

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.БРАТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022 г  
Мищукова Т.В.

**РЕКОМЕНДОВАНО**

на заседании МС  
МБОУ «СОШ №13»  
Протокол №1  
от «31» августа 2022 г  
Козина А.А.

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 276  
от «01» сентября 2022 г  
Директор МБОУ  
«СОШ №13»  
Чайко В.И.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
для учащихся 1 - 2 класса**

**«Учиться интересно!»**

**Направление:** профориентационная деятельность

Разработала:  
Непомнящих М.С.  
педагог-психолог  
I категории

г. Братск,  
2022

**Рабочая программа создана на основе:**

- образовательной программы МБОУ «СОШ №13» на 2010-2025 г.г.

(Приказ №125 от 01.06.2020)

- учебного плана МБОУ «СОШ №13» муниципального образования города Братска на 2022-2023 учебный год (Приказ № 292 от 01.09.2022)
- программы Н.П. Локаловой «120 уроков психологического развития младших школьников». (Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов). - М.: «Ось-89», 2006.).

Количество часов в неделю-1

Количество часов в год -33ч. (1кл), 34ч. (2кл.)

Продолжительность занятия – 30-40 мин

Срок реализации программы: 2 года

Программа рассчитана на детей 6,5-8 лет

### **Пояснительная записка**

С первых дней обучения ребенку предъявляются требования, касающиеся произвольности познавательных процессов, учебной мотивации, навыков, позволяющих успешно осваивать программу и т. д. Даже хорошо подготовленные дети в период адаптации испытывают стресс, показывают не стабильные результаты. Дети с низким уровнем готовности способны потеряться, разочароваться в школе, в той школе, которую они так живо и красочно себе представляли. Таким образом, одним из главных направлений работы школьного психолога в начальной школе является помощь ученику в освоении учебной деятельности как в период адаптации в первом классе, так и на всем протяжении обучения в младших классах. Причем учебная деятельность понимается не только как проявление интеллектуально-познавательной активности детей, а как «...явление целостной и полнокровной жизни детей в школьный период развития» (В. В. Давыдов). Успешность освоения учебной деятельности, прежде всего, заложена не в ранней программной подготовке дошкольника, а в полноценном освоении игровой деятельности. Так, в частности, в процессе развития сюжетной игры расширяется кругозор, формируется воображение, произвольность поведения, вырабатываются умения принимать правила, инструкцию, следовать заданному алгоритму, формируются познавательные интересы. В дальнейшем обучении, совместной работе с учителем у школьников, на основе познавательных интересов, формируются потребности в теоретических знаниях, что, в свою очередь, преобразуется в многообразие мотивов учебной деятельности. В контексте психологической готовности к школе и формирования учебной мотивации необходимо упомянуть понятия, введенные в психологию Л. С. Выготским — спонтанное и реактивное обучение. Спонтанное обучение, прежде всего, характерно для детей, организующих свою деятельность по своей программе, по своему желанию, стремлению. Такие стремления возникают непроизвольно, желание чему-то научиться зависит от многих субъективных факторов. Школьная практика опирается на реактивное обучение, т. е. на способность ребенка организовывать свою деятельность по чужой программе, но наличие способности к реактивному обучению вовсе не означает, что ребенок психологически готов учиться в школе. Важно понять, что умение учиться только по чужой программе ставит перед учителем проблем не меньше, чем умение учиться, подчиняясь только сиюминутным интересам, т. е. спонтанно. Зачастую подача содержания урока является приоритетной задачей для учителя, а задачи развития уходят на второй план или опускаются вовсе. На традиционных уроках в большей степени используются интеллектуальные, психологические ресурсы ребенка, и в меньшей степени - подкрепляются.

Таким образом, традиционные уроки не могут обеспечить в равной доле решение образовательных и развивающих задач. Возникает необходимость в проведении

развивающих занятий, помогающих младшему школьнику не только приобрести навыки работы в классе, принятия учебной задачи, самостоятельной деятельности, но и актуализировать познавательные процессы, расширить кругозор, получить новый деятельностный опыт.

Данная программа направлена на снятие эмоционального дискомфорта у младших школьников, особенно первоклассников, создание ситуации успеха, а также на коррекцию и развитие школьно-значимых психофизиологических и социальных функций в процессе учебной, изобразительной и игровой деятельности. Таким образом, система представленных на занятиях по задач и упражнений позволяет решать все три аспекта учебной цели: познавательный, развивающий и воспитывающий.

#### *Познавательный аспект*

формирование и развитие различных видов памяти, внимания, воображения.

формирование и развитие общеучебных умений и навыков (умение самостоятельно работать с книгой в заданном темпе, умение контролировать и оценивать свою работу).

#### *Развивающий аспект*

Развитие речи при работе над словом, словосочетанием, предложением.

Развитие мышления ходе усвоения детьми таких приёмов мыслительной деятельности как умение анализировать, сравнивать, синтезировать, обобщать, выделять главное, доказывать и опровергать.

Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук).

Развитие двигательной сферы.

#### *Воспитывающий аспект*

Воспитание системы нравственных межличностных отношений (формирование позитивной «Я-концепции»).

### **Цели, задачи и принципы программы**

**Цель:** *Создание эмоционально-комфортной образовательной среды для успешного формирования и развития учебных, социальных и познавательных навыков учащихся, успешная адаптация в коллективе.*

#### **Задачи:**

1. Развивать у детей когнитивные умения и способности, необходимые для успешного обучения в начальной школе.
2. Формировать устойчивую учебную мотивацию на фоне позитивной Я-концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
3. Развивать у детей личностные (стрессоустойчивость, жизнестойкость), социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления эффективных межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.

#### **Принципы реализации программы курса:**

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.

#### **Принципы построения занятий:**

1. От простого к сложному.
2. По актуальности задач в период адаптации и на каждом возрастном этапе.
3. Каждое занятие рассчитано в среднем на 30-40 мин., темп и продолжительность занятий выбираются в зависимости от возрастной группы и особенностей класса.
4. Принцип «спирали» - через каждые 7 занятий задания повторяются;
5. Нарастание темпа выполнения заданий;
6. Смена разных видов деятельности.

Так же в структуру занятий включены кинезиологические и нейрофизиологические упражнения, успешно используемые психофизиологами и нейропсихологами для коррекции школьных трудностей. Необходимость включения таких упражнений диктуется тем, что школьные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие. Основным типом мышления младшего школьника является наглядно-образное мышление, связанное с эмоциональной сферой, это предполагает участие правого полушария в обучении. Однако вся система образования нацелена именно на развитие формально-логического мышления, на овладение способами построения однозначного контекста. Происходит чрезмерная стимуляция еще не свойственных детям функций левого полушария при торможении правого. В ответ, как результат - перевозбуждения, перегрузки левого полушария, появляются повышенная утомляемость, отвлекаемость и забывчивость. И как следствие недостаточной активности ведущего правого полушария — раздражительность, непоседливость, беспокойство, сниженный фон настроения. Полноценные комплексы упражнений, рекомендуемые психофизиологами и нейропсихологами, невозможно полностью применить в рамках урока, в обычном классе, в силу многих объективных причин, поэтому используются упражнения, которые удобно и легко выполнять в классе, они не требуют специально организованного пространства, просты в выполнении.

Таким образом, достигается основная цель обучения — расширение зоны ближайшего развития ребёнка и последовательный перевод её в непосредственный актив, то есть в зону актуального развития.

#### **Программа разработана в соответствии с документами:**

- Федеральный Закон «Об образовании РФ»
- Международная конвенция «О правах ребенка» 1989 г.
- «Всеобщая декларация прав человека».
- Гражданский кодекс РФ.
- «Основы законодательства РФ о культуре»
- Стандарты второго поколения. Концепция под ред. А. М. Кондакова, А.А. Кузнецова.

#### **Структура занятия:**

*1. ПСИХОГИМНАСТИКА* (1-2 минуты). Выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности является важной частью занятия. Исследования учёных убедительно доказывают, что под влиянием физических упражнений улучшаются показатели

различных психических процессов, лежащих в основе творческой деятельности: увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы.

2. *РАЗМИНКА* (3—5 минут). Основной задачей данного этапа является создание у ребят определённого положительного эмоционального фона, включение в работу. Поэтому вопросы разминки достаточно лёгкие, способные вызвать интерес и рассчитанные на сообразительность, быстроту реакции, окрашенные немалой долей юмора. Но они же и подготавливают ребёнка к активной учебно-познавательной деятельности.

3. *ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ, ЛЕЖАЩИХ В ОСНОВЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, ВООБРАЖЕНИЯ, МЫШЛЕНИЯ* (10—15 минут). Задания, используемые на этом этапе занятия не только способствуют развитию этих столь необходимых качеств, но и позволяют, неся соответствующую дидактическую нагрузку, углублять знания ребят, разнообразить методы и приёмы познавательной деятельности, выполнять творческие упражнения. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию.

4. *ВЕСЁЛАЯ ПЕРЕМЕНКА* (3-5 минут). Динамическая пауза, проводимая на занятиях, не только развивает двигательную сферу ребёнка, но и способствует развитию умения выполнять несколько различных заданий одновременно.

5. *ЛОГИЧЕСКИ-ПОИСКОВЫЕ ЗАДАНИЯ*.

На данном этапе предлагаются задания, обучающие детей: наблюдать, сравнивать, обобщать, находить закономерности, строить простейшие предположения, проверять их, делать выводы, «добывать» новую информацию, решать кроссворды, пользоваться выразительными средствами русского языка.

6. *КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ* (1-2 минуты).

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

7. *ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ. ШТРИХОВКА* (10 минут).

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

или *РЕШЕНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ ЗАДАЧ*.

8. *РЕФЛЕКСИЯ*.

Занятия проходят во внеурочное время один раз в неделю. В первом классе время занятий – 30 мин, во 2 классе- 40 мин. Занятия можно проводить в группах по 8-12 человек.

**Содержанием данного курса** является развитие познавательных процессов (ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения). А так же формирование психологических предпосылок овладения учебной деятельностью, то есть таких психологических качеств и умений, без которых успешно учебная деятельность осуществляться не может. Это умение копировать образец, заданный как в наглядной, так и в словесной формах; умение слушать и слышать учителя, умение подчиняться словесным указаниям учителя; умение учитывать в своей работе заданную систему требований. Важно развитие и 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 не только двигательными, но, главным образом, интеллектуальными процессами — восприятием, вниманием, научиться произвольно запоминать, подчинять мыслительную деятельность поставленной задаче; рефлексии, т.е. умения осознавать свои психические процессы, ход своей деятельности, анализировать свой ответ, затруднения, ошибки); формирование учебной мотивации.

Таким образом, происходит интеллектуально-лично-деятельностное развитие детей, что соответствует Федеральному Государственному Образовательному Стандарту начального общего образования.

Главная задача, решаемая в процессе развития восприятия, — научить школьников не только выделять и анализировать отдельные признаки или свойства воспринимаемых объектов (цвет, форма), но и научиться осмысливать увиденное, активно включая в процесс восприятия мыслительную деятельность.

При развитии внимания значение придается как формированию его устойчивости, так и распределению внимания, т.е. умению контролировать выполнение одновременно двух или больше действий. Основным направлением в развитии памяти школьников является формирование у них опосредованного запоминания, т.е. использования для запоминания вспомогательных средств, в том числе знаков-символов. Для этого требуется умение расчленять запоминаемые объекты на части, выделять в них различные свойства, устанавливать определенные связи и отношения между каким-либо из них и некоторой системой условных знаков. Большое значение придается всестороннему развитию мыслительной деятельности, а именно таких ее операций, как анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, установление закономерностей, формирование логических операций. При развитии процессов воображения, являющегося важной составляющей уроков психологического развития, выполняются задания как на воссоздающее, так и на творческое воображение.

#### Ожидаемые результаты по окончании курса

На момент поступления в школу	На момент окончания 1 класса	На момент окончания 2 класса
Проявляет самостоятельность в игровой деятельности. Пытается оценивать себя и свои поступки	Проявляет самостоятельность в разных видах детской деятельности, оценивает деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстников.	Проявляет самостоятельность в некоторых видах учебной деятельности. Оценивает деятельность литературных персонажей пытается обосновывать свои мысли
Открыто относиться к внешнему миру, не всегда чувствует уверенность в своих силах	Относится открыто к внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах во внеурочной деятельности	Относится открыто к внешнему миру, чувствует свою уверенность не только в игровой деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям
Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через участие в совместных играх. В игре способен вести переговоры. Пытается сдерживать свои эмоции	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность. Способен договариваться и учитывать интересы друг-их, сдерживает свои эмоции	Взаимодействует со взрослыми и сверстниками на основе любой совместной деятельности умеет договариваться о совместных действиях и плане совместной деятельности
В рамках игры обсуждает возникающие проблемы, правила,	Обсуждает проблемы возникающие в учебной игровой деятельности, может поддержать	Обсуждает проблемы, возникающие в интересующей его сфере, с

может поддерживать разговор на интересующую его тему	разговор на интересующую его тему	интересом обсуждает интересующие его вопросы, расспрашивает взрослых
Положительно относится к себе и окружающим. Отзывчив к переживаниям другого человека	Понимает чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки учителей своим и чужим поступкам	Способен сочувствовать и сопереживать, принимает оценку своим поступкам от сверстников
Проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах детской деятельности	Принимает и сохраняет учебную задачу	С помощью педагога ставит учебную задачу
Умеет выбирать себе род занятий и выстраивать внутренний план действий в игровой деятельности	Переносит навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности из игровой деятельности в учебную	Совместно с учителем учитывает выделенные педагогом ориентиры для построения внутреннего плана действия в учебном материале
Проявляет умения произвольности предметных действий	Овладевает способами самооценки выполнения действий	Адекватно принимает оценку своей деятельности со стороны
Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми на основе общей деятельности	Имеет первоначальные навыки работы в группе: совместное обсуждение правил, распределение ролей.	Формируются навыки совместной учебной деятельности над проектом: выполнение роли, заданной учителем, помощь товарищам по проекту
Проявляет любопытство ко всему новому и необычному	Умеет задавать вопросы, проявляет не только любопытство, но и любознательность	Умеет задавать вопросы, чем проявляет свою любознательность, умеет слушать
Способен договариваться, учитывать интересы других в игровой деятельности	Умеет выслушать и понять точку зрения другого, отстаивать свою	Частично владеет навыками преодоления конфликта

**Результатом прохождения занятий** по данной программе является повышение качества усвоения знаний учащимися при обучении всем школьным предметам, что особенно актуально в рамках введения ФГОС второго поколения.

**Методы и приемы**, используемые на занятиях: комментирование, анализ содержания произведения, изобразительная деятельность (рисование, раскрашивание), методы активного обучения, игровые приемы, речевая деятельность.

#### **Формы занятий:**

- групповые занятия

- тренинговые упражнения
- ролевые и ситуационные игры
- занятия с использованием художественных средств выразительности
- дискуссии

## Содержание программы

### *Учебно-тематическое планирование занятий с учащимися 1-х классов по развитию познавательных процессов.*

Предлагаемые в 1 классе задания направлены на создание положительной мотивации, на формирование познавательного интереса к предметам и к знаниям вообще. Эта задача достигается с помощью специально построенной системы заданий, которые помогают преодолеть неустойчивость внимания шестилеток, произвольность процесса зрительного и слухового запоминания и ведут к развитию мыслительной деятельности.

В силу возрастных особенностей первоклассников им предлагаются в основном те задания, выполнение которых предполагает использование практических действий.

*Примечание.* Количество занятий в 1-х классах по учебному плану составляет 33ч в связи с дополнительными каникулами.

### *Учебно-тематическое планирование занятий с учащимися 2-х классов по развитию познавательных процессов.*

Методы и приёмы организации учебной деятельности второклассников в большей степени, чем первоклассников, ориентированы на усиление самостоятельной практической и умственной деятельности, на развитие навыков контроля и самоконтроля, а также познавательной активности детей.

Большое внимание, как и в первом классе, уделяется проверке самостоятельно выполненных заданий, их корректировке, объяснению причин допущенных ошибок, обсуждению различных способов поиска и выполнения того или иного задания.

## Тематическое планирование по программе «120 уроков психологического развития младших школьников»

### Первый класс

№ п/п	Тема/ Цели и задачи.	Содержание	Планируемый результат
1	<b>Давайте познакомимся!</b> Знакомство. Пояснение целей и задач занятий. Установление контакта.	- Вводная беседа. - Психотехнические игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, развития слухового и зрительного восприятия, внимания. (психогимнастика, «снежный ком», «улыбка», «нос, пол, потолок», «запрещенное движение», «бывает не бывает» - Рисование. Графический диктант.	Развитие коммуникативных, регулятивных УУД
2	<b>Внимание! Внимание!</b> Развитие концентрации внимания. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации. Развитие навыков саморегуляции.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Саймон сказал», «Веселый счет») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД



3	<b>Учимся мыслить.</b> Тренировка внимания Совершенствование мыслительных операций Развитие аналитических способностей и способности рассуждать.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Животные - растения», «Право - лево») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
4	<b>Я все слышу и все помню!</b> Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Незнайки», «лево - право») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
5	<b>Я все вижу и все помню!</b> Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Зайки-барабанщики», «Саймон сказал») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
6	<b>Я все понимаю!</b> Развитие логического мышления. Обучение поиску закономерностей Развитие аналитических способностей и способности рассуждать	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Лево - право», «Веселый счет») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
7	<b>Воображалки.</b> Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Что можно сделать из...») - Решение ребусов. - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
8	<b>Я быстро соображаю!</b> Развитие быстроты реакции. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Зернышки») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
9	<b>Урок Здоровья. Полезные привычки.</b>	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Назови полезную привычку»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
10	<b>Урок Счастья и Любви. Люди с ОВЗ</b>	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Скажи доброе слово», «Я умею помогать») - Решение ребусов.	Формирование толерантности и ЗОЖ.
11	<b>Урок Добра. Мы разные, но мы - вместе.</b>	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Чем мы похожи», «Хорошие качества людей»)	Профилактика социально-негативных явлений. Развитие толерантности.
12	<b>Тренируем зрительную память.</b> Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Веселый счет») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД

13	<b>Развиваем логическое мышление.</b> Обучение поиску закономерностей Развитие аналитических способностей и способности рассуждать	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Да - нет») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
14	<b>Совершенствуем воображением.</b> Развитие наглядно-образного мышления.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Что можно сделать из...») - Решение ребусов. - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
15	<b>Я быстро соображаю!</b> Развитие быстроты реакции. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Животные - растения») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
16	<b>Я очень внимательный!</b> Развитие концентрации внимания. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Саймон сказал») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
17	<b>Тренировка внимания</b> Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Зеркало», «Незнайки») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
18	<b>Тренировка зрительной памяти.</b> Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Из чего») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
19	<b>Развитие логического мышления.</b> Обучение поиску закономерностей Развитие аналитических способностей и способности рассуждать	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Да - нет») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
20	<b>Совершенствование воображения.</b> Развитие наглядно-образного мышления.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Заверши предложение») - Решение ребусов. - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
21	<b>Развитие быстроты реакции.</b> Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Смена имен») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
22	<b>Развитие концентрации внимания.</b> Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Зеркало») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД

23	<b>Тренировка внимания</b> Совершенствование мыслительных операций Развитие аналитических способностей и способности рассуждать.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Саймон сказал...») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
24	<b>Тренировка слуховой памяти.</b> Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Лево - право», «Будь внимателен») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
25	<b>Тренировка зрительной памяти.</b> Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Да - нет») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
26	<b>Развитие логического мышления.</b> Обучение поиску закономерностей Развитие аналитических способностей и способности рассуждать	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Да - нет») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
27	<b>Совершенствование воображения.</b> Развитие наглядно-образного мышления.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Что можно сделать из...») - Решение ребусов. - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
28	<b>Развитие быстроты реакции.</b> Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Зернышки») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
29	<b>Развитие концентрации внимания.</b> Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Зеркало») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
30	<b>Тренировка внимания</b> Совершенствование мыслительных операций Развитие аналитических способностей и способности рассуждать.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Саймон сказал») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
31	<b>Тренировка слуховой памяти.</b> Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Лево - право», «Будь внимателен») - Графический диктант. Штриховка.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
32-33	<b>Подведение итогов. Выявление уровня развития внимания, памяти, воображения, мышления.</b>	- Психогимнастика. - Психодиагностика. - Подведение итогов, планы на будущее	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД

**«120 уроков психологического развития младших школьников»**

**Второй класс**

<b>№ п / п</b>	<b>Тема / Цели и задачи.</b>	<b>Содержание</b>	<b>Планируемый результат</b>
1	<b>А зачем учиться мне?</b> Обсуждение планов на будущее. Постановка целей и задач на учебный год.	- Вводная беседа. - Психотехнические игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, (психогимнастика, «снежный ком», «улыбка», «нос, пол, потолок», «запрещенное движение», «бывает не бывает» - Рисование.	Развитие коммуникативных, регулятивных УУД
2	<b>Я внимательный!</b> Развитие концентрации внимания. Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Саймон сказал», «Да – нет»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
3	<b>Умники и умницы.</b> Тренировка внимания Совершенствование мыслительных операций Развитие аналитических способностей и способности рассуждать.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Животные - растения», «Сосед справа»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
4	<b>Слышу и запоминаю!</b> Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Незнайки», «Переключка»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
5	<b>Вижу и запоминаю!</b> Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Саймон сказал» «Футбол»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
6	<b>Учусь мыслить!</b> Развитие логического мышления. Обучение поиску закономерностей Развитие аналитических способностей и способности рассуждать	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Четвертый лишний»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
7	<b>Воображалки.</b> Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Что можно сделать из...») - Решение ребусов.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
8	<b>Быстрый и умный.</b> Развитие скорости реакции. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Переключка», «Слушай и исполняй»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
9	<b>Буду внимательным.</b> Развитие концентрации внимания. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Зеркало»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
10	<b>Урок Здоровья. Полезные привычки.</b>	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради.	Профилактика социально-негативных явлений, формирование

		- Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Назови полезную привычку»)	ЗОЖ
11	<b>Урок Добра. Мы разные, но мы - вместе.</b>	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Чем мы похожи», «Хорошие качества людей»)	Профилактика социально-негативных явлений. Развитие толерантности.
12	<b>Урок Счастья и Любви. Люди с ОВЗ</b>	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Скажи доброе слово», «Я умею помогать») - Решение ребусов.	Формирование толерантности и ЗОЖ.
13	<b>Развитие логического мышления.</b> Обучение поиску закономерностей Развитие аналитических способностей и способности рассуждать	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Переключка»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
14	<b>Совершенствование воображения.</b> Развитие наглядно-образного мышления.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Саймон сказал», «Что можно сделать из...») - Решение ребусов.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
15	<b>Развитие быстроты реакции.</b> Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Животные - растения»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
16	<b>Развитие концентрации внимания.</b> Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Сосед справ»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
17	<b>Тренировка внимания</b> Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Зеркало», «Незнайки»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
18	<b>Тренировка зрительной памяти.</b> Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Из чего»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
19	<b>Развитие логического мышления.</b> Обучение поиску закономерностей Развитие аналитических способностей и способности рассуждать	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Да - нет»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
20	<b>Совершенствование воображения.</b> Развитие наглядно-образного мышления.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Футбол») - Решение ребусов.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
21	<b>Развитие быстроты реакции.</b> Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Смена имен»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
22	<b>Развитие концентрации внимания.</b> Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради.	Развитие коммуникативных, познавательных,

	координации	- Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Зеркало»)	регулятивных УУД
23	<b>Тренировка внимания</b> Совершенствование мыслительных операций Развитие аналитических способностей и способности рассуждать.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Саймон сказал...»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
24	<b>Тренировка слуховой памяти.</b> Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Лево - право», «Будь внимателен»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
25	<b>Тренировка зрительной памяти.</b> Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Хор»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
26	<b>Развитие логического мышления.</b> Обучение поиску закономерностей Развитие аналитических способностей и способности рассуждать	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Футбол», «Да - нет»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
27	<b>Совершенствование воображения.</b> Развитие наглядно-образного мышления.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Что можно сделать из...») - Решение ребусов.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
28	<b>Развитие быстроты реакции.</b> Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Зернышки»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
29	<b>Развитие концентрации внимания.</b> Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Зеркало»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
30	<b>Тренировка внимания</b> Совершенствование мыслительных операций Развитие аналитических способностей и способности рассуждать.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Саймон сказал»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
31	<b>Тренировка слуховой памяти.</b> Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Сосед справа», «Будь внимателен»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
32	<b>Тренировка зрительной памяти.</b> Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Да-нет»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
33	<b>Развитие логического мышления.</b> Обучение поиску закономерностей Развитие аналитических способностей и способности рассуждать	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Футбол», «Что будет, если...»)	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
34	<b>Подведение итогов.</b> Выявление уровня развития внимания, памяти, воображения, мышления.	- Психогимнастика. - Психодиагностика. - Подведение итогов, планы на будущее	

## Список литературы

### Учебно – методическое сопровождение.

1. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников. Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов). — М.: «Ось-89», 2006.
2. Языканова Е.В. Развивающие задания: тесты, игры, упражнения: 1 класс/ сост.– М.: Издательство «Экзамен», 2011.
3. Завьялова Т.П., Стародубцева И.В. Сборник игровых занятий по развитию памяти, внимания, мышления и воображения у младших школьников. – М.: АРКТИ, — 2008.
4. Рабочие тетради «Юным умникам и умницам» (О.Холодова) 1 - 4 класс, в 2-х частях. Москва. РОСТ-книга 2008 г.
5. Рабочие тетради «Развитие интеллектуальных способностей» (Т. Языканова) 1 - 4 класс. Москва. Экзамен. 2008 г.
6. Учебно-методическое пособие «Профессия – школьник» (Битянова М.Р., Азарова Т.В., Земских Т.В.) Москва «Генезис» 2007 г.
7. Учебно-методическое пособие «Психология. Развивающие занятия. 1 класс» (Глазунов Д.А.) Москва. Глобус. 2008 г.
8. Учебно-методическое пособие «Психология. Развивающие занятия. 2 класс» (Глазунов Д.А.) Москва. Глобус. 2008 г.
9. Учебно-методическое пособие «Юным умникам и умницам» (О.Холодова) 1 - 4 класс. Москва. РОСТ-книга 2008 г
10. Бадьина Н.П. Часто болеющие дети. Психологическое сопровождение в школе. М. 2007 г.
11. Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. Методические рекомендации. М. 1998 г.
12. Истратова О.Н. Эксакуто Т.В. Справочник психолога начальной школы.
13. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.2007 г.
14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2-х книгах. М. 2002
15. Самоукина Н.В Игры в школе и дома. М. Новая школа 1993 г.
16. Ундзенкова А.В. Колтыгина Л.С. Графемика. Ек-бург Литур.2006 г.

## Приложение.

### *Описание психотехнических игр и упражнений.*

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

##### **1. «Нос, пол, потолок»**

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

##### **2. «Гномы – великаны»**

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

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

##### **3. «Саймон сказал...» или «Пожалуйста...»**

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

##### **4. «Запрещенное движение»**

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

##### **5. «Зеркало»**

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

##### **6. «Веселый счет»**

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

- назови «соседей» цифры...

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

##### **7. «Зоопарк»**

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

#### **Упражнения, направленные на развитие памяти.**

##### **8. «Мы собирались в поход...»**

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

##### **9. «Что изменилось»**

Множество вариантов. Например.

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



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

**10. «Повтори за мной»**

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

**11. «Кто больше увидит и запомнит»**

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

**Упражнения, направленные на развитие мышления.**

**12. «Закончи слово, предложение»**

Произносится часть слова, предложения. Нужно его продолжить.

**13. «Назови одним словом»**

Предлагается ряд слов, нужно подобрать обобщающее.

**14. «Превращения слов»**

Предлагается ряд слов, их нужно :

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

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

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

- «смягчить» (мол – моль) и т.д.

**15. «Бывает – не бывает»**

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

**16. «Что можно сделать с ...»**

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

**17. «Животные – растения»**

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