

муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 10»

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**

**«Познай себя»**

**летнего оздоровительного лагеря**

**«Содружество юных»**

Срок реализации – 1 смена

Возраст детей-7-11 лет

Разработала:

Вачаева Т. Ю.,

социальный педагог

Арзамас, 2017

## **Содержание программы**

1. Пояснительная записка (направленность, актуальность, цель, задачи, формы, методы).
2. Механизм реализации программы.
3. Ожидаемые результаты.
4. Методическое обеспечение.
5. Учебно-тематический план.
6. Содержание программы.
7. Календарный учебный график.
8. Рабочая программа.
9. Литература.

## 1. Пояснительная записка.

Бездуховность, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров создает реальный гуманистический кризис человечества, оказывающее заметное влияние на жизнь и поведение молодого поколения. Вызывает тревогу физическое состояние и здоровье детей, велико число детей с отклонениями в психическом развитии, ухудшаются условия жизни и воспитания в родном доме. Утрата идеалов, пессимистическое восприятие жизни, усиление отрыва от взрослых, негативное отношение к понятию гражданского долга, ответственности повлекло за собой, стремление к легкой жизни. Усиливается тяга к тоталитарным решениям, культу силы, алкоголя, наркотикам.

Актуальность модифицированной программы определяется тем, что в последние годы криминогенная обстановка в целом по стране улучшается, но показатели подростковой преступности, к сожалению, ниже не становятся. Вызывает тревогу и тот факт, что увеличивается количество безнадзорных детей и правонарушений, совершаемых ими. Основными причинами безнадзорности и правонарушений среди учащихся можно выделить следующие:

- неблагоприятная обстановка в семье (алкоголизм родителей, лишение их родительских прав, отказ родителей заниматься воспитанием своих детей, эмоциональное отвержение, бесконтрольность)
- дефекты эмоционально – волевой сферы обучающихся, которые влекут за собой неадаптивные формы поведения (агрессия, гнев, капризность, раздражение и другие)
- неблагоприятные взаимоотношения со сверстниками и учителями.

Эти причины предопределяют неадекватные и неадаптивные формы поведения обучающихся – девиантное поведение. Как правило, дети с таким поведением становятся на путь совершения правонарушений или сами становятся жертвами преступлений.

Социально-педагогическая направленность программы предполагает первичную профилактику с учащимися, причем профилактика начинается с младшего школьного возраста, так как младший школьный возраст – один из значимых моментов в жизни ребенка, период его качественного и количественного изменения. В этом возрасте начинается самопознание — открытие себя — одно из важнейших открытий на свете. А рядом с тобой — другой, и надо учиться смотреть и видеть, слушать и слышать, понимать и принимать другого.

В младшем школьном возрасте добавляются оценочные, особенно при публичной оценке (выступления перед детьми) ситуации.

По наблюдениям педагогов, одним из факторов постановки на учет, является девиантное поведение и вредные привычки. Невозможно достичь успеха в профилактике вредных привычек в том случае, если:

- ребенок не обладает позитивными личностными качествами и социальными навыками и ничего не предпринимает для того, чтобы развивать их;
- раннее приобщение к взрослой жизни формирует быстро и весьма устойчиво предпосылки форм девиантного поведения, основными причинами которых является;
- бедность познавательных интересов и духовных потребностей;
- низкий уровень волевой регуляции;
- склонность к агрессии и жестокости по отношению к окружающим.

Работа по профилактике девиантного поведения предполагает целый комплекс социально – профилактических мер, направленных как на оздоровление условий семейного, школьного воспитания, так и на индивидуальную психологическую коррекцию личности «трудного» подростка, а также мер по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

Для реализации данных мер осуществляется работа кружка «Познай себя». Для отслеживания результатов деятельности руководителя кружка в начале и конце смены организуется начальная и итоговая диагностика с помощью диагностики психоэмоционального комфорта, проективных методик, методик определения оценки самочувствия, активности и настроения, по результатам анализа отслеживаются изменения в познавательной сфере детей.

### **Цель программы:**

формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, воспитание правовой культуры и законопослушания, высокой нравственности и общей культуры, предоставление учащимся возможности осознать важность приобретения ими социальных навыков.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- формировать антинаркотические установки и изменение отношения обучающихся к психоактивным веществам; формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, представление об общечеловеческих ценностях;
- способствовать формированию позитивно-адекватной самооценки детей;
- обеспечивать правовое воспитание учащихся и их родителей;
- обучать навыкам социально поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношениях со сверстниками;
- осуществлять социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

#### **Развивающие:**

- развивать познавательные процессы и креативности детей младшего школьного возраста;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать и способы эффективного поведения в конфликтных ситуациях;
- развивать способность у детей к самостоятельному принятию решений, к овладению навыков контроля;
- развивать навыками регуляции эмоциональным состоянием и повышение стрессоустойчивости.
- развивать творческие способности учащихся;
- удовлетворять индивидуальные потребности учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии.

## **Воспитательные:**

-формировать личностные черты, которые позволяют быть полноценным участником общественной жизни, чувства собственного достоинства, дисциплинированности, активной социальной позиции;

-формировать коммуникативную культуру, терпимость к чужому мнению, умение работать в группе.

-развивать эмоциональную сферу детей, умение понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других людей;

-создавать условия для позитивного общения учащихся в лагере и за его пределами, для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности и открытости в реальных жизненных ситуациях.

## **Методы и формы работы**

Предполагаются различные игры и упражнения-активаторы, групповые дискуссии, мозговой штурм, психогимнастика, методы релаксации, групповая работа, беседы, ролевые игры.

Разогревающие игры и психотехники, используемые на занятиях.

1. Надувная кукла
2. Тропический дождик
3. Спутанные цепочки
4. Встреча взглядами
5. Коллективный счет
6. Шестерка
7. Костаньеты и др.

## **2.Механизм реализации программы.**

Программа «Познай себя» основана на следующих принципах:

- Включение в воспитательно – коррекционный процесс всех сфер личности ребенка: интеллектуальной (сознательное усвоение детьми общественных норм поведения); действенно- практической (вовлечение в общественно – полезную деятельность) и эмоциональной (общение с окружающими).
- Единство и взаимодополняемость психологических и педагогических методов.
- Принцип личностной направленности – учет индивидуальных склонностей и интересов, упор на личностное достоинство детей, опора на положительные качества.
- Комплексный и системный подход к диагностике, профилактике и коррекции.
- учет возрастных и индивидуально – личностных особенностей ребенка.
- Принцип единства образования, организации досуга и индивидуальной помощи и поддержки детей социальной группы риска.
- Единство образования, организации досуга и индивидуальной помощи поддержки детей социальной группы риска.
- Единство образования, организации досуга и индивидуальной помощи и поддержки детей социальной группы риска.

Программа предполагает работу с детьми в форме занятий, совместной работы педагога с детьми.

### **Форма и режим занятий:**

Для учащихся младшего школьного возраста проводится 14 занятий продолжительностью 45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю ( для каждого отряда). Количество участников группы – 15 человек.

### **Форма занятий.**

Каждое занятие состоит из трех частей: разминка, основная и заключительная части.

Разминка

Цели:

1. Создание положительного настроения в группе.
2. Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу.
3. Тактильное соприкосновение друг с другом.
4. Развитие положительной самооценки.

Основные процедуры разминки — это приветствия и упражнения на контакт.

Основная часть. Основная часть выполняет ведущую роль в ходе всего занятия. Она включает в основном игры, направленные на коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка.

## Заключение

Цели: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

В коррекционно – развивающих занятиях используются следующие направления работы:

- арт – терапия ( работа с рисунками, музыкотерапия, сказкотерапия);
- психологические игры и упражнения;
- релаксация;
- беседы и т.д.

Для детей занятия по данной программе проводятся в нетрадиционной форме. Для проведения занятий группа учащихся рассаживается по кругу. Члены группы могут принимать активное участие в работе группы. Они могут высказывать собственное мнение, не боясь критики, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов. Участие является добровольным, ведущий не принуждает отвечать на вопросы при их отказе, но всячески поощряет участие.

Так сидение в кругу является непривычным для детей, они будут сидеть рядом с друзьями по группам, это может привести к конфронтации групп, поэтому рекомендуется ведущему самому рассаживать группу. Для этого могут быть использованы различные приемы: по алфавиту, по именам, по дням рождения, по цвету одежды или музыкальным предпочтениям.

Игры и упражнения, используемые на занятиях, способствуют реализации социальной потребности ребенка в общении и взаимодействии с другим человеком, в самовыражении и самоутверждении через отношения с другими людьми.

Гармоничное развитие эмоциональной сферы является залогом полноценного психического развития. Важно учить ребенка управлять своим поведением, контролировать свою речь и поступки. Этому способствуют упражнения на дыхание, упражнения-визуализации, используемые на занятиях.



### **3.Ожидаемые результаты**

1. Активация и развитие механизмов рефлексии.
2. Снятие психологических защит.
3. Создание благоприятного психологического климата в коллективах.
4. Повышение уровня интеллектуально – творческого потенциала.
5. Повышение познавательного интереса и учебной мотивации.

## **4.Методическое обеспечение**

### **1.Учебные и методические пособия:**

Научная специальная литература(см.список литературы)

### **2.Методическтие разработки социального педагога:**

- Тренинг «Отчего бывает одиноко? Учись общаться»;
- Тренинг «Я становлюсь увереннее»;
- Беседа «Курить - здоровью вредить»;
- Классный час «Здоровье - всему голова»;
- Мероприятие «Полезные и вредные привычки»;
- Тренинг по выработке навыка отказа от вредных привычек;
- Классный час «Здоровье-это жизнь»;
- Познавательно- развлекательная программа «Посвящение в пешеходы»;
- Практикум «Как не стать жертвой насилия»

### **3.Тексты выступления**

«Возрастные особенности младших школьников»(выступление на методическом объединении классных руководителей 18.05.2015 года).

### **Публикации социального педагога:**

«Профилактика социальных рисков и социальной адаптации среди обучающихся» (ноябрь 2011 года).

### **Список оборудования и материалов.**

- 1.Фильмы по профилактике употребления ПАВ.
- 2.Разработки занятий, игр, дискуссий, тренингов, круглых столов по профилактике ЗОЖ.
- 3.Мультимедийная установка.
- 4.Карандаши, ватман, линейка, маркеры.
- 5.Наглядный материал по ЗОЖ (буклеты, картинки).

## 5. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Входная диагностика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
1.1	Диагностика психоэмоциональной комфортности	1		1
1.2.	Диагностика личностной сферы	1		1
<b>2</b>	<b>Приобретаем друзей. Воспитание ценностного отношения к здоровью</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
2.1.	Тренинг «Отчего бывает одиноко? Учись общаться»	1	1	
2.2.	Тренинг «Я становлюсь увереннее»	1		1
2.3.	Классный час «Здоровье - всему голова»	1	1	
2.4.	Беседа «Полезные и вредные привычки»	1		1
2.5.	Беседа «Курить- здоровью вредить»	1	1	
2.6.	Тренинг по выработке навыка отказа от вредных привычек;	1		1
2.7.	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»	1		1
<b>3</b>	<b>Физическое развитие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1.	Спортивный марафон « Я выбираю жизнь»	1		1
3.2.	Дискуссия «Движение-основа жизни»	1	1	
<b>4.</b>	<b>Формирование правовой грамотности</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
4.1.	Беседа «Подросток и закон»	1	1	
4.2.	Беседа «Ты попал в беду»	1	1	
4.3.	Практикум «Как не стать жертвой преступления»	1		1
<b>5</b>	<b>Итоговая диагностика</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
5.1.	Диагностика психоэмоциональной комфортности	1		1
	<b>Всего</b>	<b>15 часов</b>	<b>6 часов</b>	<b>9 часов</b>

## **6.Содержание программы.**

В программу включены следующие разделы:

### **Раздел 1.**

#### **Входная диагностика**

##### **ЗАНЯТИЕ**

Диагностика психоэмоциональной комфортности ребенка.

##### **ЗАНЯТИЕ**

Диагностика личностной сферы

Методика «Несуществующее животное».

### **Раздел 2**

#### **Приобретаем друзей. Воспитание ценностного отношения к здоровью.**

Задачи:

1. Формирование у детей представление о различных способах общения; обучение основам эффективного и безопасного общения;
2. Формирование у детей установки на здоровый образ жизни.

На занятиях используются игры-активаторы, дискуссии, игры «Разговор через стекло», «Правила эффективного и безопасного общения», «Фотограф», «Гора», «Кто быстрее?», «Черный ящик», «Комок неприятностей», «Настроение», «Пожелание», работа в группах, чтение сказок, работа с карточками, конкурс рисунков.

### **Раздел 3.Физическое развитие.**

Задачи:

- 1.Формирование у учащихся установки на ведение активного образа жизни, занятия физической культурой и спортом.
- 2.Развитие физических качеств у детей.

На занятиях используются подвижные игры, соревнования, выполнение отдельных физических упражнений, игры на расслабление.

### **Раздел 4.**

#### **Формирование правовой грамотности.**

Задачи:

1. Познакомить учащихся с основами гражданского, семейного права, с Конституцией РФ, другими важными законами нашего государства, с законами принятыми в обществе.
2. Формировать у детей умения, навыки и привычки правомерного поведения.

Используются следующие формы работы:

Встреча с сотрудником подразделения по делам несовершеннолетних «Подросток и закон», с сотрудниками прокуратуры «Ты попал в беду».

Конкурс газет «Я выбираю здоровье»

### **Раздел 5.**

#### **Итоговая диагностика.**

Диагностика психоэмоциональной комфортности ребенка.

## 9. Литература.

1. Игры – обучение, тренинг, досуг (под ред. В. В. Петрусинского). М., 2005 г.
2. Самоукина Н. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М.: ИНТОР, 2006г.
3. Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 2005 г.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М.: Ось – 2006 г.
5. Школьный психолог, 2006г.- №4,»№, 20; «008 г. - №3,15
6. Рабочая книга школьного психолога (под редакцией И. В. Дубровиной). М.: Просвещение, 2005г.
7. Кряжева Н.А. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 2006 г.

