

Министерство образования Тульской области

Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области "Суворовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

301470, Тульская область, г. Суворов, ул. Гагарина, дом 7

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОУ ТО «Суворовская
школа для обучающихся с ОВЗ»
Губанова Е.А.
Приказ от «30» августа 2024г. №49

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Слагаемые социальной устойчивости»

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень программы: стартовый
Срок реализации: 1 год (72 часа)
Возраст обучающихся: 10-13 лет

Автор-составитель:
педагог доп. образования
Халторина Ирина Анатольевна

Суворов 2024

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проведена. Программа направлена на рассмотрение педагогическому совету.

29.08.2024 г.

подпись _____ Шулепова Л.В.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3-5
1.2. Цель и задачи программы.....	5-6
1.3. Содержание программы.....	6-10
1.4 Планируемые результаты освоения программы	11

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.....	11-14
2.2 Условия реализации программы.....	15
2.3 Формы аттестации и контроля	15
2.4 Оценочные материалы	15-20
2.5 Методические материалы	21-26
Список литературы.....	26-28
Приложение.....	28-139

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа реализуется в соответствии с социально-гуманитарной направленностью. Программа направлена на социальную адаптацию обучающихся и профилактику факторов, влияющих на зависимые формы поведения. Становление самостоятельности предполагает возможность критического отношения к влиянию среды, способность качественного анализа ситуации, прогнозирование возможных последствий и нахождение различных вариантов выхода из конфликтных ситуаций.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ).
2. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей

и молодёжи»).

8. Уставом и локальными актами ГОУ ТО «Суворовская школа для обучающихся с ОВЗ» Суворовский район Тульской области

Актуальность программы

Первичная профилактическая деятельность в образовательном учреждении нацелена на снижение факторов риска зависимости и усиления защитных факторов с учётом возрастных особенностей детей.

В центре внимания работы по компенсации дефицитов личностного развития находится младший школьный возраст, так как профилактическую работу следует начинать как можно раньше: чем раньше ребёнок поймёт ценность здоровья, тем больше вероятность, что в дальнейшей жизни он будет придерживаться правил здорового образа жизни.

Социальная устойчивость – это целостная характеристика личности, обеспечивающая её устойчивость к травмирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций.

Главными характеристиками устойчивости личности являются возможность сохранения ею своих позитивных характеристик в трудных жизненных обстоятельствах. Такими характеристиками для школьников являются: устойчивая самооценка, позитивное психоэмоциональное состояние, критическое мышление, стрессоустойчивость, асертивность поведения. Сформированная социальная устойчивость личности позволяет предотвратить вовлечение школьников в различные формы девиантного поведения и уменьшить воздействия факторов, влияющих на возникновение различных зависимостей.

Отличительные особенности программы

Спецификой проблем учащихся начальной школы является то, что ребенку трудно жить в атмосфере постоянной требовательности и контроля, он нуждается в помощи и поддержке родителей, однако не всегда получают ее. Школьные уроки тяготят ребенка, он жалуется на трудности и скуку. Это предполагает целенаправленную работу по формированию установки на преодоление школьных трудностей. Также важной задачей является актуализация способности получать удовлетворение от процесса познания. Другая важная задача в работе – способствовать установлению атмосферы дружелюбия и доверия. Обучения в начальной школе – плодотворное время для работы с детскими страхами и тревогами, устойчивой самооценкой, позитивного психоэмоционального состояния, критическим мышлением, стрессоустойчивостью.

Адресат программы

Программа рассчитана на младших школьников 10-13 лет, имеющих предрасположенность к различным формам девиантного поведения, для

уменьшения воздействия факторов, влияющих на возникновение различных зависимостей.

Объем программы

Объем программы – 72 часа, срок освоения – 1 год.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Уровень программы

Уровень программы стартовый.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие с детьми с использованием индивидуального подхода, который направлен на совершенствование практических навыков. Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирует повышенную работоспособность обучающихся и позволяет развить умение эффективно взаимодействовать в группе.

Размер группы до 16 человек. Желательно проводить обучение в группах одного возраста.

Форма проведения занятий:

Занятия проводятся в форме психогимнастических упражнений, ролевых игр, мини-лекций, групповых дискуссий, мозговых штурмов, анализов ситуаций, эмоционально-символических методов (в рисунке, в создании образа), элементов тренинга, элементов сказкотерапии, обратной связи.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для развития социальной устойчивости личности школьников к вовлечению в наркотизацию.

Задачи:

Обучающие

- уменьшить воздействие факторов, влияющих на возникновение различных зависимостей;
- содействовать расширению системы представлений учащихся о себе, своих способностях и возможностях;
- способствовать формированию активной позиции учащихся, осознанию ими ответственности за собственное поведение;
- уменьшить риск воздействия факторов, влияющих на возникновение различных зависимостей.

Развивающие

- развивать коммуникативные навыки, навыки саморегуляции и ассертивного поведения;
- развивать коммуникативные навыки, формирующие социальные связи;
- повысить самооценку обучающихся;

Воспитательные

- повысить уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни и отношении к проблеме употребления ПАВ;
- осознать выбор оптимальных способов взаимодействия со сверстниками, взрослыми;
- формировать осознанный интерес к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы:

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Я в школе.	14	3	11	
1	Я – ученик	2	1	1	рефлексивный анализ
2	Школьные правила	2	1	1	рефлексивный анализ
3	Я и мой класс	2	1	1	практические упражнения
4	Мои школьные успехи	2	0	2	практические упражнения
5	Моя «учебная сила»	2	0	2	беседа, практические упражнения
6	Трудности ученика в школе	2	0	2	рефлексивный анализ
7	Домашние трудности	2	0	2	рефлексивный анализ
	Раздел 2. Думаем, играем, развиваемся.	24	9	15	
8	Зоркие сыщики	2	1	1	практические

					упражнения
2	Учимся концентрировать внимание	2	1	1	практические упражнения
3	Тренируем внимание	2	0	2	рефлексивный анализ
4	Внимание в школе	2	2	0	рефлексивный анализ.

5	Развиваем мышление	2	1	1	рефлексивный анализ
6	Учимся сравнивать	2	0	2	рефлексивный анализ
7	Ищем закономерности	2	0	2	рефлексивный анализ.
8	Совершенствуем воображение	2	0	2	рефлексивный анализ
9	Мое воображение	2	1	1	практические упражнения
10	Развиваем логику	2	2	0	практические упражнения
11	Учимся быть внимательными	2	0	2	практические упражнения
12	Тренируем внимание	2	1	1	практические упражнения
	Раздел 3. Хочу вырасти здоровым человеком!	34	10	24	практические упражнения
1	Путешествие на планету Здраволюбию	2	1	1	беседа, практические упражнения
2	Мое эмоциональное состояние	2	1	1	диагностическое обследование
3	Волшебная страна чувств и ее жители	2	1	1	рефлексивный анализ
4	Знакомство с королем Волшебной страны и Мерой	2	1	1	рефлексивный анализ
5	Знакомство со слугами чувствами	2	1	1	рефлексивный анализ

6	Слуга по имени Радость	2	1	1	практические упражнения
7	Слуга по имени Грусть	2	0	2	практические упражнения
8	Слуга по имени Страх	2	0	2	практические упражнения
9	Слуга по имени Злость	2	1	1	практические упражнения
10	Слуга по имени Интерес	2	0	2	практические упражнения
11	Слуга по имени Обида	2	0	2	практические упражнения
12	Слуга по имени Вина	2	0	2	практические упражнения
13	Заговор болезнетворцев	2	1	1	практические упражнения
14	Исцеление короля Изгнание болезнетворцев.	2	1	1	рефлексивный анализ
15	Подарки здоровлюбцам	2	1	1	рефлексивный анализ
16	Приключения Кузи и Фани	2	0	2	рефлексивный анализ
17	Итоговое занятие Диагностика	2	0	2	диагностическое обследование
	Итого часов:	72	22	50	

Содержание учебного плана

Раздел I. Я в школе. (14ч.: 3ч.т., 11ч.п.)

Теория:

- дискуссия «Какой урок важнее? »;
- мини-лекция «Школьные правила»;
- дискуссия «Каждого можно назвать лучшим?»;
- беседа с обучающимися «Домашние трудности»;
- мини-лекция «Главная учебная сила»;
- дискуссия «Что такое «жизненные задачи?»

Практика:

- упражнение «Колечки»;
- упражнение «Лягушка»;
- упражнение ««Ролевая гимнастика»»;
- упражнение «Закончи предложение»;
- элементы сказкотерапии;
- мозговой штурм «Что такое правила?»;
- упражнение «Незнайка хочет в школу»;
- игра «Сколько в нашем классе...?»;
- упражнение «Закончи предложение»;
- работа со сказкой «Кто самый лучший?»;
- упражнение «Буквы на спине»;
- работа со сказкой «Шапка-невидимка»;
- мозговой штурм «Копилка трудностей»;

Форма контроля: выполнение упражнений, обратная связь.

Раздел 2. Думаем, играем, развиваемся. (24ч.: 9ч.т., 15ч.п.)

Теория:

- групповая дискуссия «Что такое закономерности?»;
- мини-лекция «Это интересно»;
- мини-лекция «Мое воображение»;
- мини-лекция «Зрительная память»;
- групповая дискуссия «Что такое закономерности?»;
- беседа «Логическое мышление»;
- беседа «Как развивать внимание?».

Практика:

- упражнение «Сыщики»;
- упражнение «Одинаковые квадраты»;
- упражнение «Дорисуй»;
- корригирующая гимнастика для глаз «Зоркие глазки», «Письмо носом»; - развивающая игра «Лабиринт»;
- упражнение «Нарисуй и заштрихуй»;
- мозговой штурм «Интеллектуальная разминка»;
- упражнение «Цветной душ»;
- упражнение «Найди такой же»;
- упражнение «Раскрась фигуры»;
- упражнение «Прочитай по стрелкам»;
- графический диктант;

- упражнение «Отгадай слово»;
- упражнение «Реши задачку»;
- упражнение «Моргалки»;
- упражнение «Дорисуй, чего не хватает»;

Форма контроля: выполнение упражнений, обратная связь.

Раздел 3. Хочу вырасти здоровым человеком! (34ч.: 10ч.т., 24ч.п.)

Теория:

- групповая дискуссия «Мое эмоциональное состояние»;
- мини-лекция «Понятие «меры», как символа регуляции и саморегуляции поведения»;
- беседа «Твои чувства и чувства других людей»;
- беседа «Навыки саморегуляции»;
- мини-лекция «Здоровый образ жизни»;
- групповая дискуссия «Как описать свои чувства»;
- групповая дискуссия «Быть здоровым – здорово!».

Практика:

- упражнение «Угадай, где я иду?»;
- корригирующая гимнастика для глаз,
- развивающая игра «Полёт на ракете»;
- развивающая игра «Знак почетных гостей»;
- упражнение «Кулак-ребро-ладонь»;
- упражнение «Раз, два, три, позу за мной повтори»;
- упражнение «Муха»;
- упражнение «Грустные герои»;
- упражнение «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался»;
- работа со сказкой «Волшебная страна чувств»;
- этюды на выражение эмоции страха;
- игра «До упаду»;
- игра «Король и Мера»;
- мозговой штурм;
- игра «Мышеловка»;
- диагностика эмоционального состояния.

Форма контроля: результаты диагностики, выполнение упражнений, обратная связь.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

- информированность обучающихся по проблеме ЗОЖ и факторов разрушающих здоровье;
- умение дифференцировать и регулировать свое эмоциональное состояние; представление о себе, своих способностях и возможностях, достоинствах и недостатках;
- высокий уровень развития коммуникативных способностей;
- сформированность активной позиции учащихся, осознание ими ответственности за собственное поведение.
- оптимальный уровень психологической комфортности в школе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Раздел 1. Я в школе.

№	Месяц, число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	13.30	беседа,	2	Я – ученик	учебный класс	результаты тестирования
2			тестирование	2	Школьные правила		
3			дискуссия.	2	Я и мой класс		
4			практические упражнения	2	Мои школьные успехи		
5	Октябрь	13.30	дискуссия	2	Моя «учебная сила»	учебный класс	рефлексивный анализ
6			практические упражнения	2	Трудности ученика в школе		
7			лекция	2	Домашние трудности		

--	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 2. Думаем, играем, развиваемся.

8	Октябрь	13.30	практические упражнения	2	Зоркие сыщики Учимся концентрировать внимание.	учебный класс	рефлексивный анализ
9			беседа	2			
10	Ноябрь	13.30	беседа	2	Тренируем внимание	учебный класс	рефлексивный анализ
11			практические упражнения	2	Внимание в школе		
12			беседа	2	Развиваем мышление		
13			беседа	2	Учимся сравнивать		

14	Декабрь	13.30	дискуссия	2	Ищем закономерности	учебный класс	результаты тестирования рефлексивный анализ
15			практические упражнения	2	Совершенствуем воображение		
16				2	Мое воображение		
17				2	Развиваем логику		

18	Январь	13.30	дискуссия.	2	Учимся быть внимательными	учебный класс	рефлексивный анализ
19			практические упражнения	2	Тренируем внимание		
Раздел 3. Хочу вырасти здоровым человеком!							
20	Январь	13.30	дискуссия. практические упражнения	2	Путешествие на планету Здраволюбию	учебный класс	рефлексивный анализ
21			беседа	2	Моё эмоциональное состояние		

22	Февраль	13.30	дискуссия. практические упражнения ролевые игры	2	Волшебная страна чувств и её жители. Знакомство с королём Волшебной страны и Мерой	учебный класс	рефлексивный анализ
23							
24							

25		13.30	беседа. практические упражнения	2	Знакомство чувствами Слуга по имени Радость		
26	Март	13.30	беседа. практические упражнения мини лекция	2	Слуга по имени Грусть Слуга по имени Страх Слуга по имени Злость Слуга по имени Интерес	учебный класс	рефлексивный анализ
27							
28							
29							
30	Апрель	13.30	выполнение практических заданий. лекция	2	Слуга по имени Обида Слуга по имени Вина Заговор болезнетворцев Исцеление короля Изгнание болезнетворцев	учебный класс	рефлексивный анализ
31							
32							
33							

34	Май	13.30	выполнение практических заданий. лекция. тестирование	2	Подарки здороволюбцам		рефлексивный анализ результаты тестирования
35				2	Приключения Кузи и Фани		
36				2	Итоговое занятие Тестирование		
			Всего	72ч аса			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№ №	Наименование	Количество в шт.
1	Персональный компьютер	1 шт
2	Набор карандашей	15 шт
3	Набор акварельных красок	15 шт
4	Сборник сказок	15 шт
5	Медиацентр	1 шт
6	Набор методических пособий	15 шт
7	Альбомы	16 шт
8	Мягкие игрушки	5 шт
9	Ножницы	16 шт
10	Цветной картон	16 шт

Проведение групповых занятий с обучающимися предполагает использование помещения (учебный класс, игровая комната, тренинговый зал), где можно обеспечить свободное размещение и передвижение участников программы.

Данную программу могут реализовывать следующие специалисты: педагоги дополнительного образования, социальные педагоги, имеющие первую и высшую квалификационные категории, стаж практической работы не менее 3 лет.

2.3 Формы аттестации и контроля

Форма контроля: результаты тестирования, практические упражнения, обратная связь, рефлексивный анализ, графический диктант.

2.4 Оценочные материалы

Эффективность реализации программы оценивается с помощью следующих методик:

- анкета для учащихся начальной школы «Отношение к употреблению ПАВ»;
- анкета ЗОЖ для учащихся 1-4 классов; анкеты внешних наблюдений педагогов, родителей начальной школы;
- методика ЦТО (цветовой тест отношений»);

Анкета ЗОЖ для учащихся 1-4 классов

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки

3) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (А)	2 расписание (Б)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00

Ужин

19.00

21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ: А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить из рта все скопившиеся за день остатки пищи.
Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
В) Зубы надо чистить утром и вечером.
4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:
А) После прогулки
Б) После посещения туалета
В) После того, как заправил постель
Г) После игры в баскетбол
Д) Перед посещением туалета
Е) Перед едой
Ж) Перед тем, как идёшь гулять
З) После игры с кошкой или собакой
5. Как часто ты принимаешь душ?
А) Каждый день
Б) 2-3 раза в неделю
В) 1 раз в неделю
6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? А) Положить палец в рот.
Б) Подставить палец под кран с холодной водой
В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)
Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (4)	2 расписание (0)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00

1. С какого возраста, по твоему, человеку можно:
 - курить
 - употреблять спиртные напитки
 - наркотические вещества
2. Как ты относишься к ребятам, которые имеют привычки курить, выпивать (безразлично, завидую, осуждаю):
 - мальчикам
 - девочкам
3. Как твои родители относятся к таким привычкам?
 - категорически против - осуждают
 - безразлично.
4. Твои родители курят, употребляют спиртные напитки, наркотики: -
 - отец
 - мать
5. Пробовал ли ты (да, нет)
 - курить
 - спиртные напитки
 - наркотические вещества

Цветовой тест отношений (ЦТО)

Тест основывается на предположении о том, что невербальный компонент отношений к значимым другим и себе самому отражается в цветовых ассоциациях к ним.

В соответствии с разработанной М Люшером теорией личности каждый из цветов обладает собственным, ясно определённым эмоционально-личностным значением.

Обоснование возможности диагностики отношений с помощью ЦТО было проведено А.М. Эткингом.

Стимульный материал. В Цветовом тесте отношений используется набор цветовых стимулов М. Люшера (8-ми цветовой)

Процедура проведения.

1-й этап. Проводится классический Тест Цветовых выборов М. Люшера. Выбор делается дважды с 5-ти минутным перерывом.

2-й этап. После проведения теста М. Люшера желательно вернуться к вопросам стандартизированного интервью. Затем через 10-15 минут перед испытуемым снова раскладываются полукругом цветовые стимулы таким образом, чтобы они не наезжали друг на друга и находились прямо в поле зрения без отсветов и бликов от осветительных приборов.

Инструкция: «Перед Вами те же карточки, но задание будет другое. Сейчас буду называть вам слова. К каждому из них Вы должны подобрать наиболее

подходящий цвет из лежащих перед вами. Для разных слов при желании можно выбирать одни и те же цвета».

Желательно использовать определённую последовательность предъявляемых слов – лиц и понятий (для взрослых): имя супруга (супруги); имена уже имеющихся детей и других членов семьи; «Будущий ребенок» (если в семью предполагается принять несколько детей и имена их известны, то предъявляются и они), «Настоящее»; «будущее»; «Я».

Для детей вместо супруга (супруги) называются «мама», «папа». В остальном список предъявлений сохраняется, и тоже в последнюю очередь ребёнку просят выбрать цвет, подходящий к его собственному характеру («Я»).

Результаты заносятся в бланк, где каждому значимому лицу и понятию соответствует номер цвета по М. Люшеру.

Анализ и интерпретация результатов. Интерпретация результатов основывается на формализованном и качественном анализе.

Формализованный анализ результатов. Формальным показателем ЦТО является ранг цвета, ассоциируемого со значимым лицом или понятием, в раскладке по предпочтению.

Таким образом, на 1-м месте располагается наиболее предпочитаемый цвет, на 8-м – наименее предпочитаемый.

Для удобства анализа выделяются три типа эмоционального отношения (знак ранга):

положительное (1-3 место в раскладке, обозначается «+»), нейтральное (4,5 место «=») и негативное 6-8 место, « - »). В приведённом выше примере, отношение к супруге диагностируется как положительное, со знаком «+» и фиксируется в бланке как « 3+ ».

Качественный анализ результатов.

Диагностически значимым является не только место, которое занимает цвет, но и сам этот цвет.

Установлено, что люди закономерно, статистически значимо связывают цвета с эмоционально – личностными характеристиками, определённым символическим значением.

Символическое значение цветов, входящих в ЦТО:

1. Синий: честный, справедливый, невозмутимый, добросовестный, добрый спокойный.
2. Зелёный: черствый, самостоятельный, невозбудимый.
3. Красный: отзывчивый, энергичный, суетливый, дружелюбный, уверенный, общительный, раздражительный, обаятельный, деятельный.
4. Желтый: разговорчивый, безответственный, открытый, общительный, энергичный, напряженный.
5. Фиолетовый: несправедливый, неискренний, эгоистичный, самостоятельный.

6. Коричневый: уступчивый, зависимый, спокойный, добросовестный, расслабленный.
7. Черный: непривлекательный, молчаливый, упрямый, замкнутый, эгоистичный, независимый, враждебный, нелюдимый.
8. Серый: нерешительный, вялый, расслабленный, неуверенный, несамостоятельный, слабый, пассивный.

Протокол обследования методика ЦГО.

Испытуемый: _____

Дата: _____

№ выбора	Цвет	№ цвета

2.5 Методические материалы

Содержание занятий

Раздел 1. Я в школе.

Тема 1. Я – ученик.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Закончи предложение», «Какой урок важнее». Работа со сказкой. Рисунок «Я в школе».

Тема 2. Школьные правила.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Сколько в нашем классе...?», «Какого цвета», «Незнайка хочет в школу», «Незнайка хочет к нам в гости». Работа со сказкой.

Тема 3. Я и мой класс.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Сколько в моем классе...?», «Закончи предложение», «Мы», «Мы любим». Работа со сказкой.

Тема 4. Мои школьные успехи.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Буквы на спине»,

«Закончи предложение», «Мне помогли», «Считалка», «Буратино забыл слова». Работа со сказкой.

Тема 5. Моя «учебная сила».

Осознание позиции трудностей школьника. Разминка «Загадай игрушку», «Крылатые качели». Упражнение «Копилка трудностей». Рисунок «Трудные ситуации первоклассника». Работа со сказкой.

Тема 6. Трудности ученика в школе.

Осознание позиции трудностей школьника. Разминка «Изобрази предмет», «Взвизгните те, кто...». Упражнения «Дважды два – четыре», «Помоги Сереже». Работа со сказкой.

Тема 7. Домашние трудности.

Осознание позиции трудностей школьника. Разминка. «Разные ладоши», «Если я улитка...». Упражнения «Изобрази ситуацию». Работа со сказкой.

Раздел II. Думаем, играем, развиваемся. (24 часа)

Тема 1. Зоркие сыщики.

Развиваем внимание, воображение, мышление. Разминка «Мозговая гимнастика». Упражнение «Зоркие глазки», «Письмо носом», «Лабиринт», «Лесенка», «Нарисуй и заштрихуй».

Тема 2. Учимся концентрировать внимание.

Развиваем концентрацию внимания. Разминка «Мозговая гимнастика», «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Кто съел овощи?», «Где кончается линия?», «Цветной душ», «Найди такой же».

Тема 3. Внимание в школе.

«Раскрась фигуры». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Дорисуй», «Лабиринт», «Графический диктант».

Тема 4. Тренируем внимание.

Развиваем внимание, мышление. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка. Упражнение «Дорисуй», «Буква или цифра?», «Найди 6 отличий», «Найди фигуру». Корректирующая гимнастика для глаз:

«Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Найди слова», «Двумя руками», «Графический диктант».

Тема 5. Развиваем мышление.

Развиваем мышление, слуховую память, зрительно-моторную координацию. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Раскрась машинки», «Раскрась флажки», «Прочитай по стрелкам», «Отгадай слово». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Графический диктант», «Реши задачку», «Подумай и нарисуй».

Тема 6. Учимся сравнивать.

Развиваем мышление, зрительную память, зрительно-моторную координацию. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». Интеллектуальная разминка. Упражнение «Найди 6 отличий», «Запомни и нарисуй», «Дорисуй, чего не хватает», «Буквы и цифры», «В цирке». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Кроссворд», «Найди деталь». «Графический диктант».

Тема 7. Ищем закономерности.

Развиваем аналитические способности учащихся. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение, «Какого цвета флажок», «Какой формы флажок», «Дорисуй шапочку», Геометрические фигуры», «Разная штриховка». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Составь слова», «Преврати слово», «Графический диктант».

Тема 8. Совершенствуем воображение.

Развиваем воображение, зрительно – моторную координацию. Разминка. «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Рисунки из геометрических фигур», «Незаконченные рисунки», «Дорисуй на что похоже», «Буквы спрятались».

Тема 9. Мое воображение.

Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Кто, чем занят», «Где разбойник?», «Сосчитай треугольники», «Подумай», «Рисуем по точкам и раскрашиваем».

Тема 10. Развиваем логику.

Развиваем логическое мышление учащихся. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Четвёртый лишний», «Кто дальше живет?», «У кого какая фамилия?», «Что сначала, что потом?», «Пронумеруй по порядку», «Превращения слов». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Раскрась по-разному». «Графический диктант».

Тема 11. Учимся быть внимательными.

Развиваем концентрацию внимания, мышление. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Слово рассыпалось», «Кодирование», «Найди одинаковые узоры», «Зайчики». Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Отгадай слово», «Телефонные номера», «Графический диктант».

Тема 12. Тренируем внимание.

Развиваем внимание, мышление. Разминка «Мозговая гимнастика»: «Заряжаемся энергией», «Кошечка», «Ленивые восьмёрки», «Моргалки». «Интеллектуальная разминка». Упражнение «Дорисуй недостающее», «Найдите отличия», «Лабиринт», «Шифровальщики», Найди по описанию. Корректирующая гимнастика для глаз: «Зоркие глазки», «Письмо носом». Упражнение «Слова на букву», «Где больше?», «Рисуем двумя руками», «Графический диктант».

Раздел III. Хочу вырасти здоровым человеком! (34 часа)

Тема 1. Путешествие в Здраволубию.

Обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. Диагностика. «Тест Люшера». Разминка «Мозговая гимнастика». Упражнение «Полёт на ракете», «Знак почетных гостей», Приключения Кузи и Фани».

Тема 2. Мое эмоциональное состояние

Диагностика. «Тест Люшера».

Тема 3. Волшебная страна чувств и ее жители.

Обучение распознаванию чувств в схематичном изображении. Разминка «Мозговая гимнастика». Работа со сказкой.

Тема 4. Знакомство с королем Волшебной страны и Мерой.

Символическое выражение центра личности, «Я». Разминка «Мозговая гимнастика». Игра «Корона», Игра «До упаду». Игра «Король и Мера».

Тема 5. Знакомство со слугами чувствами.

Исследование психоэмоционального состояния детей с помощью методики «Волшебная страна чувств». Разминка «Мозговая гимнастика». Задание с карточками.

Тема 6. Слуга по имени Радость.

Изучение эмоций радости и удовольствия. Знакомство с чувством. Упражнение «Веселые клоуны», «Покажи любимое дело».

Тема 7. Слуга по имени Грусть.

Изучение эмоции грусть. Способы повышения настроения.

Упражнение «Радостная фотография». «Строительство дома для Грусти».

Упражнение «Грустный вернисаж».

Тема 8. Слуга по имени Страх.

Изучение эмоции страха. Формирование умения справляться с излишним страхом. Коррекция тревожности. «Строительство дома для слуги по имени Страх». Игра «Мышеловка». Упражнение «Я – храбрый лев». Игра «Лабиринт».

Тема 9. Слуга по имени Злость.

Изучение эмоции злости. Обучение навыкам безопасного выражения злости. «Строительство дома Злости». Упражнение «Отстань!», «Пыльная подушка», «Уходи, злость, уходи!!!»

Тема 10. Слуга по имени Интерес.

Изучение эмоции интерес. Развитие креативности. Игра «Это интересно», «Наблюдательные», «Обман чувств».

Тема 11. Слуга по имени Обида.

Изучение эмоции обида. Формирование навыков уменьшения силы обиды. Работа со сказкой. «Строительство дома Обиды». Упражнение «Обиженная обезьянка».

Тема 12. Слуга по имени Вина.

Изучение эмоций обида и вина. Обсуждение темы «Правила хорошей дружбы» (уверенное поведение в ситуации группового давления со стороны сверстников). Работа со сказкой «Строительство дома Вины». Упражнение «К чему приведет». Игра «Да – нет»

Тема 13. Заговор болезнетворцев.

Обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. Разминка «Мозговая гимнастика». Упражнение «Закончи предложение». Работа со сказкой.

Тема 14. Исцеление короля. Изгнание болезнетворцев.

Формирование у детей представление об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности. Разминка «Мозговая гимнастика». Работа со сказкой.

Тема 15. Подарки здоровлюбцам.

Формирование у детей представление об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности. Разминка «Мозговая гимнастика». Упражнение «Переход через пропасть».

Тема 16. Приключения Кузи и Фани.

Формирование у детей представление об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности. Разминка «Мозговая гимнастика»

Тема 17. Итоговое занятие.

Обобщение в увлекательной форме основные знания и навыки детей, полученные ими в течение года.

Список литературы для педагога:

1. Битянова, М.Р. и др. Профессия-школьник: Программа формирования индивидуального стиля познавательной деятельности у младших школьников. [Текст] / М.Р. Битянова. – М. Генезис, 2020. 107 с.

2. Бишоп, С. Тренинг ассертивности. [Текст] / Бишоп, М.Р. – Спб., 2011. 214 с.
3. Вайнер, Э.Н. Образовательная система и здоровье учащихся. [Текст]/ Э.Н. Вайнер. // Валеология. – 2013. 244 с.
4. Выготский, Л. С. Психология. [Текст] / Л. С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
5. Гудзовская, А.А., Сураева Г.З. Уроки самоопределения. Методическое пособие для учителей по курсу «Основы жизненного самоопределения». [Текст] / А.А. Гудзовская, Г.З. Сураева. – Самара, 2016. 232 с.
6. Гусева, Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами. [Текст]/Под научн. ред. Л.М. Шипицыной. – СПб.: Речь, 2015. – 256 с.
7. Князева, Т.Н. Я учусь учиться. Психологический курс развивающих занятий для младших школьников. [Текст] / Т.Н. Князева. – М. АРКТИ, 2014. – 216 с.
8. Климович, В.Ю. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Наглядно-методическое пособие. [Текст] / В.Ю. Климович. – М. Центр «Планетариум», 2014. – 76с.
9. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде: Приложение к приказу Министерства образования России от 28.02.2000 № 619 // Вестник образования. – 2000. – №8.
10. Методика «Риск аддитивного поведения» в подростковом возрасте (на примере наркозависимости) [Текст] / Б.И. Хасан, И.А. Кухаренко, М.В. Рычкова. – Красноярск, 2018. 24 с.
11. Методы наркопрофилактической работы: теория и практика. Сборник методических материалов для специалистов образовательных учреждений [Текст]/ Под. Ред. Е.В. Белоноговой. – Кемерово: «Фирма полиграф», 2015. – 107с.
12. Психологический словарь [Текст]/ Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Ростов на Дону, 2018. 289с.
13. Селевко, Г.К. и др. Реализуй себя. [Текст]/ Г.К. Селевко, А.Г. Селевко, О.Г. Левина. – М.: Народное образование, 2021. 114 с.
14. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе. [Текст]/ И.В. Стишенок. – Спб., 2016. 145с.
15. Сборник методических материалов по наркопрофилактике в образовательных учреждениях. [Текст] / Е.В. Белоногова, О.П.Ткаченко. – Кемерово, 2014. 136 с.
16. Тренинг по сказкотерапии. [Текст] / Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб. Речь, 2022. 254 с.

17. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. [Текст] / О.В. Хухлаева – М. Генезис, 2021. 280 с.
18. Федоренко, Е.Ю. Выявление риска зависимости у детей 6-8 лет. [Текст] / Под ред. Е.Ю. Федоренко. – Красноярск, 2018. 242 с.

Для родителей:

1. Александрова, В.А. Здоровье вашего ребенка. Новейший справочник /В.А. Александрова. - СПб. Сова, 2005. - 768 с.
2. Брайант - Моул, К. Серьезный разговор: СПИД / К. Брайант - Моул.- М.: Махаон, 1998. - 33с
3. Литвиенко, Е.В., Фризен, М.Д. Этот переходный возраст. Родительский клуб. Методическое пособие для родителей. [Текст] / Под ред. Лабецкой. – 3-е изд. – Новосибирск, 2018. 257 с.
4. Шмидт, В.Р. Психологическая помощь родителей детям. [Текст]/ – В.Р.Шмидт. – М. 2017. 229с.
5. Эльконин, Б.Д. Психология развития. [Текст] / Б.Д. Эльконин. – М.: Изд. центр «Академия», 2011. 343 с.

Для обучающихся:

- 1.Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017. -64., ил
2. Баль, Л. В. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. - М.: Сфера, 2020. 112с.
3. Белых, В. Правила здорового образа жизни /В. Белых. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. - 8 с.
4. Волков, С. Азбука здоровья / С. Волков. – М.: Омега, 2006.- 64 с.
5. Залесский, М.З. Как стать сильным /М.З. Залесский. - М.: РОСМЭН, 2020. 128 с.
6. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье /А.П.Лаптев. – М.: Медицина, 2021. 160 с.

Приложения

Раздел I. Я в школе.

Тема 1. Я – ученик.

Задачи:

1. Содействовать осознанию позиции школьника.
2. Способствовать формированию дружеских отношений в классе.

Оборудование и материалы: альбомы, цветные карандаши.

Разминка

«Мозговая гимнастика».

«Колечки»: поочередно и как можно быстрее соединять в кольцо с большим пальцем поочередно указательный, средний и т.д. (от указательного пальца к мизинцу и обратно от мизинца к указательному). Сначала выполнять каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Лягушка»: положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

«Ролевая гимнастика». Дети изображают различных домашних животных: коров, кошек, собак и т.п., карточки показывает ведущий.

Основное содержание занятия «Закончи предложение».

Дети завершают предложения, которые произносит ведущий:

«Я хотел идти в школу, потому что...»

«Я хожу в школу, чтобы научиться...»

«Какой урок важнее?»

На роль каждого из предметов, изучаемых в школе, выбираются дети. Им нужно рассказать остальным, чему они учат на своем уроке, постараться доказать, что он важнее всех. Ведущий помогает каждому ребенку.

Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку в стихах.

Про Колю (Я. Селезнева)