

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение  
Лицей № 25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича Ватутина  
города Димитровграда Ульяновской области

**ПРИНЯТО**  
решением методического объединения  
учителей \_\_\_\_\_  
протокол от 29.08.2022 № 3

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Д.С. Володина  
30.08.2022

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
социального направления  
«Я- пятикласник»  
для 5-х классов  
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Тюганова О.П.  
педагог-психолог

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Я – пятиклассник», направленная на адаптацию пятиклассников к условиям обучения в среднем звене школы. Программа составлена на основе примерной программы «Вперед у нас – пятый класс». Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. Под редакцией М.Р. Битяновой. СПб.: Питер, 2005.

Программа разработана на основе следующих документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Методическое пособие под редакцией А.В.Микляевой, П.В.Румянцевой «Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция» - Санкт-Петербург, 2007. Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ. Часть 2. Ульяновск УИПКПРО 2011 Составители: А.П.Мишина, Н.Г.Шевцова.

Программа мониторинга уровня сформированности универсальных учебных действий в начальной школе. под ред. А. Г. Асмолова «Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе».

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21; основной образовательной программы

В учебном плане МБОУ Лицей № 25 им.Н.Ф.Вагутина на изучение курса внеурочной деятельности в 5 классах отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

В случае карантина, низкой температуры воздуха, других чрезвычайных ситуациях техногенного характера часы учебной программы будут реализованы дистанционно.

Переход учеников из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Данная психолого-педагогическая программа предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Представленная программа изучается в рамках реализации МБОУ лицей №25 им.Н.Ф.Вагутина. Курс будет реализован в 2022 /2023 учебном году в 5-х классах.

Программа по внеурочной деятельности «Я - пятиклассник» предназначена для успешного прохождения адаптационного периода при переходе в среднее звено пятиклассников. Программа ориентирована на реализацию социального направления внеурочной деятельности.

Программа курса для обучающихся 5-х классов составлена из расчета 34 часов. Включает в себя как теоретический материал, так и практические упражнения и тренинги. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 45 минут. Модификация данной программы состоит в интеграции двух программ и внесении в программу практической части (тематические и игровые тренинги, самодиагностика и

рефлексия), а также в изменении содержания и наполнения тем (новые упражнения, игры, тесты).

Программа включает в себя диагностические процедуры, необходимые для формирования группы и отслеживания эффективности проводимых занятий. Основным содержанием занятий являются игры и тренинговые упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоциональной сферы ребенка. Структура каждого занятия включает ритуалы приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлексию, ритуал прощания. Занятия построены таким образом, что вне зависимости от темы занятия происходит развитие различных видов универсальных учебных действий: коммуникативных, личностных, регулятивных и познавательных. После проведения коррекционно-развивающих занятий обязательным является проведение повторной диагностики с целью выявления динамики развития ребенка. Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития младших подростков (11-12 лет).

Для выявления личностных особенностей учащихся и определения эмоционального состояния каждого ребенка на занятиях проводятся такие проективные методики, как «Несуществующее животное», «Кактус» и «Дерево».

На занятиях необходимо создать теплую, дружескую, но в тоже время рабочую атмосферу, чтобы адаптация пятиклассников прошла успешно.

Занятия проводятся в форме психологических часов, организация детского коллектива. В программе используются такие методы как:

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. Метафорические истории и притчи.

Контроль знаний и умений проводится в виде первичной диагностики, промежуточной диагностики, диагностика на конец года, ответы на вопросы, домашнее задание.

**Цель программы:** формирование у учащихся 5-х классов положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

**Задачи программы:**

1. Снизить накопившееся эмоциональное напряжение, уровень агрессии у пятиклассников.
2. Снизить уровень тревожности пятиклассников.
3. Способствовать развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки).
4. Способствовать самопознанию учащихся 5-х классов и повышению их самооценки.
5. Развивать творческие и организаторские способности учащихся 5-х классов.
6. Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях
7. Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные и метапредметные результаты:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- 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;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- 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;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого;
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

### **Предметные результаты:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п.п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации	Тренинги, групповые дискуссии, ролевые игры, моделирование образцов поведения, рисуночная арт-терапия	4
2	Диагностика особенностей адаптации пятиклассников к новым социально-педагогическим условиям обучения	Тесты для диагностики социально-психологической адаптации	4
3	Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации пятиклассников к среднему звену	Тренинги, групповые дискуссии, ролевые игры	15
4	Программа для группового взаимодействия «Мы - единое целое»	Психологические тренинги, арт-терапия	9
5	Итоговая диагностика по результатам коррекционно-развивающей программы адаптации пятиклассников. Сравнительный анализ по итогам результатов.		2
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

### ***1. Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации***

#### **1. Давайте познакомимся!**

Цель: познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

1) Ритуал приветствия: Здрав – ствуй – те (дети начинают приветствие, держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

2) Работа по теме.

Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им»

Проективная методика «Несуществующее животное»

#### **2. Исследование успешности адаптации учащихся 5-ых классов к обучению в среднем звене (1 ч)**

1. Методика школьная мотивация Н.Г. Лускановой.

2. Проективная методика «Рисунок школы»

#### **3. Исследование у учащихся школьной тревожности (1 ч)**

1. Методика «Изучение школьной тревожности» Филипса.

2. Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»

#### **4. Диагностика у пятиклассников особенностей отношения к себе (1 ч)**

1. Самооценка (Дембо - Рубинштейн);

2. Проективная методика «Рисунок семьи»

3. Проективная методика «Автопортрет»

#### **5. Изучение социально-психологического климата класса (1 ч)**

1.«Социометрия» Морено

2. Психологические игры на общение

### **6. Мини – тренинг «Дорога в пятый класс», анкетирование**

Цель: профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Продолжи фразу»

Упражнение «Те, кто...»

Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая)

Упражнение «Что важно для меня?»

Анкета для пятиклассников

Рефлексия.

Притча «Одноклассники»

### **7. Какой я и чем я отличаюсь от других?**

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

1.Ритуал приветствия.

2.Работа по теме.

Упражнение «Ласковое имя»

Анкета «Вот я какой!» (Приложение 3)

Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»

«Кактус». Графическая методика М.А. Панфиловой.

Рефлексия.

### **8. Познай себя**

#### **Занятие 1. (1 ч)**

Цель: закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Упражнение «Имя и качество»

Упражнение «Букет».

Упражнение «Немного о себе».

Игра «Встреча взглядами».

Какой я человек?

#### **Познай себя**

#### **Занятие 8. (2 ч)**

**Цель:** отработать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы подростки в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

1. Настрой на занятие. Игра: «Море волнуется раз...» (самонаблюдение)..

2. Бросать друг другу мяч с любым вопросом "о тебе".

3. Упражнение "«Кто я? Какой я?» (самооценка, самоанализ)

4. Работа с положительными и отрицательными качествами. Обсуждение.

Необходимо продолжить письменно три предложения:

1. Я думаю, что я...;

2. Другие считают, что я...;

3.Мне хочется быть...

4. Игра "Ошибки Мишани". Обсуждение.

5. Релаксационное упражнение.

6. Игра "Я — настоящий. Я — супер".

7. Рассказать про себя что-нибудь хорошее.

8. Рефлексия занятия.

### **9. Мир информации**

**Цель:** развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.

1.Ритуал приветствия.

2.Работа по теме.

3. Упражнение «Мое приветствие».
4. Упражнение «Память на лица».
5. Упражнение «Испорченный телефон».
6. Притча «Два волка».

Рефлексия.

### **10. Я многое могу**

**Цель:** формирование учебных умений, повышение самооценки.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.
3. Упражнение «Догадайся».
4. Упражнение «Ладонь».
5. Упражнение «Я могу, я умею».
6. Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго».
7. Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.
8. Рефлексия.

### **11. Я многое могу (2 часть)**

1. Упражнение «Пересядьте все те, кто...».
2. Упражнение «Ассоциации».
3. Упражнение «Волшебная рука».
4. Здравствуй Я, мой любимый.
5. Упражнение «Хорошо или плохо».
6. Дискуссия по упражнению:
  - Какую сторону качества — позитивную или негативную легче найти?
  - Все ли качества имеют две стороны?
  - Есть стопроцентно хорошие качества или, наоборот, плохие?
7. Мой портрет в лучах солнца.
8. Ритуал прощания

### **12. Будь внимателен**

1. Упражнение на воображение.
2. Упражнение «Эксперимент».

**Цель:** активизация внимания подростков.

3. Мини-лекция «Правила самоорганизации внимания».

**Цель:** познакомить подростков с эффективными способами самоорганизации внимания.

4. Методика «Расстановка чисел».

**Цель:** оценка произвольного внимания подростков.

5. Упражнение «Письмо».

### **13. Будь внимателен (2 часть)**

**Цель:** развитие внимания, групповое сплочение, снятие возбуждения.

1. Упражнение «Шестерка».

**Цель:** активизация и тренировка внимания и сообразительности подростков.

2. Игра «Не повторяйся!»

**Цель:** развитие внимательности, расширение словарного запаса.

3. Игра «Два дела одновременно».

**Цель:** развитие внимания сразу к нескольким объектам.

4. Рефлексия занятия.

### **14. Мини – лекция «Мир Эмоций»**

**Цель:** познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме. «Наши эмоции»
3. Упражнение «Угадай эмоцию».
4. Упражнение «Поставь балл эмоциям».

Притча «Обида на песке».

Рефлексия.

### **15. Мои эмоции**

- 1.Ритуал приветствия «Хорошее настроение»
  - 2.Разминка. Игра «Наоборот»
  - 3.Игра «Назови эмоцию»
  - 4.Игра «Собери эмоцию»
  - 5.Этюд «Теремок»
  - 6.Упражнение «Закончи предложение»
  - 7.Упражнение «Пирог эмоций»
  - 8.Упражнение «Цвет настроения»
  - 9.Ритуал прощания
- 4.Программа группового взаимодействия «Мы – единое целое»(9 ч)**

#### **16. Наш класс-команда**

- 1.Приветствие
- 2.Упражнение «Строй»
- 3.Упражнение «Кочки»
- 4.Упражнение «Пирамида»
- 5.Упражнение «Свеча доверия»
- 6.Упражнение «Путаница»
- 7.Упражнение «Ботинки»
- 8.Обобщение. Рефлексия тренинга.

#### **17. Наш класс-команда! (часть 2)**

**Цель:** формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения.

- 1.Ритуал приветствия.

- 2.Работа по теме.

Упражнение «Гусеничка».

Работа в группах.

Деление класса на четыре группы.

1. «Карта школы». (Данная группа составляет плакат с основными школьными объектами: столовая, актовый зал, спортзал, медицинский кабинет, расписание и т. д.)
2. «Знаки ПРОДвижения». (Разработать основные знаки-помощники, для «карты» школы).
3. «Кладовая знаний». (Данная группа оформляет стенд учителей-предметников, работающих в их классе. Основное требование – фотография и краткая характеристика каждого учителя).
4. «Классная команда». (Данная группа готовит стенд с фотографиями учеников, подписывая под ними интересы, обязанности в школе и классе).

#### **18. Понимаем ли мы друг друга ( 1 ч)**

**Цель:** показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

- 1.Ритуал приветствия.

- 2.Работа по теме.

Упражнение «Мне в тебе нравится».

Упражнение «Рисунок по инструкции».

Упражнение «Кораблик успехов».

Упражнение «Пойми меня».

Игра-шутка «Пойми меня».

Игра «Гомеостат».

Рефлексия

#### **19. Без друзей меня чуть-чуть**

**Цель:** совершенствовать навыки общения.

- 1.Ритуал приветствия.

- 2.Работа по теме.

Упражнение «Дерево и ветер».

Упражнение «Кораблекрушение».

Упражнение «Рисунок дружбы».

Упражнение «Групповая дискуссия».

Пословицы и поговорки о дружбе

Рефлексия.

### **20. Мы и наш класс**

Цель: снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Коллаж класса».

Упражнение «Какие мы».

Проективная методика «Дерево».

Оценка эффективности занятий.

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.

### **21. Портрет класса**

Цель: Осознание своего класса как сообщества. Принятие индивидуальности каждого.

1. Приветствие

2. Игра попутчики

3. Создание карты «Страна – пятый класс» Создание символа класса, Распределение ролей и обязанностей.

4. Игра «Ассоциации»

5. Рефлексия занятия

### **22. Поддержать друга**

1. Приветствие

2. Добрый – злой мяч

3. Беседа «Будем учиться на отлично!»

4. Релаксационное упражнение.

5. Игра «Наши учителя»

6. Упражнение «Вот я какой! Угадали?»

7. Игра «Наши учителя»

8. Рефлексия занятия

### **23. Поддержать друга ( часть 2)**

1. Приветствие

2. Упражнение «От всей души...»

3. Игра «Выпутываемся из проблем»

4. Игра «Мое настроение в школе»

5. Релаксационное упражнение

6. Рефлексия занятия

### **24. Я в своих глазах и в глазах других людей**

Цель: активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

1. Упражнение «Сигнал».

2. Упражнение «Подарок».

3. Тест «Каким ты выглядишь в глазах других».

4. Игра «Комиссионный магазин».

5. Дискуссия:

- Что оказалось самым трудным в этом упражнении?

- Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

- От каких качеств хотелось избавиться?

- Какие качества хотелось приобрести?

6. Упражнение «Приятный разговор».

7. Упражнение «Зеркало».

8. Обсуждение упражнения:

— Легко или трудно вам было повторять движения?

— Кому было легко?

— А в чем были трудности?

9.Ритуал прощания.

### **25. Мы такие интересные**

Цель: создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе

- 1.Упражнение «Давайте поздороваемся»
2. "Я знаю, что ты любишь" с запоминанием других.
3. Один начинает предложение, другой его заканчивает.
4. Дискуссия «Гипотетическая ситуация – если не надо в школу»

Цель: формирование положительной школьной мотивации.

Обсуждение: Какова же роль знаний в жизни человека?

5. Релаксационное упражнение.
6. Упражнение «Что важно для меня?»
7. Совместный рисунок.
8. Рефлексия занятия.
9. Домашнее задание.

### **26. Я и учеба**

1. Упражнение «От всей души...»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

2. Методика «Незаконченные предложения».

Цель: диагностика преобладающих мотивов в учении подростков.

3. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

4. Игра «Выпутываемся из проблем».

5. Релаксационное упражнение.

6. Дискуссия «Школьная оценка».

Цель: формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.

- 7.Рисунок «Мое настроение в школе»

Цель: эмоционально-графическое отреагирование состояний подростка, снятие напряжения.

- 8.Рефлексия занятия.

Домашнее задание «Мои эмоции: помогают или мешают» (Примеры из жизни).

### **27. Тренинг по профилактике школьного стресса «Спокойствие, только спокойствие»**

- 1.Цель: профилактика депрессивных состояний в подростковой среде

- 2.Ритуал приветствия

- 3.Игра «Снежный ком»

- 4.Теоретическая часть « Понятие стресса»

- 5.Упражнение «Чепуха»

- 6.Упражнение «Пересадка сердца»

- 7.Упражнение «Мусорное ведро»

- 8.Рефлексия

- 9.Ритуал прощания

### **28. Я и мои учебные достижения**

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы.

2. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

4. Релаксация «Цветок»

Цель: саморегуляция психологического состояния.

5. Упражнение: «Настоящий гимназист – это...»

6. Дискуссия по вопросам:

7. Упражнение «Ищу друга» (единомышленника)

8. Анализ занятия (обратная связь).

### ***3. Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации пятиклассников к среднему звену (15ч)***

#### **29. Тренинг «Познаю себя», развитие уверенности школьников**

1. Упражнение «Глубокое дыхание».

2. Упражнение «Консилиум».

3. Обсуждение упражнения:

— Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

— Какие выводы вы сделали?

— Как вы понимаете постулаты: «Думай позитивно» и «Не делай из мухи слона»?

4. Упражнение «Релаксация».

5. Упражнение «Воображаемое проигрывание».

6. Обсуждение упражнения:

— Можно ли заранее продумать, что вы будете говорить и как будете себя вести в трудной ситуации?

— Сколько возможных вариантов поведения вы успели придумать?

— Что вам показалось наиболее сложным?

— Были ли моменты, в которых вы не были уверены в том, что именно следует делать?

7. Ритуал прощания.

#### **30. Урок-тренинг «Я и здоровый образ жизни»**

Цели: Познакомить подростков с понятием здоровый образ жизни. Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности. Создать условия для первичной оценки подростками своего здоровья. Помочь школьникам понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

1) Упражнение «Ассоциации».

2) Упражнение «Здоровье-богатство?».

3) Упражнение «Ассоциации».

4) Упражнение «Анализ вредных привычек» (физкультминутка).

5) Работа в группах с дополнительной литературой.

6) Обобщение.

7) Обратная связь «Откровенно говоря», раздача памяток.

8) Подведение итогов. Рефлексия.

#### **31. Тренинг-профилактика «Здоровым быть – здорово!»**

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей

Приветствие

1. Притча «Легенда о напыщенном мандарине»

2. Мозговой штурм «Что такое здоровье»

3. Упражнение «Что формирует здоровье?»

4. Упражнение «Меняйся»

5. Упражнение «Улыбка по кругу»

6. Рефлексия занятия

#### **32. Тренинг по профилактике интернет-зависимости**

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме «Сколько мы сидим в интернете?»

3. Игра «Зоопарк».

4. Игры - испытание «Машинки»

5. «Покажи фразу»

6. Рефлексия занятия

#### **33. Итоговая диагностика**

1. Методика школьная мотивация Н.Г. Лускановой.

2. проективная методика «Рисунок школы»

3. графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус»

### 34. Итоговая диагностика. Сравнение по итогам результата

2. Тест «Чувства в школе».

3. Тест на тревожность Филлиписа.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Содержание	ЦОР/ЭОР
1	Тренинговое занятие «Давайте познакомимся!»	Участвуют в играх на знакомство, размышляют над притчей «Если хочешь быть счастливым, будь им», выполняют проективный тест «Несуществующее животное».	<a href="https://multiurok.ru/blog/pritcha-iesli-khochiesh-byt-schastlivym-bud-im.html">https://multiurok.ru/blog/pritcha-iesli-khochiesh-byt-schastlivym-bud-im.html</a>
2	Исследование успешности адаптации учащихся 5-ых классов к обучению в среднем звене.	Выполняют тест «Школьная мотивация» Н.Г. Лускановой., проективную методику «Рисунок школы»	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/15828-anketa-shkolnoj-motivacii-ng-luskanovoj">https://onlinetestpad.com/ru/test/15828-anketa-shkolnoj-motivacii-ng-luskanovoj</a>
3	Исследование у учащихся школьной тревожности	Выполняют методику «Изучение школьной тревожности» Филлиписа. Отвечают на вопросы опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»	<a href="http://www.miu.by/kaf_new/mpp/162.pdf">http://www.miu.by/kaf_new/mpp/162.pdf</a>
4	Диагностика у пятиклассников особенностей отношения к себе	Выполняют тест на самооценку (Дембо - Рубинштейн); проективную методику «Рисунок семьи».	<a href="https://infourok.ru/anketirovanie-chuvstva-v-shkole-633308.html">https://infourok.ru/anketirovanie-chuvstva-v-shkole-633308.html</a>
5	Изучение социально-психологического климата класса	Выполняют тест «Социометрия» Морено, играют в игры на общение.	<a href="https://multiurok.ru/files/sotsiometriia-morieno.html">https://multiurok.ru/files/sotsiometriia-morieno.html</a>
6	Мини – тренинг «Дорога в пятый класс», анкетирование	Участвуют в психологических играх, отвечают на вопросы анкеты «Пятиклассник».	<a href="https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2019/03/03/trening-doroga-v-5-klass">https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2019/03/03/trening-doroga-v-5-klass</a>

7	Какой я и чем я отличаюсь от других?	Выполняют анкету «Вот я какой!», графическую методику М.А. Панфиловой «Кактус»	<a href="https://infourok.ru/zanyatie-po-psihiprofilaktike-vot-ya-kakoy-2772157.html">https://infourok.ru/zanyatie-po-psihiprofilaktike-vot-ya-kakoy-2772157.html</a>
8	Познай себя	Участвуют в психологических играх и упражнениях, рассказывают, о своих чувствах.	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-poznay-samogo-sebya-klass-853803.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-poznay-samogo-sebya-klass-853803.html</a>
9	«Мир информации», арт-терапия	Слушают мини-лекцию, высказывают свое мнение, рисуют, вырезают из журнала материал	
10	Я многое могу	Участвуют в психологических играх, рисуют коллаж	<a href="https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-vneurochnoy-deyatelnosti-na-temu-ya-mogu-ya-nuzhen-1655754.html">https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-vneurochnoy-deyatelnosti-na-temu-ya-mogu-ya-nuzhen-1655754.html</a>
11	Я многое могу (часть 2)	Участвуют в ролевых играх, взаимодействуют друг с другом, высказывают свое мнение о занятии	<a href="https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-vneurochnoy-deyatelnosti-na-temu-ya-mogu-ya-nuzhen-1655754.html">https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-vneurochnoy-deyatelnosti-na-temu-ya-mogu-ya-nuzhen-1655754.html</a>
12	Будь внимателен	Выполняют психологические упражнения на внимание	<a href="https://infourok.ru/didakticheskie-igry-bud-vnimatelen-5038850.html">https://infourok.ru/didakticheskie-igry-bud-vnimatelen-5038850.html</a>
13	Будь внимателен (2 часть)	Слушают мини – лекцию «Правила самоорганизации внимания», выполняют упражнения	<a href="https://studylib.ru/doc/3680218/pravila-samoorganizacii-vnimaniya">https://studylib.ru/doc/3680218/pravila-samoorganizacii-vnimaniya</a>
14	Мини – лекция «Мир эмоций»	Слушают мини-лекцию, отвечают на вопросы, участвуют в релаксационном упражнении	<a href="https://infourok.ru/urok-psihiologii-na-temu-mir-emociy-2789751.html">https://infourok.ru/urok-psihiologii-na-temu-mir-emociy-2789751.html</a>
15	Мои эмоции	Участвуют в арт-терапии, рисуют по заданной теме картинки	<a href="https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/09/16/ya-i-moi-emotsii">https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/09/16/ya-i-moi-emotsii</a>

16	Наш класс - команда	Участвуют в психологических играх на сплочение	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-moy-klass-nash-klass-3360393.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-moy-klass-nash-klass-3360393.html</a>
17	Наш класс – команда. (2 часть)	Выполняют упражнения, играют в ролевые игры, взаимодействуют друг с другом	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-moy-klass-nash-klass-3360393.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-moy-klass-nash-klass-3360393.html</a>
18	Понимаем ли мы друг друга	Участие в арт-терапии, рисование на свободную тему.	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-v-klasse-ponimaem-li-mi-drug-druga-3681162.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-v-klasse-ponimaem-li-mi-drug-druga-3681162.html</a>
19	Без друзей меня чуть-чуть	Выполнение фрактального рисования.	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-bez-druzey-menya-chutchuta-s-druzyami-mnogo-3107540.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-bez-druzey-menya-chutchuta-s-druzyami-mnogo-3107540.html</a>
20	Мы и наш класс	Выполнение проективной методики «Дерево».	<a href="https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/12/08/proektivnaya-metodika-derevo-s-chelovechkami">https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/12/08/proektivnaya-metodika-derevo-s-chelovechkami</a>
21	Портрет класса	Выполняют творческого задание создание карты «Страна – пятый класс». Рефлексия занятия.	<a href="https://infourok.ru/treningovoe-zanyatie-na-splochenie-klassnogo-kollektiva-portret-klassa-glazami-kazhdogo-2632979.html">https://infourok.ru/treningovoe-zanyatie-na-splochenie-klassnogo-kollektiva-portret-klassa-glazami-kazhdogo-2632979.html</a>
22	Поддержать друга	Выполняют психологические упражнения, участвуют в играх	<a href="https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-psihologii-v-5-klasse-na-splochenie-4084582.html">https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-psihologii-v-5-klasse-na-splochenie-4084582.html</a>
23	Поддержать друга (2 часть)	Участвуют в беседе, рассуждают, высказывают свое мнение», играют	
24	Я в своих глазах и в глазах других людей	Участвуют в дискуссии, релаксационные упражнения	<a href="https://infourok.ru/razvivayuschee-zanyatie-po-psihologii-v-klasse-ya-v-svoih-glazah-i-v-glazah-drugih-lyudey-1793012.html">https://infourok.ru/razvivayuschee-zanyatie-po-psihologii-v-klasse-ya-v-svoih-glazah-i-v-glazah-drugih-lyudey-1793012.html</a>
25	Мы такие интересные	Участвуют в дискуссии, релаксационные упражнения	<a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/11/14/zanyatie-po-psihologii-dlya-5-">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/11/14/zanyatie-po-psihologii-dlya-5-</a>

			<a href="#">6-klassa</a>
26	Я и учеба	Рассуждают над темой, слушают лекцию, выступают в дискуссиях	<a href="https://kopilkaurokov.ru/psihologu/page=5?class=5&amp;count=50">https://kopilkaurokov.ru/psihologu/page=5?class=5&amp;count=50</a>
27	Тренинг по профилактике школьного стресса «Спокойствие, только спокойствие»	Участвуют в играх и релаксационных упражнениях, рассказывают о своих чувствах	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/595348">https://urok.1sept.ru/articles/595348</a>
28	Я и мои учебные достижения	Рассказывают о своих школьных победах, выполняют упражнения.	<a href="https://infourok.ru/klassnyj-chas-po-psihologii-na-temu-moi-dostizheniya-4060233.html">https://infourok.ru/klassnyj-chas-po-psihologii-na-temu-moi-dostizheniya-4060233.html</a>
29	Тренинг «Познаю себя», развитие уверенности школьников	Участвуют в ролевых играх, выполняют упражнения на развитие уверенности	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/03/26/zanyatie-s-elementami-treninga-ya-poznayu-sebya">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/03/26/zanyatie-s-elementami-treninga-ya-poznayu-sebya</a>
30	Урок-тренинг «Я и здоровый образ жизни»	Участвуют в психологических упражнениях, размышление над мини-лекцией	<a href="https://infourok.ru/zanyatie-s-elementami-treninga-po-formirovaniyu-navikov-zdorovogo-obraza-zhizni-bit-zdorovimi-hotim-854160.html">https://infourok.ru/zanyatie-s-elementami-treninga-po-formirovaniyu-navikov-zdorovogo-obraza-zhizni-bit-zdorovimi-hotim-854160.html</a>
31	Тренинг-профилактика «Твое здоровье в твоих руках»	Участвуют в беседе, выполняют игры и упражнения	<a href="https://infourok.ru/psihologicheskij-trening-na-temu-tvoyo-zdorove-v-tvoih-rukah-5002466.html">https://infourok.ru/psihologicheskij-trening-na-temu-tvoyo-zdorove-v-tvoih-rukah-5002466.html</a>
32	Тренинг по профилактике интернет - зависимости	Слушают мини-лекцию по теме, участвуют в играх и упражнениях.	<a href="https://infourok.ru/treningbezopasnost-v-internete-klass-2548767.html">https://infourok.ru/treningbezopasnost-v-internete-klass-2548767.html</a>
33	Итоговая диагностика	Выполняют тест .Г. Лускановой «Мотивация к школе», проективную методику «Рисунок школы» графическую методику М.А. Панфиловой «Кактус»	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/15828-anketa-shkolnoj-motivacii-ng-luskanovoj">https://onlinetestpad.com/ru/test/15828-anketa-shkolnoj-motivacii-ng-luskanovoj</a>
34	Итоговая диагностика. Сравнительный анализ по итогам	Выполняют тест на тревожность, тест «Чувства в школе»	<a href="http://www.miu.by/kaf_new/mpp/162.pdf">http://www.miu.by/kaf_new/mpp/162.pdf</a>

	результатов.		
--	--------------	--	--