

Аннотация к программе внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» составлена в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования МОБУ ООШ № 81 г. Сочи имени Быковой М.А.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой.

Основная цель программы: формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

Основные задачи:

Формирование психологического здоровья.

Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

Формирование позитивное отношение к своему «Я».

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.

Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.

Развитие навыков социального поведения.

Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.

Создание возможностей для самовыражения.

Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.

Развитие способности ребенка к эмпатии, сопереживанию.

Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.

Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.

Развитие познавательной мотивации.

Раскрытие творческого потенциала.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма. Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных

возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Все это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом начального общего образования МОБУ ООШ № 81 курс психологических занятий «Тропинки своего Я» изучается с 1 по 4 класс. Общий объем учебного времени составляет 135 часов (33 недели в 1 классе и 34 недели во 2- 4 классах по 1 часу в неделю).