**Аннотация**

**к программе внеурочной деятельности**

**духовно-нравственной направленности**

**«Познай себя»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**МОУ «СОШ №3» г. Магнитогорска**

**Срок реализации 4 года**

Рабочая программа к курсу «Познай себя» составлена 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 (Уроки психологии в начальной школе).

Программа предназначена для обучающихся с 1-го по 4-й класс, в каждом классе начальной школы отводится 2 ч в неделю. Программа рассчитана на 270 ч: 1 класс – 66 ч (33 учебные недели), 2, 3 и 4 классы – по 68 ч (34 учебные недели). Продолжительность одного занятия для 1 класса составляет 35 минут, для 2-4 классов 45 минут.

Программа 1-4 классов реализована в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с учебным планом.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации 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.

6. Формировать терпимость к мнению собеседника.

7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она 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 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.

**ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА**

К концу обучения курса обучающиеся получат возможность:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Личностные**  **результаты** | **Метапредметные**  **результаты** | **Предметные результаты** |
| **Знать** | – о формах 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. | - знать о ценностном 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. | -осознавать 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, сверcтниками  - адекватно анализировать собственные проблемы; |
| **Применять** | - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;  -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.  - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития | - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей;  - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов; | - полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;  - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;  - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления |

Составители программы: учителя начальных классов Емельянова К.В., Николаева Н.С.