

Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Нижегородской области
«Центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи»

Рассмотрена на заседании

педагогического совета

Протокол от «7» 09 2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО НО ЦППМСП

Т.Н.Шиголина

«7» сентября 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Формирование навыков саморегуляции у младших школьников»

направленность: социально-гуманитарная
возраст обучающихся: 6 - 9 лет
срок реализации программы: 36 часов

Составитель:
Арюхова М.Е.
педагог-психолог,
высшей квалификационной категории

г. Нижний Новгород
2022г.

Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Данная коррекционная программа, направлена на обеспечение эффективного психолого-педагогического и консультационного сопровождения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста и их родителей.

Одна из наиболее сложных задач современного обучения – формирование у учащихся системы саморегуляции, необходимой для эффективного выполнения ими учебной (или иной другой) деятельности. В психологии и педагогике актуальность проблемы саморегуляции личности изучается с позиций различных подходов: системно-структурного, мотивационного, личностного. Мнение о необходимости формирования саморегуляции носит особую остроту в младшем школьном возрасте, подтверждается оно неумением управлять собой школьником, его дезадаптивным поведением, снижением успеваемости в школе и ухудшением психосоматического здоровья. В то же время, по мнению многих исследователей, формирование саморегуляции наиболее эффективно происходит в младшем школьном возрасте и связано оно с представлениями детей о себе, своих возможностях, которые складываются под влиянием взаимодействия со взрослыми и сверстниками. На протяжении всего периода ребенок учится управлять своим поведением, произвольной становится организация его деятельности. Младший школьный возраст обладает глубокими потенциальными возможностями для формирования саморегуляции в учебной деятельности.

Таким образом данная программа **социально-гуманитарной направленности**, коррекционно-развивающего вида.

Отличительной особенностью данной программы от ранее существующих можно считать комплексный подход к развитию навыков саморегуляции. Программа включает в себя три блока: развитие и тренировка внимания и навыков самоконтроля, развитие эмоциональной сферы и познания себя, формирование «образа- Я», развитие навыков и умения взаимодействовать в коллективе сверстников, развитие коммуникации.

Адресат:

Программа может быть использована при работе с младшими школьниками, имеющими трудности саморегуляции в учебной деятельности.

Программу можно адаптировать для работы с некоторыми категориями детей ОВЗ (СДВГ, ЗПР, УО)

Цель: формирование навыков саморегуляции в учебной деятельности у младших школьников.

Задачи:

- развивать произвольное внимание (концентрацию, устойчивость, переключаемость);
- развивать умения контролировать и анализировать результаты своей деятельности и поведения;
- развивать навыков коммуникации и социализации;

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 18 недель, 36 занятий, по 2 занятию в неделю, продолжительность занятий 35-45 мин. (в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» п. 3.4.15 и 3.4.16.

Основная форма занятий – групповая, очная. Но также может использоваться индивидуальная форма работы, с учетом психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, при необходимости программу можно адаптировать для заочной формы работы.

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Удаленное взаимодействие с использованием ДОТ производится в соответствии с «Положением об электронном обучении и использовании дистанционных технологий при реализации дополнительных образовательных программ» в ГБУ ДО НО ЦППМСП. Программа может быть реализована в дистанционной и смешанной форме. Дистанционное обучение может проводиться через рассылку заданий и обучающих видео для родителей по электронной почте, Ватсапу, группу Вконтакте. При реализации с использованием дистанционных технологий потребуется увеличение часов, т.к. добавятся часы на консультации с родителями. Форма подведения итогов – индивидуальная диагностика, наблюдение за детьми, анкетирование родителей, индивидуальные консультации родителей по результатам работы.

Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть, выполнение письменных заданий на специально разработанных бланках,

игры на самоконтроль, использование демонстрационного и раздаточного материала, взаимодействие со сверстниками.

Ожидаемые результаты:

- развитие у младших школьников навыков саморегуляции в учебной деятельности;
- формирование умения концентрировать и удерживать внимание на нужном объекте;
- освоение навыков коммуникации и социализации;
- повысить психологическую компетентность родителей детей, участвующих в реализации программы.

Режим занятий - занятия проводятся два раз в неделю, программа состоит из 36 занятий.

Учебный план.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	«Ознакомительное»	1	0,3	0,7	Наблюдение, Результат выполнения практических заданий
Блок 1 «Развитие, тренировка внимания и навыков самоконтроля»					
2	«Слуховая инструкция»	1	0,1	0,9	Наблюдение, результат выполнения практических заданий
3	«Умение удерживать и выполнять слуховую инструкцию»	1	0,1	0,9	
4	«Концентрация внимания»	1	0,1	0,9	
5	«Развитие навыков целенаправленного сосредоточения и запоминания»	1	0,1	0,9	
6	«Зрительное восприятие и внимание»	1	0,1	0,9	
7	«Зрительное внимание и наблюдательность»	1	0,1	0,9	
8	«Умение сосредотачиваться на нужном объекте»	1	0,1	0,9	

9	«Распределение внимания»	1	0,1	0,9	
10	«Устойчивость внимания»	1	0,1	0,9	
11	«Переключение внимания»	1	0,1	0,9	
12	«Объем внимания»	1	0,1	0,9	
13	«Тренировка внимания»	1	0,1	0,9	
Блок 2 «Я и мои эмоции»					
14	«Мое имя»	1	0,3	0,7	Наблюдение, результат выполнения практических заданий
15	«Моя самооценка»	1	0,5	0,5	
16	«Радость»	1	0,4	0,6	
17	«Грусть»	1	0,4	0,6	
18	«Страх»	1	0,4	0,6	
19	«Гнев»	1	0,4	0,6	
20	«Удивление»	1	0,4	0,6	
21	«Интерес»	1	0,4	0,6	
22	«Спокойствие»	1	0,4	0,6	
23	«Положительные и отрицательные эмоции»	1	0,5	0,5	
Блок 3 «Один и вместе»					
24	«Чудесная страна»	1	0,5	0,5	Наблюдение, результат выполнения практических заданий
25	«Автодром»	1	0,3	0,7	
26	«Корона превращений»	1	0,2	0,8	
27	«Волшебные медальоны»	1	0,5	0,5	
28	«Разведчики»	1	0,3	0,7	
29	«В стране Ладшек и пальчиков»	1	0,4	0,6	
30	«Цветик-семицветик»	1	0,1	0,9	
31	«Один и вместе»	1	0,2	0,8	
32	«Наша сказка»	1	0,2	0,8	
33	«Картина по кругу»	1	0,2	0,8	
34	«Дружеские каракули»	1	0,1	0,9	
35	Итоговое занятие «День самоуправления»	1	0,5	0,5	
36	Итоговая диагностика	1	0,1	0,9	
	Итого	36	9,4	26,6	

Содержание учебного плана

№	Название темы	Теория	Практика
1	«Ознакомительное»	Презентация рисунка семьи	Приветствие. «Делай как я» Игра «Пересядет те, кто...», «Рисунок семьи» Игра «Люди к людям»; рефлексия; Ритуал прощания
Блок 1 «Развитие, тренировка внимания и навыков самоконтроля»			
2	«Слуховая инструкция»	Объяснения заданий	Приветствие; Игра «Лево-право, слушай команду!»; Игра-задание «Составь слова, выполняя инструкцию»; задание «Графический диктант»; задание «Слуховая инструкция (что нарисовать)», Игра «Пересядьте те, кто ...»; Рефлексия; Ритуал прощания
3	«Умение удерживать и выполнять слуховую инструкцию»	Объяснения заданий	Приветствие; Игра «Замри»; задание «Слуховая инструкция (что нарисовать)»; Игра-задание «Составь слово, выполняя инструкцию»; Игра «Запретное движение»; Игра «Говори»; задание «Раскрась фигуры нужным цветом»; Рефлексия; Ритуал прощания
4	«Концентрация внимания»	Объяснения заданий	Приветствие; Игра-задание «Знаки вместо букв»; задание «Найди букву»; Игра-задание «Что изменилось»; задание «Знаки вместо

			букв»; Игра «Движения наоборот»; Игра «Кукла-марионетка»; Рефлексия; Ритуал прощания
5	«Развитие навыков целенаправленного сосредоточения и запоминания»	Объяснения заданий	Приветствие; задание «Цифры в фигурах»; задание «Знаки вместо букв»; Игра «Зеркало», задание «Закончи предложение»; задание «Рисуем двумя руками»; Рефлексия; Ритуал прощания
6	«Зрительное восприятие и внимание»	Объяснения заданий	Приветствие; задание «Найди букву на картинке»; игра «Что изменилось»; задание «Дорисуй предмет»; задание «Рисуем двумя руками»; игра «Замри»; игра «Найди предмет»; Рефлексия; Ритуал прощания
7	«Зрительное внимание и наблюдательность»	Объяснения заданий	Приветствие; игра «Прядки с предметами»; задание «Чего не хватает»; задание «Преврати фигуры в предмет»; игра «Вода, земля, небо»; Игра «Живая картина»; Рефлексия; Ритуал прощания
8	«Развитие умения сосредотачиваться на нужном объекте»	Объяснения заданий	Приветствие; задание «Пинтограммы»; задание «Найди букву в тексте»; игра «Кем был»; задание «Закончи предложения»; задание «Закрась фигуры нужным цветом»; Рефлексия; Ритуал прощания
9	«Распределение внимания»	Объяснения заданий	Приветствие; задание «Восстанови

			пропущенное слово»; игра «Вода, земля, небо»; задание «Анаграммы»; игра «Зеркало»; задание «Закрась фигуры нужным цветом»; Рефлексия; Ритуал прощания
10	«Устойчивость внимания»	Объяснения заданий	Приветствие; Игра «Четное-нечетное»; задание «Раскрась только четные или нечетные цифры»; задание «Найди пропущенную цифру»; задание «Числовой ряд»; задание «Линии» Рефлексия; Ритуал прощания
11	«Переключение внимания»	Объяснения заданий	Приветствие; задание «Знаки вместо букв»; игра «Движения наоборот»; игра «Запретные движения»; задание «Закончи предложение»; «Найди предметы (круглые, деревянные и т.д.); Рефлексия; Ритуал прощания
12	«Объем внимание»	Объяснения заданий	Приветствие; задание «Шесть квадратов»; задание «Цифры в фигурах»; игра «Снежный ком»; игра «Живая картина»; Рефлексия; Ритуал прощания
13	«Тренировка внимания»	Объяснения заданий	Приветствие; задание «Рисуем двумя руками»; задание «Цифры в фигурах»; задание «Числовой ряд»; задание «Восстанови пропущенное слово»;

			игра «КШМ»; игра «Кукла-марионетка»; игра «Говори» Рефлексия; Ритуал прощания
Блок 2 «Я и мои эмоции»			
14	«Мое имя»	Беседа «Что такое имя, зачем оно нужно?»	Игра «Делай как я», Игра «Волшебный колокольчик»; Игра «Мое и твоё имя»; Задание «Нарисуй своё имя».
15	«Моя самооценка»	Приветствие; Упражнение «Позитивные мысли или я горжусь»; Игра-задание «Комплимент»	Приветствие; задание «Нарисуй свои достижения»; «Игра пересядьте те, кто...»; Рефлексия; Ритуал прощания
16	«Радость»	Беседа «Что такое радость? Когда мы испытываем это чувство»	Приветствие; задание «Нарисуй радость», задание «Покажи радость», игра «Зеркало», игра «Люди к людям», рефлексия; ритуал прощания
17	«Грусть»	Беседа «Что такое грусть? Когда мы испытываем это чувство»	Приветствие; задание «Определи настроение по внешним проявлениям» задание «Раскрась грустных героев»; игра с мыльными пузырями, рефлексия; ритуал прощания
18	«Страх»	Беседа «Что такое страх? Когда мы испытываем это чувство»	Приветствие; игра «Делай как я» задание «нарисуй свой страх», задание «Избавляемся от страхов»; игра «Замри» рефлексия; ритуал прощания
19	«Гнев»	Беседа «Что такое гнев? Когда мы испытываем это	Приветствие; задание «Способы избавления от гнева» рефлексия; ритуал

		чувство»	прощания
20	«Удивление»	Беседа «Что такое удивление? Когда мы испытываем это чувство»	Приветствие; задание «Определи эмоции по их внешнему проявлению», задание «Угадай мою эмоцию»; сюрпризный момент «Фокусы», игра «КШМ», рефлексия; ритуал прощания
21	«Интерес»	Беседа «Что такое интерес? Когда мы испытываем это чувство»	Приветствие; игра «Делая как я», игра «Пересядьте те, кто..», задание «Определи эмоции по их внешнему проявлению», задание «Угадай мою эмоцию»; задание «Смайлики», рефлексия; ритуал прощания
22	«Спокойствие»	Беседа «Что такое спокойствие? Когда мы испытываем это чувство»	Приветствие; Игра «Болото»; Игра на снятие эмоционального напряжения «Загадочный лес»; Игра на расслабление мышц «Медвежата в берлоге»; Рефлексия; Ритуал прощания
23	«Положительные и отрицательные эмоции»	Беседа «Что такое эмоции? почему они разные?»	Приветствие; задание «Угадай эмоцию»; задание «Дорисуй чего не хватает», способы избавления от негативных эмоций, игра «Говори», рефлексия; ритуал прощания
Блок №3 «Один и вместе»			
24	«Чудесная страна»	Беседа «Правила телесного контакта», рассказ сказки про страну Солнца, рассказ сказки про Звездочку	Приветствие; игра «Здравствуй, Солнце»; игра «Король-Солнца»; игра «Цветы и Солнце»; задание «Нарисуй звезду»; задание «Пирамида желаний»

			рефлексия; ритуал прощания
25	«Автодром»	Беседа «Знакомство с гонщиком»	Приветствие; игра «Мойка»; игра «Авторалли»; задание «Выставка машин»; рефлексия; ритуал прощания
26	«Корона превращений»	Беседа «Что такое комплимент? Когда и кому можно делать комплименты»	Приветствие; игра «Волшебная корона»; игра «Волшебные предметы»; задание «Подарки»; игра-задание «Цветные полоски»; рефлексия; ритуал прощания
27	«Волшебные медальоны»	Беседа «Всегда ли мы можем делать то, что хотим. Значение слов «Да» и «Нет»», рассказ «Братя «Да» и «Нет»»	Приветствие; игра «Заколдованный город», задание «Медальоны»; игра «Люблю-не люблю»; рефлексия; ритуал прощания
28	«Разведчики»	Беседа «Кто такие разведчики, какими качествами должны обладать?»	Приветствие; игра «Запоминай-ка»; упражнение «Что изменилось»; игра «Хоровое чтение»; задание «Угадай звук»; игра «Разведчики»; рефлексия; ритуал прощания
29	«В стране Ладосек и Пальчиков»	Беседа «Правила телесного контакта»; беседа –игра «Что умеют делать наши ручки»	Приветствие; игра «Мое настроение»; игра «Поле драчунов»; игра «Ворота ласки»; задание «Ладоски»; задание «Рисунок-невидимка»; упражнение «Узнай по рукам»; рефлексия; ритуал прощания
30	«Цветик-семицветик»	Объяснение задания	Приветствие; игра «Цветы»; задание «Поляна цветов»; задание «Загадай

			желание»; игра на снятие мышечного напряжения «Волшебный лепесток»; рефлексия; ритуал прощания
31	«Один и вместе»	Беседа «Правила совместной работы»	Приветствие; задание «Нарисуй рисунок»; задание «Совместная картина»; рефлексия; ритуал прощания
32	«Наша сказка»	Беседа «Что такое сказка, в чем ее особенность?», «Как придумать сказку, что важно знать?»	Приветствие; Дети придумывают сказку и рисуют ее сюжет; рефлексия; ритуал прощания
33	«Картина по кругу»	Беседа «Правила совместной работы»; Объяснение задания	Приветствие; задание «Рисуем картины по кругу» рефлексия; ритуал прощания
34	«Дружеские каракули»	Объяснение задания	Приветствие; задание «Рисуем с закрытыми глазами»; задание «Преврати фигуру в предмет»; рефлексия; ритуал прощания
35	Итоговое занятие «День самоуправления»	Занятие строится по плану детей	Приветствие; занятие строится по плану детей; рефлексия; ритуал прощания
36	Итоговая диагностика	Объяснение задания	Задание «Палочки-черточки»; задание «Графический диктант»; задание «Корректурная проба»

Календарный учебный план – занятия начинаются по мере формирования групп или поступления запроса. В течение учебного года (36 недель) программа может быть реализована несколько раз.

Формы аттестации

Письменные задания «Палочки-черточки» Н.В.Ульенкова, «Графический диктант», "Корректурная проба Бурдона", проводится при поступлении ребенка в ГБУДО НО ЦППМСП с целью выявить общий

уровень психического развития и уровень саморегуляции ребенка, темп деятельности, умение переключать и концентрировать внимание. Итоговая диагностика проводится в рамках данной программы, по итогу освоения всей программы, с целью установления результатов освоения программы и соответствию их планируемым результатам обучения.

Оценочные материалы

Целевой ориентир	Методы и методики диагностики	Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> - развитие произвольного внимания, - формирование навыков контроля и анализа результатов своей деятельности и поведения 	<ul style="list-style-type: none"> -Методика «Палочки-черточки» Н.В. Ульенковой - «Графический диктант» - «Корректурная проба Бурдона» 	<ul style="list-style-type: none"> - уровень концентрации, устойчивости внимания и переключаемость - уровень сформированности саморегуляции в интеллектуальной деятельности - уровень пространственных представлений, тонкой моторики руки и зрительно-двигательной координации. 	<p>Очень высокий уровень (принимает задание полностью, полностью во всех компонентах сохраняет его до конца занятия; работает сосредоточенно, выполнение без ошибок),</p> <p>высокий уровень (принимает задание полностью, сохраняет его также полностью до конца занятия; по ходу работы допускаются немногочисленные ошибки и самокоррекция),</p> <p>средний уровень (принимает лишь часть инструкции, до конца занятия может не сохранить ее в полном объеме, в процессе работы допускает ошибки не только по</p>

			невнимательности), низкий уровень (принимает лишь небольшую часть инструкции ошибок не замечает и не исправляет), очень низкий уровень (совсем не принимает задания)
--	--	--	--

Методические материалы

Словесные	Наглядные	Практические
Беседы	Демонстрационный - иллюстрационный материал по эмоционально-волевой сфере.	упражнения на развитие внимания и эмоционально-волевой сферы;
Рефлексии	Наблюдение	Игры на самоконтроль и умение управлять своим телом; игры на взаимодействие со сверстниками.
Консультации родителей	Показ психологом приемов выполнения действий.	Релаксация
		Бланки с практическими заданиями

Условия реализации программы

Программа реализуется в виде групповых занятий с младшими школьниками. консультаций их родителей. Для этого необходимо: отдельный кабинет, столы и стулья для всех участников реализуемой программы, письменные принадлежности.

Список литературы

1. Вербовская Е. С., Большев А. С., Лебедев Ю. А., Силкин Ю. Р., Филиппова Л. В.. «Формирование социальной уверенности у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста» М.: Московский психолого-социальный институт; Н.Новгород: НГАСУ Гуманитарно-худож. ин-т, 2001.
2. Рогов Е. И. «Настольная книга практического психолога» – Москва.:Гуманитар. Изд. Центр «Владос», 2008 г.
3. Н. В. Самоукина «Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы» – Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004г.
4. Черемошкина Л.В. «Развитие внимания детей» - популярное пособие для родителей и педагогов, - Ярославль «Академия развития», 1997 г.
5. Чистякова М. И. «Психогимнастика» Под редакцией М. И. Буянова 2-е издание, Москва: «Просвещение» 2005
6. Эльконин Д. Б. «Психология обучения младшего школьника.» Москва 2016 г.