**Пояснительная записка.**

***Цель курса «Жизненные навыки»*:** формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

***Основные задачи*:**

1. Формирование психологического здоровья.
2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
3. Формирование позитивное отношение к своему «Я».
4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
5. Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
6. Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
7. Развитие навыков социального поведения.
8. Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
9. Создание возможностей для самовыражения.
10. Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
11. Развитие способности ребенка к эмпатии, сопереживанию.
12. Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.
13. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
14. Развитие познавательной мотивации.

Программа курса представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я; уроки психологии в начальной школе» М., 2011 год, имеет базовый уровень.

Программа курса «Жизненные навыки» в 4 классе рассчитана на 34 занятия в год (1 занятие в неделю).

**Общая характеристика курса.**

 Программа «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры.

**Ценностные ориентиры содержания курса.**

* Ценность добра – осознание себя как части мира.
* Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
* Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
* Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.
* Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
* Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.
* Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.
* Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

**Воспитательные результаты.**

 Получение школьниками опыта:

* в определении индивидуальных особенностей сверстников;
* в определении своих собственных достоинств и недостатков;
* обсуждения возникающих проблем;
* определения своих чувств и чувств сверстников;
* сопереживания окружающим людям;
* положительного отношения к себе и к сверстникам;
* в утверждении ценности фантазии в глазах ребёнка;
* в формировании сотрудничества со сверстниками.

**Содержание курса.**

**Раздел 1. Мои силы, мои возможности (12часов)**

* Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника?
* Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка…это все мои друзья. Но командую здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!
* Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?
* Мои способности. Что такое «способности» и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».
* Мой выбор, мой путь.
* Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.
* Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.
* Мой внутренний мир.
* Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.
* Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.
* Что значит верить?
* Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

**Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (6часов)**

* Моё детство.
* Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?
* Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.
* Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.
* Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

**Раздел 3.Моё будущее (5часов)**

* Как заглянуть во взрослый мир?
* Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.
* Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

**Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (5 часов)**

* Поведение человека зависит от его качеств.
* Кто такой «интеллигентный человек» и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека.
* Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?
* Что такое идеальное Я?
* У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

**Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?**

**(6 часов)**

* Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется?
* Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».
* Что такое « право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»?
* В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе».
* Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №за-ня-тияп/п | № за-ня-тия в те-ме | Тема раздела, занятия | Планируемые результаты |
| Личностные | Метапредметные |
| 1 | 1 | Кто я? Мои силы, мои возможности.Моё лето. | Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности. | Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля. |
| 2 | 1 | Кто Я? | Развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения. | Извлекать необходимую информацию из текста,ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии |
| 3 | 1 | Какой Я – большой или маленький?  | Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. | Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля. |
| 4 | 1 | Мои способности. | Исследование своих способностей и возможностей. | Строить сообщения в устной и письменной форме; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. |
| 5 | 1 | * Мой выбор, мой путь.
 | Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм. | Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля. |
| 6 | 1 | Способности моих родителей. | Закрепление понятия «способности», исследование своих способностей и возможностей. | Строить сообщения в устной и письменной форме; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. |
| 7 | 1 | Путь к успеху. | Осознавать, что такое успех, как можно его достичь. | Выработка адекватного отношения к ошибкам и неудачам.Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля. |
| 8 | 1 | Мой внутренний мир. | Уметь замечать предметы и явления рядом с собой, определять качества человека. | Строить сообщения в устной и письменной форме; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. |
| 9 | 1 | Мир вокруг нас. | Уметь замечать предметы и явления рядом с собой. | Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач. |
| 10 | 1 | Значение взгляда. | Развитие эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия. | Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. |
| 11 | 1 | Что значит верить? | Осознавать, что такое «вера». | Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля. |
| 12 | 1 | Значение веры. | Закрепление понятия «способности», исследование своих способностей и возможностей. | Строить сообщения в устной и письменной форме; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. |
| 13 | 1 | Я расту, я изменяюсь.Моё детство. | Осознавать происходящие в себе изменения. | Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач. |
| 14 | 1 | Вспомним детство. | Развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения. | Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. |
| 15 | 1 | Я - это моё детство. | Понимание того, что детство наше неотъемлемое достояние. | Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля. |
| 16 | 1 | Я изменяюсь. | Осознавать происходящие в себе изменения. | Строить сообщения в устной и письменной форме; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. |
| 17 | 1 | Каким я буду, когда вырасту? | Закрепить качества человека. | Строить сообщения в устной и письменной форме; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. |
| 18 | 1 | Каким я буду, когда вырасту? |
| 19 | 1 | Моё будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?Как заглянуть во взрослый мир? | Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. | Учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта |
| 20 | 1 | Я в настоящем. | Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. | Строить сообщения в устной и письменной форме; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. |
| 21 | 1 | Моё будущее. | Задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего. | Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач. |
| 22 | 2 | Моё будущее. |
| 23 | 1 | Хочу вырасти здоровым человеком! | Установка на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках. | Строить сообщения в устной и письменной форме; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. |
| 24 | 1 | Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? Поведение человека. | Понимать, что поведение человека зависит от его поступков. | Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. |
| 25 | 1 | Кто такой «интеллигентный человек» | Осознать понятие «интеллигентный человек» | Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля. |
| 26 | 1 | Хочу вырасти интеллигентным человеком. | Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. | Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. |
| 27 | 1 | Что такое «идеал»? | Дать понятие «идеал». | Строить сообщения в устной и письменной форме; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. |
| 28 | 1 | Что такое идеальное Я?  | Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. | Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. |
| 29 | 1 | Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? Кто такой свободный человек? | Дать понятие «свободный человек». | Строить сообщения в устной и письменной форме; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. |
| 30 | 1 | Права и обязанности школьника. | Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию. |
| 31 | 1 | Что такое « право на уважение»? | Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию. |
| 32 | 1 | Главные права и обязанности ученика. | Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. | Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 33 | 1 | Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. | Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. | Аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников. |
| 34 | 1 | Как разрешить конфликты мирным путём? | Моральное сознания на конвенциональном уровне способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет. |

**Планируемые результаты курса «Жизненные навыки в 4 классе»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Личностные*** | ***Метапредметные*** |
| *Учащиеся должны иметь* внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентацию на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающую социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; знание основных моральных норм и ориентацию на их выполнение, установку на здоровый образ жизни. | *Учащиеся должны знать* особенности человеческих качеств (лень, ложь, отзывчивость), способы разрешения конфликтных ситуаций с окружающими людьми, свою долю ответственности за свои поступки. |
| *Учащиеся должны уметь* ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; адекватно понимать причины успешности/не успешности учебной деятельности. | *Учащиеся должны уметь* определять и формулировать цель в своей деятельности, делать осознанный выбор в сложных ситуациях, контролировать свои поступки. |
| *Учащиеся могут проявлять* эмпатию как понимание чувств других людей и сопереживание им; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | *Учащиеся должны владеть* своей речью, эмоциями, способами разрешения конфликтных ситуаций. |

**Материально-техническое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название объектов и средств МТО** | **Количество** | **Примечания** |
| **Библиотечный фонд** |
| 1.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе, М. Генезис, 2011год | 1 экземпляр |  |
| 2. Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц» | 1 экземпляр |  |
| **Печатные пособия** |
| 1.Плакаты по основным темам | 1 экземпляр |  |
| 2.Картинки с изображениями людей | 1 экземпляр |  |
| 3.Хухлаева. О. В. Тетрадь на печатной основе «Тропинка к своему «Я» 4 класс М., «Генезис», 2013 год. | У каждого ребёнка |  |
| **Учебно-практическое оборудование** |
| 1.Магниты для доски | 25 штук |  |
| 2. Листы ватмана | 25 штук |  |
| 3. Синие шариковые ручки | 25 штук |  |
| 4. Цветные карандаши | 25 наборов |  |
| 5. Альбомы для рисования | 25 альбомов |  |
| 6. Простые карандаши. | 25 штук. |  |
| **Оборудование для класса** |
| 1.Ученические столы с комплектами стульев | 25 штук |  |
| 2.Шкафы для хранения дидактических материалов и пособий |  |  |
| **Технические средства обучения** |
| 1.Компьютер | 1 экземпляр |  |
| 2.Интерактивная доска | 1 экземпляр |  |
| 3.Классная доска | 1 экземпляр |  |
| 4.Мультимедиа проектор | 1 экземпляр |  |
| 5.Принтер/сканер | 1 экземпляр |  |