

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
г. Усинска

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ № 2» г. Усинска
Протокол от 28.05.2021 г. № 13

УТВЕРЖДЕНА:

Приказ от 07.06.2021 г. № 534
Директор

С.В.Сошко



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Сказкотерапия»
(социальное направление)
для 1 классов (7 - 8 лет)

Срок реализации: 1 год

I. Пояснительная записка

Исследования эмоциональной сферы детей, поступающих в школу, свидетельствуют о некоторых проблемах, связанных с эмоциональными переживаниями. У большинства из них низкий уровень самооценки, высокий уровень тревожности, агрессивности. В связи с этим возникает потребность в коррекции эмоционально-поведенческих проблем, развитии духовно-нравственных качеств детей. С этой целью была разработана и внедрена в образовательный процесс программа по формированию психологического здоровья школьников «Сказкотерапия».

В программе использован потенциал психотерапевтических, психокоррекционных и художественных сказок. Она направлена на развитие личности, эмоционально-волевой сферы первоклассников, формирование созидательной системы ценностей. Она позволяет скорректировать возникающие эмоциональные проблемы, в том числе, связанные с адаптацией к школьному обучению, развить активность, стимулирует способность к размышлению, развивает воображение, способствует снижению уровня тревожности, оптимизирует формы общения детей со сверстниками, формирует более благоприятное отношение детей к себе.

Программа составлена для учащихся 1-х классов на основе пособия «Тренинг по сказкотерапии» под редакцией Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой, «Мастер сказок» Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой и авторских работ.

Организационно-педагогические основы проведения занятий: занятия по программе рассчитаны на 33 часа. Возраст учащихся – 7 лет. Срок реализации программы 1 год.

Цель: воспитание ценностных ориентаций посредством сказки, формирование психологического здоровья первоклассников.

Задачи:

- Развивать внимание, память, мышление, воображение, творческие способности учащихся.
- Повышать уверенность в себе, формировать адекватную самооценку.
- Развивать чувство взаимопомощи и поддержки.
- Обучать пониманию эмоционально-поведенческих реакций сказочных героев.
- Совершенствовать умение адекватно передавать собственные аффективные состояния в движении, мимике, интонации.
- Воспитывать доброжелательные отношения между первоклассниками.

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Успешно пройти адаптацию к школьному обучению.
- Научиться понимать эмоционально-поведенческие реакции и позитивно общаться со сверстниками, адекватно использовать вербальные и невербальные средства общения.
- Уметь осознанно управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений.

Метапредметные результаты:

- Уметь передавать в рисунке своё эмоциональное состояние (связь с ИЗО).
- Двигаться в соответствии с характером музыки, узнавать эмоции, передаваемые музыкой (музыка)
- Знакомиться с новыми сказками, обучать умению сочинять сказки, выразительно их драматизировать, передавать эмоции в речи, анализировать поступки сказочных персонажей (литературное чтение)
- Расширять круг представлений о взаимоотношениях между людьми, развивать духовно-нравственные качества детей (окружающий мир)

III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

№	Формы организации, задачи	Виды деятельности
1	Диагностика психоэмоционального состояния первоклассников	Методика Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств»
2	Занятие по развитию креативности, умению работать в команде, песочная терапия.	Ритуал входа в сказку; рассказ сказки; создание, с использованием песочницы, сказочной страны; рисунок дворца короля; ролевое обыгрывание сцен сказки; упражнение «Шар в ладонях»; ритуал выхода из сказки.
3	Занятие по совершенствованию умения адекватно передавать собственные аффективные состояния радости в движении, мимике, интонации, знакомство с понятием «эмоциональный баланс», развитие толерантности, умения работать в команде.	Ритуал входа в сказку; упражнение «Имя чувства»; рисунок чувства Радости; обсуждение содержания рисунков; упражнение «Слушаем, нюхаем, пробуем Радость»; строительство дома чувства Радости; беседа «Эмоциональный баланс»; психодинамические игры; ритуал выхода из сказки.
4	Занятие по совершенствованию умения адекватно передавать собственные аффективные состояния грусти в движении, мимике, интонации, познакомить с понятием «эмоциональный баланс», развитие толерантности, умения работать в команде.	Ритуал входа в сказку; релаксация «Грустинка»; рассказы детей о Грусти; рисунок «Грустное блюдо»; создание «Грустного вернисажа»; экскурсия по «Грустному вернисажу»; беседа «Эмоциональный баланс»; создание синквейнов о Грусти; ритуал выхода из сказки.
5	Занятие по совершенствованию умения адекватно передавать собственные аффективные состояния интереса в движении, мимике, интонации, познакомить с понятием «эмоциональный баланс», развитие толерантности, умения работать в команде.	Ритуал входа в сказку; релаксация «Интерес», рассказы детей об Интересе; рисунок «Интересное блюдо»; игра «Загадочные узоры»; беседа «Эмоциональный баланс»; создание синквейнов об Интересе; ритуал выхода из сказки.
6	Занятие по совершенствованию умения адекватно передавать собственные аффективные состояния злости в движении, мимике, интонации, познакомить с понятием «эмоциональный баланс», развитие толерантности, умения работать в команде.	Ритуал входа в сказку; рисунок «Злость»; беседа о Злости; танец «Злость»; беседа «Эмоциональный баланс»; создание синквейнов о Злости; рисунок «Моя злость» и уничтожение рисунков; Упражнение «Молнии стресса». Рассматривание и обсуждение рисунков «Как я могу успокоиться». Рассматривание «Колеса действий» выхода из состояния злости», ритуал выхода из сказки.
7	Занятие по совершенствованию умения адекватно передавать собственные аффективные состояния страха в движении, мимике, интонации, познакомить с понятием «эмоциональный баланс», развитие толерантности, умения работать в	Ритуал входа в сказку; пантомима «Входит Страх»; рисунок домика Страх; упражнение «Слушаем, нюхаем, пробуем Страх»; рисунок блюда «Страх», проигрывание сцены «Беседа короля и Страх» с использованием теневого театра «страшные» игра «Догоню

	команде.	короля»; релаксация «Паутина страха»; рисование комикса «В паутине страха»; беседа «Эмоциональный баланс»; создание синквейнов о Страхе; рисование и уничтожение рисунка «Мой страх»; ритуал выхода из сказки.
8	Занятие по совершенствованию умения адекватно передавать собственные аффективные состояния обиды в движении, мимике, интонации, познакомить с понятием «эмоциональный баланс», развитие толерантности, умения работать в команде.	Ритуал входа в сказку; воспроизведение сказки в песочнице; беседа о чувстве Обида; беседа «Эмоциональный баланс»; создание синквейнов об Обиде; рисование и уничтожение рисунка «Моя обида»; Упражнение «Обидели моего друга», ритуал выхода из сказки.
9	Занятие по совершенствованию умения адекватно передавать собственные аффективные состояния вины в движении, мимике, интонации, познакомить с понятием «эмоциональный баланс», развитие толерантности, умения работать в команде.	Ритуал входа в сказку; рисунок «Вина»; беседа о Вине; танец «Вина»; беседа «Эмоциональный баланс»; создание синквейнов о Вине; рисунок «Моя вина» и уничтожение рисунков; ритуал выхода из сказки.
10	Занятие по совершенствованию умения адекватно передавать собственные аффективные состояния удовольствия в движении, мимике, интонации, познакомить с понятием «эмоциональный баланс», развитие толерантности, умения работать в команде	Ритуал входа в сказку; упражнение «Имя удовольствия»; рисунок чувства Удовольствия; обсуждение содержания рисунков; упражнение «Слушаем, нюхаем, пробуем Удовольствие»; строительство дома чувства Удовольствия; беседа «Эмоциональный баланс»; психодинамические игры; ритуал выхода из сказки.
11	Занятие по совершенствованию умения адекватно передавать собственные аффективные состояния любви в движении, мимике, интонации, познакомить с понятием «эмоциональный баланс», развитие толерантности, умения работать в команде	Ритуал входа в сказку; упражнение «Имя любовь»; мизансцены в песочнице «Маленькие рассказы о любви»; рисунок чувства Любви; обсуждение содержания рисунков; упражнение «Слушаем, нюхаем, пробуем Любовь»; строительство дома чувства Любви; беседа «Эмоциональный баланс»; создание «Дерева любви», психодинамические игры; ритуал выхода из сказки.
12	Занятие по развитию внимания, памяти, мышления, воображения, творческих способностей учащихся.	Ритуал входа в сказку; создание сказки в песочнице; рисунок «Страна Короля сегодня»; обсуждение рисунков; танец «Праздник в Королевстве»; ритуал выхода из сказки.
13	Занятие по повышению уверенности в себе, формированию адекватной самооценки	Ритуал входа в сказку; рассматривание картинки «Зов дороги»; обсуждение содержания картинки; рисунок «С собой в дорогу я возьму...»; обсуждение содержания рисунков; задание «Продолжим сказку»; рассматривание картинки «Неожиданная находка»;

		обсуждение содержания картинки; релаксация «Моя находка»: задание «Придумаем сказку вместе»; ритуал выхода из сказки.
14	Занятие по повышению уверенности в себе, формированию адекватной самооценки. Развитие чувства взаимопомощи и поддержки	Ритуал входа в сказку; рассказ «Интересная сказка»; рассматривание и беседа по содержанию картинки «Победа героя»; рассматривание других картинок о герое, беседа по их содержанию; упражнение «Волшебник»; рисунок «Я волшебник»; обсуждение содержания рисунков; ритуал выхода из сказки.
15	Занятие по развитию креативности	Ритуал входа в сказку; рассматривание картинки и обсуждение содержания; релаксация «Я в стране Изобретаний»; рисунок страны Полезных идей»; творческая мастерская «Мы изобретатели»; обсуждение поделок детей; рисование помощника, который помогает доводить дела до конца; ритуал выхода из сказки.
16	Занятие по развитию чувства взаимопомощи и поддержки, умения осознанно управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, воспитывать доброжелательные отношения между детьми	Ритуал входа в сказку; рассматривание картинки; обсуждение содержания картинки; вопросы к детям; творческая мастерская «Подарок другому человеку»; упражнение «Праздник подарков»; танец с подарком; ритуал выхода из сказки.
17	Занятие по развитию чувства взаимопомощи и поддержки, умения осознанно управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, воспитывать доброжелательные отношения между детьми	Ритуал входа в сказку; рассматривание картинки; обсуждение содержания картинки; рисунок «Мой портрет в лучах славы»; беседа о «теневых жителях»; дорисовывание портрета «Как защитить себя от теневых жителей»; игра «Защита»; ритуал выхода из сказки.
18	Занятие по развитию чувства взаимопомощи и поддержки, умения осознанно управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, воспитывать доброжелательные отношения между детьми	Ритуал входа в сказку; рассматривание картинки; обсуждение содержания картинки; рисунок «Как радуется сердце, получив неожиданный подарок»; обсуждение содержания рисунков детей; танец «Моё сердце радуется»; ритуал выхода из сказки.
19	Занятие по развитию креативности, повышению самооценки, веры в свои силы	Ритуал входа в сказку; рассматривание картинки; обсуждение содержания; чтение сказки «Герой и Баба Яга»; обсуждение содержания сказки; придумывание е продолжения этой истории и её конца; драматизация сказки; рисунок «Чему научился герой сказки»; обсуждение рисунков; ритуал выхода из сказки.

20	Занятие по обучению понимания эмоционально-поведенческих реакций сказочных героев. Совершенствование умения адекватно передавать собственные аффективные состояния в движении, мимике, интонации. Воспитание доброжелательных отношений между первоклассниками.	Ритуал входа в сказку. Рассматривание и разукрашивание картинки. Обсуждение содержания картинки. Проигрывание сценки «Утешение». Танец «Повеселимся». Ритуал выхода из сказки.
21	Занятие по обучению понимания эмоционально-поведенческих реакций сказочных героев. Совершенствование умения адекватно передавать собственные аффективные состояния в движении, мимике, интонации. Воспитание доброжелательных отношений между первоклассниками.	Ритуал входа в сказку. Рассматривание и разукрашивание картинки. Обсуждение содержания картинки. Упражнение «Имя Дружеской помощи». Придумывание маленьких рассказов о дружеской помощи. Создание галереи рисунков по теме «Мои добрые помощники». Экскурсия по галереи и обсуждение содержания рисунков. Беседа о помощниках. Надписи на отпечатке руки «Что делает меня хорошим другом». Ритуал выхода из сказки.
22	Занятие по развитию творческих способностей учащихся, повышению самооценки, развитию умения доводить до конца свои дела	Ритуал входа в сказку. Рассматривание первой картинки «Зима». Беседа по содержанию, Обсуждение связи зимы с жизненными ситуациями человека, когда ему нужно восстановление сил за счёт покоя. Танец «Зима». Рассматривание картинки «Весна». Беседа по содержанию, Обсуждение связи весны с жизненными ситуациями человека, когда ему нужно пробуждение. Релаксация «Весна». Рисунок по выбору «Зима или весна». Обсуждение содержания рисунков Ритуал выхода из сказки.
23	Занятие по развитию творческих способностей учащихся, повышению самооценки, развитию умения доводить до конца свои дела	Ритуал входа в сказку. Рассматривание картинки «Лето». Беседа по содержанию, Обсуждение связи лета с жизненными ситуациями человека, когда ему нужно активно развиваться. Релаксация «Лето». Рассматривание картинки «Осень». Беседа по содержанию, Обсуждение связи осени с жизненными ситуациями человека, когда ему нужно «снимать урожай своих достижений». Танец «Осень». Рисунок по выбору «Лето или осень». Рассматривание рисунков. Ритуал выхода из сказки.
24	Занятие по совершенствованию умения адекватно передавать собственные аффективные состояния счастья в движении, мимике, интонации, познакомить с понятием «эмоциональный баланс», развитие толерантности, умения работать в	Ритуал входа в сказку; упражнение «Имя счастья»; рисунок «Полотно Счастья»; обсуждение содержания рисунков; упражнение «Слушаем, нюхаем, пробуем Счастье»; строительство дома чувства Счастья; беседа «Эмоциональный баланс»; психодинамические игры;

	команде.	ритуал выхода из сказки.
25	Занятие по обучению пониманию эмоционально-поведенческих реакций сказочных героев. Совершенствование умения адекватно передавать собственные аффективные состояния в движении, мимике, интонации. Воспитание доброжелательных отношений между первоклассниками, умения позитивно разрешать конфликтные ситуации	Ритуал входа в сказку. Рассматривание рисунка и его разукрашивание. Беседа по содержанию рисунка. Чтение сказки «Пустые ссоры». Беседа по содержанию сказки. Рисунок «Грубые и добрые слова в сказочной стране». Создание вернисажа из рисунков. Проведение экскурсии по вернисажу с обсуждением содержания рисунков детей». «Украшение» рисунков детей красивыми словами. Ритуал выхода из сказки.
26	Занятие по обучению пониманию эмоционально-поведенческих реакций сказочных героев. Совершенствование умения адекватно передавать собственные аффективные состояния в движении, мимике, интонации. Воспитание доброжелательных отношений между первоклассниками, умения влиять на свои эмоциональные реакции	Ритуал входа в сказку. Рассматривание картинки «Серый мир», обсуждение её содержания. Чтение сказки «Серый мир». Вопросы по содержанию сказки. Драматизация «Серый мир». Рисунок по теме «Мир человека с плохим и хорошим настроением». Обсуждение содержания рисунков. Составление советов человеку с плохим настроением. Упражнение «Зона контроля». Ритуал выхода из сказки.
27	Занятие по обучению пониманию эмоционально-поведенческих реакций сказочных героев. Совершенствование умения адекватно передавать собственные аффективные состояния в движении, мимике, интонации. Воспитание доброжелательных отношений между первоклассниками, умения влиять на свои эмоциональные реакции	Ритуал входа в сказку. Рассматривание картинки «Наводнение», обсуждение её содержания. Чтение сказки «Наводнение в городе». Вопросы по содержанию сказки. Драматизация «Наводнение». Рисунок по теме «Иллюстрация к моим словам». Обсуждение содержания рисунков. Ритуал выхода из сказки.
28	Занятие по обучению пониманию эмоционально-поведенческих реакций сказочных героев. Совершенствование умения адекватно передавать собственные аффективные состояния в движении, мимике, интонации. Воспитание доброжелательных отношений между первоклассниками, умения влиять на свои эмоциональные реакции	Ритуал входа в сказку. Рассматривание картинки чтение сказки. Обсуждение содержания сказки. Рисунок «Очистительный ливень». Обсуждение содержания рисунков. Танец «Очистительный ливень». Рассматривание рисунка «Чистота». Чтение сказки и обсуждение содержания. Релаксация «Чистота». Придумывание синквейнов о чистоте, которая появляется в природе после больших ливней». Ритуал выхода из сказки.
29	Занятие по обучению пониманию, как действовать так, чтобы не попасть в неприятную или опасную ситуацию	Ритуал входа в сказку. Рассматривание и разукрашивание картинки «Опасное место». Беседа по содержанию картинки. Чтение сказки «Опасное место». Упражнение «Закончи фразу». Игра «Опасное место». Создание синквейнов по теме «Опасное место». Ритуал выхода из сказки.
30	Занятие по развитию эмпатии, чувства	Ритуал входа в сказку. Рассматривание

	благодарности за хорошее отношение к себе окружающих людей	картинки «Неуёмное потребление». Беседа по содержанию картинки. Чтение сказки «Неуёмное потребление». Беседа по содержанию сказки. Упражнение «Пять советов». Рисунок «Моя благодарность». Создание вернисажа из рисунков. Экскурсия по вернисажу с обсуждением содержания рисунков. Изготовление подарков для одноклассников. Упражнение «Я благодарю тебя за то... и дарю тебе этот подарок в знак благодарности». Ритуал выхода из сказки.
31	Занятие по развитию эмпатии, чувства благодарности за хорошее отношение к себе окружающих людей	Ритуал входа в сказку. Рассматривание картинки «Несправедливое отношение». Чтение сказки «Несправедливое отношение». Беседа по содержанию сказки. Упражнение «Пять советов». Рассматривание картинки «Чуткая помощь». Чтение сказки «Чуткая помощь». Беседа по содержанию сказки. Рисунок «Чуткое сердце». Составление рассказа «Как помогает чуткое сердце человеку в жизни». Танец «Чутких сердец». Ритуал выхода из сказки.
32	Занятие по развитию эмпатии, чувства благодарности за хорошее отношение к себе окружающих людей, желания проявлять заботу о близких людях	Ритуал входа в сказку. Рассматривание и разукрашивание картинки «Обучение заботе». Чтение сказки «Обучение заботе», беседа по содержанию сказки. Рисунок «Как выглядит Забота». Рассматривание содержания рисунков. Упражнение «Слушаем, нюхаем, пробуем Заботу», строительство дома чувства Забота. Танец «Моя забота». Ритуал выхода из сказки.
33	Диагностика психоэмоционального состояния первоклассников	Методика Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств»

Занятия проводятся в форме беседы, игры, ролевого обыгрывания сцен сказок, арттерапии, песочной терапии, релаксации, экскурсий, создания синквейнов, танцевальной терапии, пантомимы, сказкок теневого театра.

IV. Тематическое планирование

Номер	Тема занятий	Количество часов			
		В школе (классе)	Вне школы (класса)	теория	практика
1	Волшебная страна чувств		+	1	
2	Знакомство со сказочной страной		+		1
3	Знакомство со слугами-чувствами. Здравствуй, Радость	+			1
4	Здравствуй, Грусть		+		1
5	Здравствуй, Интерес		+		1
6	Здравствуй, Злость		+		1
7	Здравствуй, Страх		+		1
8	Заговор Обиды		+		1
9	Здравствуй, Вина		+		1
10	Привет, Удовольствие		+		1
11	В поисках любви		+		1
12	Возвращение короля		+		1
13	Моя дорога. Расставание с привычным		+		1
14	Испытание собственной силы		+		1
15	Я изобретатель		+		1
16	Польза и радость отдавания		+		1
17	Заслуженное признание		+		1
18	Неожиданный подарок		+		1
19	Вдохновение		+		1
20	Доброе утешение		+		1
21	Дружеская помощь		+		1
22	Мои состояния «Зима, весна»		+		1
23	Мои состояния «Лето, осень»		+		1
24	Счастье		+		1
25	Пустые ссоры		+		1
26	Серый мир		+		1
27	Наводнение		+		1
28	Очистительный ливень		+		1
29	Опасное место		+		1
30	Неуёмное потребление		+		1
31	Чуткая помощь		+		1
32	Обучение заботе		+		1
33	Волшебная страна чувств		+		1