**Пояснительная записка**

Младшим школьникам предстоит очень важный момент в их жизни – переход в среднее звено. Этот переход заслуживает самого серьёзного внимания. Это связано с тем, что коренным образом изменяются условия учения. Новые условия предъявляют более высокие требования к развитию мышления, восприятия, памяти и внимания детей, к их личностному развитию, а также степени сформированности у учащихся учебных знаний, учебных действий, к уровню развития произвольности.

В целом за время периода обучения ребенка в начальном звене у него должны сформироваться следующие качества: произвольность, рефлексия, мышление в понятиях; он должен успешно освоить программу; у него должны быть сформированы основные компоненты учебной деятельности; кроме этого, должен сформироваться качественно новый, более «взрослый» тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками. Однако уровень развития значительного числа учащихся едва достигает необходимого предела, а у довольно многочисленной группы школьников уровень развития явно недостаточен для перехода в среднее звено. Как показывает статистика, переходя на вторую ступень обучения, как в городских, так и в сельских школах у 40% школьников не сформированы параметры умственной деятельности и такие психические новообразования, как самооценка и уровень притязаний, произвольность внимания и некоторые мыслительные операции.

Всё выше перечисленное свидетельствует о том, что те качества, которые должны быть сформированы у учащихся к концу обучения в начальном звене, не сформированы, или развиты в незначительной степени.

**Цель курса -** расширение представлений школьника о себе, своих личных особенностях;содействие в формировании у школьников самооценки и уровня притязаний; развитие психических процессов, необходимых для успешного обучения.

**Задачи курса:**

- формировать адекватную самооценку личности школьника;

- развивать внимание и долговременную память учащихся при изучении различных предметов школьного курса, формировать умение запоминать большие объёмы информации;

- развивать желание к самосовершенствованию и усвоению новых знаний;

- научить учащихся работать с учебной и научной литературой.

В соответствии с данными целями в программу курса включено изучение информации, способной вызвать познавательный и практический интерес у учащихся и представляющей для них несомненную ценность вне зависимости от выбранного ими профиля обучения.

Предлагаемый курс включает теоретические материалы и диагностические методики. Построение программы имеет определенную логику, которая обусловлена тем, что в самом начале участник курса имеет возможность уточнить свои индивидуальные особенности, разобраться в себе, найти свои слабые и сильные стороны, с которыми предстоит работать. Одновременно эта деятельность позволяет повысить самооценку и настроиться на серьезную работу.

Феномен личности многомерен. Не случайно существует множество определений понятия «личность». У. Джемс называл личность «хозяином» психических функций. Личность представляет собой некоторую целостность, не сводимую к ее элементам. Кроме того, изучение личности — это «исследование того, *ради чего* и *как* использует человек врожденные и приобретенные качества (даже черты темперамента и, уж конечно, приобретенные знания, умения, навыки... мышление)» (*Леонтьев А.Н*. Избр. психол. произв.: В 2 т. М., 1983. Т. 1. С. 385).  
Личность представляет собой системное качество. Система отличается тем, что в ней отдельные составляющие не проявляются сами по себе, они обнаруживаются во взаимодействии, их влияние зависит от тех характеристик, которые организуют все «хозяйство» в единый целостный организм. В связи с этим можно иметь хорошую память и плохо запоминать какой-либо учебный материал. Некоторые дети плохо учатся при хороших интеллектуальных способностях.  
От особенностей развития качеств человека, которые характеризуют феномен «личность», зависит возможность реализации индивидуальных особенностей (способностей).

Индивидуальные особенности мышления у различных людей проявляются, прежде всего, в том, что у них по–разному складывается соотношение разных взаимодополняющих видов и форм мыслительной деятельности. К индивидуальным особенностям мышления относятся и такие качества познавательной деятельности, как самостоятельность, гибкость, быстрота мысли. Важнейший признак всякого мышления – умение выделять существенное, самостоятельно приходить ко всем новым обобщениям.

Внимание в процессе жизни человека выполняет много различных функций. Оно активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психические и физиологические процессы, способствует организационному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации, обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности. Со вниманием связаны направленность и избирательность познавательных процессов.

Память – важнейшая, определяющая характеристика психической жизни личности. Никакое актуальное действие немыслимо вне процессов памяти, ибо протекание любого, пусть даже самого элементарного, психического акта обязательно предполагает удержание каждого данного его элемента для «сцепления» с последующим. Будучи важнейшей характеристикой всех психических процессов, память обеспечивает единство и целостность человеческой личности.

В сферу внимания педагогов попадает широкий спектр индивидуальных различий — от особенностей темперамента и типов мышления до преобладающего способа переработки информации (синтетического и аналитического).

**Прогнозируемые результаты обучения по курсу:**

улучшение внимания, увеличение объема памяти и качества запоминания.

**Принципы и подходы:**

* Личностно – ориентированный;
* Деятельностный.

**Технологии и приемы:**

* Педагогика сотрудничества;
* Гуманно-личностная технология Ш.А.Амонашвили;
* Игровые технологии.

**Предполагаемые формы проведения занятий:**

* лекция;
* беседа;
* ролевая игра;
* анализ конкретных ситуаций;
* тестирование;
* анкетирование;
* сочинение.

**Занятия строятся с учётом следующих правил, обязательных для всех участников курса:**

* доверительный стиль общения;
* искренность;
* активное участие в происходящем;
* уважение к говорящему;
* постоянный самоанализ.

**Способы мотивации учащихся:**

* необычность названия и содержания курса;
* разнообразие форм проведения занятий.

**Подведение итогов изученного курса:**

* проведение тестов на оценку внимания и памяти;
* сравнение их с результатами первого занятия.

**Основное содержание программы**

**4 класс (18 часов)**

1. *Введение. Составляющие успешности обучения (1 час).*

Составляющие успешности обучения. Физическое и психическое здоровье человека как условие успехов в школе.

*Практическое занятие.* Проведение тестов на оценку внимания и памяти.

*Учащиеся должны знать:*

- понятие «успешность обучения»;

- понятие «здоровье»;

*Иметь представление:*

- о взаимосвязи физического и психического здоровья.

*Методические пособия:*

Тесты на оценку сформированности мыслительных операций.

Тест на выявление самооценки.

1. *Научная организация труда школьника с учетом его индивидуальных особенностей (4 часа).*

Темперамент человека, его влияние на процесс обучения. Характеристики типов темперамента. Тест на выявление темперамента.

«Совы» и «жаворонки», физиологические особенности людей разного типа. Особенности учебной деятельности «сов» и «жаворонков».

Организация рабочего места.

Режим дня. Разумное сочетание учебной нагрузки и отдыха.

Сон, значение и гигиена сна.

*Практическая работа.* Составление суточного режима работы и отдыха с учетом индивидуальных особенностей.

*Учащиеся должны знать:*

- основные характеристики типов темперамента;

- понятия «режим дня», «сон», «отдых».

*Иметь представление:*

- о физиологических особенностях «сов» и «жаворонков»;

*Уметь:*

*-* составлять суточный режим работы и отдыха с учетом своих индивидуальных особенностей.

*Методические пособия:*

1. Тест на выявление типа темперамента.
2. Таблица «Режим дня».
3. *Сохранение здоровья в процессе обучения (2 часа).*

Понятие о релаксации. Способы быстрой психологической и физиологической релаксации.

Осанка человека, особенности позвоночника человека. Положение тела за рабочим столом. Способы снятия физического напряжения на позвоночник. Физкультминутки.

Роль зрения в процессе учебной деятельности. Гигиена зрения. Гимнастика для глаз.

*Практическая работа.* Тест – анкета для самооценки факторов риска ухудшения здоровья.

*Учащиеся должны знать:*

- правила работы на персональном компьютере;

- требования к гигиене просмотра телепередач;

- правила правильной посадки за партой и письменным столом;

- понятие «физическая нагрузка».

*Иметь представление:*

*-* о физической и психологической релаксации;

*Уметь:*

- выполнять физические упражнения, помогающие снять физическое напряжение на позвоночник;

- составить физкультминутку и гимнастику для глаз.

*Методические пособия:*

Таблицы:

1. Опорно – двигательная система человека.
2. Зрительный анализатор.

Тест – анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья.

1. *Внимание человека (3 часа).*

Понятие о внимании. Виды внимания. Произвольное и непроизвольное внимание. Физиологические основы внимания. Рефлексы сосредоточения как проявление внимания. Способы развития внимания. Внимательность.

*Практическое занятие.* Приемы развития внимания и внимательности.

*Учащиеся должны знать:*

- понятия «произвольное внимание», «непроизвольное внимание»;

- свойства внимания;

- способы развития внимания;

*Иметь представление:*

*-* о функциях внимания;

- о рефлексах сосредоточения;

*Уметь:*

*-* применять способы развития внимания в учебной деятельности и повседневной жизни.

*Методические пособия:*

Раздаточный материал для тренировки внимания.

1. *Память (3 часа).*

Память как психофизиологическое явление. Виды памяти. Зрительная, слуховая, моторная память.

Развитие памяти. Способы запоминания: ассоциации, сочинение рассказа из запоминаемых слов. Некоторые методики запоминания информации.

*Практическое занятие.* Развитие зрительной и слуховой памяти.

*Учащиеся должны знать:*

- понятие «память»;

- пути осмысленного запоминания;

- основные функции памяти;

*Иметь представление:*

- о типах памяти и индивидуальных различиях в процессах памяти;

*Уметь:*

*- составлять ассоциации на заданную тему;*

*-* сочинять рассказ из запоминаемых слов.

*Методические пособия:*

Схемы и рисунки для тренировки зрительной и слуховой памяти.

1. *Мышление (3 часа).*

Чувственное познание и мышление. Речь. Логика и психология мышления. Понятие, суждение и умозаключение.

Анализ и синтез. Мышление и решение задач. Индивидуальные особенности мышления.

*Практическое занятие.* Силлогизмы. Упражнения на развитие гибкости и самостоятельности мышления.

*Учащиеся должны знать:*

- понятия «мышление», «речь»;

- виды мышления;

- определение проблемной ситуации и задачи;

*Иметь представление:*

- об индивидуальных особенностях мышления;

*Уметь:*

*-* сопоставлять понятия и суждения;

*-* приводить примеры силлогизмов.

*Методические пособия:*

Карточки с силлогизмами.

1. *Закрепление материала (2 часа).*

Роль стадии закрепления материала в учебной деятельности. Приемы закрепления учебного материала.

*Учащиеся должны знать:*

*-* приемы повторения материала;

*-* приемы коррекции эмоционального состояния;

*Иметь представление:*

*-* о психологической готовности;

*Уметь:*

- воспринимать и хранить полученную информацию.

*Практическое занятие.* Проведение тестов на оценку внимания ипамяти для сравнения с результатами первого занятия.

*Методические пособия:*

Тест на внимание и память.

*Приложение*

**Тест на выявление самооценки школьника**

(Источник: Изучение личности младших школьников по программе психологической диагностики. Сост. П.П.Кучераш.- Волгоград: Перемена, 1995.- С. 9-11)

Самооценка – компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе и оценку самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков.

Для определения самооценки ученику предлагают 30 – 40 слов, обозначающих положительные и отрицательные качества личности. Например : аккуратный, веселый, грустный, скупой, добрый, отличник, драчун, справедливый, грязнуля, послушный, плаксивый, злой, сердитый, быстрый, медлительный, упрямый, дисциплинированный, грубый, воспитанный, скромный, культурный, ласковый, жалостливый, капризный, невнимательный и т. д.

Из названных качеств в первую колонку ребенок должен выписать такие, которые больше всего нравятся в других школьниках, а во вторую – те, которые не нравятся (по 10). Затем в каждой выписанной колонке следует подчеркнуть свойства, которые присущи ему самому.

*Анализ результатов:*

Вычисляется коэффициент самооценки – количество собственных положительных качеств делится на общее их количество; количество собственных отрицательных качеств – на общее их количество. Полученный коэффициент служит характеристикой самооценки личностью своих положительных и отрицательных свойств.

*Ключ к оценке результатов*

Положительные

0,4 – 0,5 – реальная самооценка

0,51 – 1 – завышенная самооценка

0,39 – 0 – заниженная самооценка

Отрицательные

0,4 – 0,5 – реальная самооценка

0,51 – 1 – недооценка, занижение недостатков

0,39 – 0 – завышенная самооценка, идеализация

**Оценка сформированности мыслительных операций**

( Источник: Изучение личности младших школьников по программе психологической диагностики. Сост. П.П.Кучегаш. – Волгоград: Перемена, 1995. – С.22 – 25 )

***Умение сравнивать***

Ребенку предлагается следующее задание: Посмотри внимательно на пары слов. В чём их сходство и чем они различаются?

1. Бабочка – самолет.
2. Корова – лошадь.
3. Летчик – танкист.
4. Лыжи – коньки.
5. Река – птица.
6. Ворона – воробей.
7. Оса – гвоздь.
8. Человек – животное.
9. Гора – конфета.
10. Поезд – небо.

Анализ результатов:

- определить, замечает ли ученик, что есть несравнимые пары понятий.

- установить соотношение называемых в паре сходных и отличительных качеств.

***Умение обобщать***

В каждом ряду слов найти такое, которое не подходит, лишнее. Объяснить, почему.

1. Лампа, фонарь, солнце, свеча.
2. Сапоги, ботинки, шнурки, валенки.
3. Собака, лошадь, корова, лось.
4. Стол, стул, пол, кровать.
5. Сладкий, горький, кислый, горячий.
6. Очки, глаза, нос, уши.
7. Трактор, комбайн, машина, сани.
8. Москва, Волгоград, Волга, Казань.
9. Шум, свист, гром, град.
10. Абрикос, персик, помидор, апельсин.

Анализ результатов:

- определить количество правильных ответов ( выделение лишнего слова ).

- установить, сколько рядов обобщено с помощью двух родовых понятий.

- выявить, сколько рядов обобщено с помощью одного родового понятия.

- определить, какие допущены ошибки в плане использования для обобщения несущественных свойств.

Высокий уровень – 7 – 10 рядов обобщены с двумя родовыми понятиями;

Хороший – 5 – 6 рядов с двумя, а остальные с одним;

Средний – 7 – 10 рядов с одним родовым понятием;

Низкий – 1 – 6 рядов с одним родовым понятием.

***Скорость мышления***

В приведенных словах пропущены буквы. Каждая черточка соответствует одной букве. За три минуты необходимо образовать как можно больше существительных единственного числа.

П-ро д-р-во п-и-а п-сь-о

Г-ра з-м-к р-б- о-н-

П-л- к-м-нь ф-тб-л з-о-а-к

К-с- п-с-к к-к-а х-кк-й

Р-к- с-н- б-р-з- п-р-г

Анализ результатов:

25 – 30 слов – высокий результат;

20 – 24 – хороший;

15 – 19 – средний;

10 – 15 – ниже среднего;

До 10 – инертное мышление.

***Осмысленность запоминания***

Осознается на логических связях, отражающих наиболее важные и существенные стороны отношения объектов. Осмысленное запоминание требует активности мышления. Механическое же запоминание использует единичные временные связи, касающиеся преимущественно внешней стороны явления. Низкие уровни осмысленного запоминания используют парные ассоциации. Ребенку предлагается прочитать ряд слов, рядом с которыми даны символы, облегчающие запоминания. После этого, закрыв слово, по символу воспроизвести его.

|  |  |
| --- | --- |
| Слова | Фигурки |
| Стол |  |
| Топор |  |
| Дверь |  |
| Цветок |  |
| Дождь |  |
| Сказка |  |
| Поле |  |
| Вода |  |
| Солнце |  |
| Сад |  |
| Машина |  |

Анализ результатов (%)

К= М\* 100/n,

где М – количество правильно воспроизведенных слов;

n – количество заданных слов.

80 – 100 % - высокий результат;

79 – 60 % - хороший;

59 – 50 % - средкий;

до 50 % - низкий.

***Осмысленность запоминания без использования опор***

Даны два ряда по 12 несложных геометрических фигур. В течение минуты испытуемый внимательно рассматривает и запоминает ряд так, чтобы воспроизвести его, сохраняя заданную последовательность.

Анализ результатов:

- определить количество правильно воспроизведенных фигур в заданной последовательности.

- ученик объясняет, по какому принципу он запоминал. Если он пытался найти закономерность в размещении фигур, используя принцип классификации, то его запоминание носит осмысленный характер, а если старался заучить последовательность размещения – механический. Количественный показатель служит характеристикой степени совершенства установленного вида запоминания.

***Методика диагностики объёма восприятия***

( Источник : Л.Тихомирова. Формирование и развитие интеллектуальных способностей ребенка/ Л.Тихомирова.- М.: Рольф. – С. 8 – 11.)

На столе перед ребенком положить лист бумаги, на котором горизонтальными рядами, в любой последовательности крупно написано:

- 10 слов ( из 6 – 8 букв );

- 10 трехзначных чисел;

- 10 рисунков.

*Задание:* Посмотрина лист, на котором есть слова, числа и картинки. На своем листке бумаги после знакомства с этой информацией в течение минуты запиши, что смог воспринять, обязательно точно.

*Оценка восприятия:*

Нормальное восприятие – 7 – 10 объектов.

**Тест – анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья**

( Методика Н.К.Смирнова. Источник: Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка обучающихся в школе / Н.К.Смирнов // Практика административной работы. - №1 – С. 30 – 38.)

Анкета заполняется каждым школьником дома, с помощью родителей, которые потом оценивают результат, полученный в результате тестирования. На вопросы № 1 – 9 предполагается отвечать «да» или «нет»; вопросы № 10 – 14 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответа.

*Вопросы:*

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу ранец обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой.
6. Я питаюсь нерегулярно, кое – как.
7. Нередко читаю при плохом освещении лежа.
8. Я не забочусь о своем здоровье.
9. Бывает, я курю.
10. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?

а) да;

б) нет;

в) затрудняюсь ответить.

11. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

а) да;

б) нет;

в) затрудняюсь ответить.

12. Какие состояния наиболее типичны для тебя на уроке?

а) безразличие;

б) заинтересованность;

в) усталость;

г) сосредоточенность;

д) волнение, беспокойство;

е) что – то другое.

12. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?

а) заботятся о моем здоровье;

б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;

в) подают хороший пример;

г) подают плохой пример;

д) учат, как беречь здоровье;

е) им безразлично мое здоровье.

14. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?

а) не оказывает заметного влияния;

б) влияет плохо;

в) влияет хорошо;

г) затрудняюсь ответить.

*Обработка результатов*

По вопросам 1 – 9 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 10 – 11 балл начисляется за ответ «б». По вопросу 12 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

*Интерпретация результатов*

Благополучным считается результат, составляющий более 6 баллов. «Зона риска»- более 12 баллов.

***Литература для учителя***

1.Андреев О.А. Учимся быть внимательными. Ростов н/Д: Феникс, 2004.

2.*Ляудис В.Я.* Новая парадигма педагогической психологии и практика образования. Психологическое обозрение. № 2 (5). 1997. С. 6.

3.Личностно-ориентированное обучение: теории и технологии: Учебное пособие. Под ред. *Н.Н. Никитиной*. Ульяновск: ИПК ПРО, 1998.

4.*Ливер Бетти Лу*. Обучение всего класса. М.: Новая школа, 1995.

5.Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребенка: диагностика и коррекция. М.: Академ. Проект, 2004.

6.Саляхова Л.И. Настольная книга классного руководителя: личностное развитие, учебная деятельность, духовное и фмзическое здоровье школьника. М.: Глобус, 2007.

*7.Селевко Г.К.* Современные образовательные технологии: Учебное пособие. М.: Народное образование, 1998.

*8.Сериков В.В.* Образование и личность. Теория и практика проектирования образовательных систем. М.: Логос, 1999.

9.Тихомирова Л. Формирование и развитие интеллектуальных способностей ребенка. М.: Рольф, 2000.

10.Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. Развитие логического мышления детей. Ярославль: ТОО «Академия развития», 1996.

*11.Якиманская И.С.* Личностно-ориентированное обучение в современной школе. М., 1996.

***Литература для учащихся***

1. Вчерашний Р.И. Пошевели мозгами: Головоломки, розыгрыши, причуды, фокусы. Кострома, 1999.
2. Ивин А.А. Искусство правильно мыслить: Книга для учащихся. М., 1990.
3. Игнатьев Е.И. В царстве смекалки. М., 1978.
4. Кэрролл Л. История с узелками. М., 1973.
5. Никольская И.Л., Семенов Е.Е. Учимся рассуждать и доказывать: Книга для учащихся. М., 1989.
6. Смаллиан Р. Алиса в стране смекалки. М., 1987.