Пояснительная записка.

1. Постановка проблемы.

С поступлением ребенка в школу в его жизни происходят существенные изменения: коренным образом меняется социальная ситуация его развития, формируется учебная деятельность, которая становится для него ведущей. Именно на основе учебной деятельности развиваются основные психологические новообразования младшего школьного возраста.

Л.С.Выготский отмечал интенсивное развитие интеллекта в младшем школьном возрасте. Развитие мышления приводит, в свою очередь, к качественной перестройке восприятия и памяти, превращению их в регулируемые, произвольные процессы. Ребенок 7-8 лет обычно мыслит конкретными категориями. Затем происходит переход к стадии формальных операций, которая связана с определенным уровнем развития способности к обобщению и абстрагированию. К моменту перехода в среднее звено школьники должны научиться самостоятельно рассуждать, делать выводы, сопоставлять, сравнивать, анализировать, находить частное и общее, устанавливать простые закономерности. Младший школьник в своем развитии идет от анализа отдельного предмета, отдельного явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями.

Развитие теоретического мышления, то есть мышления в понятиях, способствует возникновению к концу младшего школьного возраста рефлексии, которая, являясь новообразованием подросткового возраста, преображает познавательную деятельность и характер их отношений к другим людям и самим себе.

Таким образом, одним из важнейших направлений психологической работы с детьми младшего школьного возраста является развитие познавательной сферы.

Определяя содержание программы интеллектуального развития в начальной школе, мы основывались на необходимости целенаправленного формирования психологических новообразований у детей младшего школьного возраста, а также необходимости формирования психологической готовности учащихся к переходу в среднюю школу. Главная задача занятий - внести вклад в формирование целостной психологической основы обучения, которая обеспечит не только развитие личности школьника, но и возможность их самостоятельного развития в будущем. Другой важной задачей является формирование позитивных личностных характеристик школьников путем целенаправленного развития и формирования их когнитивной сферы.

Содержание занятий включает упражнения на развитие познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения), формирование психологических предпосылок овладения учебной деятельностью, т. е. таких качеств и умений, без которых учебная деятельность осуществляться не может (умение копировать образец, умение подчиняться словесным указаниям учителя; умение учитывать в своей работе заданную систему требований); формирование психологических новообразований младшего школьного возраста ( внутреннего плана действия, т.е. умения выполнять задания в интеллектуальном плане без опоры и реального манипулирования объектами; произвольности в управлении двигательными и интеллектуальными процессами; рефлексии, т. е. умения осознавать свои психические процессы, ход своей деятельности, анализировать свой ответ, затруднения, ошибки. При помощи упражнений не только закрепляются, но и уточняются знания детей, формируются навыки самостоятельной работы, укрепляются навыки мыслительной деятельности. При этом обеспечивается одновременное развитие ряда важнейших интеллектуальных качеств ребенка: внимания, памяти, различных видов мышления, речи, наблюдательности и т.д.

Общая атмосфера на занятиях создает особый положительный эмоциональный фон:

раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания. Осознание своих успехов способствует раскрытию психологических возможностей учащихся, повышению их самооценки, уверенности в себе.

Актуальность.

Настоящая программа обращена к актуальной проблеме психологического стимулирования процесса развития познавательной сферы младшего школьника. Разработанные развивающие занятия отражают структуру познавательных способностей: активный словарь, культурная осведомленность, осмысленность и структурность восприятия, произвольность внимания, осознанность процессов запоминания и воспроизведения, освоение необходимых для мыслительной обработки приемов и средств установления логических отношений между понятиями и их признаками.

Цель программы.

Развитие познавательной, эмоциональной и когнитивной сфер учащихся.

Основные задачи программы.

- создание условий для формирования психологических новообразований младшего школьного возраста;

- развитие интеллектуальных способностей;

- развитие памяти, внимания, воображения;

- развитие познавательной активности;

- развитие мелкой и крупной моторики;

- формирование внутренней позиции школьника;

- создание в классе условий для построения системы учебного сотрудничества;

- развитие эмоциональной и коммуникативной сфер детей;

- формирование ценностного отношения ребенка к себе и к окружающим его людям;

- развитие способности к эмоциональному переживанию.

Предполагаемый положительный результат.

По окончании курса предполагается:

-активизация мыслительной деятельности на уроке;

- формирование позитивного отношения к учебной деятельности;

- развитие навыков самоконтроля;

- развитие произвольного внимания;

- развитие мышления;

- развитие коммуникативных навыков.

Критерии оценки эффективности.

- повышение интереса и активности школьников на уроках;

-уменьшение помощи, которую учитель оказывает учащимся при выполнении

заданий;

- улучшение успеваемости по школьным дисциплинам (косвенный показатель);

- снижение уровня тревожности у детей;

- эмоциональное благополучие ребенка в классе.

Участники программы: учащиеся 1-4х классов .

Формы работы: групповая, индивидуальная.

Основные методы: игры и упражнения.

Продолжительность занятия: 35-40 мин.

Проведение занятий: 1 раз в неделю.

Количество человек в группе: 8-12 человек.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.

Программа состоит из нескольких блоков. Материал рассчитан на 35 занятий в год. Каждое занятие включает в себя задания из нескольких разделов.

БЛОК №1.

Формирование положительной мотивации к учебной деятельности.

Задачи:

-содействовать осознанию позиции школьника;

-способствовать формированию дружеских отношений в классе;

-развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

БЛОК №2.

Развитие психологических предпосылок овладения учебной деятельности.

Задачи:

- развивать умение воспроизводить образец и подчиняться словесным указаниям учителя; - формировать способность к оценке и контролю своей деятельности.

БЛОК № 3.

Развитие познавательных процессов.

Задачи:

-способствовать развитию восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения.

БЛОК № 4.

Формирование психологических новообразований младших школьников.

Задачи:

-способствовать формированию внутреннего плана действий;

- развивать произвольность в управлении двигательными и интеллектуальными процессами;

-содействовать формированию рефлексии своей деятельности.

БЛОК №5.

Развитие эмоциональной и коммуникативной сфер.

Задачи:

-способствовать формированию ценностного отношения ребенка к себе и окружающим его людям;

- развивать способность к эмоциональному сопереживанию;

-содействовать формированию навыков совместных действий.

Список использованной литературы

1. Ананьева Т. Комната друзей. Психологическая коррекция общения детей с повышенным уровнем школьной тревожности.// Школьный психолог.2009, №10.

2. Афонькин С.Ю. Учимся мыслить логически. Увлекательные задачи для развития логического мышления, СПб.: Издательский дом «Литера»,2002.

2.Боровик О.В. Развитие воображения. Методические рекомендации. М.: ООО «ЦГЛ «РОН», 2000.

3. Винокурова Н.К. Сборник тестов и упражнений для развития ваших творческих способностей. Серия «Магия интеллекта». М., 1995.

4. Зак А.З. Занимательные игры для развития интеллекта у детей 5-12 лет. М., 1994.

5. Локалова Н.П. Как помочь слабоуспевающему школьнику. Психодиагностические таблицы: причины и коррекция трудностей при обучении младших школьников русскому языку, чтению и математике. Изд. 2-е. М.: «Ось-89», 1997.

6. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников. (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся1-4 классов) Часть 1, 2. Книга для учителя.- 4-е изд. ,стер.- М.: «Ось-89», 2008.

7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я : уроки психологии в начальной школе (1-4).- М.: «Генезис», 2006.

8.Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2004.

СВУО

###### ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

«РАДИНЕЦ»

Принята Методическим Советом ЦПМСС УТВЕРЖДАЮ

Протокол № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор ЦПМСС «Радинец»

Программа допущена к работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Л.Л.

с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРОГРАММА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО И ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ «РАЗВИВАЙКА»

Составитель:

Шрагина Е.Ю.

МОСКВА 2010

УРОКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1-ый год (№ 1-35).

ПРИМЕРЫ КОНСПЕКТОВ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1

1.Упр. «Знакомство».

Цель: снятие эмоционального напряжения, включение участников группы в работу.

Дети кидают друг другу мячик, называя перед броском свое имя, а затем по сигналу ведущего- имя того, кому бросают мячик.

2.Упр. «Имя оживает».

Цель: раскрыть представление ребенка о самом себе.

Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

3.Упр. «Минута внимания».

Цель: развитие слухового внимания; развитие пространственных представлений.

Детям раздаются листы бумаги, расчерченные на девять равных клеток. В соответствие с инструкцией дети заполняют клетки рисунками.

4. Упр. «Я беру с собой».

Цель: развитие внимания, эмоциональная разгрузка.

Детям предлагаются варианты вещей, которые можно или нельзя брать в школу. Если вещь нужная, дети поднимают левую руку, если нет - правую.

ЗАНЯТИЕ 2

1 .Упр. «Мой любимый цвет, животное, занятие, еда, игрушка» .

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование благоприятной атмосферы в группе.

Передавая мяч , дети рассказывают о том, что они любят.

2.Упр. «Рассказ про школу».

Цель: изучение школьной мотивации, повторение школьных правил.

Под руководством психолога дети обсуждают вопросы, связанные с поступлением в школу: зачем ходит в школу первоклассник, пятиклассник, одиннадцатиклассник? Какие правила существуют в школе? Что бы вы рассказали о вашей школе новому знакомому?

3. Упр. «Цепочка».

Цель: диагностика способности к восприятию задания, удерживанию задания, работоспособности, темпа и контроля собственной деятельности.

На листочках бумаги в линейку детям предлагается рисовать последовательность \-\\-\\\-, а далее повтор элементов. «Цепочка» рисуется в течение 10 минут.

4. Упр. «Да и нет»

Цель: развитие внимания, скорости мышления, обучение навыкам общения

Ведущий кидает мяч по своему выбору и задает вопросы, отвечать на которые можно лишь «да» и «нет».

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№ занятий** | **Развиваемые навыки и психологические процессы** | **Методики**  **и задания** |
| Занятие №1 | -коммуникативные навыки  --------------------------------------------------  -пространственные представления  ---------------------------------------------------  -внимание, самоконтроль | «Знакомство»  «Имя оживает»  ---------------------------------------  «Минута внимания»  ------------------------------------  «Я беру с собой» |
| Занятие №2 | -коммуникативные навыки  ---------------------------------------------------  -школьная мотивация  ---------------------------------------------------  -слуховое восприятие  -самоконтроль  -внимание (сосредоточенность)  -произвольность  --------------------------------------------------  -внимание, скорость мышления | «Я люблю»  ---------------------------------------  «Рассказ про школу»  ---------------------------------------  «Цепочка»  ---------------------------------------  «Да и нет» |
| Занятие №3 | -коммуникативные навыки  -уверенность в себе  ---------------------------------------------------  -школьная мотивация  --------------------------------------------------  -формирование позиции школьника  ------------------------------------------------  -пространственные представления | «Мое имя»  -------------------------------------  «Какой урок важнее?»  ------------------------------------  Сказка «Про Колю»  --------------------------------------  «Раскрась правильно» |
| Занятие №4 | -дружеские отношения  -----------------------------------------------  -диагностика адаптации к школе  --------------------------------------------------  -произвольное внимание  --------------------------------------------------  -фонетико-фонематическое восприятие  ---------------------------------------------------  -понятийное мышление | «Имя соседа»  -------------------------------------  Рисунок «Я в школе»  -------------------------------------  «Выполни команду»  ------------------------------------  «Найди ошибку»  ---------------------------------------«Назови одним словом» |
| Занятие №5 | -дружеские отношения  ---------------------------------------------------  -рефлексия  ---------------------------------------------------  -умение выполнять словесные поручения  --------------------------------------------------  -понятийный аппарат | «Имя начинается с буквы»  --------------------------------------  «Цвет настроения»  ---------------------------------------  «Учись слушать и выполнять»  ---------------------------------------  «Конкретизация понятий» |
| Занятие №6 | -дружеские отношения  --------------------------------------------------  -произвольность, внимание  ----------------------------------------------------самоконтроль  -пространственные представления» | «Что любят мальчики, что любят девочки»  ---------------------------------------«Да и нет»  ---------------------------------------  «Учитель-ученик, ученик-учитель»  «Что? Где?» |
| Занятие №7 | -дружеские отношения  -------------------------------------------------  -адаптация к школе  --------------------------------------------------  -вербальная память  --------------------------------------------------  -пространственные представления | «Девочки и мальчики умеют»  -------------------------------------  Сказка «Два города»  ---------------------------------------«У кого ряд длиннее?»  ---------------------------------------  «Куда указывают стрелки?» |
| Занятие №8 | -формирование коллектива  -----------------------------------------------  -уважение к другим  ------------------------------------------------  -произвольное внимание  ------------------------------------------------  -зрительная произвольная память | «Мы»  ------------------------------------  Сказка «Кто самый лучший?»  ---------------------------------------  «Перепутанные линии»  ---------------------------------------«Запомни точно» |
| Занятие №9 | -произвольное внимание  -----------------------------------------------  -самоконтроль  -------------------------------------------------  -зрительная память  ------------------------------------------------  -пространственные представления | «Добрый день»  --------------------------------------  «Нос, пол, потолок»  -------------------------------------  «Нарисуй по памяти»  ---------------------------------------  «Выполни правильно» |
| Занятие №10 | -рефлексия  ---------------------------------------------------  -умение ориентироваться в пространстве листа  ---------------------------------------------------  -адаптация к школе  ---------------------------------------------------  -уверенность в себе | «Цвет настроения»  ------------------------------------  «Где этот домик?»  ---------------------------------------  Рисунок «Школа зверей»  ---------------------------------------  Пантомима «Звери» |
| Занятие №11 | -самоконтроль  --------------------------------------------------  -умение воспринимать словесные указания и подчинять им свою деятельность  --------------------------------------------------  -коллективное творчество  --------------------------------------------------  -дружеские отношения | «Раз, два, три-шепчи»  -------------------------------------  «Чей урок лучше?»  ---------------------------------------  Коллективный рисунок «Цирк»  ---------------------------------------  «Электрическая цепочка» |
| Занятие №12 | -рефлексия  --------------------------------------------------  -самоконтроль  ---------------------------------------------------  -уверенность в своих учебных возможностях  ----------------------------------------------------творческое самовыражение | «Настроение-рожица»  --------------------------------------  «Времена года»  ---------------------------------------  Сказка «Самолетик»  ---------------------------------------  Рис. к сказке «Самолетик» |
|  |  |  |
| Занятие №13 | -произвольность, внимание  ---------------------------------------------------  -самоконтроль  ---------------------------------------------------  -произвольное внимание  --------------------------------------------------  -произвольное внимание | «Если нравится тебе, то делай так»  -------------------------------------  «Будь внимателен»  --------------------------------------  «Расставь слова»  --------------------------------------  «Зашифруй слова» |
| Занятие №14 | -уверенность в своих учебных возможностях  --------------------------------------------------  -произвольность, самоконтроль  --------------------------------------------------  -понятийное мышление  ---------------------------------------------------  -понятийное мышление | «Кто умеет хорошо…»  ---------------------------------------  «Алфавит»  ---------------------------------------  «Назови одним словом»  ---------------------------------------  «Конкретизация понятий» |
| Занятие №16 | -уверенность в себе  ---------------------------------------------------  -умение воспроизводить образец  ---------------------------------------------------  -произвольное внимание  ---------------------------------------------------  -коммуникативные навыки | «Ролевая гимнастика»  --------------------------------------  «Нарисуй точно такие же»  ---------------------------------------  «Корректурная проба»  --------------------------------------  «Буквы на спине» |
| Занятие №17 | -невербальные способы общения  ---------------------------------------------------  -распределение внимания  --------------------------------------------------  -анализ и синтез  --------------------------------------------------  -дружеские отношения | «Изобрази предмет»  ---------------------------------------«Соблюдай правило»  ---------------------------------------  «Отгадай слова»  --------------------------------------  «Ниточка тепла» |
| Занятие №18 | -школьная мотивация  --------------------------------------------------  -пространственные представления  ---------------------------------------------------  -мышление (процессы синтеза)  ----------------------------------------------------уверенность в своих учебных возможностях | «Закончи предложения»  ---------------------------------------  «Поставь значки»  ---------------------------------------  «Составление предложений»  --------------------------------------  «Буратино забыл слова» |
| Занятие №19 | -коммуникативные навыки  --------------------------------------------------  -произвольное внимание  ----------------------------------------------------уверенность в себе  --------------------------------------------------  -способность к самовыражению | «Ролевая гимнастика»  -------------------------------------  «Считалочка»  ---------------------------------------  Сказка «Снежинка»  --------------------------------------  Рис. к сказке «Снежинка» |
| Занятие №20 | -коммуникативные навыки  ---------------------------------------------------  -мышление (анализ)  ---------------------------------------------  -формирование дружеских отношений в коллективе | «Ролевая гимнастика»  ---------------------------------------  «Скажи наоборот»  ---------------------------------------  «Яшок и «звездная болезнь»  Рисунок к сказке |
| Занятие №21 | -осознание позиции школьника  ---------------------------------------------------  -мышление (синтез)  ---------------------------------------------------  -зрительно-двигательная координация  ---------------------------------------------------  -память (зрительная) | «Я тоже»  ---------------------------------------  «Назови предмет»  --------------------------------------  «Молния» и «Речка»  -------------------------------------  «Запомни порядок» |
| Занятие №22 | -осознание позиции школьника  ---------------------------------------------------  -мышление (сравнение)  ----------------------------------------------------способность к саморегуляции  ----------------------------------------------------принятие себя | «Встаньте, у кого это есть»  ------------------------------------  «Сравни предметы»  -------------------------------------  «Образец и правило»  ---------------------------------------  «Козленок Хрюпигав» |
| Занятие №23 | -уверенность в своих учебных возможностях  ---------------------------------------------------  -внимание в условиях коллективной деятельности  --------------------------------------------------  -мышление (сравнение)  ---------------------------------------------------  -зрительно-двигательная координация | «Главная учебная сила»  --------------------------------------  «Делаем вместе»  -------------------------------------  «Найди одинаковые и отличающиеся»  -------------------------------------  «Раз, два, три, позу за мной повтори» |
| Занятие №24 | -уверенность в себе  ---------------------------------------------------  -зрительное восприятие  ----------------------------------------------------память и внимание  ---------------------------------------------------  -творческие способности | «Зайчик рассмеялся - зайчик испугался»  -------------------------------------  «Найди фото»  --------------------------------------  «Запомни и нарисуй»  --------------------------------------  «Подарок»(пантомима) |
| Занятие №25 | -воображение  ---------------------------------------------------  -память и внимание  -------------------------------------------------  -уверенность в себе  --------------------------------------------------  -творческие способности | «Угадай, где я иду?»  --------------------------------------  «Запомни и нарисуй»  ---------------------------------------  Сказка «Гусеница»  --------------------------------------Рис. к сказке «Гусеница» |
| Занятие №26 | -эмоциональный настрой  ----------------------------------------------------мышление (противоположность)  ---------------------------------------------------  -творческие способности  ----------------------------------------------------формирование дружеских отношений | Кричалка «Я очень хороший!»  ---------------------------------------  «Скажи наоборот»  --------------------------------------  Рисунки из кружков  ---------------------------------------  «Собираем добрые слова» |
| Занятие №27 | -коммуникативные навыки  ---------------------------------------------------  -память (вербальная)  ---------------------------------------------------  -уверенность в своих возможностях  ----------------------------------------------------коммуникативные навыки | «Передай сообщение»  ---------------------------------------  «Магнитофон»  ---------------------------------------Сказка «Когда молочные зу- бы сменились постоянными»  ---------------------------------------  «Скажи Мишке добрые слова» |
| Занятие №28 | -способность к рефлексии  ---------------------------------------------------  -анализ образца  ----------------------------------------------------гибкость мышления  ---------------------------------------------------  -выполнение инструкции | «Когда мне хорошо, я как…  ---------------------------------------«Где ошибся Буратино?»  ---------------------------------------  «Способы применения предмета»  ---------------------------------------  «Бусинки» |
| Занятие №29 | -способность к рефлексии  ----------------------------------------------------произвольное внимание  ----------------------------------------------------наглядно-образное мышление  ----------------------------------------------------точность произвольных движений | «Мне хорошо, когда…»  ---------------------------------------  «Посчитай правильно»  --------------------------------------  «Найди путь»  ---------------------------------------  «Кто точнее?» |
| Занятие №30 | -способность к рефлексии  ----------------------------------------------------самовыражение творчеством  --------------------------------------------------  -слуховая память  --------------------------------------------------  -наглядно-образное мышление | «Цвет настроения»  ---------------------------------------  Рисунок настроения  ---------------------------------------«Повтори цифры»  --------------------------------------  «Полянки» |
| Занятие №31 | -способность к рефлексии  ----------------------------------------------------самовыражение творчеством  ----------------------------------------------------умение ориентироваться в пространстве  ----------------------------------------------------установление закономерностей | «Если бы я был растением»  -----------------------------------  Рис. «Если бы я был растением»  --------------------------------------  «Куда ускакал зайчик?»  --------------------------------------  «Найди фигуры» |
| Занятие №32 | -произвольность движений  ----------------------------------------------------зрительная память  ----------------------------------------------------наглядно-образное мышление  ----------------------------------------------------коммуникативные навыки | «Летает - не летает»  ---------------------------------------  «Запомни и нарисуй»  ---------------------------------------  «Полянки»  ---------------------------------------  «Фотоохота» |
| Занятие №33  Занятие №34 | -способность к рефлексии  ---------------------------------------------------  -самовыражение творчеством  ----------------------------------------------------пространственные представления  ----------------------------------------------------вербальная память  -способность к рефлексии  -------------------------------------------------  -самовыражение творчеством  ----------------------------------------------------умение ориентироваться в пространстве  ----------------------------------------------------логическая память | «Если бы я был погодой»  -------------------------------------  Рис. «Если бы я был погодой»  --------------------------------------  «Выполняй правильно»  -------------------------------------  «Слова»  «Если бы я был сказочным героем»  ---------------------------------------  Рис. «Если бы я был сказочным героем»  ---------------------------------------  «Выше, слева, правее, снизу»  ---------------------------------------  «Объедини слова» |
| Занятие №35 | -способность к рефлексии  ---------------------------------------------------  -самовыражение творчеством  ---------------------------------------------------  -умение ориентироваться в пространстве  ----------------------------------------------------произвольное внимание | «Если бы я был домом»  ---------------------------------------  Рис. «Если бы я был домом»  ---------------------------------------  «Соседнее, через одно»  ---------------------------------------  «Назови по порядку» |
|  |  |  |

ПРОГРАММА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО И ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
 МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ «РАЗВИВАЙКА»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-ой год (№1-35)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ занятий | Развиваемые навыки и психологические процессы | Методики задания |
| Занятие №1 | -формирование положительных эмоций  ---------------------------------------------------  -коммуникативные навыки  -способность к самовыражению  --------------------------------------------------  -произвольное внимание, память | «Мы попрыгаем немножко»  -----------------------------------  «Лето для меня было…»  -----------------------------------  «Кто сказал?» |
| Занятие №2 | -положительные эмоции  ---------------------------------------------------  -групповая сплоченность  ---------------------------------------------------  -состояние психического благополучия  ----------------------------------------------------творческое самовыражение | «Мы попрыгаем немножко»  -----------------------------------  «Найди того, кто…»  -----------------------------------  Сказка «Чтобы тебя любили»  ----------------------------------  Рисунок к сказке |
| Занятие №3 | -настрой на занятие  ----------------------------------------------------рефлексия  -творческое самовыражение  ----------------------------------------------------ориентировка в пространстве  ----------------------------------------------------коммуникативные навыки  -уверенность в себе | «Раз, два, три…»  -----------------------------------  «Если бы я был киногероем» (рисунок)  -----------------------------------  «Выше, слева, правее, снизу»  -----------------------------------  «Сказка про ежика Витю»  (инсценировка) |
| Занятие №4 | -положительные эмоции  ----------------------------------------------------мышление (процессы анализа)  ----------------------------------------------------зрительно-вербальный анализ и синтез  --------------------------------------------------  -уверенность в себе, творческие способности | «Муха»  -----------------------------------  «Раздели на части»  ----------------------------------  «Отгадай слова»  ----------------------------------  «Превратись в животное» |
| Занятие №5 | -положительные эмоции  ---------------------------------------------------  -произвольность  ----------------------------------------------------мышление (нахождение общих признаков)  -творческое самовыражение | «Встаньте все, кто…»  -----------------------------------  -«Графический диктант»  ----------------------------------  «Поиск общего»  рис. «Моя мечта» |
| Занятие №6 | -произвольность  -------------------------------------------------  -мышление (гибкость)  ---------------------------------------------------  -слуховая память  ---------------------------------------------------  -моторика | «Есть или нет?»  -----------------------------------«Заселение дома»  -----------------------------------  «Повтори и добавь»  -----------------------------------  «Угадай, гйде я иду» |
| Занятие №7 | -положительный настрой, коммуникативные навыки  ---------------------------------------------------  -выделение существенных признаков  ----------------------------------------------------ценностное отношение к себе  ---------------------------------------------------- развитие творчества | «Радость можно подарить взглядом»  -----------------------------------  «Выбери главное»  -----------------------------------  Сказка «Нужная вещь»  -----------------------------------  Рисунок к сказке |
| Занятие № 8 | -коммуникативные навыки  ----------------------------------------------------пространственные представления  ----------------------------------------------------воображение  ----------------------------------------------------психомоторика | «Радость можно передать прикосновением»  -----------------------------------  «Диктант пространств.  представлений»  -----------------------------------  «Волшебный лес»  ----------------------------------  «Иголка и нитка» |
| Занятие №9 | -уверенность в себе  ---------------------------------------------------  -опосредованная память  ----------------------------------------------------установление закономерностей  ----------------------------------------------------двигательная сфера | «Покажи профессию»  -----------------------------------  «Зашифруй предложение»  ----------------------------------  «4-ий лишний»  -----------------------------------  «Замри» |
| Занятие №10 | -эмоциональная сфера  ----------------------------------------------------мышление (абстрагирование)  ----------------------------------------------------воображение  ----------------------------------------------------психомоторика | «Скажи да и нет»  -----------------------------------  «Посмотри вокруг»  -----------------------------------  «Волшебное море»  -----------------------------------  «Иголка и нитка» |
| Занятие № 11 | -эмоциональная сфера  ---------------------------------------------------  -подчинение поведения двигательным сигналам  ----------------------------------------------------внутренний план действий  ----------------------------------------------------способы выражения эмоций | «Закончи предложение»  ---------------------------------  «Зеваки»  ----------------------------------  «Совмести фигуры»  -----------------------------------  «Попугай» |
| Занятие№12 | -позитивный настрой  ----------------------------------------------------опосредованная память  ----------------------------------------------------воображение  ----------------------------------------------------повышение уверенности в себе | «Пусть всегда будет…»  ----------------------------------  «Зашифруй предложение»  -----------------------------------  «Волшебная поляна»  -----------------------------------  «В чем твоя сила» |
| Занятие№13 | -развитие эмоциональной сферы  ----------------------------------------------------преодоление страхов  ----------------------------------------------------внутренний план действий  ----------------------------------------------------установление закономерностей | «Дотроньтесь до…»  -----------------------------------  «Покажи страшилку»  ----------------------------------  «Совмести фигуры»  ---------------------------------  «4-ый лишний» |
| Занятие №14 | -преодоление страхов  ---------------------------------------------------  -развитие эмоциональной сферы  --------------------------------------------------  -опосредованная зрительная память  ----------------------------------------------------воображение | «Конкурс пугалок »  -----------------------------------  «Закончи предложение»  -----------------------------------  «Запомни фигуры»  -----------------------------------  «Волшебный парк» |
| Занятие №15 | -преодоление страхов  ----------------------------------------------------преодоление страхов  ----------------------------------------------------опосредованная память  ----------------------------------------------------внутренний план действия | «Неопределенные фигуры»  ----------------------------------  Сказка «Мы просто очень боялись за вас»  -----------------------------------  «Письмо инопланетянина»  -----------------------------------  «Поверни квадрат» |
| Занятие №16 | -преодоление страхов  ----------------------------------------------------преодоление страхов  ----------------------------------------------------устойчивость произвольного внимания  ----------------------------------------------------ассоциативное мышление | «Страшные персонажи»  -----------------------------------  «Картинная галерея»  -----------------------------------  «Пишущая машинка»  ----------------------------------  «Свяжи слова» |
| Занятие №17 | -преодоление страхов  ----------------------------------------------------преодоление страхов  ----------------------------------------------------обобщение (мышление)  ----------------------------------------------------воображение | «Придумай веселый конец»  -----------------------------------  Сказка «Маленькая Луна»  ---------------------------------  «Найди лишнее слово»  ----------------------------------  «Закончи рисунок» |
| Занятие №18 | -невербальные средства коммуникации  ----------------------------------------------------дружеская атмосфера  ----------------------------------------------------обобщение (мышление)  ----------------------------------------------------внутренний план действия | «Покажи дневник маме»  --------------------------------  Сказка «Как ромашки с васильками поссорились»  -----------------------------------  «Найди лишнее число»  -----------------------------------  «Муха» |
| Занятие №19 | -эмоциональная сфера (гнев)  --------------------------------------------------  -эмоциональная сфера (гнев)  ----------------------------------------------------вербальное мышление  ----------------------------------------------------внутренний план действий | «Черная рука -белая рука»  -----------------------------------  «Закончи предложение»  ----------------------------------  «Раздели на группы»  ----------------------------------  «Муха» |
| Занятие №20 | -эмоциональная сфера (гнев)  ----------------------------------------------------эмоциональная сфера (гнев)  ----------------------------------------------------вербальное мышление  ----------------------------------------------------пространственное представление | «Разозлились – одумались»  -----------------------------------  Сказка «О путнике и его беде»  ----------------------------------  «Раздели на группы»  -----------------------------------  «Фигуры и значки" |
| Занятие №21 | -эмоциональная сфера (гнев)  ----------------------------------------------------невербальное выражение чувств  ----------------------------------------------------выделение существенных признаков  (вербально-логическое мышление)  ----------------------------------------------------произвольность движений  (помехоустойчивость) | Поссорились-помирились  -----------------------------------  «Массаж чувствами»  -----------------------------------  «Выбери главное»  -----------------------------------  «Знай свой темп» |
| Занятие №22 | -положительный настрой»  ----------------------------------------------------эмоциональная сфера (обида)  ----------------------------------------------------эмоциональная сфера (обида)  ----------------------------------------------------внутренний план действий | «Попугай»  -----------------------------------  «Закончи предложение»  -----------------------------------  Рис. «Какая у меня обида»  -----------------------------------  «Муха» |
| Занятие №23 | -эмоциональная сфера (обида)  ----------------------------------------------------эмоциональная сфера (обида)  ----------------------------------------------------внутренний план действий  ----------------------------------------------------произвольное движение (умение затормозить движение) | «Шурум-бурум»  -----------------------------------  «Напрасная обида»  -----------------------------------  «Совмести фигуры»  ----------------------------------  «Запретное движение» |
| Занятие №24 | -невербальные способы общения  ----------------------------------------------------эмоциональная сфера (обида)  ----------------------------------------------------аналогии (вербально-логическое мышление)  ---------------------------------------------------  -воображение | «Покажи дневник маме»  -----------------------------------  Сказка «Обида»  -----------------------------------  «Назови четвертое слово»  ----------------------------------  «Что это?» |
| Занятие №25 | -невербальное выражение чувств  ----------------------------------------------------рефлексия  -умение сравнивать  ----------------------------------------------------вербальная опосредованная память | «Море волнуется»  ----------------------------------  «Закончи предложение»  «Одинаковое, разное»  -----------------------------------  «Объедини по смыслу» |
| Занятие №26 | -эмоциональная сфера (чувства)  ----------------------------------------------------эмоциональная сфера (чувства)  ----------------------------------------------------вербальное мышление  ----------------------------------------------------пространственное представление | «Реши пример»  -----------------------------------  «Рисунок чувств»  -----------------------------------  «Объедини пословицы»  -----------------------------------  «Учись уменьшать и увеличивать» |
| Занятие №27 | -эмоциональная сфера  ----------------------------------------------------эмоциональная сфера  ----------------------------------------------------внутренний план действия  ----------------------------------------------------операции сравнения | «Сказка о мальчике, который боялся темноты»  -----------------------------------  «Рисунок радости»  -----------------------------------  «Поверни квадрат»  -----------------------------------  «Найди одинаковые» |
| Занятие №28 | -рефлексия  ----------------------------------------------------дружеские отношения  ----------------------------------------------------логическое мышление  ----------------------------------------------------произвольное внимание (устойчивость) | «Кто сегодня чувствовал…»  -----------------------------------  «Сердце класса»  -----------------------------------  «Логический квадрат»  -----------------------------------  «Назови по порядку» |
| Занятие №29 | -рефлексия  ----------------------------------------------------рефлексия  ----------------------------------------------------процессы синтеза  ----------------------------------------------------чувство времени | «Качества»  -----------------------------------  «Чьи качества»  ----------------------------------  «Составь слово»  ----------------------------------  «Дружный хлопок» |
| Занятие №30 | -процессы анализа  ----------------------------------------------------эмоциональная сфера  ----------------------------------------------------процессы синтеза  ----------------------------------------------------логическое мышление | «Лишнее слово»  -----------------------------------  Сказка «Пятерка и доброе сердце»  -----------------------------------  «Составь слова»  -----------------------------------  «Говорим по-марсиански» |
| Занятие №31 | -процессы анализа  ----------------------------------------------------воображение  ----------------------------------------------------процессы синтеза  ----------------------------------------------------чувство времени | «Лишнее слово»  -----------------------------------  «Волшебники»  -----------------------------------  «Составь слово»  ---------------------------------  «За одну минуту» |
| Занятие №32 | -рефлексия  -уверенность в себе  ----------------------------------------------------опосредованная память  ----------------------------------------------------внутренний план действия | «Неоконченные предложения»  Сказка «Заяц-хваста»  -----------------------------------  «Письмо инопланетянина»  ---------------------------------  «Поверни квадрат» |
| Занятие №33 | -расширение психологического словаря  ----------------------------------------------------развитие произвольности  ----------------------------------------------------смысловая память  ----------------------------------------------------наглядно-образное мышление | «Психологическая загадка»  -----------------------------------  «Флажок»  -----------------------------------  «Объедини по смыслу»  -----------------------------------  «Преврати в квадрат» |
| Занятие №34 | -рефлексия положительных качеств  ----------------------------------------------------дружеские отношения  ----------------------------------------------------слуховая память  ----------------------------------------------------пространственные представления | «Я задумал мальчика (девочку)…»  ----------------------------------  Сказка «Перчатка»  -----------------------------------  «Добавь слово»  -----------------------------------  «Найди недостающий квадрат» |
| Занятие №35 | -рефлексия  ----------------------------------------------------вербальное мышление  ----------------------------------------------------обобщение  ----------------------------------------------------воображение | «Неоконченные предложения»  -----------------------------------  «Подбери слова»  -----------------------------------  «Пятый лишний»  -----------------------------------  «Закончи рисунки» |
|  |  |  |

ПРОГРАММА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ТВОРЧЕСКОГО

РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ «РАЗВИВАЙКА»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-ий год (№1-35)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ занятий край | Развиваемые навыки и психологические  процессы | Методики задания |
| Занятие №1 | -настрой на занятие  ------------------------------------------------------  -коммуникативные навыки  ------------------------------------------------------  -внутренний план действий  -----------------------------------------------------  -мышление вербально-понятийное | «Я соскучился по…»  -------------------------------  «Летние сценки»  -------------------------------  «Этажи»  -------------------------------  «Расположи слова» |
| Занятие №2 | -рефлексия  ------------------------------------------------------  -дружеские отношения  ------------------------------------------------------  -внутренний план действия  -----------------------------------------------------  -устойчивость внимания | «Закончи предложение»  -------------------------------  «Сказка про дружбу»  -------------------------------  «Муха»  -------------------------------  «Стенографы» |
| Занятие №3 | -самоконтроль  ------------------------------------------------------  -уверенность в себе  -------------------------------------------------------  -мышление вербально-понятийное  -------------------------------------------------------  -логическая память | «Холодно-горячо»  -------------------------------  «Топните те, кто…»  ------------------------------  «Расположи слова  (от частного к общему)»  -------------------------------  «Найди правило и запомни» |
| Занятие №4 | -рефлексия  -------------------------------------------------------  -уверенность в себе  -------------------------------------------------------  -опосредованная память  -------------------------------------------------------  -понятийное мышление | «Неоконченные предложения»  -------------------------------  «Хрюкните те, кто…»  -------------------------------  «Запомни слова»  -------------------------------  «Вордобол» |
| Занятие №5 | -творческое самовыражение  -------------------------------------------------------  -уверенность в своих учебных возможностях  -------------------------------------------------------  -воображение  --------------------------------------------------------  -мышление вербально-понятийное | «Загадай игрушку»  -------------------------------  «Копилка трудностей»  -------------------------------  «Составь изображение»  -------------------------------  «Расположи слова» |
| Занятие №6 | - школьные страхи  --------------------------------------------------------  -уверенность в своих учебных возможностях  --------------------------------------------------------  -произвольность движений  --------------------------------------------------------  -мышление вербально-понятийное | «Театр»(трудные ситуации в школе)  -------------------------------  Рис. «Трудные ситуации в школе»  -------------------------------  «Замри»  -------------------------------  «Расположи слова» |
| Занятие №7 | -творческое самовыражение  --------------------------------------------------------  -уверенность в себе  --------------------------------------------------------  -мышление вербально-понятийное  --------------------------------------------------------  -мышление (абстрагирование) | «Изобрази предмет»  -------------------------------  «Школа зверей»  -------------------------------  «Назови слово»  -------------------------------  «Форма-цвет» |
| Занятие №8 | -творческие способности  --------------------------------------------------------  -навыки поведения в трудных ситуациях  --------------------------------------------------------  -воображение  --------------------------------------------------------  -мышление вербально-понятийное | «Разные ладошки»  ------------------------------  «Помоги Сереже»  -------------------------------  «Закончи рисунок»  -------------------------------  «Подбери общее понятие» |
| Занятие №9 | -уверенность в себе  ------------------------------------------------------------ - произвольность в поведении  ------------------------------------------------------------  -память непосредственная  -------------------------------------------------------------  -пространственные представления | «Если я улитка…»  ------------------------------  Сказка «Про львенка Пашу»  -------------------------------  «Запомни и нарисуй»  -------------------------------  «Лишний кубик» |
| Занятие №10 | -творческие способности  ------------------------------------------------------------  -позитивное отношение к другим  ------------------------------------------------------------  -мышление вербально-понятийное  ------------------------------------------------------------  -мышление (сравнение) | «Если я улитка»  -------------------------------  Сказка «Про львенка Пашу»  --------------------------------  «Подбери общее понятие»  --------------------------------  «Одинаковое, разное» |
| Занятие №11 | -воображение  -------------------------------------------------------------уверенность в себе  -------------------------------------------------------------память (непосредственная)  -------------------------------------------------------------пространственные представления | «Мысленные картинки»  --------------------------------  Сказка «О муравьишке»  --------------------------------  «Запомни и нарисуй»  --------------------------------  «Лишний кубик» |
| Занятие №12 | -творческие способности  ------------------------------------------------------------  -позитивное отношение к себе  -------------------------------------------------------------мышление вербально-понятийное  -------------------------------------------------------------мышление вербально-смысловое | «Разные ладошки»  --------------------------------Сказка «Верить и стараться»  --------------------------------  «Найди рядоположенное слово»  -------------------------------  «Подбери пословицу» |
| Занятие №13 | -школьная мотивация  -----------------------------------------------------------  -позитивное отношение к школе  ------------------------------------------------------------  -воображение  -------------------------------------------------------------мышление вербально-понятийное | «Если б не было школ»  --------------------------------  Рисунок идеальной школы.  --------------------------------  «Тропинка»  --------------------------------  «Часть-целое» |
| Занятие №14 | -ассоциативное мышление  -----------------------------------------------------------  -фантазия  -------------------------------------------------------------мышление вербально-понятийное  -------------------------------------------------------------произвольное движение | «Ассоциации»  --------------------------------  «Небылицы»  --------------------------------  «Найди рядоположенное слово»  --------------------------------  «Невидящие» и «неслышащие» |
| Занятие №15 | -воображение  ------------------------------------------------------------  -позитивное отношение к другим  -------------------------------------------------------------мышление вербально-смысловое  -------------------------------------------------------------мышление вербально-понятийное | «Кто это?»  --------------------------------  Сказка «Цветик-семицветик»  --------------------------------  «Подбери пословицу»  --------------------------------  «Часть-целое» |
| Занятие №16 | -воображение  -----------------------------------------------------------  -ассоциативное мышление  -------------------------------------------------------------мышление вербально-смысловое  -------------------------------------------------------------мышление вербально-причинное | «Мысленные картинки»  --------------------------------  «Ассоциации»  --------------------------------  «Найди значения слов»  --------------------------------  «Причина и следствие» |
| Занятие №17 | -творческие способности  -------------------------------------------------------------эмпатия  ------------------------------------------------------------  -мышление вербально-причинное  -------------------------------------------------------------память опосредованная | «Домашние задания»  --------------------------------  «Какие чувства ты испытываешь?»  --------------------------------  «Причина и следствия»  --------------------------------  «Письмо инопланетянина» |
| Занятие №18 | -воображение  -------------------------------------------------------------коммуникативные навыки  -------------------------------------------------------------мышление вербально-причинное  -------------------------------------------------------------мышление вербально-понятийное | «Волшебный компот»  -------------------------------  «Царевна Несмеяна»  -------------------------------  «Назови причину»  --------------------------------  «Отрицание» |
| Занятие №19 | -воображение  -------------------------------------------------------------доверие, дружеские отношения  -------------------------------------------------------------творческое самовыражение  -------------------------------------------------------------произвольное внимание | «Мысленные картинки»  --------------------------------  «Самый интересный сон»  --------------------------------  Рисунок сна  --------------------------------  «Пишущая машинка» |
| Занятие №20 | -настрой на занятие  -------------------------------------------------------------доверие, дружеские отношения  -------------------------------------------------------------творческое самовыражение  -------------------------------------------------------------мышление (сравнение) | «Неоконченное предложение (мечта)»  --------------------------------  «Сказка о голубой мечте»  --------------------------------  Рисунок «Моя мечта»  --------------------------------  «Найди одинаковые» |
| Занятие №21 | -осознание особенностей позиции ученика  -------------------------------------------------------------позитивный настрой  -------------------------------------------------------------мышление вербально-смысловое  -------------------------------------------------------------мышление (абстрагирование) | «Родители, учителя и ученики»  --------------------------------  «Мешок хороших качеств»  --------------------------------  «Противоположное по смыслу»  -------------------------------  «Только одно свойство» |
| Занятие №22 | -настрой на занятие  -------------------------------------------------------------положительное отношение к школе  -------------------------------------------------------------мышление (анализ через синтез)  -------------------------------------------------------------внутренний план действий | «Неоконченное предложение (школа)»  --------------------------------  «Школа на планете «Наоборот»  --------------------------------  «Разгадай ребусы»  --------------------------------  «Муха» |
| Занятие №23 | -способность к рефлексии  -------------------------------------------------------------развитие мотивации к учебе  -------------------------------------------------------------устойчивость внимания  -------------------------------------------------------------произвольность движений | «Родитель, учитель, ученик»  --------------------------------  «Существо по имени Лень»  --------------------------------  «Отыщи числа»  --------------------------------  «Невидящие» и «неслышащие» |
| Занятие №24 | -позитивное отношение к себе и другим  -------------------------------------------------------------развитие мотивации к учебе  -------------------------------------------------------------мышление вербально-понятийное  -------------------------------------------------------------мышление вербально-понятийное | «Мешок хороших качеств»  --------------------------------  «Сказка о ленивой звездочке»  --------------------------------  «Подбери общее понятие»  --------------------------------  «Отрицание» |
| Занятие №25 | -ролевая игра  ------------------------------------------------------------- | «Родительское собрание»  --------------------------------  Сказка «О мальчике Вале»  --------------------------------  «Подбери общее понятие»  --------------------------------  «Объедини по смыслу и запомни» |
| Занятие №26 |  |  |
| Занятие №27 |  |  |
| Занятие №28 |  |  |
| Занятие №29 |  |  |
| Занятие №30 |  |  |
| Занятие №31 |  |  |
| Занятие №32 |  |  |
| Занятие №33 |  |  |
| Занятие №34 |  |  |
| Занятие №35 |  |  |
|  |  |  |

**Краткие конспекты**

**Психологическая подготовка к ЕГЭ**

**Подготовка и необходимые материалы**

1.Школам

а) для ксерокопирования:

-анкета учащегося «Готовность к ЕГЭ»

-памятка для выпускников

-анкета-отзыв участника тренинга

-законы успеха

б) листы А 4

цветные карандаши

2.На ватмане написать « Правила тренинга»

3. Сделать таблички « Законы успеха»

4. Взять с собой:

- бейджики

- чистые бланки для бейджиков

-цветные карандаши

- маркеры

- часы

-малярный скоч

-мяч

-рулон обоев

**ЗАНЯТИЕ №1**

**Тема 1. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЕГЭ.**

**ОБЪЕКТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЕГЭ.**

**Слоган: «Мы не можем направить ветер, но мы можем приспособить под**

**него свои паруса».**

**1**. **Знакомство**: любимый цвет, любимое блюдо, увлечение

(с мячом по кругу)

**2**. **Упр**. «**Ассоциации**» : «экзамен-это…»

**3. Рисунок** «**Символ экзамена**»

Обсуждение.

**4.Мини-сочинение** : «**Если не**…»

«А сейчас - страшная-страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт?

Напишите этот ТРИЛЛЕР!»

Обсуждение.

**ПРАВИЛО №1. ЭКЗАМЕН - НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ.**

**Я - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭКЗАМЕН**

5. **Анкета**  «Готовность к прохождению итоговой аттестации в форме ЕГЭ»

**6. Дискуссия «ЕГЭ - лучше или хуже традиционного экзамена?»**

**Уолт Рассел**:» Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти

в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в

результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления

заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете… Так гласит восточная

мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из

известных вам способов…Это пополнит запас физических и душевных

сил, спасет от утомления и болезни».

**ПРАВИЛО №2. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ,**

**ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ**

**7.Таблица «Плюсы и минусы ЕГЭ»**

Таблица самостоятельно , используя таблицу «Сравнение ЕГЭ

традиционного экзамена». Подчеркнуть то, что лично для вас является

плюсом.

**ЗАНЯТИЕ №2**

**Тема 2. ПОНЯТИЕ О СТРЕССЕ. КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ**.

Материалы: карточки «Откровенно говоря», бланки «Эксперимент», старые журналы.

Ганс Селье : «Стресс - острая приправа к повседневной жизни».

**1)** Упр. « Атомы-молекулы»- снятие напряжения, разрядка.

**2)** Упр. «Откровенно говоря»

**3)** Упр. «Эксперимент»

**4)** Презентация темы:

1 стадия- тревога, выражающаяся в мобилизации ресурсов;

2 стадия- сопротивление или адаптация;

3 стадия- истощение

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к

меняющейся обстановке и регулировать свое поведение. Любые

перемены в жизни, даже положительные, требуют от человека

физического и психологического напряжения. Эмоционально

устойчивые люди воспринимают проблемы как задачи, которые

необходимо решить. У неуравновешенных людей возникает стресс.

**5)** Практическое задание. Тест на определение уровня стресса

(по А.Пахомову).

**Выводы:** здоровье –и физическое, и психическое- связано с мироощущением,

образом жизни и отношением к событиям. Наши чувства и поступки

также определяют наше здоровье.

**ПРАВИЛО№3. Стресс- норма жизни. Главное- не доводить себя до третьей фазы.**

**СПОСОБЫ 6)** Кому легче жить - оптимисту или пессимисту?

**УМЕНЬШЕНИЯ а) -** Научные факты( по материалам «Здоровье детей»).

**СТРЕССА**

**б)** Определите, какая жизненная позиция, на ваш взгляд,

окажется продуктивной для выхода из стрессовой ситуации

«Пуганая ворона куста боится».

«Пришла беда - отворяй ворота».

«Глаза боятся, а руки делают».

в) Таблица «Позитивные и негативные установки»

**ПРАВИЛО №3. Делай, что должен, и будь, что будет.**

**ПРАВИЛО №4. Думай о задании, а не об оценке.**

**ПРАВИЛО № 5. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.**

**7) Упр. «Прощай напряжение»**

Из бумаги сделать комки и бросать их в цель на доске.

ЗАВЕРШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

1. Обычно мне нравиться…

2. Когда я утром просыпаюсь, то чувствую…

3. Больше всего на свете мне хочется…

4. Я очень переживаю, если…

5. Думаю, что самое главное в жизни каждого человека…

6. Я очень злюсь, когда…

7. Я волнуюсь, если мои…

8. Когда учитель называет мое имя, я чувствую…

.

ВЫЕЗДНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СВАО

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Образовательное  учреждение | Название  мероприятия | Учащиеся, принявшие участие  в мероприятии |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Характеристика-представление

на Шрагину Е.Ю.,

педагога-психолога ЦПМСС «Радинец»,

1960 года рождения, образование высшее,

стаж работы по специальности 12 лет.

Шрагина Е.Ю. работает в системе образования по должности педагога-психолога 12 лет. В настоящее время работает педагогом-психологом в ЦПМСС «Радинец», а также является руководителем структурного подразделения по взаимодействию с образователь-ными учреждениями.

С первых дней работы Елена Юрьевна активно включилась в деятельность учреждения по психолого-педагогической работе. Основное направление деятельности направленно на работу с образовательными учреждениями СВО.

Шрагина Е.Ю, разработала и апробировала в школах СВО комплексную программу психологической подготовки к ЕГЭ «Формула успеха». Программа состоит из трех частей:

1. Программа тренинговых занятий для выпускников «Психологическая подго-

товка к ЕГЭ».

2. Программа тренинговых занятий для педагогов «Психологическая поддержка

стрессоустойчивости педагогов».

3. Сценарий родительского собрания «Психологическая подготовка к ЕГЭ».

Целью программы «Формула успеха» является оказание психологической помощи учащимся, педагогам, родителям в подготовке к сдаче ЕГЭ. На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формулируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни.

За период 2008-2010 г.г. Шрагиной Е.Ю. были проведены тренинговые занятия «Психологическая подготовка к ЕГЭ» с выпускниками пяти школ СВО. Участники тренинговых групп проявили большой интерес к занятиям. В анкетах-отзывах выпускники охарактеризовали тренинг как полезный, а также отметили снижение тревоги по поводу сдачи ЕГЭ.

Елена Юрьевна также занимается групповой работой с детьми младшего школьного возраста. Программа направленной на развитие когнитивной и эмоциональной сферы. По окончании работы в группе у детей отмечается повышение интереса к учебной деятельности и активности на занятиях, развитие навыков самоконтроля, развитие внимания, мышления, коммуникативных навыков.

Шрагина Е.Ю. принимает активное участие в мероприятиях, проводимых как в центре, так и вне стен центра: в организации круглых столов, семинаров, тренингов. За период 2008-2010 г.г. Елена Юрьевна неоднократно выступала на окружных семинарах:

-круглый стол УМЦ СВО «Когда в школе трудно» («Манеж»,2009г.);

-окружной семинар «Психологическая подготовка к ЕГЭ» (ЦПМСС «Радинец»,2009);

-окружной семинар «Формирование психологической готовности школьника к сдаче

ЕГЭ» (ЦПМСС «Участие»,2009 г.);

-научно-практический семинар «ЕГЭ. Психологическая поддержка школьни-

ков, педагогов, родителей»(ЦПМСС «Родник», 2010 г.).

Елена Юрьевна входит в состав аттестационной комиссии центра. Оказывает консультационную помощь специалистам центра, в том числе молодым специалистам-психологам по проблемам психолого-педагогической работы.

Благодаря инициативе и участию Елены Юрьевны, в библиотеке центра пополнился фонд научной и методической литературы по специальности «Психология».

Елена Юрьевна, будучи творческим человеком, постоянно повышает квалификацию, посещая специальные учебные курсы и семинары.

Шрагина Е.Ю. пользуется глубоким уважением коллег, она всегда откликается на просьбы администрации и сотрудников центра, понимает актуальность и важность решаемых общих задач центра.

Елена Юрьевна- человек добросовестный, ответственный, инициативный, грамотный специалист, обладает организаторскими способностями.

Рекомендуется аттестовать Шрагину Елену Юрьевну на первую квалификационную категорию по должности педагога-психолога.

Директор ЦПМСС «Радинец» Никулина Л.Л.

10 06.2010 г.

Заключения специалистов и рекомендации

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| специалист | Причина обращения | Заключение | Рекомендации | Дата,  подпись |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |