**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЦЕНТР ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ**

**И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

**«НАДЕЖДА»**

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНОПедагогическим советом Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ЦППМСП «НАДЕЖДА»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Травникова Е.В.  «\_\_\_\_» января 2016 г. |

**Дополнительная общеобразовательная программа**

 «Развитие»

г. Пошехонье, 2016г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 В ситуации стремительных и непредсказуемых новаций, которые сегодня происходят во всех сферах жизни, неблагоприятно отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Мы стоим перед фактом не только физического, но и психологического здоровья детей. Резерв сохранения здоровья человека заложен в организации образа его жизни, который во многом зависит от культуры здоровья индивидуума. Последнее включает в себя знание психологических особенностей и возможностей своего организма; знание способов укрепления здоровья; умение распространять знания о здоровье на свое окружение и в целом на окружающую среду.

*Актуальность* создания дополнительной общеобразовательной программы «Развитие» связана с тем, что в настоящее время растет процент детей, подростков подверженных физическому и психическому стрессовым состояниям и поведению, следовательно, повышению рисков своего здоровья. Постоянно ускоряющийся темп жизни требует от ребенка высоких адаптационных возможностей, психологической гибкости, срессоустойчивости, умения быстро сориентироваться в ситуации. Нестабильность института семьи, отсутствие моральных ориентиров и размытость нравственных ценностей, характеризующие современную жизнь, также оказывают негативное влияние на становление и развитие личности ребенка. Педагогов и родителей (законных представителей) тревожат проявление у детей и подростков таких черт, как несобранность, познавательная пассивность, замкнутость, агрессивность, излишняя активность, робость, эмоциональная неустойчивость. Состояние здоровья подрастающего поколения диктует необходимость интеграции усилий по гармонизации процесса развития личности детей и подростков, предупреждению девиантного поведения и профилактике здорового образа жизни.

В основе дополнительной общеобразовательной программы «Развитие» лежит понятие «здоровье», предложенное Всемирной Организацией Здравоохранения.

Здоровье можно представить в виде 3 компонентов, которые взаимосвязаны между собой:

1. Соматический, физический – текущее состояние органов и систем организма, уровень роста и развития органов и систем организма;

 2. Психический – состояние психической сферы, общий духовный комфорт, обеспечивающий адаптационные реакции;

3. Социальный – адекватное восприятие социальной действительности, адаптация (равновесие) к физической и общественной среде, направленность на общественно полезное дело, принятие норм общества, удовлетворенность качеством взаимодействия с обществом.

*Методологической основой* данной программы явились:

Взаимосвязь деятельного подхода с процессами развития личности (А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн);

Системный подход как метод организации социально – педагогических исследований (В.С. Безрукова, В.И. Загвязинский, Б.Т. Лихачев и др.);

Гуманистические основы образования, воспитания и развития (Ш.А. Амонашвили, А.С. Белкин, М.Н. Дудина, А. Маслоу, К. Роджерс, Н.Е. Щуркова и др.).

Процесс обучения здоровому образу жизни – это целенаправленное, последовательное, изменяющееся взаимодействие педагога (психолога, социального педагога, медицинских работников, др. специалистов) и школьника, в ходе которого решаются задачи образования, воспитания и развития ученика в сфере сохранения и укрепления своего здоровья.

Особенностями данной программы являются доступность получения практических знаний в области сохранения и преумножения здоровья (физического и психологического), формирование мотивации здорового образа жизни у детей и подростков. Именно подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов в становлении личности. Он часто сопровождается эмоциональными нарушениями, поведенческими отклонениями, социальной дезадаптацией. У подростков особо высока потребность в межличностном общении. Неудовлетворенность этой потребности – самый частый источник отрицательных переживаний в этом возрасте. Для преодоления социальной дезадаптации, предупреждения и коррекции неблагоприятных вариантов личностного развития, решения коммуникативных проблем подростков чрезвычайно эффективны групповые формы психологической помощи.

Содержание и структурирование программы «Развитие» опираетсяна *дидактические принципы:*

- принцип доступности (учитывающий разные возрастные уровни) и преемственности. Разновозрастный характер программы предполагает доступность и понимание информации для разных возрастных групп, позволяет наиболее оптимально использовать методы, предназначенные для разного возраста.

- принцип достоверности информации. Обучающиеся должны получать и работать только с точной информацией, основанной на фактах.

- принцип активности. Методы ведения программы «Развитие» могут быть использованы самые различные: тренинг, беседа, обсуждение в группах, использование аудио-визуальных средств, использование наглядных пособий, решение ситуационных заданий, ролевые игры и т.д. Активные методы обучения позволят помочь обучающимся освоить основные навыки, способствующие принятию ответственных решений в межличностных отношениях.

**Цель программы «Развитие»:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, как основе сохранения, укрепления и развития физического, психического и социального здоровья.

 **Задачи программы:**

- формировать адекватную самооценку, стремление к самопознанию; расширение знаний о себе;

- развивать коммуникативные навыки через обучение конструктивным методам общения;

- способствовать усвоению обучающимися новых знаний, умений, навыков, способов получения и применения знаний и умений в сфере здорового образа жизни;

- способствовать формированию у обучающихся убеждений, определенных качеств личности, способствующих сохранению и укреплению своего психического и физического здоровья.

*Адресаты программы* «Развитие»: обучающиеся, родители (законные представители) школьников, педагоги.

*Целевые группы*, на которые рассчитана программа «Развитие»: обучающиеся 5, 6, 7 классов образовательных организаций.

*Срок обучения*: 3- года.

Дополнительная общеобразовательная программа «Развитие» включает как обязательную часть- обучение по программе «Развитие», так и вариативную часть.

Программа рассчитана на детей, подростков, и содержит три логически взаимосвязанных раздела, содержание которых составляет область знаний, необходимых для достижения поставленных целей. Первый раздел «Я и мой мир» предполагает формирование у детей и подростков основных представлений о закономерностях развития человека, особенностях его личности. Второй раздел «Я и мое окружение» предполагает изучение особенностей межличностных отношений, формирование и развитие навыков конструктивного общения. Третий раздел «Я и мое здоровье» предполагает изучение ключевых вопросов проблемы здоровья.

Вариативная часть программы «Развитие» формируется под запрос образовательных учреждений, родителей (законных представителей), обучающихся: проведение внеклассных мероприятий, общешкольных мероприятий, проведение диагностики благополучия школьников с последующей работой с родителями и педагогами данной группы детей с целью осуществления коррекции, медицинское и психологическое индивидуальное консультирование детей, родителей, педагогов и другое. Для индивидуального обследования детей и подростков предлагается комплекс «Effecton Studio» (ООО «Эффектон», г. Санкт- Петербург), который предоставляет широкие возможности для проведения психодиагностики и развития познавательных процессов обучающихся. При проведении индивидуального психолого- медицинского обследования и коррекции психоэмоциональных расстройств у детей и подростков применяется оборудование БОС- терапии «Волна» (НПФ «Амалтея», г. Санкт- Петербург). Биологическая обратная связь «Волна» может выступать в качестве эффективного средства помощи обучающимся, имеющим проявления у соматически здоровых детей признаки переутомления, напряженности, тревоги, беспокойства, чувства страха.

Дополнительная общеобразовательная программа «Развитие» реализуется на основании договоров, заключенных с администрациями образовательных организаций, а также на базе МБУ ЦППМСП «НАДЕЖДА».

Организация реализации дополнительной общеобразовательной программы «Развитие» имеет следующие особенности:

- деятельность ведется совместно с педагогическим коллективом образовательного учреждения, родителями (законными представителями), обучающимися по созданию и поддержанию у школьников желания быть здоровыми.

- эффективность программы обеспечивается тем, что с детьми и подростками работает группа разных специалистов: педагоги, психолог, социальный педагог, медицинские работники.

- программа выстроена в рамках общеобразовательного процесса, в привычных для школьников условиях (своя школа, класс, урок), что позволяет охватить профилактической работой большое количество обучающихся.

- каждый из уроков предполагает практические занятия: обсуждение проблемных вопросов и дискуссии, анализ ситуаций, ролевые игры, психотренинговые упражнения, разыгрывание ситуаций, проведение и анализ результатов психологического тестирования.

- по окончании программы обучающиеся составляют план (программа) по сохранению и укреплению собственного здоровья.

**Ожидаемые результаты дополнительной общеобразовательной программы «Развитие»:**

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в сформированности адекватной самооценки у обучающихся; в овладении конструктивными методами межличностного общения. Обучающиеся смогут расширить свои знания, умения, навыки, а также практические способы применения знаний и умений в сфере здорового образа жизни. У детей и подростков будет наблюдаться положительная динамика в сформированности личностных убеждений, адекватной оценке своих нравственных привычек и качеств, которые способствуют сохранению и укреплению их психического и физического здоровья.

**Система оценки достижения планируемых результатов**

- анкетирование, тестирование обучающихся в 5, 6, 7 классах:

1. Анкета для оценки уровня школьной мотивации (Н. Г. Лускановой).

2. Цветовой тест отношений (ЦТО) (А.М. Эткинд).

3. Методика «Секрет», социометрический эксперимент по варианту Т.А. Репиной.

4. Тест «Самооценка» (авт. Т.В. Щур).

5. Психодиагностическая методика «Три желания» Е.Б. Весна, М.А. Фризен.

6. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).

- практические задания, запланированные в ходе каждого занятия;

- рефлексия в конце занятия;

- итоговый урок программы – план (программа) саморазвития в сфере здорового образа жизни.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЦЕНТР ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ**

**И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

**«НАДЕЖДА»**

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНОПедагогическим советом Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МБУ ЦППМСП «НАДЕЖДА»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Травникова Е.В.  «\_\_\_\_» января 2016 г. |

Учебный план

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**«Развитие»**

**Цель программы «Развитие»:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, как основе сохранения, укрепления и развития физического, психического и социального здоровья.

**Категория обучающихся:**обучающиеся 5го класса образовательных организаций.

**Срок обучения:** 9 занятий.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (месяц).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | наименование раздела | Всего часов |  в том числе | Форма контроля |
| теоретических  | практических |
| 1. | «Я и мой мир» |  3 | 1 | 2 | АнкетированиеОбратная связьРефлексия Самооценка |
| 2.  | «Я и мое окружение» | 3 |  1 |  2 | Рефлексия |
| 3. | «Я и мое здоровье» | 3 | 1 | 2 | Обратная связьРефлексия Диагностика |
| Итого  | 9 | 3 | 6 |  |

**Учебно- тематический план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | наименование раздела | Всего часов |  в том числе | Форма контроля |
| теоретических  | практических |
| 1. | *«Я и мой мир»* | *3* | *1* | *2* |  |
| 1.1. | Зачем человеку здоровье? Я и моё отношение к себе | 1 | 1 |  | АнкетированиеРефлексия  |
| 1.2. | Учись учиться | 1 |  | 1 | Рефлексия |
| 1.3. | Мои возможности и мои способности  | 1 |  | 1 | Самооценка Рефлексия  |
| 2.  | «Я и мое окружение» | 3 | 1 | 2 |  |
| 2.1. | Что такое «Дружба» Настоящий друг- какой он? | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия  |
| 2.2. | Учимся общению | 1 |  | 1 | Рефлексия  |
| 2.3. | Наш класс | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия  |
| 3. | *«Я и мое здоровье»* | *3* | *1* | *2* |  |
| 3.1. | Правильный режим дня. Как научиться правильно распределять время. | 1 | 0,5 | 0,5 | Обратная связьРефлексия  |
| 3.2. | Профилактика заболеваний, травм.  | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия  |
| 3.3. | Обобщающий урок- викторина по вопросам здорового образа жизни | 1 |  | 1 | Диагностика  |
| Итого  | 9 | 3 | 6 |  |

*Раздел: «Я и мой мир»*

ТЕМА 1.1.Зачем человеку здоровье? Я и моё отношение к себе.

Понятие «здоровье». Влияние состояния здоровья на жизнь человека: на самочувствие, настроение, обучение, общение, творчество.

Грани моего «Я», что составляет образ «Я». Интерес к самопознанию как проявление взросления. Гармоничное развитие личности – залог благополучия.

ТЕМА 1.2. Учись учиться.

Правила работы на уроке и дома (при подготовке домашних заданий). Как учиться овладевать информацией без перенапряжения, как научиться получать удовольствие от проделанной работы. Способы быстрой концентрации внимания, лучшего запоминания материала, развития мышления.

ТЕМА 1.3. Мои возможности и мои способности.

Представления о собственных способностях и возможностях. Осознание своей уникальности и неповторимости.

*Раздел: «Я и мое окружение»*

ТЕМА 2.1. Что такое «Дружба». Настоящий друг – какой он?

Понятие «дружба». Качества личности, необходимые для дружбы.

Взаимоуважение – необходимое условие эффективного общения. Как найти настоящего друга, как стать хорошим другом. Понятие «ложной дружбы». Общение и здоровье.

ТЕМА 2.2. Учимся общению.

Роль общения в жизни человека. Качества личности, обеспечивающие эффективное общение. Секреты успеха общения.

ТЕМА 2.3. Наш класс.

Повышение коммуникативной компетентности обучающихся, исключение рисков группового давления.

*Раздел: «Я и мое здоровье»*

ТЕМА 3.1. Правильный режим дня. Как научиться правильно распределять время.

Разумное, гармоничное планирование своего дня, как профилактика неврозов школьников. Совершенствование внутренней дисциплины. Профилактика компьютерной, игровой и телевизионной зависимости у школьников.

ТЕМА 3.2. Профилактика заболеваний, травм.

Профилактика заболеваний ОРВИ. Активная жизненная позиция, как необходимое условие выполнения правил гигиены.

Травмы и заболевание легче предотвратить, чем лечить. Причины травм, заболеваний, как избежать. Что делать при травме? Техника безопасности подросткового возраста.

ТЕМА 3.3. Обобщающий урок- викторина по вопросам здорового образа жизни.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЦЕНТР ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ**

**И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

**«НАДЕЖДА»**

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНОПедагогическим советом Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МБУ ЦППМСП «НАДЕЖДА»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Травникова Е.В.  «\_\_\_\_» января 2016 г. |

Учебный план

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**«Развитие»**

**Цель программы «Развитие»:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, как основе сохранения, укрепления и развития физического, психического и социального здоровья.

**Категория обучающихся:**обучающиеся 6го класса образовательных организаций.

**Срок обучения:** 9 занятий.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (месяц).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | наименование раздела | Всего часов |  в том числе | Форма контроля |
| теоретических  | практических |
| 1. | «Я и мой мир» |  3 | 1 | 2 | АнкетированиеОбратная связьРефлексия Самооценка |
| 2.  | «Я и мое окружение» | 3 | 1 |  2 | Рефлексия |
| 3. | «Я и мое здоровье» |  3 |  1 |  2 | Обратная связьРефлексия Диагностика |
| Итого  | 9 |  3 |  6 |  |

**Учебно- тематический план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | наименование раздела | Всего часов |  в том числе | Форма контроля |
| теоретических  | практических |
| 1. | *«Я и мой мир»* | *3* | *1* | *2* |  |
| 1.1. | Здоровье в моей жизни | 1 | 1 |  | АнкетированиеРефлексия  |
| 1.2. | Моя личная безопасность | 1 |  | 1 | Рефлексия |
| 1.3. | Я познаю себя. Я верю в себя.  | 1 |  | 1 | Самооценка Рефлексия  |
| 2.  | *«Я и мое окружение»* | *3* | *1* | *2* |  |
| 2.1. | Эмоции и здоровье | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия  |
| 2.2. | Трудности общения | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия  |
| 2.3. | Учимся эффективному общению | 1 |  | 1 | Рефлексия  |
| 3. | *«Я и мое здоровье»* | *3* | *1* | *2* |  |
| 3.1. | За деньги не купишь … | 1 | 0,5 | 0,5 | Обратная связьРефлексия  |
| 3.2. | Правильное питание–залог здоровья. Правильная осанка- основа здоровья | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия  |
| 3.3. | Интерактивная игра «Здорово быть здоровым!» | 1 |  | 1 | Диагностика  |
| Итого  | 9 | 3 | 6 |  |

*Раздел: «Я и мой мир»*

ТЕМА 1.1.Здоровье в моей жизни.

Забота о здоровье – как научиться проявлять это в поведении (психический, социальный, нравственный аспекты). Принципы сохранения психического и социального здоровья.

ТЕМА 1.2. Моя личная безопасность.

Психологические аспекты безопасного поведения. Тренинг распознавания опасных ситуаций.

ТЕМА 1.3. Я познаю себя. Я верю в себя.

Интерес к самопознанию как проявление взросления. Особенности психологии личности подростка. Гармоничное развитие личности – залог благополучия.

Формирование чувства веры в себя, в свои силы. Развитие уверенности в себе, своих возможностях и способностях.

*Раздел: «Я и мое окружение»*

ТЕМА 2.1. Эмоции и здоровье.

Механизм возникновения эмоций. Мышление и эмоции. Приемы снятия эмоционального напряжения. Последствия неотреагированных эмоций. Психосоматические заболевания.

ТЕМА 2.2. Трудности общения.

Умение сотрудничать друг с другом. Укрепление самооценки и желание доверять другим.

ТЕМА 2.3. Учимся эффективному общению.

Ценность взаимоотношений со сверстниками. Тренинг повышения эффективности общения между сверстниками.

*Раздел: «Я и мое здоровье»*

ТЕМА 3.1. За деньги не купишь …

Аспекты ЗОЖ. Признаки здоровья. Факторы укрепляющие и разрушающие здоровье.

ТЕМА 3.2. Правильное питание – залог здоровья. Правильная осанка и здоровье.

Правила рационального питания. Типичные ошибки в питании детей подросткового возраста и их последствия. Профилактика заболеваний ЖКТ.

Главная опора моего тела. Забота о спине. Как правильно стоять, сидеть, спать, переносить тяжести. Правила для поддержания хорошей осанки.

ТЕМА 3.3. Заключительное занятие- интерактивная игра «Здорово быть здоровым!»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЦЕНТР ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ**

**И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

**«НАДЕЖДА»**

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНОПедагогическим советом Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ЦППМСП «НАДЕЖДА»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Травникова Е.В.  «\_\_\_\_» января 2016 г. |

Учебный план

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**«Развитие»**

**Цель программы «Развитие»:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, как основе сохранения, укрепления и развития физического, психического и социального здоровья.

**Категория обучающихся:**обучающиеся 7го класса образовательных организаций.

**Срок обучения:** 9 занятий.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (месяц).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | наименование раздела | Всего часов |  в том числе | Форма контроля |
| теоретических  | практических |
| 1. | «Я и мой мир» |  3 | 1 | 2 | АнкетированиеОбратная связьРефлексия Самооценка |
| 2.  | «Я и мое окружение» | 3 | 1 |  2 | Рефлексия |
| 3. | «Я и мое здоровье» |  3 |  1 |  2 | Обратная связьРефлексия Диагностика |
| Итого  | 9 |  3 |  6 |  |

**Учебно- тематический план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | наименование раздела | Всего часов |  в том числе | Форма контроля |
| теоретических  | практических |
| 1. | *«Я и мой мир»* |  *3* | *1* | *2* |  |
| 1.1. | Я – личность. Ранжирование ценностей. | 1 | 0,5 | 0,5 | АнкетированиеРефлексия  |
| 1.2. | Мои интересы и способности | 1 |  | 1 | Рефлексия |
| 1.3. | Универсальная модель развития личности «Цветок потенциалов» | 1 | 0,5 | 0,5 | Самооценка Обратная связьРефлексия  |
| 2.  | *«Я и мое окружение»* | *3* | *1* | *2* |  |
| 2.1. | Роль эмоций в жизни человека | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия  |
| 2.2. | Поведение в конфликтной ситуации. Учимся общению | 1 |  | 1 | Рефлексия  |
| 2.3. | Я и компания: мифы и реальность  | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия  |
| 3. | *«Я и мое здоровье»* | *3* | *1* | *2* |  |
| 3.1. | Моё физическое и психическое здоровье  | 1 | 0,5 | 0,5 | Обратная связьРефлексия  |
| 3.2. | Моя личная безопасность. Умей сказать «Нет!» | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия  |
| 3.3. | Итоговый урок программы – план (программа) саморазвития в сфере здорового образа жизни | 1 |  | 1 | Представление плана (программы)Диагностика  |
| Итого  | 9 | 3 | 6 |  |

*Раздел: «Я и мой мир»*

ТЕМА 1.1. Я - личность. Ранжирование ценностей.

Понятие «личность». Факторы формирования личности. Роль личности в формировании мотивации здорового образа жизни.

Методика «Ранжирование ценностей», предлагается для определения места здоровья в иерархии ценностей у обучающихся. Обратить внимание на место здоровья в иерархии ценностей, обсудить в группе полученные результаты.

ТЕМА 1.2. Мои интересы и способности

Роль организации свободного времени для развития способностей, уверенности, успешности.  Умение сделать свою жизнь эмоционально насыщенной, позитивной, получать удовлетворение от любимых занятий, находить для них время.

ТЕМА 1.3. Универсальная модель развития личности «Цветок потенциалов».

Целостное представление о возможностях гармоничного развития личности. Представление и обсуждение концептуальной универсальной модели развития личности «Цветок потенциалов».

*Раздел: «Я и мое окружение»*

ТЕМА 2.1. Роль эмоций в жизни человека.

Понятие «эмоции». Эмоции положительные и отрицательные, их значение. Способы выражения эмоций. Влияние эмоций на здоровье человека.

ТЕМА 2.2. Поведение в конфликтной ситуации. Учимся общению.

Понятие «конфликт». Последствия конфликтов. Конфликтность как черта характера. Правила поведения в конфликтной ситуации. Роль общения в жизни человека. Качества личности, обеспечивающие эффективное общение. Секреты успеха общения.

ТЕМА 2.3. Я и компания: мифы и реальность.

Люди, которые меня окружают. Уважение, привязанность, интерес. Почему формируются группы. Что дает мне членство в группе.

Выбор референтной группы, как условие благополучия подростка. Опасные виды молодежных субкультур.

*Раздел: «Я и мое здоровье»*

ТЕМА 3.1. Моё физическое и психическое здоровье.

Способы сохранения физического и психического здоровья. Общая гигиена, режим дня, закаливание, двигательная активность. Рациональное питание. Роль рационального питания для сохранения здоровья.

ТЕМА 3.2. Моя личная безопасность. Умей сказать «Нет!»

Психологические аспекты безопасного поведения. Тренинг распознавания опасных ситуаций.

Понятие «психоактивные вещества». Воздействие табака, алкоголя, наркотических, токсикоманических веществ на растущий организм человека. Опасные заблуждения и реальность. Поведение в ситуации предложения попробовать. Службы, которые могут помочь.

ТЕМА 3.3. Итоговый урок программы – план (программа) саморазвития в сфере здорового образа жизни.

**Система условий реализации**

**дополнительной общеобразовательной программы «Развитие»**

**Структура программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Развитие» включает рабочие программы профилактической и коррекционной направленности для детей и подростков 5 - 7 классов, родителей (законных представителей) и педагогов. Все учебные программы построены на модульной основе, которые взаимосвязаны между собой.

**Структура занятия**

Структурно каждое занятие включает три этапа.

*Организационный* - предназначен для мотивации обучающихся на предстоящую деятельность, организации их внимания, а также направлен на создание рабочей, безопасной атмосферы, объединение, сплочение группы.

*Основной этап* – включает в себя реализацию основного содержания занятия. На данном этапе предусматривается организация различных видов деятельности педагога и детей, подростков.

*Заключительный этап* - направлен на закрепление знаний детей и подростков, отработку навыков и умений в различных ситуациях, развитие рефлексивных умений, подведение итогов. Итоговый урок программы – план (программа) саморазвития в сфере здорового образа жизни

Полный курс дополнительной общеобразовательной программы «Развитие» рассчитан на 3 года, реализация каждого в течение учебного года с 1 сентября по 31 мая; продолжительность одного занятия – 45 минут (урок).

 **Формы и методы используемые при реализации программы**:

*Формы:* групповые (индивидуальные) занятия, тренинговые упражнения, беседы, дискуссии, исследования, конкурсы.

*Методы:* рассказ, показ, демонстрация, ролевые игры, практические занятия, диагностические методики:

1. Анкета для оценки уровня школьной мотивации (Н. Г. Лускановой).

2. Цветовой тест отношений (ЦТО) (А.М. Эткинд).

3. Методика «Секрет», социометрический эксперимент по варианту Т.А. Репиной.

4. Тест «Самооценка» (авт. Т.В. Щур).

5. Психодиагностическая методика «Три желания» Е.Б. Весна, М.А. Фризен.

6. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).

 **Организационно-педагогические условия проведения**

*Временные ресурсы:* программа реализуется в течение учебного года с 1 сентября по 31 мая; Продолжительность одного занятия – 45 минут (урок). Занятия могут проводиться, как на базе образовательных организаций, так и на базе Центра «НАДЕЖДА».

 *Материально- технические ресурсы:* наличие помещения (класса) для проведения групповых занятий; мультимедийное оборудование; канцелярские принадлежности.

*Требования к квалификации педагогов*, реализующих данную программу: Педагог, должен знать возрастные особенности младших и старших подростков, владеть диагностическим инструментарием, иметь опыт тренинговой работы, применять в своей работе разные формы и методы организации образовательного процесса.

Для реализации учебно- тематического плана программы привлекаются педагоги- психологи, социальные педагоги, а также медицинские работники образовательных организаций.

**Ожидаемые результаты дополнительной общеобразовательной программы «Развитие»:**

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в сформированности адекватной самооценки у обучающихся; в овладении конструктивными методами межличностного общения. Обучающиеся смогут расширить свои знания, умения, навыки, а также практические способы применения знаний и умений в сфере здорового образа жизни. У детей и подростков будет наблюдаться положительная динамика в сформированности личностных убеждений, адекватной оценке своих нравственных привычек и качеств, которые способствуют сохранению и укреплению их психического и физического здоровья.

Обучение школьников по программе будет способствовать формированию всех компонентов отношения к здоровью:

- ценностно-смысловой компонент отношения к своему здоровью («Я хочу быть здоровым…»);

- когнитивный компонент как система знаний о ЗОЖ («Я знаю…»);

- эмоционально - волевой компонент как принятие осознанного решения быть здоровым («Я могу…»);

- деятельностный компонент, проявляющийся в конкретных поступках, мнениях, навыках, обеспечивающих ЗОЖ («Я умею и действую…»).

С целью **определения эффективности программы** применяются:

- проективные методики;

- тестирование, анкетирование;

- обратная связь (обучающиеся, педагоги, родители (законные представители);

- востребованность реализуемой программы.

**Литература**

1.

5. Гиппетнрейтер Ю.Б. Общаться с ребѐнком. Как? Изд. АСТ, 2011. – 240с.

6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «ВАКО» 2007.

7. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. - М.: ВАКО, 2004.

8.

9. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Изд-во Питер, 2011. – 784 с.

10. Изард К. Е. Эмоции человека. - СПб.: Издательство «Питер», 2009.- 575 с.

11. Изотова Е. И., Никифорова Е. В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учеб.пособие для студ. вузов. – М.: «Академия», 2004. – 288 с.

15. Общая психология /Под ред. А.В. Петровского. - М.:Просвещение, 2008. - 314 с.

17. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. - СПб Речь, 2007.

18. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. - СПб.: Речь, 2007.

19. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа. - СПб.: Речь, 2006.

21. Немов, Р.С. Психология: В 3 кн.-Кн 1. Общие основы психологии. - М.:Владос, 2007. - 204 с.

23. Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» Москва, «ВАКО» 2007.

27. Собчик Л.Н. Метод цветовых выборов — модификация восьмицветового теста Люшера. — Речь, 2010. — 132 с.

36. Хоментаускас Г.Т. Семья глазами ребѐнка. -М.: Изд-во «Педагогика», 1989. -160с.

37. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. - М.: НЗ «Класс», 2006.

41. Эткинд А.М. Цветовой тест отношений. //Общая психодиагностика. -М.: Наука, 1987. 221-227с.

. http://www.bibliofond.ru/ - Некоммерческий информационный портал, в котором собрана коллекция книг, статей, научной и художественной литературы, рефератов, дипломных и курсовых работ, а также других учебных работ самой различной тематики.

43. http://adalin.mospsy.ru/l\_02\_00/l\_02\_09g.shtml

44. http://festival.1september.ru/articles/213517/

45. http://www.c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/k/deti.html

46. http://www.psychologos.ru/

47. http://www.gazeta.ru/science/2011/09/15\_a\_3769177.shtml

48. http://www.scorcher.ru/neuro/science/emotion/simonov.php

49. http://standart.edu.ru/

50. http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=223

51. http://www.edu.ru/db/mo/Data/d\_09/prm655-1.htm

 ***Апробация программы***: проводится на базе Психолого-медико-социального центра и в образовательных учреждениях Красносельского района.

 ***Режим занятий***: определяется планом ЦПМСС и описывается отдельно в каждой учебной программе, входящей в образовательную программу «Превентивная педагогика и психопрофилактика»

 *Обучение по образовательной программе осуществляется через реализацию рабочих программ групповой и индивидуальной работы, составленные на основании примерных программ. Рабочие программы составляются после диагностических исследований с учетом индивидуальных особенностей участников группы( показатели здоровья, психоэмоционального состояния , развития познавательной сферы и т.д.)*

**Ожидаемый результат**

1. Формирование здорового стиля жизни детей и подростков, нуждающихся в психолого-педагогической, медико-социальной помощи.
2. Создание условий для наиболее полной самореализации детей и подростков с сохранением их физического и психического здоровья.
3. Гармонизация взаимоотношений в системах «родитель - ребенок», «ребенок -ребенок», «педагог - ученик» и других, значимых для продуктивного развития, обучения, воспитания.
4. Снижение риска формирования различных форм девиантного поведения.
5. Актуализация и осуществление потребности самоопределения, в том числе профессионального.
6. Разрешение психоэмоциональных, поведенческих, учебных проблем детей и подростков.

**Обучение школьников по программе «Путь в здоровье» способствует формированию всех компонентов отношения к здоровью**:

- ценностно-смысловой компонент отношения к своему здоровью («Я хочу быть здоровым…»);

- когнитивный компонент как система знаний о ЗОЖ («Я знаю…»);

- эмоционально - волевой компонент как принятие осознанного решения быть здоровым («Я могу…»);

- деятельностный компонент, проявляющийся в конкретных поступках, мнениях, навыках, обеспечивающих ЗОЖ («Я умею и действую…»).

В традиционном учебном процессе формирование знаний, умений и навыков является обучающей, развивающей и воспитывающей функцией. А «хотеть» учиться подразумевает формирование внутренней мотивации ученика. Эффективность же обучения здоровому образу жизни зависит от того, насколько соотнесены знания, умения, навыки и желания учиться подструктурам сознания.

Знать → Структура представлений

Важны не знания сами по себе, а возможность перевода их в систему представлений у ребенка, понимания полученной информации и взаимосвязи ее с окружающим миром, на основе чего можно выстроить деятельность. Для того, чтобы перевести знания в область представлений школьнику необходимо определить каким образом соотносится новое знание с имеющимися у него представлениями; определить уровень риска или пользы для себя и степень полезности нового знания.

Хотеть → Структура отношений

Субъективное отношение всегда предполагает взаимосвязь с удовлетворением или неудовлетворением потребности. При обучении школьников здоровому образу жизни необходима опора на реально существующие, актуальные для данного возраста потребности.

Уметь → Структура стратегий и технологий

Приоритет в обучении следует отдавать стратегиям, а не технологиям, т.к. невозможно овладеть всем количеством имеющихся методов и приемов, но реально научиться выбирать подходящую стратегию для достижения результата и совершенствовать в рамках нее технологию.

**В ее основе лежат положения:**

1. Взаимосвязь интересов личности и общества.

2. Научная достоверность и доступность информации.

3. Учет возрастных особенностей детей.

4. Практическая направленность обучения, сочетающая удовлетворение на­сущных запросов детей и их родителей со средней и дальней перспективами.

5. Постепенность перехода от простого к сложному, использование предыдущих этапов обучения как базы для последующих.

Последнее положение привело к линейно-концентрическому построению Программы. Линейность обеспечивается, прежде всего, тем, что изучаемый материал от класса к классу усложняется, вводятся темы, которые впоследствии не повторяются. Концентричность состоит в повторном возвращении к основным темам, в изучении их в старших классах на более сложном уровне, то есть учебный процесс организуется как бы по расширяющейся спирали.

Такой подход обеспечивает в какой-то мере реализацию принципа прочности, позволяет опираться на знания, полученные школьниками на более ранних ступенях обучения, активизируя тем самым процесс усвоения знаний.

Следует заметить, что резкой грани между психолого-педагогическими и медицинскими темами нет, хотя существуют и темы с конкретным медицинским содержанием.

Итоговый урок проводится преподавателем педагогики на тему «Я и здоровый образ жизни».

Практически в каждой теме подчеркивается нравственный аспект изучаемой проблемы.

**Требования к условиям реализации программы**

Психолого-педагогическое обеспечение:

— обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования и специализированной помощи) в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии;

— обеспечение психолого-педагогических условий (коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса; учѐт индивидуальных особенностей ребѐнка; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательного процесса, повышения его эффективности, доступности);

— обеспечение специализированных условий (выдвижение комплекса специальных задач обучения, ориентированных на особые образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; введение в содержание модулей специальных разделов, направленных на решение задач развития ребѐнка, отсутствующих в содержании образования нормально развивающегося сверстника; использование специальных методов, приѐмов, средств обучения, специализированных образовательных и коррекционных программ, ориентированных на особые образовательные потребности детей;дифференцированное и индивидуализированное обучение с учѐтом специфики нарушения развития ребѐнка; комплексное воздействие на обучающегося, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях);

— обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарногигиенических правил и норм);

— обеспечение участия всех детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в проведении воспитательных, культурно-развлекательных, спортивно-оздоровительных и иных досуговых мероприятий;

- работа должна осуществляться специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы.

Программно-методическое обеспечение

В процессе реализации программы (модуля) может быть использован диагностический и коррекционно-развивающий инструментарий необходимый для осуществления профессиональной деятельности педагога-психолога, социального педагога, учителя-логопеда, учителя-дефектолога; В случаях обучения детей с выраженными нарушениями психического и (или) физического развития по индивидуальному плану целесообразным является использование специальных (коррекционных) программ, учебников и учебных пособий для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (соответствующего вида), в том числе цифровых образовательных ресурсов.

Кадровое обеспечение

Важным моментом реализации программы коррекционной работы является кадровое обеспечение. Коррекционная работа должна осуществляться специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы. Педагогические работники должны иметь чѐткое представление об особенностях психического и (или) физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, о методиках и технологиях организации образовательного и реабилитационного процесса.

Материально техническое обеспечение

Материально техническое обеспечение заключается в создании надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить адаптивную и коррекционноразвивающую среды, в том числе, надлежащие материально-технические условия, обеспечивающие возможность для беспрепятственного доступа и перемещения детей с недостатками физического и (или) психического развития в помещениях ППЦ «Здоровье».

Информационное обеспечение

Необходимым условием реализации программы является создание информационной образовательной среды с использованием современных информационно коммуникационных технологий. Обязательным является создание системы широкого доступа детей с ограниченными возможностями здоровья, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий, мультимедийных, аудио- и видеоматериалов.

Здоровье зависит от жизненных позиций и усилий человека, его способности активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовать программы самосохранения, самоорганизации и саморазвития.

Подростковый возраст, как переходный от детства к зрелости, всегда считался критическим, однако кризис этого возраста (пубертатный) является самым острым и длительным. Период 11-12 лет определяется как препубертатный, а 13-15 лет – как пубертатный. Связанно это с сочетанным воздействием на подростка целого ряда соматических, психологических и социальных факторов. У подростков наблюдается глубоко психологические, личностные изменения. К ним следует отнести формирование нового самосознания с повышенным чувством собственного достоинства, собственных возможностей и способностей.

В течение подросткового периода ломаются и перестраиваются многие прежние отношения ребёнка к окружающему, к самому себе.

Программа ориентирована на создание оптимальных и эффективных условий образования, воспитания и развития обучающихся, формирование личностного потенциала и успешной реализации способностей при условии сохранения здоровья детей.

Настоящая программа носит комплексный характер и реализуется как самостоятельно, так и посредством сетевых форм взаимодействия. При реализации настоящей программы применяется форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов, использовании соответствующих образовательных технологий.

**Предполагаемые результаты деятельности** педагога (психолога, социального педагога, медицинских работников др. специалистов):

1.Формирование у школьников интереса к вопросам сохранения и укрепления своего здоровья, развитие способности к самообразованию в сфере ЗОЖ.

2.Наличие у обучающихся прочных и глубоких знаний по вопросам здорового образа жизни.

3.Развитие волевых качеств личности обучающегося, развитие способности к самовоспитанию.

4.Наличие у обучающихся умений безопасного поведения в самостоятельном применении знаний о ЗОЖ, развитие способности к самоорганизации.