1. **Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена.**

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Психогимнастика» – программа, направленная на профилактику трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся.

Начало обучения в школе – серьезное испытание для первоклассников, связанное с резким изменением их образа жизни. Дети должны привыкнуть к классному коллективу, к новым школьным требованиям, освоить позицию школьника.

Обучения в первом классе школы совпадает с интенсивным психическим развитием. Идет формирование познавательной деятельности ребенка, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление. У отдельных учеников высокая эмоциональность способствует преобладанию непроизвольных реакций. Но первоклассники уже стараются сознательно управлять своим поведением, подчиняться необходимым требованиям – развивается произвольность. Поддержка мотивации идет через развитие любознательности. Слабое развитие мелкой моторики рук не позволяет некоторым детям достаточно успешно овладевать основами красивого письма. Поэтому важно уделять внимание развитию мелких мышц первоклассников в разных видах деятельности. Как правило, ребята стремятся стать школьниками: они идут в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. В силу определенных личностных особенностей им трудно построить позитивные отношения с одноклассниками, школьная нагрузка кажется тяжелой, они испытывают трудности при выполнении школьных заданий, боятся сделать ошибочный шаг. Часть детей, поступающих в школу проживают в небольших населенных пунктах, где нет детских садов. Для этих детей период адаптации к школе может быть травмирующим.

**2. Описание участников программы.**

Ученики 1 класса.

3. **Описание целей и задач программы.**

ЦЕЛЬ: профилактика нарушения психологического здоровья первоклассников на начальном этапе обучения, развитие и коррекция различных сторон психики ребенка, развитие умственных способностей детей.

ЗАДАЧИ:

— помощь ребенку в адаптации к школьному обучению;

— помощь в преодолении учебных трудностей;

—совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;

— развитие .познавательной активности;

— развитие произвольности психических процессов, способности к саморегуляции;

— развитие эмпатии и позитивного отношения к коллективу и окружающим;

— развитие навыков общения.

4. **Научные, методологические и методические основания программы**.

Содержание основных видов деятельности школьного психолога в начальной школе — диагностической, коррекционной, психопрофилактической — подробно раскрывается Р.В. Овчаровой.

Одна из целей школьного психолога в работе с учениками 1 класса - содействие адаптации ребенка к школе. О.В. Хухлаева в своем пособии «Лесенка радости» предлагает условно делить учащихся на пять групп в зависимости от выраженности качественных особенностей адаптации их к школе и организовывать определенное психолого-педагогическое взаимодействиеи приводит краткую характеристику этих групп по Н. Морозовой.

«Группа 1 — норма. К ней относятся социально адаптированные дети , т.е. дети, которые успешно, не испытывая серьезных трудностей, справляются с учебной нагрузкой, коммуникабельны в общении с преподавателями и сверстниками, не имеют значительных отклонений в состоянии психического и соматического здоровья.

Группа 2 — это группа риска возникновения школьнойдезадаптации. К ней относят детей, имеющих сферу небла-гополучия личностного плана; повышенную тревожность, депрессивность, заниженную самооценку. Эти дети могут успешно справиться с учебной нагрузкой, не проявлять видимых признаков нарушения социального поведения или же проявлять их слабо.

Группа 3 — это группа с неустойчивой школьной деза-даптацией. К ней относятся дети, не справляющиеся с учебной нагрузкой по одному или нескольким предметам. Чаще всего при этом неуспеваемость сопровождается существенным ослаблением психосоматического здоровья ребенка и наличием нарушений в сфере межличностных отношений.

Группа 4 — это группа с устойчивойдезадаптацией. К ней относят детей, у которых наличие неуспеваемости сочетается с асоциальным поведением (грубость, хулиганство, побеги с уроков и из дома, агрессивность).

Группа 5 — это группа патологических нарушений. К ней относят детей с врожденным явным или неявным патологическим отклонением, незамеченным или умышленно скрываемым родителями при поступлении ребенка в школу».

По мнению О.В. Хухлаевой «единственно возможный путь в данных условиях — это слияние психокоррекционной и психопрофилактической работы с детьми первых лет обучения в школе и организация системы психологических занятий такого рода, чтобы они оказывали коррекционное воздействие или же одновременно являлись средством психопрофилактики школьной дезадаптации..»

**5. Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач;**

В результате изучения готовности к школе детей нашего микрорайона можно прогнозировать риск школьной дезадаптации разной степени у 60-75 % поступающих в школу. В рамках психолого-педагогического сопровождения перед педагогом и психологом стоят задачи по оказанию помощи ребенку в адаптации к школьному обучению, в преодолении учебных трудностей, развитию.познавательной активности, развитию произвольности психических процессов, позитивного отношения к коллективу и окружающим, развитие навыков общения.

В рамках внеурочной деятельности есть возможность решать данные задачи на специальных занятиях с психологом.

**6. Структура и содержание программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 четверть  Мы школьники | |
| 1 | Давайте познакомимся. |
| 2 | Дорога в школу.. |
| 3 | Мудрый портфель. |
| 4 | Мои умные помощники. |
| 5 | Моё настроение в школе.. |
| 6 | Веселая переменка. |
| 7 | Мальчишки. Девчонки. Мой класс. |
| 8 | Учимся работать дружно. |
| 9 | Работаем дружно. |
| 2 четверть  Мы любим путешествовать | |
| 10 | Прогулка по осеннему лесу. |
| 11 | По грибы, по ягоды. |
| 12 | Поляна волшебных цветов. |
| 13 | По морям, по волнам… |
| 14 | Мы едем, едем, едем |
| 15 | Отправляемся в полет. |
| 16 | Прогулка по зимнему лесу. |
| 3 четверть  В гости к сказкам | |
| 17 | Сказочные герои. |
| 18 | Игры гномиков |
| 19 | В гостях у Винни-Пуха |
| 20 | Аленький цветочек |
| 21 | Голубой вагон. |
| 22 | Мы из Простоквашино. |
| 23 | Остров Чунга-Чанга. |
| 24 | Колобок приглашает |
| 25 | Развлечения Кота в сапогах. |
| 4 четверть  Хочу все знать | |
| 26 | К другим планетам. |
| 27 | Летим к звездам. |
| 28 | Путешествие в джунглях |
| 29 | Морские секреты |
| 30 | Зоопарк |
| 31 | Интересное путешествие. |
| 32 | Веселые ручейки. |
| 33 | Веселые человечки |
| 34 | На солнечной полянке |

**7. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники**.

Программа состоит из игр, упражнений, заданий которые можно разделить на:

• Развивающие – направленные на развитие познавательной и социальной рефлексии, отдельных процессов: памяти, мышления, внимания, воображения.

• Двигательные – развивающие координацию движений, крупную и мелкую моторику

• Релаксационные – снимающие психо – эмоциональное, мышечное напряжение.

• Коммуникативные – способствующие формированию умений и навыков общения.

На занятиях ребенку предлагаются задания *неучебного* характера, поэтому серьезная работа принимает форму игровой деятельности, что очень привлекательно именно для младшего школьника.

**Описание психотехнических игр и упражнений**.

**Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции, развитии свойств внимания, снятия эмоционального напряжения.**

1. « Нос, пол, потолок»

По команде дети показывают рукой направления: пол, окно, потолок, дверь, нос. Педагог сначала, проговаривая команду, показывает правильно, а затем называет одно направление, а показывает другое. Задача детей не ошибаться, выполнять только словесные команды, независимо от того, что показывает ведущий.

2. «Гномы – великаны»

По команде «Гномы» дети приседают, по команде «Великаны» встают. Ведущий сначала правильно показывает команды, затем произносит команду «Гномы», но не приседает и т.д. Задача детей не ошибаться, выполнять только словесные команды, независимо от того, что показывает ведущий.

Подобная игра «Четыре стихии». Команды: Земля, воздух, вода, огонь.

3. «Саймон сказал…» или «Пожалуйста…»

Ведущий произносит команду выполнить какое – либо действие (подпрыгнуть, повернуться, поднять правую руку). Если в начале команды звучит фраза «Саймонсказал…» или «Пожалуйста…» ее нужно выполнять, если нет , то не стоит. Главное не ошибиться и выполнять команды только с этими фразами.

4. «Запрещенное движение»

Предварительно договариваются, какие движения будут « запрещенными». Ведущий показывает какое-либо движение, а остальные его повторяют. Нельзя выполнять «запрещены» движения.

5. «Зеркало»

Ведущий показывает какое - либо движение или образ, остальные должны как зеркало точно его скопировать и показать. Выбирается «лучшее зеркало», которое продолжает игру.

6. « Веселый счет»

Возможны различные варианты проведения: счет до 10-20 в прямом и обратном порядке, сопровождающийся движениями (мотаем веревочку, поднимаемся по лесенке и т.д.)

- назови «соседей» цифры…

- «да» - «нет». Производится действие с числами, дается ответ, верен он или нет (2+1= 5 «да» – хлопок, «нет» – тишина, можно и покричать)

7. «Зоопарк»

Каждый превращается в любое животное, героя сказок, сего характерными движениями, повадками. Остальные пытаются угадать.

**Упражнения, направленные на развитие памяти.**

8. «Мы собирались в поход…»

Обыгрывается ситуация сбора в поход. Игра идет по кругу. Первый называет свой предмет, который возьмет с собой, следующий повторяет названный предмет и добавляет свой, и так дальше продолжается по кругу.

9. « Что изменилось»

Множество вариантов. Например.

- выложить предметы, картинки. Попросить запомнить. Отвернулись или опустили головы, меняем расположение, количество, состав и т.д. предметов. Затем вопросы о характере изменений.

- 5-6 человек строятся в шеренгу, потом меняется их местоположение. Запомнить кто где стоял и вернуть на места.

10. « Повтори за мной»

Задание выслушать, запомнить и повторить или продолжить. Зачитываются слова, пары слов, словосочетания, предложения, скороговорки.

11. « Кто больше увидит и запомнит»

Детям предлагается за определенный промежуток времени осмотреть и запомнить все предметы, которые есть в комнате. Затем каждый по очереди называет любой предмет обстановки, не повторяясь. Выигрывает тот, кто последним называет предмет. Игру можно усложнять, например, называть предметы только на букву…, в которых два слога, и т.д.

**Упражнения, направленные на развитие мышления**.

12. «Закончи слово, предложение»

Произносится часть слова, предложения. Нужно его продолжить.

13. «Назови одним словом»

Предлагается ряд слов, нужно подобрать обобщающее.

14. «Превращения слов»

Предлагается ряд слов, их нужно :

-превратить в «большие» (рука - ручище), «маленькие» (дом – домик),

- превратить в похожие слова по смыслу (красивый – прекрасный)

- превратить в «слова – наоборот» (белый- черный)

- «смягчить» (мол – моль) и т.д.

15. «Бывает – не бывает»

Предлагается ряд действий, ситуаций. Бывает – хлопок, не бывает – тишина.

16. «Что можно сделать с …»

Предлагается любой предмет Нужно придумать как можно больше вариантов его применения, даже самых фантастических

17. «Животные – растения»

Называются слова. Если это название растения нужно поднять руки вверх, если животного – хлопок, посторонний предмет – тишина. Возможны варианты.(птица, звери, рыбы; и т.д.)

Каждое занятие представляет собой комплекс, включающий не только задания на развитие восприятия, памяти, внимания, мышления и тонкой моторики, но и упражнения для профилактики нарушения зрения (дальнозоркости и близорукости), элементы психогимнастики, дыхательной и координационной гимнастики, которая является также профилактикой нарушения осанки, стопы и вестибулярного аппарата**.**

ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Элемент занятия** | **Комментарии** |
| 1 | Приветствие | Позволяет сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой, а может быть предложен взрослым. |
| 2 | Разминка | Позволят сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, “разогреть” внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу, контакт друг с другом, продуктивную групповую деятельность. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей. Разминка проводится с музыкальным сопровождением. |
| 3 | Основное содержание занятия | Совокупность психотехнических упражнений, направленных на решение задач данного занятия. Последовательность игр и упражнений предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка. Заканчивать эту часть занятия лучше одной из любимых игр детей, созвучных с темой текущей встречи. |
| 4 | Рефлексия занятия – оценка занятия | Предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах:  1) эмоциональная – понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему; 2) смысловая – почему это важно, зачем мы это делали.  Оценка занятия помогает закреплению положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность; приведению в равновесие эмоционального состояния; улучшению самочувствия и настроения. |

Материал каждого занятия рассчитан на 25 минут.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей интересной, динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой

*1.ПСИХОГИМНАСТИКА* (2-5 минут). Выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности является важной частью занятия. Исследования учёных убедительно доказывают, что под влиянием физических упражнений улучшаются показатели различных психических процессов, лежащих в основе творческой деятельности: увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы.

Основной задачей данного этапа является создание у ребят определённого положительного эмоционального фона, включение в работу.

*2. ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ. ШТРИХОВКА* (8-10 минут).

В процессе работы с графическими диктантами формируются внимание, глазомер, зрительная память ребенка, аккуратность, фантазия; развивается внутренняя и внешняя речь, логическое мышление, активизируются творческие способности

*3. ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ, ЛЕЖАЩИХ В ОСНОВЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, ВООВРАЖЕНИЯ, МЫШЛЕНИЯ* (5 минут). Задания, используемые на этом этапе занятия не только способствуют развитию этих столь необходимых качеств, но и позволяют, неся соответствующую дидактическую нагрузку, углублять знания ребят, разнообразить методы и приёмы познавательной деятельности, выполнять творческие упражнения. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию.

*4. КОРРЕ ГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИ ДЛЯ ГЛАЗ* (1-2 минуты).

Выполнение коррегирующей гимнастики для глаз способствует как повышению остроты зрения, так и снятию зрительного утомления и достижению состояния зрительного комфорта

*5.Релаксация* (5 минут).

Выполняются задания , снимающие психо – эмоциональное, мышечное напряжение.

Формыработы: фронтальная, работа в кругу.

1*.* Дыхательно-координационные упражнения.

2. Упражнения на развитие произвольного слухового или зрительного внимания.

*3.* Упражнения для профилактики нарушения зрения.

4. Упражнения, формирующие различные виды мыслительных операций.

5. Упражнения, улучшающие состояние тонкой моторики и совершенствующие графические навыки

Для 1 класса программа предусматривает 1 занятие в неделю.

В конце занятия каждый ребенок получает жетон, который приклеивается в тетрадь Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

На занятиях используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах, так как им предлагаются задания, которые они могут успешно выполнить.

Учебно – методическое сопровождение.

Литература.

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе – М., 2005

2. Битянова М.Р., Азарова Т.В. Работа психолога в начальной школе. М. Генезис, 2001г.

3. Глазунов Д.А. Психология. Развивающие занятия 1 класс. М. Глобус 2008г.

4. Коноваленко С. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. Эксмо , 2002 г.

5. Локалова Н.П. 120 уроков психического развития младших школьников. М. 2000г..

6. Программа регионального компонента Психология развития личности. Ростов/н/Дону 1993г.

7. Тихомирова Л.Ф. Познавательные способности (дети 5-7 лет) Ярославль 2000г.

8. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей младших школьников. .Упражнения на каждый день. Ярославль 2004 г.

9. Рудакова О.Н. Психологическая поддержка младших школьников. Волгоград. 2008г.

10. Чистякова М.И. Психогимнастика М.1995 г

11. Холодова О.А. РПС «Умникам и умницам»., 1 класс

12. Языканова Е.В .УМК «Развивающие занятия»,1 класс

**8. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы;**

Нет.

**9. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

***Принципы проведения занятий***

1. Безопасность. Создание атмосферы доброжелательности, принятие каждого ребёнка.

2. Возрастное соответствие. Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития».

4. Деятельностный принцип. Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно-ролевые игры, игры – драматизации, игры с правилами), продуктивная (конструктивная, изобразительная), начальные формы учебной деятельности, общение.

5. Сочетание статичного и динамичного положения детей. Упражнения и игры статичного характера перемежаются подвижными играми.

6. Наглядность. Активное использование предметной среды.

7. Дифференциальный подход. Учёт индивидуальных особенностей.

8. Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятии и краткое резюме педагога в конце занятия.

**10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов).**

**11. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.**

Реализует программу педагог-психолог.

Каждый ребенок должен иметь тетрадь в клетку, цветные карандаши, клей.

Занятия проводятся в классной комнате или актовом зале(на спинках сидений откидывающиеся столики).

Необходимыдиапроэктор или интерактивная доска, проигрыватель.

**12. Сроки и этапы реализации программы.**

Программа реализуется в течении учебного года. 34 занятия, одно занятие в неделю.

**13. Ожидаемые результаты реализации программы (промежуточные и итоговые).**

1.Принятие позиции школьника

2.Проявление саморегуляции в общении и деятельности.

3.Предъявление трудностей учащимися класса, с целью получения помощи.

4.Наличие потребности в знаниях

5.Умение самостоятельно оценивать свою деятельность и деятельность одноклассников

6.Проявление произвольности психических процессов

В результате работы по данной программе возрастет групповая сплочённость, уменьшается конфликтность детей

**14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.**

Посещение занятий администрацией школы.

**15. Критерии оценки достижения планируемых результатов:**

Эффективность программы оценивается по результатам наблюдения.

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

– степень помощи, которую оказывает психолог учащимся при выполнении заданий: чем помощь психолога меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;

– поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;–

– косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).

**16. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения:**

• программа апробирована на базе МБОУ Тарасовская средняя школа №1 п. Тарасовский Ростовской области.

• срок апробации с 2009г.

• количество участников

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебный год | Количество классов | Количество участников |
| 2009-2010 | 2 | 44 |
| 2010-2011 | 3 | 62 |
| 2011-2012 | 3 | 60 |
| 2012-2013 | 3 | 66 |
| 2013-2014 | 2 | 46 |