

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Администрация Иркутского районного муниципального образования**

**МОУ ИРМО "Оекская СОШ"**

**Аннотация**  
**к рабочей программе**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Я учусь владеть собой»**  
**1-4 классы**

Программа курса внеурочной деятельности для 1 классов «Я учусь владеть собой» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к основной образовательной программе начального общего образования.

Программа «Я учусь владеть собой» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Данная программа реализуется в условиях внедрения ФГОС начального и общего образования, способствует формированию метапредметных, личностных универсальных учебных действий. Её реализация запланирована в рамках внеурочной деятельности.

Программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа является частью целенаправленной работы в системе оказания психологической помощи детям в начале обучения в школе. Занятия способствуют формированию социально корректного поведения, помогают научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации. Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и проживание ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка.

**Основной целью** программы является помощь детям в адаптации к школе, что подразумевает, в частности, развитие эмоциональной регуляции поведения детей, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе, а так же предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.