

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа 360»
(ОАНО «Школа 360»)

Принято
на Педагогическом совете
ОАНО «Школа 360»
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.
число, месяц, год

«Утверждаю»
Директор ОАНО «Школа 360»
Приказ № 74-ОД от «29» августа 2025 г.
число, месяц, год



Дановская М.С.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для обучающихся 2 – 4 классов
«Мозг: секреты успешного мышления»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 триместр (2 учебных периода), 10 часов
Возрастная категория: обучающиеся 2 – 4 классов
Автор программы: педагог-психолог Старовойтова П. М.

2025 – 2026 учебный год
Рязанская область, Рязанский район, с. Поляны

Содержание Программы

№	Содержание программы	Стр.
I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка Программы	3
1.2	Цели и задачи Программы	7
1.3	Принципы работы и методы работы Программы	10
1.4	Планируемые результаты Программы	15
II	Содержательный раздел	
2.1	Общие характеристики Программы	18
2.2	Календарно-тематическое планирование Программы	27
2.3	Формы аттестации/контроля Программы	28
III	Организационно-методический раздел	
3.1	Условия реализации Программы	33
3.2	Список литературы	35

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка Программы

В стремительно меняющемся мире, где информация является новым золотом, а способность к адаптации и креативному мышлению – залогом успеха, понимание принципов работы собственного мозга приобретает особую ценность.

Программа "Мозг: секреты успешного мышления", разработанная для учащихся 2-4 классов, ставит своей целью не просто обогатить детей знаниями, но и дать им мощный инструмент для саморазвития. Путешествие в удивительный мир нейробиологии на доступном языке позволит юным исследователям раскрыть тайны своего "суперкомпьютера", развить когнитивные способности, научиться эффективнее учиться, управлять своими эмоциями и стать уверенными в себе, успешно мыслящими личностями, готовыми к вызовам будущего.

Программа "Мозг: секреты успешного мышления" является актуальной по нескольким ключевым причинам:

1. Преобразование образования: от запоминания к развитию когнитивных навыков.

Фокус на "умении учиться": Нейрозанятия дают детям инструментарий для развития так называемого "метапознания" – понимания того, как они сами учатся. Это позволяет им стать более самостоятельными и мотивированными учениками, способными самостоятельно достигать учебных целей.

Подготовка к будущему: Навыки, развиваемые программой (концентрация, память, критическое мышление, креативность), являются фундаментом для успешного освоения как школьной программы, так и дальнейшего образования и профессиональной деятельности.

2. Расширение понимания работы мозга: от "черного ящика" к осознанности.

Связь между строением и функцией: Программа на доступном уровне объясняет, как структура мозга связана с его функциями. Например, понимание работы нейронов помогает осознать, как формируются новые навыки и знания.

Формирование целостной картины: Дети начинают видеть, что учеба – это не только механическое заучивание, но и активная работа их мозга, требующая тренировки и заботы.

3. Рост когнитивной нагрузки и потребность в управлении ею.

Развитие концентрации и внимания: Программа предлагает конкретные упражнения и игры, направленные на тренировку этих важнейших когнитивных навыков. Умение концентрироваться напрямую влияет на успешность выполнения заданий, как учебных, так и повседневных.

Борьба с "клиповым мышлением": Нейрозанятия помогают противостоять поверхностному восприятию информации, развивая способность к глубокому анализу и осмыслению.

4. Роль эмоционального интеллекта и саморегуляции в обучении.

Влияние эмоций на обучение: Эмоциональное состояние ребенка оказывает прямое влияние на его способность к обучению. Тревога, стресс, фruстрация могут блокировать когнитивные процессы, в то время как позитивный настрой и уверенность способствуют их активации.

Формирование психологической устойчивости: Программа учит детей понимать свои эмоции, находить способы управления ими, развивает их стрессоустойчивость и способность преодолевать трудности. Это важный аспект для общего благополучия ребенка.

Построение эффективного взаимодействия: Понимание основ нейробиологии общения помогает детям лучше выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми, что также является важным фактором успешного развития.

5. Повышение мотивации и интереса к обучению.

"Зачем мне это нужно?": Дети часто задают этот вопрос. Программа отвечает на него, демонстрируя прямую связь между их усилиями и улучшением их собственных способностей. Понимание "как это работает" делает процесс обучения более осмысленным и интересным.

Преодоление страха неудачи: Когда дети понимают, что способности не являются врожденными и неизменными, а могут развиваться путем тренировки (принцип нейропластичности), это снижает страх перед ошибками и повышает их готовность к экспериментам и обучению.

Самоэффективность: Успешное выполнение заданий и достижение положительных результатов на нейрозанятиях повышает самооценку детей и их веру в свои силы, что позитивно сказывается на всей их учебной деятельности.

Таким образом, актуальность программы "Мозг: секреты успешного мышления" определяется необходимостью адаптации образования к вызовам современного мира, потребностью в развитии у детей когнитивных и метакогнитивных навыков, а также стремлением сформировать у них осознанное отношение к своему познавательному потенциалу и здоровью.

Нормативно-правовая база реализации программы:

Необходимость психологического сопровождения обучающихся на этапе адаптации в основной школе закреплена в ряде федеральных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.): гарантирует права граждан на образование, охрану здоровья, защиту детства, что является базовым положением для любых образовательных и психолого-педагогических программ.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- **Статья 42 «Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся»** обязывает образовательные организации оказывать психолого-педагогическую помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации. Это является прямым основанием для деятельности педагога-психолога по разработке и реализации подобных программ.
- **Статья 44 «Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся»** подчеркивает право родителей на получение информации о психолого-педагогической помощи, оказываемой их детям, и определяет их ответственность за воспитание и развитие детей, что обуславливает необходимость просветительской работы с родителями.
- **Статья 66 «Начальное общее, основное общее и среднее общее образование»** определяет основное общее образование как самостоятельный уровень, успешное освоение которого требует соответствующей адаптации к его условиям.

3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с последующими изменениями): регламентирует вопросы государственной защиты прав детей, создания условий для их физического, интеллектуального, психического, духовного и нравственного развития.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ФГОС ООО):

- Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника, в том числе готовности и способности к духовному

развитию, самовоспитанию и самообразованию, самооценке, способности к конструктивному разрешению конфликтов, что неразрывно связано с успешностью адаптации.

- Требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования включают обеспечение психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений, способствующего сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся, формированию коммуникативных компетенций и позитивной самооценки.

5. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»: закрепляет гарантии государственной поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и определяет основные направления государственной политики в интересах детей, включая содействие их социальной адаптации.

6. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»: определяет приоритетные направления государственной политики в области защиты детства и создания условий для благополучного развития детей.

7. Локальные нормативные акты: устав ОАНО «Школа 360», Годовой План деятельности психолого-педагогической службы ОАНО «Школа 360»: определяет основные принципы и цели психолого-педагогического сопровождения обучающихся, педагогического коллектива, родителей и/или законных представителей ОАНО «Школа 360».

1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы: создать оптимальные условия для развития высших психических функций и формирования сплоченного, психологически здорового коллектива обучающихся 2-4 классов начальной школы, что позволит им успешно учиться и гармонично взаимодействовать друг с другом.

I. Когнитивные задачи (направленные на развитие познавательных процессов):

- Развитие внимания:**

- Формирование устойчивости и концентрации внимания при выполнении учебных заданий.
- Развитие способности к избирательному восприятию информации и игнорированию отвлекающих факторов.
- Совершенствование навыков переключения внимания между различными видами деятельности.

- Развитие памяти:**

- Расширение объема и прочности зрительной, слуховой памяти.
- Формирование эффективных приемов запоминания (визуализация, ассоциации, группировка, мнемотехники).
- Развитие ассоциативной памяти для установления связей между новой и уже имеющейся информацией.

- Развитие мышления:**

- Формирование навыков логического мышления: анализ, сравнение, обобщение, классификация.
- Развитие критического мышления: умение оценивать информацию, выявлять несоответствия, аргументировать свою точку зрения.
- Стимулирование творческого мышления: поиск нестандартных решений, генерация идей, фантазирование.

- Развитие проблемно-ориентированного мышления: формирование умения ставить перед собой задачи и находить пути их решения.
- **Развитие восприятия:**
 - Повышение точности и полноты восприятия пространственных объектов и явлений.
 - Совершенствование навыков анализа и синтеза информации, выделения существенных признаков.
 - Развитие временного восприятия: понимание последовательности событий, планирование времени.

II. Развивающие задачи (направленные на развитие эмоционально-волевой сферы и личностных качеств):

- **Развитие эмоционального интеллекта:**
 - Формирование умения распознавать и называть собственные эмоции и эмоции других людей.
 - Развитие способности к эмпатии и сопереживанию.
 - Обучение конструктивным способам выражения эмоций.
- **Развитие саморегуляции и самоконтроля:**
 - Развитие целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей.
 - Повышение уровня самоконтроля при выполнении заданий и взаимодействии с другими.
- **Развитие волевых качеств:**
 - Формирование умения ставить перед собой задачи и прилагать усилия для их выполнения.
 - Развитие самостоятельности и ответственности за свои действия.
 - Стимулирование преодоления трудностей и развития внутренней мотивации.

III. Воспитательные задачи (направленные на формирование социальных навыков и сплочение коллектива):

- **Развитие коммуникативных навыков:**
 - Формирование умения активно слушать и слышать собеседника.
 - Развитие навыков грамотного и четкого выражения своих мыслей в диалоге и групповой работе.
 - Обучение эффективным способам задавать вопросы и давать обратную связь.
- **Формирование навыков сотрудничества и командной работы:**
 - Стимулирование взаимной поддержки и помощи в коллективе.
 - Формирование чувства общности и принадлежности к группе.
- **Формирование позитивного отношения к обучению и школе:**
 - Повышение внутренней мотивации к учебной деятельности через интересные и познавательные задания.
 - Развитие чувства уверенности в своих силах и способностях.

Эти детально проработанные цели и задачи обеспечивают комплексный подход к развитию детей, направленный на формирование не только академических знаний, но и жизненно важных навыков, необходимых для успешной и счастливой жизни.

1.3 Принципы реализации Программы:

1. **Принцип системности:** Комплексный подход к проблеме адаптации, учитывающий все сферы жизни подростка (учебную, личностную, социальную).
2. **Принцип активности:** Вовлечение обучающихся в процесс обучения и развития через интерактивные формы работы, стимулирование их самостоятельной деятельности.

3. **Принцип индивидуального подхода:** Учет возрастных и индивидуально-психологических особенностей каждого ребенка, гибкость программы.
4. **Принцип конфиденциальности:** Обеспечение анонимности и безопасности для участников программы, создание доверительной атмосферы.
5. **Принцип развития:** Ориентация на раскрытие внутреннего потенциала, формирование позитивных личностных качеств и ресурсов каждого ребенка.

Общие методики работы Программы:

1. Игровые технологии: Ведущая деятельность в младшем школьном возрасте.

Описание: Игровая деятельность является естественной и ведущей для младших школьников. Она позволяет усваивать информацию в ненавязчивой, увлекательной форме, стимулирует мотивацию и активизирует различные когнитивные и эмоциональные сферы. Игры служат не просто развлечением, а мощным педагогическим инструментом.

Применение в программе:

- **Развитие памяти:** Игры на запоминание последовательностей, парных ассоциаций, карточек с изображениями ("Найди пару", "Мемори").
- **Развитие внимания и концентрации:** Игры, требующие сосредоточенности и наблюдательности ("Что изменилось?", "Найди отличия", "Секретный код", игры по типу "Мемори" на поиск одинаковых элементов).
- **Развитие мышления (логического, креативного):** Настольные игры, требующие стратегического планирования, головоломки, ребусы, шарады, конструкторы, игры на построение ассоциативных рядов.

- **Развитие коммуникативных навыков:** Ролевые игры, игры на взаимодействие в команде, где дети учатся договариваться, слушать друг друга, распределять роли.
- **Эмоциональная разрядка и саморегуляция:** Игры, направленные на выражение эмоций в безопасной форме, игры на развитие эмпатии.

2. Нейрогимнастика и телесные упражнения: Развитие межполушарного взаимодействия, координации, крупной и мелкой моторики.

Описание: Нейрогимнастика – это комплекс упражнений, направленных на активацию и синхронизацию работы обоих полушарий головного мозга. Эти упражнения часто включают в себя движения, которые требуют одновременного участия обеих рук или ног, перекрестные движения, упражнения на координацию и баланс.

Применение в программе:

- **Стимуляция межполушарного взаимодействия:**
 - **Перекрестные движения:** Касание противоположного локтя коленом, рисование двумя руками одновременно зеркальных фигур, "гусеница" (движение рук и ног поочередно).
 - **Упражнения на изохронность:** Одновременное выполнение одинаковых движений руками или ногами.
- **Развитие крупной моторики:** упражнения на координацию движений (прыжки, бег, ходьба с различными движениями рук).
- **Развитие мелкой моторики:** пальчиковые игры, пальчиковые гимнастики.
- **Снятие мышечного напряжения:** упражнения на расслабление, растяжку.

3. Арт-терапевтические приемы: Использование рисования, лепки для развития эмоциональной сферы и самовыражения.

Описание: Арт-терапия использует творческие процессы (рисование, лепка, коллаж и др.) для исследования эмоций, снижения стресса, развития

самосознания и самовыражения. В детской арт-терапии акцент делается на свободном творчестве, а не на достижении художественного результата.

Применение в программе:

- **Выражение эмоций:** Дети рисуют или лепят свои чувства (страх, радость, злость, грусть), что помогает им осознать и прожить эти эмоции.
- **Развитие самовыражения:** Предоставление возможности выразить свои мысли, идеи, фантазии через творчество.
- **Снятие напряжения и стресса:** Сам процесс творчества успокаивает, помогает отвлечься от проблем.
- **Развитие воображения и креативности:** Создание уникальных образов, фантастических существ, миров.
- **Символическое выражение:** Использование цвета, форм, линий для передачи внутреннего состояния. Например, "Нарисуй свой мозг", "Нарисуй, как ты думаешь".
- **Развитие мелкой моторики:** Лепка, рисование, аппликация.

4. Релаксационные техники: Упражнения для снятия напряжения, улучшения концентрации.

Описание: Релаксационные техники – это методы, направленные на достижение состояния физического и психического расслабления. Они помогают снять мышечное напряжение, успокоить нервную систему, улучшить концентрацию и подготовить мозг к дальнейшей работе или к отдыху.

Применение в программе:

- **Перед началом занятия:** для концентрации и настройки на работу ("Дыхание дракона", "Светофор").
- **Во время интенсивной умственной нагрузки:** Короткие паузы для снятия усталости и переключения.
- **В конце занятия:** для успокоения, "завершения" активной умственной деятельности, подготовки ко сну (если занятие вечернее).

- **При повышенной тревожности или возбуждении:** Специальные упражнения для успокоения.

Сказкотерапия: Использование сказок (как известных, так и специально созданных) для воздействия на эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы ребенка. Сказка позволяет говорить о сложных вещах на символическом уровне.

Метафорические карты (МАК): Карты с изображениями, которые служат метафорами для различных ситуаций, состояний, эмоций. Они помогают выразить то, что сложно сказать словами, активизируют подсознание и стимулируют образное мышление.

Применение в программе:

Сказкотерапия:

- Чтение сказок, иллюстрирующих работу мозга, важность памяти, внимания, дружбы.
- Придумывание собственных сказок о мозге, нейронах, учебе.
- Обсуждение сюжетов сказок с точки зрения работы персонажей, их мыслей и чувств.

Метафорические карты:

- Использование карт для обсуждения эмоций: "Как ты себя чувствуешь сегодня?", "Что тебе помогает справиться со страхом?".
- Проработка учебных ситуаций: "Какая карта описывает твою задачу?", "Что тебе поможет решить эту головоломку?".
- Развитие воображения и фантазии: Создание историй на основе нескольких карт.

5. Рефлексивные беседы: Для развития метакогнитивных навыков (осознания своего мыслительного процесса).

Описание: Рефлексия – это процесс осознания, анализа и оценки собственной деятельности, мыслей, чувств, мотивов. Рефлексивные беседы направлены на то, чтобы помочь детям научиться "заглядывать внутрь себя" и понимать, как они мыслят, учатся, справляются с трудностями.

Применение в программе:

- **Обсуждение хода выполнения заданий:** "Как ты решил эту задачу?", "Что помогло тебе запомнить это?", "Что было сложно?".
- **Анализ ошибок:** "Почему ты сделал эту ошибку?", "Что можно было сделать иначе?".
- **Осознание успешных стратегий:** "Что помогло тебе сейчас справиться?", "Когда тебе лучше всего запоминается информация?".
- **Планирование:** "Что ты будешь делать, чтобы лучше запомнить следующий материал?", "Как ты подготовишься к контрольной?".
- **Обсуждение чувств и состояний:** "Как ты себя чувствовал, когда выполнил задание?", "Что тебя волновало?".

Формат занятий: Групповые занятия (15 человек), продолжительностью 40 минут.

Периодичность: 1 раз в неделю в течение 1 триместра.

1.4 Планируемые результаты Программы

По окончании реализации программы обучающиеся будут обладать следующими изменениями и приобретениями:

I. Когнитивные результаты:

- **Улучшенная концентрация внимания:**
 - Смогут дольше удерживать внимание на выполняемом задании (увеличится время непрерывной работы над задачей).
 - Станут менее подвержены отвлекающим факторам во время учебной деятельности.
 - Повысится способность фокусироваться на одной задаче, игнорируя посторонние стимулы.
- **Развитая память:**
 - Улучшится запоминание информации (слов, цифр, образов, инструкций) в краткосрочной и долговременной перспективе.

- Появятся навыки использования мнемонических техник (ассоциации, визуализация) для лучшего запоминания.
- Увеличится объем информации, которую ребенок может запомнить за один раз.

- **Развитое логическое и критическое мышление:**
 - Смогут находить закономерности в данных, определять причинно-следственные связи.
 - Повысится способность решать головоломки, ребусы, логические задачи, находя нестандартные решения.
 - Смогут более осмысленно подходить к анализу информации, задавать вопросы "почему?" и "как?".
- **Навыки саморегуляции и управления эмоциями:**
 - Научатся распознавать свои эмоции и понимать их причину.
 - Смогут применять простые техники для успокоения, снятия напряжения (дыхательные упражнения, визуализация).
 - Появятся первые шаги к управлению импульсивным поведением.
- **Навыки планирования и самоорганизации:**
 - Смогут составлять простые планы выполнения заданий, разбивая их на этапы.
 - Улучшится способность организовывать свое рабочее место и время.
 - Появится более ответственное отношение к выполнению поручений.

II. Личностные результаты:

- **Повышенная мотивация к обучению:**
 - Дети станут более заинтересованными в процессе познания, видят в учебе не только обязанность, но и возможность для своего развития.

- Увеличится внутреннее стремление узнавать новое и достигать лучших результатов.
- **Развитое самосознание:**
 - Лучше понимают свои сильные и слабые стороны в плане когнитивных способностей.
 - Начнут осознавать, что их способности могут развиваться, что снижает страх перед трудностями.
- Позитивное отношение к собственным умственным способностям;
- Развитие любознательности и исследовательского интереса;
- Формирование привычек здорового образа жизни.

III. Поведенческие результаты:

- Активное применение полученных навыков в учебной деятельности;
- Снижение тревожности, связанной с учебной деятельностью;
- Проявление инициативы в познании.

Косвенные результаты для педагогического коллектива и родителей:

- Повышение психолого-педагогической компетентности.
- Улучшение взаимопонимания между всеми участниками образовательного процесса.
- Формирование более благоприятного психологического климата в школе и классе.

II Содержательный раздел

2.1 Общие характеристики Программы

Программа состоит из 10 занятий. Основная цель каждого занятия: создание условий для эмоционально-комфортного включения ребенка в школьную жизнь, развитие самопознания, социальных навыков и учебной мотивации, повышение общего уровня развития высших психических функций.

Ниже представлено примерное содержание занятий:

1. Приветствие и "Нейро-разминка" (5-7 мин).

Цель блока: Активизация мозговой деятельности, подготовка к обучению, синхронизация работы полушарий, снятие мышечного напряжения, формирование позитивного настроя.

Приветствие:

- **Энергичное и позитивное начало:** Педагог приветствует детей с улыбкой, используя приветственные фразы, которые могут быть связаны с темой занятия или просто создавать позитивную атмосферу ("Доброе утро, юные исследователи мозга!", "Здравствуйте, самые внимательные ученики!").
- **Настройка на работу:** Краткое введение в тему занятия (например, "Сегодня мы отправимся в путешествие в мир памяти!").

«Нейро-разминка»:

- **"Перекрестный шаг":** Шагаем на месте, одновременно касаясь правым локтем левого колена, затем левым локтем правого колена.
- **"Ушки-носики":** Касаемся правого уха левой рукой, затем левого уха правой рукой. Затем меняем руки: правое ухо правой рукой, левое ухо левой рукой.
- **"Ладонь-кулак-ребро":** Одновременное выполнение этих трех движений руками, меняя их последовательность.

- **Упражнения на изохронность (одновременное выполнение):** поднятие и опускание рук одновременно, одновременные хлопки и притопывания.
- **Пальчиковые игры.**
- **"Перекрестное рисование":** Попросить детей нарисовать в воздухе или на листах бумаги зеркальные фигуры или буквы двумя руками одновременно.

Почему это эффективно: Эти упражнения стимулируют нервные пути, улучшают кровоснабжение мозга, активизируют связь между правым и левым полушариями. Это помогает детям стать более собранными, внимательными и готовыми к умственной работе.

2. Основная часть (20-30 мин)

Цель блока: Непосредственное развитие конкретных когнитивных функций (внимание, память, мышление) через разнообразные, интересные и адаптированные задания.

Выбор 2-3 упражнений: Каждое занятие может фокусироваться на одной или двух когнитивных функциях, либо включать в себя задания, которые их комплексно развивают.

Игровая форма: Упражнения представлены в виде игр, загадок, мини-квестов, творческих заданий.

Ниже представлены примеры упражнений (в зависимости от темы занятия):

1. Развитие внимания:

- **"Найди отличия":** Сравнение двух похожих картинок.
- **"Что пропало/добавилось?":** Дети смотрят на набор предметов, затем один убирается или добавляется, и они должны угадать, что изменилось.
- **"Слуховой диктант":** Педагог называет ряд слов, дети должны запомнить их последовательность или выбрать определенные (например, только слова, связанные с животным миром).

- **"Противоположные команды"**: Педагог дает команды, а дети должны выполнять противоположные действия (например, "Если я говорю 'прыгаем', вы должны стоять", "Если я говорю 'хлопаем', вы должны топать").

2. Развитие памяти:

- **"Карточки"**: Показ группы картинок на короткое время, затем просьба перечислить их или найти определенную.
- **"Цепочка слов/предложений"**: Каждый ребенок добавляет свое слово/предложение к предыдущим.
- **"Визуализация"**: Предложить детям представить себе предмет или сцену, а затем описать ее по памяти.
- **"Запомни путь"**: На карте или на полу выкладывается маршрут, который нужно запомнить.

3. Развитие мышления:

- **Логические загадки и ребусы**: Простые задачи на поиск закономерностей, выводы.
- **"Что лишнее?"**: Предложение ряда предметов/картинок, среди которых один явно отличается по какому-либо признаку.
- **"Продолжи ряд"**: Задания на продолжение числовых, графических или логических последовательностей.
- **"Мозговой штурм"**: Генерация идей на заданную тему (например, "На что можно использовать этот предмет?").
- **"Что будет, если...?"**: Обсуждение гипотетических ситуаций.

Инструктаж и выполнение: Педагог четко объясняет правила игры/упражнения, демонстрирует пример, затем дети выполняют задание индивидуально, в парах или группах.

Обсуждение результатов: После выполнения задания проводится краткое обсуждение: кто справился, что было сложно, какие стратегии использовали.

Почему это эффективно: Игровая форма делает процесс обучения увлекательным, а целенаправленные упражнения тренируют конкретные когнитивные навыки, повышая их эффективность. Разнообразие заданий позволяет задействовать разные аспекты мышления и памяти.

3. Релаксация / Завершение (5-7 мин)

Цель блока: Снятие накопленного напряжения, подведение итогов занятия, закрепление позитивного опыта, развитие самосознания и навыков самоанализа.

Релаксационные упражнения:

- **Дыхательные практики:** Глубокое, спокойное дыхание, направленное на расслабление. Например, "дыхание пчелы" (выдохание со звуком "ммм"), "дыхание по квадрату" (равное вдохание, задержка, выдохание, задержка).
- **Визуализация:** Спокойное представление приятных образов (например, "Представьте, что вы лежите на теплом песке и слушаете шум моря").
- **Прогрессивная мышечная релаксация (упрощенная):** Напряжение и последующее расслабление определенных групп мышц (например, "Сожмите кулаки изо всех сил, а теперь расслабьтесь").
- **Звуковая релаксация:** Прослушивание спокойной музыки, звуков природы.

Прощание: Доброе и позитивное завершение занятия, задающее позитивный настрой на дальнейшее обучение.

Рефлексия занятия:

- "Что нового вы узнали сегодня о своем мозге?"
- "Какое упражнение понравилось вам больше всего и почему?"
- "Что было для вас самым сложным?"
- "Как вы думаете, какое задание помогло вам лучше всего поработать над вниманием/памятью/мышлением?"

- "Что бы вы хотели узнать на следующем занятии?"

Ниже представлено краткое описание каждого занятия, включающее цель, содержание, методы работы и обоснование его необходимости.

Занятие 1. Мозг – наш главный командир: знакомимся с супер силой внутри головы.

Цель: Сформировать у детей первичное представление о мозге как о главном органе, управляющем всем телом и мышлением, и вызвать интерес к изучению его работы.

Содержание: Вводное занятие. Что такое мозг, где он находится, почему он "командир". Простые аналогии строения мозга (например, "мозг как главный компьютер"). Роль мозга в повседневной жизни.

Методы работы: Беседа, демонстрация моделей/иллюстраций мозга, мини-истории, игра "Кто главный?" .

Для чего необходимы: Создает основу для понимания всех последующих тем, формирует положительную установку к изучению себя и своего мозга.

Занятие 2. Пространство вокруг меня.

Цель: Развитие пространственного мышления, ориентации в пространстве, понимания взаимосвязи между собственным телом и окружающей средой.

Содержание: Упражнения на определение сторон света (право/лево, вперед/назад), ориентирование на плане, понимание своего местоположения в пространстве. Игры с движением, где дети выполняют задания, связанные с пространством.

Методы работы: Игры с движениями, работа с планом/картой (упрощенной), задания на ориентирование, описание пространства.

Для чего необходимы: Пространственное мышление является фундаментом для многих когнитивных процессов, включая математику,

чтение, а также помогает в повседневной жизни (ориентирование, планирование).

Занятие 3. Ловкие пальчики: тренируем мелкую моторику для письма и мышления.

Цель: Развитие мелкой моторики пальцев рук, подготовка руки к письму, стимуляция речевых центров мозга.

Содержание: Пальчиковые игры, пальчиковые гимнастики, упражнения с мелкими предметами (перебирание, сортировка, нанизывание), лепка, рисование пальцами, работа с пластилином.

Методы работы: Пальчиковые игры, мелкая моторика, лепка, рисование, работа с мелкими предметами.

Для чего необходимы: Мелкая моторика напрямую связана с развитием зон мозга, отвечающих за речь и мышление. Хорошо развитая моторика облегчает процесс письма и улучшает концентрацию.

Занятие 4. Сильные ножки и быстрые ручки: координация и баланс – управляем телом.

Цель: Развитие крупной моторики, координации движений, баланса и общей двигательной активности.

Содержание: Упражнения на координацию движений (например, ходьба с хлопками, прыжки с поворотами), игры на баланс (стоять на одной ноге, ходить по "следам"), подвижные игры, связанные с выполнением двигательных задач.

Методы работы: Игры с движениями, упражнения на координацию, баланс, подвижные игры.

Для чего необходимы: Хорошая координация и баланс способствуют развитию мозжечка, который играет важную роль в обучении, памяти и регуляции эмоций. Улучшение двигательной активности положительно сказывается на общем самочувствии и когнитивных функциях.

Занятие 5: Спокойствие, только спокойствие: учимся управлять эмоциями.

Цель: Развитие навыков саморегуляции, понимания своих эмоций и эмоций других, поиск конструктивных способов выражения чувств.

Содержание: Игры на распознавание эмоций по мимике и жестам; обсуждение различных эмоциональных ситуаций и их последствий; упражнения на расслабление и дыхательные техники; ролевые игры, где дети учатся выражать свои чувства безопасно и адекватно; сочинение историй о том, как герои справляются с трудными эмоциями.

Методы работы: Игровые упражнения, дискуссии, арт-терапия (рисование эмоций), ролевые игры, работа с метафорами.

Для чего необходимы: Умение управлять эмоциями – ключ к гармоничным отношениям с окружающими, снижению стресса и успешной адаптации в социуме. Это помогает детям быть более уверенными, справляться с трудностями и сохранять позитивный настрой.

Занятие 6: Фокус-покус: тренируем внимание и учимся не отвлекаться.

Цель: Развитие навыков произвольного внимания, концентрации, избирательности и устойчивости внимания, умения игнорировать отвлекающие факторы.

Содержание: Игры на поиск предметов (с ускорением или увеличением количества отвлекающих элементов), нахождение отличий между картинками; задания на следование сложным инструкциям; упражнения на удержание внимания на одном объекте (например, "следить за свечой", "слушать звук"); игры, где нужно выполнять действие только по определенному сигналу, игнорируя другие.

Методы работы: Когнитивные тренинги (внимания), игровые упражнения, визуальные и слуховые диктанты, упражнения на мелкую моторику, связанные с концентрацией.

Для чего необходимы: Внимание – это "батарейка" нашего мозга. Без него невозможно эффективное обучение, запоминание и решение задач. Тренировка внимания помогает детям быть более успешными на уроках и в повседневной жизни, улучшает способность усваивать новую информацию.

Занятие 7. Внимание на уроке.

Цель: Применение навыков внимания и концентрации, полученных на предыдущих занятиях, в условиях, приближенных к учебной деятельности.

Содержание: Имитация урочной деятельности с элементами игр на внимание. Например, "урок" рисования, где нужно рисовать по сложной инструкции, или "слушание" короткой истории с последующими вопросами на внимательность.

Методы работы: Имитационные игры, задания, моделирующие учебные ситуации, мини-проекты.

Для чего необходимы: Связывает абстрактные навыки внимания с реальной учебной деятельностью, помогая детям переносить полученные умения в школьную среду.

Занятие 8: Кладовая памяти: как мозг запоминает и вспоминает самое важное.

Цель: Развитие различных видов памяти (зрительной, слуховой, двигательной), формирование стратегий запоминания и воспроизведения информации.

Содержание: Игры на запоминание последовательности предметов или картинок; упражнения на воспроизведение услышанных текстов или стихотворений; игры "Что пропало?" или "Что изменилось?"; создание мнемонических правил (стихи, ассоциации) для запоминания сложных слов или фактов; задания на вспоминание деталей из просмотренных мультфильмов или прочитанных историй.

Методы работы: Игровые упражнения, дидактические игры, мнемотехники, визуализация, повторение, использование ассоциаций.

Для чего необходимы: Память – это фундамент обучения. Хорошая память позволяет детям запоминать учебный материал, новые слова, инструкции, события. Развитие памяти помогает повысить успеваемость, легче справляться с домашними заданиями и обогащает внутренний мир ребенка.

Занятие 9: Думаем на шаг вперёд: учимся планировать и решать задачки.

Цель: Развитие навыков планирования, прогнозирования, последовательного мышления и решения проблемных ситуаций.

Содержание: Игры на составление последовательности действий (например, "как приготовить бутерброд", "как пройти лабиринт"); решение логических задач, требующих продумывания нескольких ходов; упражнения на прогнозирование результата действий (например, "что случится, если...?"); составление простых планов на день или неделю; игры, где нужно предвидеть действия других участников.

Методы работы: Логические игры, головоломки, решение творческих задач, упражнения на прогнозирование, составление алгоритмов действий.

Для чего необходимы: Умение планировать и думать на шаг вперед позволяет детям быть более организованными, избегать спешки и ошибок, находить эффективные пути решения задач. Это развивает самостоятельность, ответственность и повышает уверенность в своих силах.

Занятие 10. Мой внутренний детектив: находим закономерности и строим выводы.

Цель: Развитие логического, аналитического мышления, умения находить закономерности, классифицировать, сравнивать и делать простые выводы.

Содержание: Задания на поиск закономерностей в рядах чисел, фигур, слов; игры "что лишнее?", "продолжи ряд"; сравнение предметов/картинок, поиск общего и различного; решение простых логических задач.

Методы работы: Когнитивные тренинги (мышления), логические игры, упражнения на классификацию и сравнение.

Для чего необходимы: Развитое логическое мышление позволяет ребенку понимать причинно-следственные связи, критически оценивать информацию и находить рациональные решения.

Работа с родителями и педагогами:

Индивидуальные консультации по запросу.

Просветительские практикумы для родителей: «Мастерская внимания: помогаем ребенку концентрироваться», «Кладовая памяти: секреты запоминания для школьника».

Консультации и методическая поддержка классных руководителей и педагогов-организаторов: по вопросам взаимодействия с первоклассниками, выявления психоэмоциональных трудностей, создания благоприятной учебной атмосферы

2.2 Календарно-тематическое планирование Программы

п/н	Название занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Мозг – наш главный командир: знакомимся с супер силой внутри головы.	1	
2	Пространство вокруг меня	1	
3	Ловкие пальчики: тренируем мелкую моторику для письма и мышления.	1	
4	Сильные ножки и быстрые ручки: координация и баланс – управляем телом.	1	
5	Спокойствие, только спокойствие: учимся управлять эмоциями	1	
6	Фокус-покус: тренируем внимание и учимся не	1	

	отвлекаться.		
7	Внимание на уроке	1	
8	Кладовая памяти: как мозг запоминает и вспоминает самое важное.	1	
9	Думаем на шаг вперёд: учимся планировать и решать задачки.	1	
10	Мой внутренний детектив: находим закономерности и строим выводы.	1	

2.3 Формы аттестации/контроля Программы

В силу психолого-педагогической направленности программы, аттестация и контроль носят не оценочный, а **развивающий и диагностический характер**, направленный на фиксацию динамики изменений, рефлексию и корректировку индивидуальных траекторий развития.

Общие принципы контроля и оценки результатов Программы:

- **Системность:** Контроль осуществляется на протяжении всего курса (входной, текущий, итоговый).
- **Комплексность:** используются разнообразные методы, позволяющие оценить различные аспекты развития (поведенческие, эмоциональные, когнитивные).
- **Объективность:** Максимальное использование стандартизованных методик, а также наблюдение и анализ деятельности.
- **Конфиденциальность:** Соблюдение принципов этики психолога при сборе, хранении и использовании данных.
- **Безоценочность:** Отсутствие привычных школьных оценок. Акцент делается на самооценке, взаимооценке и позитивной обратной связи.
- **Динамичность:** Отслеживание изменений в развитии каждого обучающегося.
- **Возрастное соответствие:** Используемые формы и методы доступны и понятны обучающимся 1 класса.

Входной контроль (стартовая диагностика):

Проводится на этапе реализации Программы.

Цель: Определение исходного уровня развития навыков коммуникации, сплоченности класса, самооценки, выраженности навыков командной работы.

Методики:

- 1. Нейродиагностика в кратком варианте:** сокращенная нейродиагностика ребят в процессе начала программы и/или полноценная нейродиагностика в ходе психологического наблюдения в 1 триместре.
- 2. Проективные методики (мини):** рисунок "Мой класс", "Я в команде" и т.д.
- 3. Наблюдение:** за поведением учащихся в свободной деятельности, на уроках.

Текущий контроль (формирующий):

Осуществляется на каждом занятии.

Цель: Отслеживание вовлеченности учащихся, понимания материала, отработки навыков; оперативная корректировка содержания и методов работы.

Методики:

- 1. Наблюдение педагога-психолога:** за активностью учащихся, их взаимодействием, проявлением инициативы, умением слушать, выражать свое мнение, поведением в ролевых играх и дискуссиях. Фиксация в рабочем журнале (лист наблюдения).
- 2. Рефлексивные техники:** "Круг обмена мнениями", "Дерево настроения", "Корзина идей", "Ладонь/Кулак" (для оценки понимания и отношения к занятию).
- 3. Анализ творческих работ:** (рисунки, поделки) – для отслеживания эмоционального состояния и отношения к теме.

4. Обратная связь от классного руководителя: Регулярное общение с классным руководителем о поведении, успехах, сложностях детей в повседневной школьной жизни.

Итоговая диагностика: проводится по завершении программы, сопоставляется с данными входного контроля.

Цель: Выявление динамики изменений в развитии ключевых компетенций учащихся.

Методики: Повторное использование части методик входной диагностики (анкеты, опросники, социометрия, проективные методики), чтобы увидеть изменения.

Вот основные критерии, по которым может происходить оценка эффективности программы:

I. Критерии, связанные с развитием ВПФ (напрямую измеряемые)

1. Внимание:

- Устойчивость внимания:** Снижение количества ошибок, связанных с невнимательностью, при выполнении длительных и однообразных заданий (например, списывание, прослушивание инструкций). Увеличение времени концентрации на задании.
- Избирательность внимания:** Способность выделять релевантную информацию из потока, игнорировать отвлекающие факторы (например, при выполнении заданий в шумной обстановке).
- Объем внимания:** Увеличение количества элементов (например, цифр, картинок), которые ребенок может удержать в поле зрения одновременно.

2. Память:

- Объем памяти:** Увеличение количества слов, чисел, предметов, которые ребенок может запомнить и воспроизвести.

- **Скорость запоминания:** Более быстрое усвоение новой информации.
- **Прочность запоминания:** Более долговременное сохранение усвоенной информации.

3. Мышление:

- **Гибкость мышления:** Способность рассматривать задачу с разных сторон, находить несколько вариантов решения.
- **Скорость мышления:** Более быстрое решение задач, анализ информации.

4. Эмоционально-волевая сфера:

- **Самоконтроль:** Улучшение способности управлять своим поведением, сдерживать импульсивные реакции.
- **Целеполагание:** Способность ставить цели и прилагать усилия для их достижения.
- **Настойчивость:** Улучшение способности доводить начатое до конца, несмотря на трудности.

II. Критерии, связанные с самооценкой и социальным взаимодействием:

1. Самооценка ребенка:

- **Повышение уверенности в своих силах:** Дети начинают верить в свои способности решать задачи и учиться.
- **Снижение уровня тревожности, связанной с учебой:** Меньше страха перед контрольными, самостоятельными работами.

2. Социальное взаимодействие:

- **Улучшение коммуникативных навыков:** Более четкое выражение своих мыслей, умение слушать собеседника.
- **Снижение конфликтности:** Дети учатся договариваться, лучше понимать друг друга (связано с развитием эмоционального интеллекта).

По результатам реализации программы педагог-психолог составляет:

- Аналитическая справка: содержит описание проведенных мероприятий, анализ результатов стартового и итогового занятия и/или наблюдения, выводы о динамике развития обучающихся, рекомендации для педагогического коллектива и родителей. Представляется администрации образовательной организации, а также на малом педагогическом совете психолого-педагогической службы ОАНО «Школы 360».

Данная система контроля и оценки позволит не только проследить индивидуальный прогресс каждого учащегося, но и определить общую эффективность программы, ее сильные стороны и зоны для дальнейшего совершенствования.

III Организационно-методический раздел

3.1 Условия реализации Программы

Кадровые условия:

- **Педагог-психолог:** основной исполнитель программы, отвечающий за диагностику, проведение групповых и индивидуальных занятий, консультации.
- **Классный руководитель и педагог-организатор:** активно взаимодействует с психологом, предоставляет информацию о классе, участвует в мониторинге, поддерживает идеи программы в повседневной работе.
- **Администрация школы:** обеспечивает поддержку программы, выделяет необходимое время и ресурсы.

Материально-технические условия:

- **Кабинет:** оборудованный для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций.
- **Доска:** маркерная или меловая доска, обязательно в хорошем состоянии, с комплектом маркеров/мелков и губкой. Используется для записи правил, схем, ключевых идей, "мозговых штурмов".
- **Проектор и экран:** для демонстрации презентаций, тематических видеороликов, изображений, способствующих визуализации информации и повышению интерактивности занятий.
- **Компьютер/Ноутбук:** для управления проектором, поиска информации, подготовки материалов, ведения отчетности. Доступ к интернету.
- **Раздаточные материалы:** бланки анкет, тестов, упражнений, памяток.

- **Канцелярские принадлежности:** бумага: белая бумага формата А4, цветная бумага, ватманы (большие листы) для групповых проектов и коллажей; маркеры разных цветов, фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, стикеры (постит) разных размеров и цветов для "мозговых штурмов" и рефлексии.
- **Игровой инвентарь:** мячи (несколько разных размеров) для игр на сплочение и развитие координации, платки для глаз (для упражнений на доверие и сенсорное восприятие), настольные игры – для использования в качестве дополнительных активностей.
- **Метафорические ассоциативные карты (МАК)** – для глубокой работы с эмоциями, образами, поиском ресурсов.
- **Арт-терапевтические материалы (по необходимости).**

Организационно-методические условия:

- **Интеграция программы** в учебно-воспитательный процесс школы.
- **Разработка графика занятий**, согласованного с расписанием уроков.
- **Наличие плана-конспекта занятий**, методических рекомендаций для педагогов и родителей.
- **Создание комфортной и доверительной атмосферы** во время занятий.
- **Соблюдение этических принципов** работы психолога.

3.2 Список литературы Программы

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для вузов. – М.: Просвещение, 2010.
2. **Афанасьева Т.С., Богданова Л.Д.** "Нейропедагогика: как учить, чтобы дети хотели учиться". – М.: 2017.
3. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
4. Выготский, Л.С. Психология развития человека. – ЭКСМО, 2005.
5. Егорова Т.Г. Особенности памяти и мышления младших школьников: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 2004.
6. Лютова, Е.К., Монина, Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2000.
7. **Романова М.** "Тренировка памяти и внимания. Для детей 6-10 лет". – М.: 2000.
8. **Черниговская Т.В.** "Человек и его мозг: На перекрестке наук" (и другие научные публикации, лекции). – М.: 2014. (Рекомендуется ознакомление с актуальными трудами Т.В. Черниговской, ориентируясь на ее последние выступления и публикации).
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). – М.: Генезис, 2004.