

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Удомельская гимназия №3 им. О.Г. Макарова»**

Принято
на заседании
педагогического совета
МБОУ УГ №3
им. О.Г. Макарова
протокол №7
от «26 » июня 2026 г.

Утверждено
приказом директора
МБОУ УГ №3
им. О.Г. Макарова
№ 85/1-О
от «29» июня 2026 г.

**Программа адаптации
первоклассников
к школьному обучению
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

**1 класс
2026-2027 уч. год**

**Составитель:
педагог-психолог
Павлова Е.Н.**

Удомля
2026г.

Содержание

1.Пояснительная записка.....	3
2.Формы психологического контроля.....	6
3.Предполагаемы результаты.....	7
4.Содержание курса.....	10
5.Календарно-тематическое планирование.....	13
Литература.....	15

Пояснительная записка.

Программа адаптации первоклассников к школьному обучению разработана на основе программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я»: уроки психологии в начальной школе (1-4), составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования.

Актуальность данного направления работы педагога-психолога вызвана тем, что ежегодно около 10-15 % первоклассников испытывают сложности адаптации, 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.

Целью психологического сопровождения по ФГОС является создание социально – психологических условий для развития личности учащихся и их успешной адаптации к школьному обучению. Внеурочная деятельность является одним из таких условий.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого является его успешная адаптация к социуму. Отличительными особенностями программы является то, что она способствует достижению личностных и метапредметных результатов первоклассников.

Цель: создание условий для успешной адаптации первоклассников к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и

поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем. Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. Принцип систематичности и последовательности заключается в

непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Адаптационная программа «Тропинка к своему Я» способствует достижению следующих личностных результатов:

1. формирование у учащегося готовности и способности к саморазвитию,
2. развитие мотивации к обучению и познанию,
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося;
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
6. развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
7. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Также помогает формированию **метапредметных достижений**, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий;
7. формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и

поведение окружающих;

8. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Формы организации занятий

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками. Программа рассчитана на 1 класс – 33 часа, по 1 часу в неделю в каждой параллели 1-х классов. Продолжительность занятий 30-40 минут.

Для успешной реализации используются групповые занятия, по 8-10 человек и индивидуальные занятия для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Методы используемые на занятиях:

1. Игровые методы;
2. Арт-терапия;
3. Сказкотерапия;
4. Создание личного портфолио занятий с продуктами деятельности.

Формы психологического контроля

№	Методика исследования	Цель	Содержание
1	1 Исследование самооценки у школьников по методике «Лестница» (модификация Луговой В.Ф.- Методика Т.В. Дембо использована модификации С.Я Рубинштейн)	Изучение адекватности самооценки детей старшего дошкольного и школьного возраста	Оцениваемые УУД : Самооценка (действие смыслообразования) - представление себя в роли ученика; - осознание своих возможностей в учении на основе сравнения "Я" и "хороший ученик"
2	2 Методика «Кто Я?» (модификация методики М. Куна)	Выявление сформированности Я-концепции ребёнка	Оцениваемые УУД: -действия, направленные на определение своей позиции в отношении социальной роли ученика и школьной действительности; действия, устанавливающие смысл учения. Метод оценивания: фронтальный письменный опрос.

3	3	Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н.Г. Лусканова	Определение уровня школьной мотивации	Оцениваемые УУД: - внутренняя позиция школьника Форма оценивания: индивидуальная или групповая диагностика.
4	4	методика «Домики» А. О. Орехова	Диагностика дифференциаций эмоциональной сферы ребенка	Анализ эмоционального отношения детей к школе, процессу обучения, педагогу, а также для изучения детско-родительских отношений.
5	5	Микропрактикум «Мой класс»	выявление степени удовлетворенности школьной жизнью, взаимопонимания в коллективе, защищенности членов коллектива.	Анализ положения ребенка в классном коллективе.

Предполагаемые результаты:

В результате изучения данного курса у первоклассников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия, как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра) организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

К концу обучения курса учащиеся получают возможность

	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
знать	– о формах	- знать о ценностном	-осознавать

	проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
уметь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни	- работать в группе, в коллективе. - получать удовольствие от процесса познания - преодолевать возникающие в школе трудности - справляться с неудачами; - осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; - взаимодействовать с учителем и сверстниками - адекватно анализировать Собственные проблемы;
применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; - подводить самостоятельный итог занятия; - анализировать и систематизировать полученные умения и навыки,	- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения	- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;

	- знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития	межличностных конфликтов;	- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления
--	---	---------------------------	---

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД). 1 класс

Регулятивные УУД:

1. овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
2. извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;
3. определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
4. учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
5. строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

1. уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
2. учиться исследовать свои качества и свои особенности;
3. учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
4. учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

1. учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
2. учиться работать в паре и в группе;
3. выполнять различные роли;
4. слушать и понимать речь других ребят,
5. осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Содержание курса

Тема 1. Я — школьник (12 ч)

Цели:

- содействовать осознанию позиции школьника;
- способствовать формированию дружеских отношений в классе;
- развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

ЗАНЯТИЕ 1. Знакомство. Мой класс. Беседа на тему: «Нужно ли ученику умение управлять собой?» Творческая работа «Рисунок имени».

ЗАНЯТИЕ 2. Знакомство. Я умею управлять собой. Знакомство. Беседа на тему: Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?», «Нужно ли ученику умение управлять собой?» Упражнения: «Я умею управлять собой», «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых».

ЗАНЯТИЕ 3. Я умею преодолевать трудности. Разминка «Ролевая гимнастика». Рассказ о подвиге адмирала Ф.Ф. Ушакова. Обсуждение. Упражнения: «Вспомни и сделай», «Вопрос», «Тихо», «Сумей понять». Работа со сказкой «Лопух и одуванчик». Обсуждение. Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 4. Я умею слушать других. Разминка «Ролевая гимнастика». История про альпинистов. Обсуждение. Упражнения: «Я умею справляться с трудностями», «Запомни ответ», «Диалог». Творческая работа «Общий рисунок» Работа со сказкой «Муравьишка Гришка». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 5. Я умею учиться у ошибки. Разминка «Противоположности». Работа со сказкой «Ошибка и Не ошибка». Обсуждение. Творческая работа по сказке «Чему может научить ошибка?» Графический диктант Работа со сказкой «Коля и Солнечный Зайчик». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 6. Я умею быть доброжелательным. Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой. Обсуждение. Упражнение: четыре испытания. Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 7. Я – доброжелательный. Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения: «Кому письмо?», «Качества доброжелательного человека», «Зачем нужны качества?», «Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся», «Желаем добра». Работа со сказкой «Сережа – Серый Волк». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 8. Я умею быть ласковым. Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой «История про Павлика». Обсуждение. Упражнения: «Ласковый взгляд», «Ласковое прикосновение», «Ласковые слова и интонация» Работа со сказкой «Волчонок Сеня». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 9. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими. Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой. Творческая работа «Нарисуй страну».

ЗАНЯТИЕ 10. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого. Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой. Обсуждение. Упражнения: «Кто умеет слышать мнение другого?», «Оружие для защиты». Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 11. Я учусь решать конфликты. Разминка «Ролевая гимнастика». Работа со сказкой. Обсуждение. Упражнение: «Это конфликт?» Графический диктант. Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения: «Придумай конфликт», «Инсценировка конфликта». Графический диктант.

ЗАНЯТИЕ 12. Я умею разрешать конфликты. Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Работа со сказкой. Обсуждение. Упражнения: «Инсценируем конфликт», «Конфликт» Графический диктант.

Тема 2. Мои чувства (10 ч)

Цели:

- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;

- обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- помочь детям осознать относительность оценки чувств;
- способствовать снижению уровня школьных страхов.

ЗАНЯТИЕ 13. Радость. Что такое мимика? Разминка «Угадай, где я иду?», «Превратись в животное». Упражнения: «Радость можно выразить мимикой» «Передай сообщение».

ЗАНЯТИЕ 14. Радость. Что такое жесты? Разминка «Угадай, где я иду?», «Превратись в животное». Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение» «Объясни задание». Работа со сказкой. «Когда молочные зубы сменились постоянными». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 15. Радость. Как ее доставить другому человеку. Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три, позу за мной повтори». Упражнения: «Закончи предложения», «Зоопарк». Упражнения: «Как доставить радость другому человеку?», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова». Графический диктант. Творческая работа «Рисунок радости».

ЗАНЯТИЕ 16. Радость. Можно передать прикосновением. Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», кричалка «Ура успешной фотоохоте!». Упражнения: «Радость можно передать прикосновением», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу». Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 17. Грусть. Разминка «Дотронься до..». Упражнения «Грустные ситуации», «Котенок загрустил». Работа со сказкой «Сказка по котенку Ваську». Обсуждение. Работа со сказкой «Девочка с мишкой». Творческая работа. Рисунок по иллюстрациям.

ЗАНЯТИЕ 18. Страх. Как преодолеть страх.. Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет», «Дотронься до...» Упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Упражнения: «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки». Упражнения: «Закончи предложение»,

ЗАНЯТИЕ 19. Гнев. С какими чувствами он дружит? Разминка «Художник», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался»,

ЗАНЯТИЕ 20. Гнев. Может ли гнев принести пользу? Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились». Упражнение: «Закончи предложение». Разминка «Художник», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «О путнике и его беде». Обсуждение. Творческая работа по итогам сказки.

ЗАНЯТИЕ 21. Обида. Разминка «Как ромашки с васильками поссорились». Творческая работа по сказке. Обида. «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке.

ЗАНЯТИЕ 22 Такие разные чувства. Что мы о них знаем? Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум - бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения: «Закончи предложение»,. Групповая работа «Ожившее чувство» Творческая работа «Рисунок чувств».

Тема 3. Когнитивное развитие (10 часов).

Цели:

- раскрыть понятие памяти и её роли в жизни человека;
- закрепить понятия «восприятие», «ощущение»;
- раскрыть приёмы восприятия величины, цвета, формы, восприятия, пространства, движения, времени;
- раскрыть понятие «иллюзии восприятия»;
- раскрыть понятие «внимание»;
- тренировка внимания через игровые упражнения;
- тренировка видов мышления через игру;
- развитие наблюдательности;
- задания и упражнения на развитие связи левого и правого полушария с помощью пальчиковых игр.

ЗАНЯТИЕ 23. Что такое память? Развиваем память. Раскрыть понятие памяти и её роли в жизни человека, познакомить с видами памяти. Задания и упражнения на развитие видов памяти.

ЗАНЯТИЕ 24. Развиваем память. Тренируем память. Задания и упражнения на развитие видов памяти.

ЗАНЯТИЕ 25. Что такое восприятие? Виды восприятий. Закрепление понятий «восприятие», «ощущение». Раскрытие приёмов восприятия величины, цвета, формы, восприятия, пространства, движения, времени.

ЗАНЯТИЕ 26. Иллюзии восприятия. Тренировка восприятия. Иллюзия восприятия. Раскрыть понятие «иллюзии восприятия», показать на примерах. Тренировка восприятия через игру.

ЗАНЯТИЕ 27. Что такое внимание? Виды и свойства внимания. Развиваем внимание. Раскрыть понятие «внимание», его виды (произвольное-непроизвольное», «внешнее и внутреннее), свойства (концентрация, распределение, переключение). Задания и упражнения на развитие внимания.

ЗАНЯТИЕ 28. Развиваем внимание. Задания и упражнения на развитие внимания. Тренировка внимания через игровые упражнения.

ЗАНЯТИЕ 29. Что такое мышление? Раскрыть понятие «мышление». Развиваем мышление. Задания и упражнения на развитие видов мышления.

ЗАНЯТИЕ 30. Развиваем мышление. Задания и упражнения на развитие видов мышления.

ЗАНЯТИЕ 31. Развиваем пространственные ориентации. Задания и упражнения, направленные на развитие пространственных представлений и ориентаций.

ЗАНЯТИЕ 32. Развитие наблюдательности. Задания и упражнения на развитие наблюдательности. Развиваем связи правого и левого полушария и мелкую моторику рук. Задания и упражнения, направленные на развитие связи правого и левого полушария. Тренировка мелкой моторики рук через игровые упражнения.

ЗАНЯТИЕ 33. Итоговое занятие. Диагностика УУД.

**Календарно-тематическое планирование развивающей работы
с обучающимися 1 «А» класса**

№	Тема занятия	дата
Тема 1. Я — школьник		
1	Знакомство. Мой класс.	
2	Я умею управлять собой.	
3	Я умею преодолевать трудности	
4	Я умею слушать других.	
5	Я умею учиться у ошибки.	
6	Я умею быть доброжелательным.	
7	Я доброжелательный	
8	Я умею быть ласковым	
9	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими	
10	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого	
11	Я учусь решать конфликты	
12	Я умею решать конфликты	
Тема 2. Мои чувства (10 ч)		
13	Радость. Что такое мимика?	
14	Радость. Что такое жесты?.	
15	Радость. Как ее доставить другому человеку.	
16	Радость можно передать прикосновением, взглядом.	
17	Грусть.	
18	Страх. Как преодолеть страх.	
19	Гнев. С какими чувствами он дружит?	
20	Гнев. Может ли гнев принести пользу?	
21	Обида	
22	Такие разные чувства	
Тема 3. Когнитивное развитие		
23	Что такое память? Развиваем память.	
24	Развиваем память. Тренируем память.	
25	Что такое восприятие. Виды восприятий.	
26	Иллюзии восприятия. Тренировка восприятия.	
27	Что такое внимание? Виды и свойства внимания.	
28	Развиваем внимание	
29	Что такое мышление. Раскрыть понятие «мышление»	
30	Развиваем мышление. Тренируем мышление.	
31	Развиваем пространственные ориентации.	
32	Развитие наблюдательности. Развиваем связи правого и левого полушария и мелкую моторику рук.	
33	Итоговое занятие. Диагностика УУД.	

с обучающимися 1 «Б» класса

№	Тема занятия	дата
Тема 1. Я — школьник		
1	Знакомство. Мой класс.	
2	Я умею управлять собой.	
3	Я умею преодолевать трудности	
4	Я умею слушать других.	
5	Я умею учиться у ошибки.	
6	Я умею быть доброжелательным.	
7	Я доброжелательный	
8	Я умею быть ласковым	
9	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими	
10	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого	
11	Я учусь решать конфликты	
12	Я умею решать конфликты	
Тема 2. Мои чувства (10 ч)		
13	Радость. Что такое мимика?	
14	Радость. Что такое жесты?.	
15	Радость. Как ее доставить другому человеку.	
16	Радость можно передать прикосновением, взглядом.	
17	Грусть.	
18	Страх. Как преодолеть страх.	
19	Гнев. С какими чувствами он дружит?	
20	Гнев. Может ли гнев принести пользу?	
21	Обида	
22	Такие разные чувства	
Тема 3. Когнитивное развитие		
23	Что такое память? Развиваем память.	
24	Развиваем память. Тренируем память.	
25	Что такое восприятие. Виды восприятий.	
26	Иллюзии восприятия. Тренировка восприятия.	
27	Что такое внимание? Виды и свойства внимания.	
28	Развиваем внимание	
29	Что такое мышление. Раскрыть понятие «мышление»	
30	Развиваем мышление. Тренируем мышление.	
31	Развиваем пространственные ориентации.	
32	Развитие наблюдательности. Развиваем связи правого и левого полушария и мелкую моторику рук.	
33	Итоговое занятие. Диагностика УУД.	

Литература:

1. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве / Г.М. Бреслав. М., 1990.
2. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. М., 1980.
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах / Р. Вайсен. М., 1996.
5. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002.
6. Мухина В.С. Детская психология / В.С. Мухина. М., 1997.2.
7. Окландер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии / В. Окландер. М., 1997.
8. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
9. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
10. Праведникова И.И. Игры и упражнения для профилактики и коррекции трудностей в обучении. Рн/д: Феникс, 2025
11. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы / Н.В. Самоукина. - Ярославль: Академия развития, 2004.
12. Стишенок И.В. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост / И.В. Стишенок. - СПб.: Речь, 2006.
13. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4) / О.В. Хухлаева. М., 2014г