

Министерство труда и социальной защиты Тульской области
Департамент социальной политики Тульской области
Государственное учреждение Тульской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения № 6»

ПРИНЯТА

на заседании методического
объединения
Протокол № 3 от 31.08.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУ ТО КЦСОН № 6

Т.А. Шевнина

« 10 » сентября 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОМОГИ СЕБЕ ЖИТЬ»

Направленность: социально-педагогическая
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Н.В. Натарова, педагог-психолог

г. Узловая, 2018

Пояснительная записка.

Актуальность

Мир ребенка — это особый не с чем несравнимый, неповторимый мир. И наиболее уязвимым в этом мире становится ребёнок. Он по своим физиологическим особенностям не может самостоятельно определить всю меру опасности своего существования, поэтому на взрослого человека природой возложена миссия защиты ребёнка – дать элементарные знания основ безопасности, умения защитить себя или уметь воспользоваться помощью, научить их справляться со своими проблемами, сформировать нравственные качества и навыки культуры поведения.

Обозначенные проблемы приобретают особое значение, когда речь идет о детях, проживающих в семьях, находящихся в трудной жизненной ситуации или в социально-опасном положении, лишенных родительской поддержки, имеющих негативный социальный опыт, отличающихся от сверстников ослаблением физического и психического здоровья, нравственной устойчивости.

Большинство детей - воспитанников центра - практически каждый день соприкасаются с опасными явлениями в семье, на улице, в общественных местах. Как сберечь здоровье детей? Как помочь им разобраться в многообразии жизненных ситуаций? Как научить их безопасному образу жизни? Как научить помогать друг другу? Как научить общаться без конфликтов? Именно это и обусловило создание дополнительной общеразвивающей программы «Помоги себе жить» Данная программа будет способствовать формированию навыков безопасного образа жизни у обучающихся, усвоения нравственных норм и правил поведения, развитию навыков поведенческой и эмоциональной саморегуляции, бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми.

Новизна и педагогическая целесообразность

Программа доступна в усвоении для данных категорий детей и интересна при соответствующем подборе приемов и методов. Все разделы программы логически взаимосвязаны и в целом представляют область знаний, необходимых для достижения поставленных целей и задач, для развития и воспитания личности, уверенной в себе, представляющей картину опасностей окружающего мира.

Программа предусматривает работу в группе, индивидуальную творческую работу, работу в микрогруппах. В этой работе дети воплощают свои замыслы и фантазию, используя освоенные теоретические и практические навыки. Данная программа педагогически целесообразна, так как связана с ранним обучением жизненно важным навыкам, которые заложат основные знания и навыки безопасного поведения, здорового образа жизни, способствуют положительным межличностным отношениям, умению выражать свои эмоции и отвечать за себя и свои поступки.

Программа построена на педагогических принципах:

➤ Принцип развивающего обучения.

Развитие каждого ребенка, определения зоны ближайшего развития, использование вариативности занятий согласно этим знаниям.

➤ Принцип воспитывающего обучения.

Обучение и воспитание неразрывно связаны друг с другом и в процессе занятий не только даются знания, но и воспитываются волевые, нравственные качества, формируются нормы общения.

➤ Принцип доступности.

Методы и средства передачи соответствуют возрастным особенностям обучающихся.

➤ Принцип индивидуализации.

Каждое занятие строиться в зависимости от психического, интеллектуального уровня развития ребенка, учитываться тип нервной системы, интересы, склонности ребенка, темп, уровень сложности определяться строго для каждого ребенка.

➤ **Принцип сознательности и активности детей в усвоении знаний и их реализации.**

Ведущую роль в обучении играет педагог, он ставит проблему, определяет задачи занятия, темп, выступает в роли советчика, сотоварища. Ребенок для приобретения новых знаний и умений может становиться в позицию взрослого.

➤ **Принцип связи с жизнью.**

Педагог и ребенок должны устанавливать взаимосвязи процессов, находят аналоги в реальной жизни, окружающей среде, в бытие человека.

➤ **Принцип гуманизации.**

Уважительное отношение к личности ребенка, доброжелательность и одновременно разумную требовательность к нему, полное признание его, опора на его положительные качества. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со сверстниками и взрослыми.

➤ **Принцип положительного эмоционального фона педагогического процесса.**

Совместная деятельность. Участники взаимодействия открыты и толерантны по отношению друг к другу.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы ожидаются следующие результаты: у детей сформируются основные знания и навыки безопасного поведения, здорового образа жизни. Обучающиеся активно будут включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучение навыкам культуры поведения;
- научить детей выявлять в ходе жизнедеятельности проблемно-конфликтные ситуации и успешно действовать в них;
- научить детей сотрудничать, работать единым коллективом;
- формировать знания об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении.

Развивающие:

- развитие навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки;
- развивать волевые качества детей, самостоятельность, умение преодолевать трудности, используя для этого проблемные ситуации, творческие задания, дискуссии.
- развивать качества личности, необходимые для обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Воспитательные:

- воспитывать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
- воспитывать умение работать в микрогруппах
- воспитывать самостоятельность;
- воспитывать чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- воспитать у ребенка навыки адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7 - 10 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Формы и режим занятий: занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 40 минут, 1 раз в неделю.

Предполагается следующая система отслеживания и оценивания результатов: тестирование и диагностика методом структурирования и наблюдения.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 – 7	Мир эмоций, чувств настроения	4ч 40м	1ч 10м	3ч 30м	наблюдение
8 – 17	Я и мир вокруг меня	6ч 40м	1ч 40м	5ч	наблюдение
18– 22	Этот странный взрослый мир	3ч 20м	50м	2ч 30м	наблюдение
23 – 25	Наше здоровье в наших руках	2ч	30м	1ч 30м	наблюдение
26 – 34	Моя безопасность	6ч	1ч 30м	4ч 30м	наблюдение
35 – 36	Финансовая грамотность	1ч 20м	20м	1ч	наблюдение
	Итого:	24ч	6ч	18ч	

Содержание программы.

Блок 1. Мир эмоций, чувств настроения

Задача: создавать психоэмоциональный комфорт; расширять представление детей об эмоциях и чувствах; обучать умению распознавать эмоциональное состояние по мимике, жестам, голосу.

Данный блок состоит из 7 занятий.

Блок 2. Я и мир вокруг меня

Задача: формировать умение управлять своим поведением, контролировать свою речь и поступки, помочь детям осознать наличие у себя различных положительных качеств, учить находить положительные качества в людях, помочь научиться справляться с проблемами, формирование навыков бесконфликтного общения; формировать понятие дружбы. подвести к осознанию собственного умения дружить.

Данный блок состоит из 10 занятий.

Блок 3. Этот странный взрослый мир

Задача: познакомить с понятиями семья, семейные традиции; помочь осознать требования взрослых и сопоставлять их со своими возможностями и желаниями, помочь адаптировать к школе.

Данный блок состоит из 5 занятий.

Блок 4. Наше здоровье в наших руках

Задача: формировать устойчивую мотивацию к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни; профилактике вредных привычек.

Данный блок состоит из 4 занятий.

Блок 5. Моя безопасность

Задача: повысить у воспитанников уровень знаний по правилам дорожного движения; формировать чувство ответственности при нахождении на проезжей части; развивать коммуникативные качества личности для ответственного и осознанного поведения во время пожара и других экстремальных ситуаций; сформировать адекватное представление об Интернете, социальных сетях, их влиянии на детей; формировать у детей сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью, личной безопасности и безопасности окружающих.

Данный блок состоит из 8 занятий.

Блок 6. Финансовая грамотность

Задача: познакомить детей с историей российских денег; развивать представления о деньгах как о средстве платежа; формировать представления о российских деньгах (монетах), формировать представление об эволюции денег, валютах, способах расчетов деньгами в России и за рубежом.

Данный блок состоит из 2 занятий.

Методическое обеспечение

№ п/п Название блока	Приветствие Разминка	Основная часть	Заключи тельная часть	Завер шение работы
<p style="text-align: center;">Блок 1 Мир эмоций, чувств настроения</p> <p style="text-align: center;">Занятие 1</p>	«Доброе Животное»	<p>Мозговой штурм: «Чувства — это - ...» Беседа: «Наши чувства» Упражнения: «Сад чувств», «Графическая музыка» Упражнение: «Как доставить радость другому человеку» Изотерапия « Радость»</p>	Рефлексия	Ритуал прощания
<p style="text-align: center;">Занятие 2</p>	«Я рада вас видеть»	<p>Мозговой штурм «Какие чувства могут испытывать люди?» Беседа: «Как мы можем узнать, что чувствуют другие люди?» Проигрывание ситуаций Упражнения: «Закончи предложение» Этюды: «Что там происходит», «Удивленный мальчик», «Карлсон», «Остров плакс», «Соленый чай», «Два сердитых мальчика», «Король разгневан»</p>		
<p style="text-align: center;">Занятие 3</p>	«Здороваемся ласково»	<p>Беседа: «Какие бывают страхи и как с ним справиться» Работа со сказкой «Маленькая луна» Упражнения: «Угадай персонаж», Упражнение «Нарисуй свой страх»</p>		
<p style="text-align: center;">Занятие 4</p>	«Доброе утро»	<p>Мозговой штурм «Как правильно выражать обиду и гнев» Беседа «Гнев. С каким чувством он дружит» Чтение стихотворения «Что с тобой?» Разыгрывание сценки по сюжету стихотворения. Игра «Интервью» (психолог, исполняя роль журналиста, задает детям вопросы)</p>		
<p style="text-align: center;">Занятие 5</p>	«Угадай животное или предмет»	<p>Беседа «Когда мы грустим» Работа со сказкой «Сказка про котёнка Ваську» Упражнение «Котенок грустит»</p>		

		Этюды: «Грустная капелька», «Друзья уехали», «Золушка».		
Занятие 6	«Передай сообщение»	Беседа «Наше настроение» Упражнения: «Три настроения», «Угадай настроение музыки», «Мусорное ведро» Учим правило: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирать только красивые (положительные)» Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...»		
Занятие 7	«Здороваемся как»	Мозговой штурм: «От чего зависит наше настроение» Учим правило: «Наше настроение зависит от наших мыслей» Создание плаката «Такие мысли всегда помогут мне» Создание плаката «Такие мысли мне мешают»		
Блок 2 Мир, который меня окружает	«Назови друга ...»	Мозговой штурм «Какие черты характера ты ценишь в своих друзей». Беседа «Что такое Дружба». Показ презентации. Выработка правил дружбы.		
Занятие 8		Упражнения: «Добрые дела и отношения», «Мой друг любит ...», «Найди друга», «Неоконченное предложение», «Позови ласково». Творческая деятельность: «Нарисуй подарок другу»		
Занятие 9	«Назови свое имя и имя соседа справа»	Беседа «Для чего надо управлять собой?» Упражнения: «Умей расслабиться», «Кулачки», «Кораблик» «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились» Этюд на поведение в сложных ситуациях: «Хочу все!». Изготовление коробочек « Я справился», « Я не справился».		
Занятие 10	«Здороваемся как»	Рассказ детей о тех ситуациях, с которыми они справились. Проблемные ситуации Упражнения: «Снежная королева», «Психологические загадки» Упражнение «Я справился»		
Занятие 11	«Передай сообщение»	Беседа «Добрые дела и отношения». Упражнения: «Доставляй радость добрыми делами», «Волшебная чашка» Творческая деятельность «Рисуем чашу доброты»		
Занятие 12	«Волшебный клубочек»	Беседа «Кто я такой. Мои мечты» Работа со сказкой «Сказка о голубой мечте» Упражнения: «Я – уникальный», «Твоя звезда», «Кто Я?», «Какой я есть и каким бы хотел быть» Творческая деятельность «Моя мечта», «Моя планета»		

Занятие 13	«Доброе утро»	Беседа «Что я чувствую в школе» Сказка «О ленивой звездочке». Упражнения: «Я смогу», «Что делает ученик?», «Должен и хочу». Игра «Волшебная палочка».		
Занятие 14	«Раз, два, три за мной повтори»	Мозговой штурм: «Какие трудности бывают у ребят в школе и дома» Беседа «Трудности в школе и дома» Разыгрывание ситуаций. Упражнения: «Что будет, если ...? Представьте себе, что...?», «Что мне нравится в школе?», «Копилка трудностей», «Закончи предложение».		
Занятие 15	Превратись в животное	Беседа «Как реагировать на грубость?» Просмотр м/ф «Уроки хороших манер» Решение проблемных ситуаций Упражнения: «Термометр комфорта», «С тобой приятно общаться», «Пойми меня», «Правила хорошего тона» Тест-игра «Умеете ли вы слушать?»		
Занятие 16	«Волшебный клубочек»	Беседа «Мои достижения» Работа со сказкой «Верить и стараться» Упражнения: «Тетрадь моих достижений», «На ошибках учатся». Упражнение «Моя лесенка успехов»		
Занятие 17	«Доброе Животное»	Беседа «Дом, в котором я живу» (с сопровождением презентации) Чтение притчи. Беседа – обсуждение: 1. «Права и обязанности ребенка и родителей, жестокое обращение с ребенком в семье» 2. Поможет звонок по телефону доверия.		
Блок 3 Этот странный взрослый мир				
Занятие 18	«Расскажем стих руками»	Мозговой штурм «Что значит счастливая и дружная семья» Беседа «Семья. Семейные ценности и традиции» Ролевая игра «Праздник в семье». Игровые ситуации «Прогоним грусть» (ребята должны рассказать о том, как помочь родителям справиться с плохим настроением) Творческая деятельность «Галисман семейного счастья»		
	«Здороваемся цветами»	Беседа «Мое настроение дома».		

Занятие 19		Работа со сказкой «Простить маму» Упражнения: «Что я чувствую дома», «Неоконченное предложение», «Домашние дела», «Азбука волшебных слов». Игровой – тест «Хороший ли я сын (дочь)?»		
Занятие 20	«Назови свое имя и имя соседа справа»	Игровой практикум «Будь воспитанным везде — не один ты на Земле!» Игровая ситуация «В театре» Игровая ситуация «В транспорте» Игровая ситуация «В гостях»		
Занятие 21	«Я рада вас видеть»	Беседа «Кем вы хотите быть в будущем» Упражнения: «Заглянуть во взрослый мир», «Хочу в будущем - делаю сейчас», «Если бы я был волшебником». Творческая деятельность «Я в настоящем, я в будущем»		
Занятие 22	«Здороваемся ласково»	Мозговой штурм «Твои действия при встрече и общении с незнакомыми людьми?» Беседа «Всегда помни о своей безопасности?» Презентация «Незнакомец» Работа со сказкой «Как вежливо сказать НЕТ» Игра – обсуждение «Будь осторожнее» Разыгрывание ситуаций Упражнение: «Тревога»		
Блок 4 Наше здоровье в наших руках				
Занятие 23	«Комплименты»	Мозговой штурм «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?». Беседа «Полезные и вредные привычки» Игра «Ассоциации». Ассоциации, которые возникают к слову «Здоровье». Эксперимент с листами бумаги, что происходит с человеком, когда он курит. Ролевая игра «Умей сказать – нет!» Изготовление памятки «Привычки плохие и хорошие»		
Занятие 24	«Передай сообщение»	Мозговой штурм «Причины и последствия употребления наркотиков?» Беседа «Работа со сказкой «Как черные братья хотели завоевать мир» Практическое задание. Игра «Ангел хранитель» Оформление плаката коллаж как хроника событий в группе – что было		

		интересно, чему научились (свое отношение к ПАВ)		
Занятие 25	«Угадай героя из сказки»	Мозговой штурм «Как вы заботитесь о своем здоровье?» Беседа «Беседа о здоровом образе жизни» Игра «Волшебная ромашка» Игры – демонстрации: «Вода – для хвори беда», «Солнце здоровье дарит», «Что может чистый воздух», «Как победить плохое настроение»		
Занятие 26	«Раз, два, три за мной повтори»	Беседа «Психологическое здоровье» Самоанализ. «Как ты себя чувствуешь?» Упражнение «Вверх по радуге», «Якорь» Изотерапия «Моё внутренне состояние»		
Блок 5 Моя безопасность				
Занятие 27	«Я рада вас видеть»	Беседа ««Опасности вокруг нас» Ситуации для разыгрывания сценок. Игра: "Доскажи словечко!" Игра «Крестики - нолики» (вопрос – ответ) Выпуск плаката «Экстренные вызовы»		
Занятие 28	«Слушайте задание и выполняйте»	Беседа «Что предпринять?». Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах Правила поведения при обнаружении подозрительных предметов Проведём игру «Если бы ...»		
Занятие 29	«Я рада вас видеть»	Беседа «Чтоб не случилось с тобою беда, правила эти помни всегда!» Работа с памятками: «Правила поведения на воде», «Правила безопасного поведения в лесу», «Правила электробезопасности». Разыгрывание ситуаций.		
Занятие 30	«Раз, два, три за мной повтори»	Беседа: «Правила безопасного поведения детей на улице» Дорожно-транспортные происшествия. Работа с памяткой «Инструкция по правилам дорожного движения». Обсуждение правил «Это важно знать! Необходимо соблюдать простые меры предосторожности»		
Занятие 31	«Здороваемся ласково»	Игра – квест по станциям. Улица Экстренные вызовы		

		Улица Инспекторов дорожного движения Улица Пожарных Улица Безопасность		
Занятие 32	«Доброе Животное»	Игра – квест по станциям «Безопасность в природе». Станция «Осторожно, тонкий лед» Станция «Грозовая» Станция «Осторожно снегопад и метель» Станция «Сильные морозы нам не угроза»		
Занятие 33	«Передай сообщение»	Мозговой штурм. Социальные сети, польза или вред?» Беседа «Социальные сети, польза или вред?» Решение проблемной ситуации. Работа с буклетом.		
Занятие 34	«Раз, два, три за мной повтори»	Мозговой штурм: «Как защититься от хамства и оскорблений в интернете» Беседа «Кибермоббинг» Просмотр презентации. Решение проблемной ситуации.		
Блок 6 Финансовая грамотность Занятие 35	«Я рада вас видеть»	Мозговой штурм «Что мы знаем про деньги?» Беседа «История денег» Практические задания		
Занятие 36	«Передай сообщение»	Беседа «Современные деньги. Деньги стран мира» Мозговой штурм «Всё ли мы можем купить за деньги?» Решение проблемной ситуации. Упражнение «Составь и объясни пословицу» Практическое задание «Рассчитайся за продукты банкнотами и монетами»		

Литература

1. Панфилова М.А. Игротерапия общения. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2002.- 160 с.
2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Том 1- М.: Гуманист, 2000 – 384 с.
3. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Том 2- М.: Гуманист, 2000 – 480 с.
4. Социально-реабилитационный центр: содержание и организация деятельности. (Пособие для сотрудников центров. Под редакцией Иващенко Г.М., Алексеева Л.С., Вознюк Н.П.)
5. Социальный приют для детей и подростков: содержание и организация деятельности. (Научно - методическое пособие под редакцией Иващенко Г.М.)
6. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. – М.: Новая школа, 1995 – 144 с.
7. М.В. Киселев Арт-терапия в работе с детьми – СПб.: Речь, 2006.- 160 с.
8. Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. - М.: Образовательный Центр «Педагогический поиск», 1997 г.
9. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. - Ярославль, 1997 г.
10. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000г.
11. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.
12. О.В. Хухлаева Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). 4 –е издание – М.: Гнезис, 2011. – 344 с.