развивать умения сотрудничать, учить детей действовать согласованно

Игра «Дотронься до ...», игра «Ветер, дождь и гром». Беседа «Зачем нужна школа?». Игра «Кто кем будет» Беседа на тему «Хорошо ли быть одному?». Способы решения конфликтных ситуаций»

### **Составление психологического портрета сверстника, игры и упражнения на развитие навыков общения**

Закрепить представление о значении общения в жизни человека

Привет, как живёшь? Беседа «Что такое общение», всегда ли наше общение бывает успешным?

– без обид, ссор, раздражения, драк? Нужно ли учиться общению? Игра «Цветные ладошки», «Наша дружная группа». Цель рисования: оценка сплоченности группы, влияние совместных занятий на поведение детей. Игра «Так будет справедливо». Цель: эмоциональное осознание детьми отрицательных черт своего характера. Учить понимать, какое поведение какой черте характера соответствует и как оно оценивается. Беседа на тему «Почему человек злится?»

### **Настроение – кто или что влияет на наше настроение; определение эмоционального состояния по картинкам**

Развивать чувство принадлежности к группе, создание условий для возможности выражений детьми своих чувств, настроения в доброжелательной форме.«Незнайка» - активизация словаря, ответ на вопросы мимикой, жестами. Упражнение «Мне в тебе нравится..., мне в себе нравится...». «Комплимент – дело серьёзное», упражнение «Шаг навстречу»

### **Стабилизация эмоционального состояния, принятие сверстника**

Стимулирование внутригруппового общения, развитие логического мышления

Разминка «Солнышко» (цель - развитие мелкой моторики. Загадки (цель — закрепление представлений об атрибутах школьной жизни). Упражнение «Цветной стул» - отмечают + и - качества характера. «Сиамские близнецы» - выполнение совместных действий при выполнении задания, игра «Четыре стихии», минисочинение «Вот я какой (ая)

### **Упражнения на определение настроения – мнение группы; «Ласковый стул» - развитие коммуникативных навыков**

Формирование у младших школьников навыков речевого этикета и культуры поведения

Добрый день – как дела. За что мы себя иногда не любим? (ценностные опросы). **Добро и зло.** Хорошие и плохие поступки – так ли все однозначно. Хорошие и плохие качества личности: корысть и бескорыстие, послушный – непослушный, вежливый – грубый, добрый – злой. Анализ ситуаций и нравственных поступков. Игра «Что было бы, если бы..», «Мама, почему ты плачешь?»— обсуждение реальных событий, близких детям – вывод ответов детей. Волшебные слова: «Слово лечит, слово – калечит»

### **Развитие навыков групповой деятельности: уточнение личностных качеств «Кто я?», «Какой я?»**

Позитивные и негативные эмоции. Эстетические и моральные чувства. Способы управления эмоциями и чувствами. Беседа «Умею ли я дружить, трудности в отношениях с друзьями, упражнение «Закончи предложение», «Найди лишнее слово», «Знаешь ли, ты правила вежливости» - значение данных слов. Выработка правил поведения в классе и школе и осознанное их принятие каждым ребенком: обоснование необходимости принятия данных правил

### **Формирование и закрепление навыков общения в работе парами**

Содействовать осознанию позиции школьника; развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

«Потерянная буква» - чтение сказки, беседа по содержанию, «Соберём портфель», «Просчитай до 7». Упражнение "Моя самооценка". Работа с положительными и отрицательными качествами. Полезные и вредные чувства. "Как снять усталость". Беседа - «Школьный распорядок»

**Задания на выяснения эмоционально-психологического климата в классе, закрепление навыка рефлексии - «Тест школьной тревожности» Прихожан**

Обучать распознаванию и описанию чувств: как своих, так и окружающих. Что такое сотрудничество? Беседа «Ежели вы вежливы...». Я и мои родители. Вредные качества: Если будешь ссориться, если будешь драться. Беседа «Почему взрослые наказывают детей» \* причины наказаний\* всегда ли правы взрослые. Игра "Тропинка». Прощание

**Полезные - вредные привычки (закрепление), уточнение правил работы на занятии (активизация памяти)**

Формирование навыков адекватной самооценки и позитивного отношения к себе. Игра «Карлики и великаны» - выполнение движения в соответствии с текстом. «Ладонь, полная солнца».

Упражнение "Рассказ о вашем классе". «Что это» - назови обобщающее слово. Игра «На что похоже?». «Что изменилось»

**Черты характера «Что я узнал (а) нового о себе», упражнения на стабилизацию эмоционального состояния**

Актуализация знаний детей о школе, развитие уверенности в себя. Упражнение «Темные и светлые мешочки». Упражнение «Народная мудрость», Обсуждение с учащимися пословиц и поговорок о дружбе. Игра «Ветер дует на ...\* ветер дует на того, кто любит животных, у кого есть брат и т.д.

**«Привет, индивидуальность, или чем я отличаюсь от других» - Я и мир**

Помочь детям осознать качества настоящего друга; подвести обучающихся к осознанию собственного умения дружить.

«О дружбе и друзьях» - в беседе с детьми подвести их к выводу о том, что у человека не может быть много друзей. «Горячий стул», насколько совпадает представление о нём окружающих с его собственными представлениями о себе.

**Поведение и культура, в чем связь данных понятий, значение в жизни общества**

Формирование доброжелательного отношения друг к другу, уточнение норм взаимоотношений в процессе общения

Игра «Разноцветные миры». Игра «Найди себе пару 5. Игра “Да” и “нет” не говори”. Цель: развитие воображения, эмоционально-волевых процессов.

**Общение и уважение**

Способствовать развитию самоуважения детей, укреплять чувство единства в процессе работы на занятии

“Неоконченные предложения”. «Гусеница». Цель: формирование доверия, навыков согласованного выполнения движения. «Что запомнил – нарисуй» ,«Бумажные снежки», «Кто внимательней». Упражнение «Сказка по кругу».

**Я в мире людей, разное отношение людей к одному человеку: «Социометрия» - Приглашение в гости**

Развивать позитивную моральную позицию по отношению к окружающему миру, другим людям, к себе.

Беседа «Конфликты: причины возникновения, способы урегулирования», игра «Толкалки без слов». «Конфликт. Способы решения», «Угадай, кто позвал» - тренировка слуховой памяти. **Игра «Раз, два, три — шепчи!»**

**Конфликты – причины возникновения и способы их разрешения, диагностика (исследование уровня агрессии) – методика «Кактус»**

Без друзей на свете трудно жить - настоящий друг везде верен. Упражнение «Ищу друга»

Игра «Дракон» - цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.



Игра «Кенгуру»

### **Комплимент дело серьезное**

Актуализация знаний обучающихся об эмоциях; развитие эмоционального восприятия  
расширение представления о мимических выражениях эмоционального состояния.

Упражнение « Светофор эмоций». Цель: развитие умения распознавать различные эмоции.  
Используемые упражнения: «Передай чувства», «Светофор эмоций», «Инсценировки» - передай  
положительные и отрицательные эмоции с помощью мимики, (обсуждение выполнения заданий –  
вывод)

### **Без друзей на свете трудно жить**

Формировать у детей представление о хороших и плохих поступках, поведении, умение правильно  
оценивать себя и других; учить видеть положительные и отрицательные качества сверстников.  
Активизировать понятие о дружбе. Тест «Дом – Дерево – Человек» с целью изучения личностных  
особенностей детей младшего школьного возраста. Упражнение «Тренируем эмоции», цель:  
Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. «Что такое хорошо и что  
такое плохо», беседа - «Понимаем ли мы чувства другого».

### **Умеем ли мы слушать – навыки эффективного слушания**

Учить сдерживать себя и прислушиваться к мнению других; согласовывать свои действия с  
действиями партнёра при выполнении работы вдвоём.

Проигрывание ситуаций, научить самостоятельно принимать верные решения. Игра «Холодно –  
горячо», «Азбука настроений»

### **Умеем ли мы слушать – навыки эффективного слушания**

Формирование активности, самоуважения, стремление к реализации своих способностей;  
закрепление навыков слушания.

Словесная игра - «Испорченный телефон», игра «Муха», цель: развивать внутренний план  
действий. «Слушаем себя». «Кто я? ». Цель – расширить представления о себе, взглянуть на себя с  
разных сторон. Беседа - «Правила хорошей работы».

### **Давайте жить дружно – оформление коллажа**

Развитие совместной деятельности, воображения, укрепление чувства единства

Упражнение – «Корректирующая проба», тренировка свойств внимания. «Кляксы, рисование  
красками» (развитие воображения). «Теплый – холодный стул».

### **Друг ведет себя неправильно – разбор ситуации: нравственные качества, работа с карточками - самооценка**

Оказание помощи детям в преодолении своей застенчивости, научить говорить о своих успехах, а  
также радоваться успехам других.

«Кто внимательней». «Путешествие по классной доске». П/игра «Аленький цветочек» -  
повышение настроения через произнесение имени каждого ребенка всей группой. Беседа «Давай  
поговорим». Цель: развитие коммуникативных навыков. «Что я чувствую в классе»—ведущий по  
очереди называет какое-либо чувство (удивление, радость, страх, скука). Дети вспоминают, какое  
из классных занятий вызывает у них это чувство.

### **С каким человеком приятно общаться; тест-игра «С тобой приятно общаться**

Исследование сформированности коммуникативных навыков, видов и способов общения

Упражнение «Ласковые лапки» - тактильный контакт. Игра на внимание «Пожалуйста» -  
выработка навыка употребления вежливых слов, развитие внимания. «Если б не было его, не  
сказал бы ничего» - язык. Беседа «Как мы общаемся». Упражнения, направленные на обучение  
ребенка приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности. «Что, значит, любить родителей».

### **Секреты эффективного общения, упражнения на «Я – высказывание»**

Закрепление положительного отношения ко всем членам группы, чувства сопереживания по  
отношению к окружающим « Неоконченные предложения».— детям предлагается некоторое  
время подумать о своих родителях, вспомнить их привычки, основные занятия, отношения друг с  
другом и с ними, а затем продолжить предложения. Игра «Мяч в руки». Цель – повысить  
самооценку детей.

## **На пути к гармонии – уравновешенность, искренность, понимание себя и других, уважение и самоуважение - основа успеха в любой деятельности**

Достижение взаимопонимания, сплоченности, формирование умения проявлять сочувствие к сверстникам

Игра «Клеевой дождик», «Вот я какой», «Волшебные зеркала». Цель: закрепление позитивного отношения к себе. Игра «Шарик». Цель. Развитие взаимоотношений детей, сочувствия, умения прийти на помощь.

### **Тренировка приобретенных навыков общения, самоконтроля поведения и деятельности**

Итоговое занятие на закрепление пройденного материала

Игра на развитие слуховой памяти: «Апельсин». Психогимнастическое упражнение «Костёр».

Игра «Разведчики». «Азбука настроений». «Определи настроение по выражению лица»

\* наблюдение за выбранным объектом, определение настроения. «Настроение в чемодане».

## **2 класс**

### **Знакомство, азбука общения. Введение в мир психологии**

Цель: знакомство, снятие психического напряжения, формирование чувства единения с группой. «Путешествие на корабле». Беседа о цели встреч, обсуждение правил работы в группе. «Я – школьник» - беседа об изменениях в режиме, обязанностях. Игра на развитие внимания.

### **Какие качества вам нравятся в других – какие ребята в нашем классе**

Цель: сближение детей в группе, стимулирование внутригруппового общения.

Психогимнастическое упражнение: «Цветы». Игра «Гомеостат», упражнение на развитие логической памяти: «Пиктограммы».

### **Зачем мне нужно ходить в школу**

Цель: Развитие межличностного доверия, активизация знаний и представлений о себе; развитие концентрации внимания.

«Кто — Я — «Какой — Я» - систематизация знаний о себе, своих личностных качествах. «Будь внимателен!» — задаются вопросы о семье, о себе, об увлечениях, о том, что сегодня делал и т.д. Написание психологического портрета — называются характерные черты и качества, присущие себе. «Птичка» — игра на развитие свойств внимания. Гомеостат (игра на согласованность движений). «Мы в классе» - совместный рисунок

### **Мой класс – наши плюсы и минусы**

Цель: Обучение навыкам взаимодействия в группе сверстников, развитие наблюдательности, внимания, памяти, умения объединять слова в группы и определять к какой группе относится то или иное слово.

«Попрыгунчик» (рисование в прыжке). «Кто есть кто, что есть что?» — отнесение слов по определенному признаку, к какой либо группе (дети стоят в кругу). Упражнение на обобщения: назвать одним словом предметы, «В гости к нам пришла загадка», «Пантомима»

### **Диагностическое занятие: выявление позиции «Я» самооценки**

Цель: Тренировать навыки взаимодействия в группе; познакомить с понятием «настроение» через наглядные образы, символизирующие разные настроения.

Настроение. «Волшебная тройка», «Стул есть — никак не сесть», «Мне нравится в тебе, что ты» — развивать наблюдательность, умение видеть доброе в каждом и произнести это вслух.

«Силачи». Игра на развитие логического мышления: «Кем (чем) был?»

### **Я желаю добра моим одноклассникам, – какие ребята в моем классе**

Цель: наблюдение эмоций человека, особенностей их внешнего проявления, освобождение от отрицательной энергии: расширение и активизация словаря.

Беседа: какое настроение было у вас в начале занятия? Какое настроение сейчас? Как вы это определили? Можно ли определить настроение человека по выражению лица? И т.д. «Отношение группы». Психогимнастическое упражнение: «Достанем яблоко», «Закончи предложение».

### **Где живет дружба – мои друзья в классе**

Цель: учить детей управлять своим настроением, способам изменения отношения к ситуациям — адекватному социальным нормам разрешению конфликтов.

Подари улыбку — С чего начинается дружба? «Сочиним сказку», «Тактильный образ». Каждый привлекателен по-своему. Беседа о том, какие люди разные, чем отличаются, чем похожи. «Медвежата» — релаксационное упражнение (передача внутреннего состояния через мимику) «Даже если» — «В любом случае»

### **Чем люди отличаются друг от друга? Диагностическое занятие: Социометрия Как жить в мире людей?**

Цель: тренировка навыков взаимодействия в группе; укрепление веры в себя, моделирование различных путей выхода из конфликтных ситуаций.

Разминка — «Словесный волейбол», «Солнышко» — развитие логического мышления, обобщения. Развитие связной речи, внимания. «Волшебный магазин» — о качествах характера.

Коллективный рисунок — «Наш класс»

### **Какой Я – какой Ты; эмоционально-личностные качества**

Цель: Позитивное программирование будущего, закрепление ощущения принадлежности к группе; развитие наблюдательности, памяти, внимания.

«Земля на ладошке» — выбор будущей профессии, места жительства, «Соберем букет» — тренировка свойств памяти. «Былинка на ветру» — формирование доверия при выполнении задания. «Прошлое, настоящее, будущее»

### **Диагностическое занятие: «Социометрия», анализ полученных результатов**

Цель: тренировка приобретенных коммуникативных навыков, развитие чувства уверенности в себе и необходимости в каждом члене группы, развитие пантомимики.

«Свое пространство» - исследование межличностных взаимоотношений в группе. Упражнение «Два мешочка», цель - осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций

### **Актуализация знаний детей об эмоциональной сфере человека – роль эмоций в общении**

Цель: повышение психической безопасности участников группы, акцент на позитивных сторонах другого человека. Развитие самоконтроля, умения распознавать и изображать чувства и настроения других людей.

«Азбука настроений», «Вопрос — ответ» (с мячом) (вопросы о семье, об увлечениях, о друзьях, что делал сегодня, что нравится, не нравится и т.д.). «Каким я буду через год?» (рисунок или вербальный портрет)

### **Моя «учебная сила», мои способности**

Цель: напомнить детям об обязанности ответственности за свой выбор, учить прогнозировать последствия своего выбора.

«Какой Я?» — беседа. «Кляксы», выбор цвета по эмоциональному состоянию).

### **Радость – что такое мимика: определи настроение по выражению лица**

Цель: учить детей анализировать свои поступки и поступки других, проводя параллель с социальными общественными нормами.

Ситуация (желание — выбор — последствия выбора). Упражнение «Чего я боюсь?» (научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления). Игра «Я люблю себя за...».

### **Хорошие качества людей. Радость – как её доставить другому человеку**

Цель: тренировать умение детей применять полученные знания при решении различных проблемных ситуаций, обращать внимание на ценность, и индивидуальность каждого члена группы.

«Друг, это кто?» — ссоритесь ли вы с другом, в чем причина ссор, трудно ли удержаться от ссоры? И т.д. Рисунок «Я и мой друг». «Выбор — это серьезно». Игра «Солнышко» классификация понятий и подведение их под категорию. Оценивание качеств личности.

### **Диагностическое занятие: Эмоционально-волевая сфера, уровень тревожности – «Кактус» (проективная методика)**

Цель: Тренировка умения расслабляться, освобождаться от чувства страха и неуверенности, развивать свойства внимания.

Разминка — «На одну букву», «Разговор спинами», «Слушай команду», «Пишущая машинка» (ведущий называет слово, детям раздаются буквы, у кого нужная буква сообщают это по очереди хлопками), «Репетиция оркестра» (каждый выбирает себе муз. инструмент и показывает его жестами), «Словесный волейбол» (Мяч передаётся игроку с и называется какое -нибудь слово, игрок должен назвать как можно больше действий, которые выполняет данный предмет), «Что изменилось?» (7-10 предметов, предметы меняются местами), «Нарисуй свой страх»

### **Жесты, мимика – цель, значение использования данных способов в общении**

Цель: Развитие произвольного внимания, самоорганизации, коммуникативных навыков.

«Солнышко» — выкладывание названий предметов к обобщающему слову, «Птичка», «Меняемся местами», «Кляксы», «Передай мяч» — телесный контакт

### **В каждом человеке есть светлые и темные качества – передача радости прикосновением, взглядом**

Цель: Формирование внутреннего плана действий, развитие памяти, внимания, наблюдательности к эмоциональному состоянию окружающих людей.

### **Мои трудности в классе и дома, кто мне может помочь, кому могу помочь я. Как разрешать конфликты мирным путем?**

Цель: Тренировка коммуникативных навыков, активизация словаря.

«Испорченный телефон», «Пишущая машинка», «Дружба», «Мнение», Игра "Комплимент".

### **Кто такой доброжелательный человек, какими черты характера он обладает, какие черты можно отметить у вас**

Цель: Повышение согласованности взаимодействий при сотрудничестве, совместной деятельности.

Поиск аналогий», знакомство с понятием «психологический портрет».

### **Страх – всё о страхах: не страшно, а смешно**

Цель: дать детям возможность осознать ценность и уникальность себя как личности, развивать чувство собственного достоинства – основы позитивного поведения в будущем

Упражнение - что я знаю о себе, «Земля на ладошке» - мое будущее. Упражнение «Оцени сформированность нравственных качеств»

### **Страх, польза от данного качества, относительность страха – как его преодолеть**

Цель: развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу

«Свое пространство» - (межличностные взаимоотношения в группе), упражнение «Только вместе», упражнение «Ситуация». «Все мы уникальны – самолюб никому не люб»

### **Азбука настроений, как можно регулировать настроение; каким я буду через год**

Цель: закрепление навыков умения вступать в контакт, договариваться слушать, определять настроение по выражению лица – азбука настроения

«Мое настроение сегодня», Диалог: Легко или трудно быть доброжелательным человеком «Волшебная 3<sup>ка</sup>» - игра на развитие памяти, внимания, «Общая радость – как мы понимаем другого», упражнение «Сиамские близнецы»

### **Трудно ли быть вежливым; критерии вежливости**

Цель: Актуализация и реконструкция конфликтных ситуаций. Объективирование негативных тенденций личностного развития ребенка в игре - коммуникации, коллективном рисовании, уточнение критериев вежливости.

упражнение «Закончи предложение», игра «Шаг навстречу», причины возникновения конфликтов в детском коллективе, варианты поведения в конфликте

### **Гнев, с какими чувствами он дружит. Причины гнева, способы регулирования**

Повышение уверенности в себе, снятие напряжения, создание условий для отработки позитивного разрешения конфликтных ситуаций

«Неоконченные предложения», цель: развитие способности осознания детьми своих эмоциональных переживаний, которые у них вызывает школа. п./игра «Белые медведи» (цель игры: снятие напряженности ) ход игры: намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей – белые медведи – берутся за руки. Со словами: «Медведи идут на охоту – ловят рыбу» они

бегут, стараясь окружить, поймать кого-нибудь из окружающих. Когда все будут пойманы, игра заканчивается. « Нарисуй свою семью так, как ты ее представляешь»—цель: диагностика особенностей межличностных отношений в семье. Решение возможных трудных ситуаций.

### **Общение и уважение, кого можно уважать и за что**

Позитивное программирование будущего, закрепление ощущения принадлежности к группе; развитие наблюдательности, памяти, внимания.

«Земля на ладошке» — выбор будущей профессии, места жительства, «Прошлое, настоящее, будущее». Формы организации отдыха – беседа о том, как можно отдохнуть

### **Обида – причины возникновения, устранение обиды, учимся говорить вежливо – насколько это сложно и почему**

Повышение психической безопасности участников группы, акцент на позитивных сторонах другого человека.

«Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?». Игра: «Ласковые лапки». Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, развитие чувственного восприятия. Игра «Волшебная палочка». Цель: осознание детьми своих желаний, повышение самоуважения.

### **Разные чувства – их проявление в общении и поведении**

Установление позитивного эмоционального взаимодействия в группе, предоставление полной свободы в выборе игр. Обобщение сформированных навыков на предшествующем этапе. Игра «Привет – а я тебя знаю», Тематическое рисование «Наша дружная группа». Игра «Невидимый рисунок». Игра «Муха», цель: развивать внутренний план действий. Упражнение «Ставим цели», способствовать осознанию результатов тренинга, постановке новых целей.

### **Диагностическое занятие – чье мнение влияет на формирование самооценки**

Напомнить детям об обязанности ответственности за свой выбор, закреплять умение прогнозировать последствия своего выбора.

Игра «Карлики и великаны», цель: развитие активного внимания, групповой сплоченности. Упражнение - «Передай по кругу» цель: развитие пантомимики, формирование групповой сплоченности. «Выбор — это серьезно»

### **Диагностическое занятие – качества моего «внутреннего мира»; «Тест школьной тревожности» Прихожан (окончание учебного года)**

Актуализация школьных переживаний, предоставить детям возможность почувствовать себя в роли учителя, снятие вербальной агрессии, развитие уверенности в себе.

Игра «Послушный мячик», цель: сплочение группы. «Высвобождение гнева» - удары по боксерской груше, цель: отреагирование негативных эмоций. Игра «Кто? Какой Я?», «Угадайте, кто это», цель: оценить психоэмоциональное состояние; прояснить самооценку ребенка; формировать позитивное отношение к себе. «Мнение», ролевая игра “Родительская собрание”, цель: актуализация школьных переживаний, предоставить детям возможность почувствовать себя в роли учителя. «Что с тобой?», цель: помочь детям понять и научиться адекватно выражать негативные эмоции (обиду, раздражение, злость); развивать умение снимать эмоциональное напряжение; диагностировать эмоциональное самочувствие детей; выявить причины отрицательных эмоций.

### **Формирование чувства уверенности в себе, «Свое пространство», «Пантомима» - движение по льду, горячему песку, по воде и т.д**

Формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме

«Почему люди ссорятся?», игра «Бумажные снежки» - снятие эмоционального напряжения «Неизвестная планета». Игра на развитие эмоциональной сферы «Настроение в чемодане».

### **Оцени свои поступки, поступки других – закрепление навыка самооценки, формирование внутреннего плана действий**

Развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу Понимание своего «Я», «Цветной стул» — высказывание комплимента и критики в адрес сидящего в кругу ребенка. “Неоконченные предложения”.

### **Итоговое занятия – игра конкурс «КВН»**

Повышение согласованности взаимодействий при сотрудничестве, совместной деятельности. Мое состояние, «Какой Я?» — беседа. «Каким я буду через год?» (рисунок или вербальный портрет), «Земля на ладошке» — выбор будущей профессии, места жительства

#### **4. Ожидаемые результаты реализации программы**

В результате прохождения программы внеурочной деятельности «Давайте жить дружно» предполагается достичь следующих результатов:

**Первый уровень результатов (приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни).** Учащиеся должны знать о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп. внутренняя позиция школьника

Для достижения данного уровня результатов необходимо:

сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям этической грамматикой и к этическим нормам взаимоотношения с окружающими.

**Второй уровень результатов (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом)** — положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе и т.д.; уважение иной точки зрения; учет разных мнений и умение обосновать собственное; умение слушать собеседника; потребность в общении с взрослыми и сверстниками

Для достижения данного уровня результатов необходимо:

1. Воспитать взаимоотношения обучающихся на уровне класса, то есть дружественной просоциальной среды, в которой каждый ребенок получает практическое подтверждение приобретенных знаний и начинает их ценить.
2. Учащиеся должны получить опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

**Третий уровень результатов (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия)**

В ходе занятий у младших школьников могут быть сформированы следующие способности:

- Рефлексировать (видеть проблему; анализировать сделанное – почему получилось, почему не получилось, видеть трудности, ошибки);
  - Целеполагать (ставить и удерживать цели);
  - Планировать (составлять план своей деятельности);
  - Моделировать (представлять способ действия в виде модели-схемы, выделяя все существенное и главное);
  - Проявлять инициативу при поиске способа (способов) решения задачи;
  - Вступать в коммуникацию (взаимодействовать при решении задачи, отстаивать свою позицию, принимать или аргументировано отклонять точки зрения других).
- После окончания курса «Давайте жить дружно» обучающиеся должны уметь:
- Самостоятельно выполнять данное учителем задание;
  - Проявлять собственную активность в получении знаний;
  - Уметь контролировать собственные действия в ходе выполнения задания.

Критериями эффективности программы являются: снижение уровня школьной тревожности; мотивация на саморазвитие; повышение коммуникативной компетентности.

Формы учета оценки планируемых результатов:

1. Опрос

2. Наблюдение

3. Диагностика:

- нравственной самооценки;
- этики поведения;
- отношения к жизненным ценностям;

- нравственной мотивации.

#### 4. Анкетирование учащихся и родителей

Объективными **методами измерения эффективности** программы служат диагностические опросные методы: методика изучения школьной мотивации учащихся Т. А. Нежновой, методика изучения уровня интеллекта, Прогрессивные матрицы Дж.Равена, методика изучения уровня тревожности Прихожан. Положительная динамика сдвигов показателей участников по какой-либо шкале тестов служит подтверждением эффективности программы.