

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №55
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 17.06.2025 № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
приказ от 17.06.2025 № 109

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Познаю себя»
1-4 класс**

Составитель:

Шавшаева Л.В., педагог-психолог

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Одной из важнейших задач начального образования в соответствии с ФГОС НОО является обеспечение условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения — детей с высоким риском уязвимости (ОВЗ).

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети с различными отклонениями в состоянии психофизического здоровья, которые нуждаются в коррекционно-развивающем обучении, отвечающим их особым образовательным потребностям (в частности, ЗПР, ТНР, нарушениями слуха и зрения, и другие).

Рабочая программа адресована обучающимся испытывающим трудности в освоении универсальных учебных действий, в коммуникативной сфере и в сфере социализации, а также обучающимся с ЗПР (вариант 7.1, 7.2) и ТНР.

Обучающиеся с ЗПР характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Введенный Законом об образовании термин «обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи» описывает крайне неоднородную категорию детей. Это дети с различными видами речевой патологии, с различной степенью ее проявления, с вариативными вторичными особенностями личностного, когнитивного, эмоционального развития. В психолого-педагогических характеристиках данной категории школьников отмечаются следующие особенности: недостаточный уровень развития словесно-логического мышления, сужение объема вербальной памяти и устойчивости вербального внимания, детерминирующих проблемы сохранения вербальных образов (необходимость зрительного подкрепления для облегчения запоминания

материала учениками), недостаточный уровень сформированности речемыслительной деятельности, проявляющаяся в виде неполноценности функционирования отдельных звеньев исполнительского этапа, трудностей осуществления и автоматизации процесса текущего мониторинга успешности решения задач и адекватности выбора решения.

Таким образом, с обучающимися детьми данных категорий необходимо провести как можно раньше работу, направленную на выявление психофизических особенностей, а так же коррекционную работу по устранению и компенсации выявленных дефектов. Рабочая программа разработана с учетом специфики указанных категорий обучающихся, тем самым обеспечивая преодоление трудностей и нарушений развития.

Основой программы явились разработки О. Машталь [3] и Локаловой Н.П. [2], а также программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4) Хухлаева О.В.[4].

Цель программы: создание системы комплексной помощи (профилактики и коррекции познавательных, личностных, регулятивных и коммуникативных УУД) обучающимся, испытывающим трудности в обучении (в том числе ОВЗ).

Задачи:

1. Создание условий, способствующих освоению обучающимися, испытывающими трудности в обучении основной образовательной программы начального общего образования и их адаптации и интеграции в образовательном учреждении.
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности: внимания, памяти, восприятия, мыслительных операций.
3. Развитие зрительно – моторной координации и мелкой моторики руки.
4. Коррекция поведения (развитие уверенного поведения, произвольной саморегуляции эмоционального состояния).
5. Развитие коммуникативных навыков.
6. Улучшение адаптивных возможностей.

Адресат программы – обучающиеся 1-4 классов.

Продолжительность реализации программы: обучение по программе длится 4 года. Объем программы составляет: 1 классы – 66 часов (2 часа в неделю), 2-4 классы – 68 часа (2 часа в неделю).

Содержательная характеристика программы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня, время зависит от возраста учащегося (одно занятие 1-4 класс-35 минут).

Форма организации занятий: в группах по 8 человек, а также индивидуально. Помещение для занятий должно быть достаточно большим, чтобы можно было не только поставить столы для всех учеников, но и проводить подвижные игры. Предварительно перед началом занятий проводится беседа и психодиагностические исследования. Психодиагностические исследования подбираются в соответствии с возрастом и исследуемым феноменом.

Занятие состоит из четырех основных частей:

1. Разминка (3-5 минут). Создание у ребят определённого положительного эмоционального фона, включение в работу, а также подготовка ребёнка к активной учебно-познавательной деятельности.
2. Тренировка психических механизмов, лежащих в основе когнитивных способностей: памяти, внимания, воображения, мышления (10-15 минут). Снятие психоэмоционального напряжения, тревожности, агрессии и других неблагоприятных эмоциональных состояний. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию.
3. Корректирующая 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.
4. Рефлексия.

Формы контроля результативности: определение результативности проводится комплексная диагностика сформированности познавательной и эмоционально-волевой сфер с помощью первичной и повторной диагностик и последующего анализа данных.

При помощи методик:

1. Тест Тулуз-Пьерона.
2. Методика А.Р. Лурия «Запоминание 10 слов».
3. Прогрессивные матрицы Равена серия А, В.

- 4.Проективная методика «Рисунок человека» Ф. Гудинаф, Д.Харрис.
5. Проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.
- 6.Методика изучения самооценки Дембо-Рубинштейн.
- 7.Цветовой тест отношений (ЦТО) А.М. Эткинда.
- 8.Проективная методика для диагностики школьной тревожности А. М. Прихожан.

А также могут использоваться методики из диагностического комплекта «Методика определения готовности к школе» Л.А. Ясюковой (для 1-2 классов) и «Прогноз и профилактика проблем в обучении» Л.А. Ясюковой (для 3-4 классов) [6-7].

Необходимое оборудование, материалы: стулья, столы, бумага формата А4, тетрадь в клетку 12 листов для каждого участника, ватман, ножницы, художественные материалы (карандаши, восковые мелки), ноутбук с колонками, игра «Кубик стори».

Планируемые результаты реализации программы:

1. Развитие психофизиологических предпосылок высших психических функций, зрительно – моторной координации и мелкой моторики руки.
2. Формирование навыков саморегуляции поведения, положительного эмоционального отношения к обучению в школе, снижение тревожности.
3. Улучшение навыков взаимодействия с ровесниками.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА 1 КЛАСС

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Диагностические пробы	1	1	2	Входящий контроль
2	Адаптационный модуль «Я первоклассник»	2	4	6	Текущий контроль
3	Развитие познавательной сферы	5	15	20	Текущий контроль
4	Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения	2	6	8	Текущий контроль
5	Развитие коммуникативных навыков	2	6	8	Текущий контроль
6	Развитие эмоциональной сферы	5	13	18	Текущий контроль
7	Диагностические пробы	1	3	4	Итоговый контроль
	Итого	16	50	66	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 КЛАСС

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Диагностические пробы	1	1	2	Входящий контроль
2	Адаптационный модуль «Я второклассник»	1	5	6	Текущий контроль
3	Развитие познавательной сферы	6	18	24	Текущий контроль
4	Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения	2	6	8	Текущий контроль
5	Развитие коммуникативных навыков	2	6	8	Текущий контроль
6	Развитие эмоциональной сферы	5	11	16	Текущий контроль
7	Диагностические пробы	1	3	4	Итоговый контроль
	Итого	16	52	68	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 КЛАСС

	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Диагностические пробы	1	1	2	Входящий контроль
2	Адаптационный модуль «Я третьеклассник»	1	5	6	Текущий контроль
3	Развитие познавательной сферы	6	18	24	Текущий контроль
4	Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения	2	6	8	Текущий контроль
5	Развитие коммуникативных навыков	2	6	8	Текущий контроль
6	Развитие эмоциональной сферы	5	11	16	Текущий контроль
7	Диагностические пробы	1	3	4	Итоговый контроль
	Итого	16	52	68	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 КЛАСС

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	

1	Диагностические пробы	1	1	2	Входящий контроль
2	Адаптационный модуль «Я четвероклассник»	1	5	6	Текущий контроль
3	Развитие познавательной сферы	6	18	24	Текущий контроль
4	Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения	2	6	8	Текущий контроль
5	Развитие коммуникативных навыков	2	6	8	Текущий контроль
6	Развитие эмоциональной сферы	5	11	16	Текущий контроль
7	Диагностические пробы	1	3	4	Итоговый контроль
	Итого	16	52	68	

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности:

1. Бумага А4;
2. Тетрадь, 18 листов;
3. Стимульный раздаточный материал;
4. Компьютер;
5. Музыкальные колонки;
6. Фломастеры, цветные карандаши.

Оборудование класса

1. Ученические парты с комплектом стульев;
2. Мультимедийная доска;
3. Компьютер;
4. Стол учительский.
5. Шкафы для хранения дидактических материалов, пособий и пр.

Список литературы

1. Дубровина, И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми/ И.В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е.Е. Данилова, Т. В. Вохмянина;– М.: Издательский центр «Академия», 1998. -160 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. - СПб.: Речь, 2006.- 176 с.
3. Локалова, Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников. Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов/ Н.П. Локалова. - М.: «Ось-89», 2006.- 160 с.
4. Машталъ, О. Программа развития способностей ребенка. 200 заданий, упражнений, игр./ О. Машталъ. - СПб.: Наука и Техника, 2007.- 256с.
5. Сакович Н.А. Практика сказкотерапии.- СПб.: Речь, 2004.- 224с.
6. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (1-4 классы)/ О.В. Хухлаева.- М.:Генезис,2019.- 160с.

7. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология / И.В. Шаповаленко. — М.: Гардарики, 2005. — С. 235-237.

8. Ясюкова, Л.А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе: метод. руководство/ Л.А. Ясюкова. — СПб: Иматон, 1999.- 184 с.

9. Ясюкова, Л.А. Определение готовности к переходу на вторую ступень обучения, прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах/ Л.А. Ясюкова. — СПб: Иматон, 2007.-200 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

1 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Входной контроль
2			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
3			Адаптационный модуль «Я первоклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
4			Адаптационный модуль «Я первоклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
5			Адаптационный модуль «Я первоклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
6			Адаптационный модуль «Я первоклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
7			Адаптационный модуль «Я первоклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
8			Адаптационный модуль «Я первоклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
9			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
10			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
11			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
12			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
13			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
14			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
15			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
16			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
17			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
18			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
19			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
20			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ 2 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Входной контроль
2			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
3			Адаптационный модуль «Я второклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
4			Адаптационный модуль «Я второклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
5			Адаптационный модуль «Я второклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
6			Адаптационный модуль «Я второклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
7			Адаптационный модуль «Я второклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
8			Адаптационный модуль «Я второклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
9			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
10			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
11			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
12			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
13			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
14			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
15			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
16			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
17			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
18			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
19			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
20			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
21			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

67			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
68			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ 3 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Входной контроль
2			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
3			Адаптационный модуль «Я третьеклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
4			Адаптационный модуль «Я третьеклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
5			Адаптационный модуль «Я третьеклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
6			Адаптационный модуль «Я третьеклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
7			Адаптационный модуль «Я третьеклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
8			Адаптационный модуль «Я третьеклассник»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
9			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
10			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
11			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
12			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
13			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
14			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
15			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
16			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
17			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
18			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
19			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

65			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
66			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
67			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
68			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ 4 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Входной контроль
2			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
3			Адаптационный модуль «Я учусь в 4 классе»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
4			Адаптационный модуль «Я учусь в 4 классе»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
5			Адаптационный модуль «Я учусь в 4 классе»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
6			Адаптационный модуль «Я учусь в 4 классе»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
7			Адаптационный модуль «Я учусь в 4 классе»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
8			Адаптационный модуль «Я учусь в 4 классе»	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
9			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
10			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
11			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
12			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
13			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
14			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
15			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
16			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
17			Развитие познавательной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

64			Развитие эмоциональной сферы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
65			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
66			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
67			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
68			Диагностические пробы	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

Содержание

1 класс

1-2: **Вводное занятие.** Знакомство. *Диагностические пробы.*

3-16: **Адаптационный модуль «Я учусь в 1 классе».**

Я- первоклассник. Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности. Я умею учиться у ошибки. Разные чувства.

17-36: **Развитие познавательной сферы**

Тренировка когнитивных функций. Корректирующая гимнастика для глаз. Кинезиологические упражнения.

37-44: **Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения**

Игровые дыхательные упражнения. Психомышечная тренировка.

45-52: **Развитие коммуникативных навыков**

Я умею слушать других. Я умею быть доброжелательным. Я- доброжелательный. Я- ласковый. Я умею делать задание вместе с другими. Я умею слышать мнение другого. Я учусь решать конфликты. Я умею решать конфликты.

53-60: **Развитие эмоциональной сферы**

Мои чувства. Радость. Что такое мимика и жесты. Как ее доставить другому человеку. Как передать радость прикосновением. Грусть. Страх. Гнев. Гнев и его польза. Обида. Страна фантазия.

61-64: *Диагностические пробы*

2 класс

1-2: **Вводное занятие.** Знакомство. *Диагностические пробы.*

3-8: **Адаптационный модуль «Я учусь во 2 классе».**

Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства.

Трудности в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.

9-32: **Развитие познавательной сферы**

Тренировка когнитивных функций. Корректирующая гимнастика для глаз.
Кинезиологические упражнения.

33-40: **Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения**

Игровые дыхательные упражнения. Психомышечная тренировка.

41-48: **Развитие коммуникативных навыков**

Люди отличаются друг от друга своими качествами. Хорошие качества людей. Какие качества нам нравятся друг в друге. Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? Каждый человек уникален. В каждом человеке есть темные и светлые качества. Учимся договариваться. Какой я? Какой ты?

49-64: **Развитие эмоциональной сферы.** Сказочный мир.

3 класс

1-2: **Вводное занятие.** Знакомство. Диагностические пробы.

3-8: **Адаптационный модуль «Я учусь в 3 классе».**

Я – третьеклассник. Я -фантазер. Мои сны. Мои мечты. Фантазии и ложь. Я и моя школа.

9-32: **Развитие познавательной сферы**

Тренировка когнитивных функций. Корректирующая гимнастика для глаз.
Кинезиологические упражнения.

33-40: **Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения**

Игровые дыхательные упражнения. Психомышечная тренировка.

41-48: **Развитие коммуникативных навыков**

Что такое лень. Я и мой учитель. Я умею просить прощения. Настоящий друг. Умею ли я дружить. Ссора и драка. Что такое сотрудничество. Я умею понимать другого.

49-64: **Развитие эмоциональной сферы.** Звездная страна.

4 класс

1-2: **Вводное занятие.** Знакомство. Диагностические пробы.

3-8: **Адаптационный модуль «Я учусь в 4 классе».**

Кто я. Мои особенности и возможности. Мои способности и интересы. Мой путь к успеху. Мой внутренний мир. Мое детство.

9-32: **Развитие познавательной сферы**

Тренировка когнитивных функций. Корректирующая гимнастика для глаз.
Кинезиологические упражнения.

33-40: **Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения**

Игровые дыхательные упражнения. Психомышечная тренировка.

41-48: Развитие коммуникативных навыков

Мой класс. Мои друзья. Какие ученики мои одноклассники. Лидерство в классе. Конфликты в классе. Взаимопомощь в классе. Мое прошлое, настоящее, будущее. Мое близкое будущее.

49-64: Развитие эмоциональной сферы

Уникальность внутреннего мира. Мои чувства. Радость. Что такое мимика? Как ее доставить другому человеку? Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Страх, его относительность. Как справиться со страхом. Гнев. С какими чувствами он дружит? Может ли гнев принести пользу? Обида. Как справиться с обидой. Что нового меня ждет в 5 классе.

65-68: Диагностические пробы