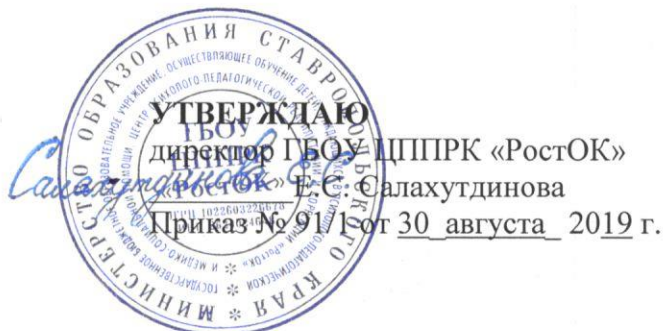




Государственное бюджетное образовательное учреждение, осуществляющее обучение детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «РостОК»
356800 г. Буденновск, Ставропольского края, пр. Буденного, 71
Тел. (86559) 7-29-26 E-mail: Rost-psi@mail.ru
ИНН/КПП 2624024648 / 262401001

ПРИНЯТО

на заседании НМС ГБОУ ЦППРК «РостОК»
протокол № 3
« 29 » августа 2019 г.



**СОСТАВИТЕЛЬСКАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Формула здоровья»**

(для детей, посещающих летние оздоровительные пришкольные лагеря)

Составители:

педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК
«РостОК»

АННОТАЦИЯ

Название программы: «Формула здоровья» (для детей, посещающих летние оздоровительные пришкольные лагеря)

Направленность: повышение психологической компетенции участников образовательного процесса

Срок реализации: 1 месяц

Целевая аудитория: обучающиеся 7-12 лет

Авторство: составительская

Редакция: педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК»

Цель: повышение социально-психологической компетентности обучающихся.

Краткое содержание: программе выстроена работа, направленная на наращивание личностных ресурсов детей и мотивацию на развитие и самореализацию: развитие навыков сотрудничества и межличностного общения; приобретение знаний о способах сохранения физического и психологического здоровья; улучшение коммуникативных способностей; формирование умения выстраивать бесконфликтные отношения; создание условий для развития личностных качеств: уверенности в себе, адекватной самооценки

Реализаторы: педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК», образовательных организаций

1. Паспорт рабочей программы

Наименование программы	«Формула здоровья»
Нормативно-правовая основа разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и текстом ФГОС ООО; - письмо Министерства образования Российской Федерации от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16 (методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в воспитательном процессе в условиях модернизации образования); - Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Министерства России от 22 октября 1999г. № 636); - Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»; - Приказ МО РФ «Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха» от 13.07.2001, № 2688; - Федеральный закон от 24.07.1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; - Устав ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Основные разработчики программы	педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Цель программы	Повышение социально-психологической компетентности обучающихся
Срок реализации программы	1 месяц
Исполнители мероприятий программы	Специалисты ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> – Развитие навыков сотрудничества и межличностного общения; – приобретение знаний о способах сохранения физического и психологического здоровья; – улучшение коммуникативных способностей.

2. Пояснительная записка

Сегодня охрана и укрепление здоровья детей по-прежнему остается одним из приоритетных направлений деятельности всех образовательных учреждений. Огромную социальную значимость по-прежнему сохраняют летние лагеря с дневным пребыванием на базе школ и учреждений дополнительного образования, а также загородные и профильные лагеря.

Если говорить о современной концепции организации летнего отдыха несовершеннолетних, возникает закономерный вопрос: в чем ее смысл и какое место занимает эта система в формировании социально-психологической компетенции ребенка? В любой среде и в любой возрастной период человек способен получать опыт психологически комфортной и эффективной жизнедеятельности.

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, создания системы гражданско-патриотического воспитания.

«Лето – это маленькая жизнь!», а значит, прожить ее нужно так, чтобы всем: и детям и тем, кто будет организовывать отдых, было очень здорово. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей.

Содержание деятельности лагеря направлено на формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

Опыт учреждений образования свидетельствует о том, что осознание влияния на психическое здоровье детей социальной и воспитательной политики может сыграть позитивную роль в последующем развитии различных направлений в психологической помощи и поддержке несовершеннолетних. Поэтому так необходимо психологическое сопровождение организации летнего отдыха учащихся при создании условий полноценного психического и личностного развития детей и подростков в летний период.

Большинство эффективных изменений происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте. Для того чтобы выявить и изменить неадаптивные установки и выработать новые формы поведения, необходимо научить людей видеть себя такими, какими их видят другие. Содержание взаимодействий служит средством для понимания процесса взаимодействия. Развитие межличностных умений и социально-психологической компетентности формирует аутентичность и открытость во взаимоотношениях с другими для улучшения социального бытия.

Детский оздоровительный лагерь – это место, где может быть очень эффективно построена педагогическая работа по самоопределению личности ребенка через включение его в творческую деятельность.

Главным направлением в работе воспитателей является педагогическая поддержка и помощь в индивидуальном развитии ребенка. В систему педагогической поддержки включается и психологическая, и социальная.

Создание комфортной психологической среды для каждого ребенка предполагает помощь в обретении внутренней свободы, раскованности в проявлении своих эмоций.

Организация творческого пространства дает возможность реализовать свои способности, либо определиться в каком – либо направлении деятельности.

При создании концепции программы оздоровительного лагеря преследовались следующие идеи:

1. Идея первичности личности по отношению к обществу (А.Маслоу, Д. Грин, К. Роджерс, Б.Ананьев).
2. Идея опоры на базовые потребности ребенка (В.Сухомлинский, Ш. Амонашвили).

3. Идея развития личности в процессе воспитания (В. Бехтерев, И. Блонский, Л.С. Выготский)

4. Идея совместной деятельности взрослых и детей в процессе воспитания (В.Сухомлинский, А.С.Макаренко).

Предлагаемая программа предназначена для воспитательной работы с обучающимися 7 – 12 лет, посещающих летние оздоровительные пришкольные лагеря.

Основной **целью** программы является повышение социально-психологической компетентности обучающихся.

Цель достигается посредством реализации **задач**:

- развитие навыков сотрудничества и межличностного общения;
- приобретение знаний о способах сохранения физического и психологического здоровья;
- улучшение коммуникативных способностей;
- формирование умения выстраивать бесконфликтные отношения;
- создание условий для развития личностных качеств: уверенности в себе, адекватной самооценки.

Психолого-педагогическая целесообразность программы

Особой проблемой для летних оздоровительно-образовательных лагерей является адаптация детей к новым условиям и требованиям. Начинается она уже с момента, когда дети садятся в поезд. У одних детей привыкание к новой среде протекает легко и безболезненно. У других адаптация связана с трудностями общения с новыми людьми-вожатыми, сверстниками. Группа детей, следующих в лагерь, представляет собой расширенный социум, так как он объединяет разные возрастные группы детей. Это и младшие школьники, и подростки. При этом взрослые должны учитывать, что практически у всех детей могут возникнуть сложные проблемы, конфликты. Целесообразен организованный процесс адаптации детей к новым условиям, который позволяет решать целый ряд задач, в том числе по самоорганизации детских коллективов, предупреждению и преодолению конфликтов, нахождению каждым ребенком «удобной» для него ниши.

Программа «Формула здоровья» перспективна, так как реализует приоритетные направления государственной социальной политики и ориентирована на формирование социально-активной личности, способной оптимально адаптироваться в современных социально-экономических условиях.

Характеристика целевой аудитории

Для детей **7-8 лет** характерны подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Особенности поведения детей 7—8 лет:

- высокий уровень активности;
- стремление к общению вне семьи;
- стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо;
- понимание различий пола;
- стремление получить время на самостоятельные занятия;
- ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным.

Дети **9-11 лет** отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого

возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство вожатого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

Особенности поведения детей 9—11 лет:

- стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек;
- энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны
- часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности;
- стремятся к большой мускульной активности;
- любят коллективные игры;
- шумны, спорят;
- влюбчивы;
- боятся поражения, чувствительны к критике;
- интересы постоянно меняются;
- мальчики играют с девочками; стремятся к соперничеству;
- начинают осознавать нравственные нормы;
- пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг.

В возрасте у детей **11-12 лет** резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Подросток стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

Основные принципы образовательной деятельности психолого-педагогической направленности в рамках реализации программы

Принцип системности – существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога.

Принцип ценности и уникальности личности, приоритета личностного развития, заключающийся в самоценности ребенка и в признании индивидуальности, при котором обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

Принцип целостности – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и др. проявлений.

Принцип целесообразности и причинной обусловленности – любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчинено поставленной цели, т.е. психолог должен осознавать, почему и для чего он это делает – причину и цель воздействия. Воздействие должно быть направлено на причину явления, а не на его следствие.

Принцип своевременности – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях.

Принцип активности ребенка в образовательном процессе в антропологическом аспекте, когда образование рассматривается как процесс, в который человек включен в активной позиции.

Принцип практической направленности - формирование универсальных учебных действий, способности их применять в практической деятельности и повседневной жизни.

Принцип эмоционально-ценностной ориентации учебно-воспитательного процесса, который обеспечивается единством чувства и мысли в педагогическом процессе, поддержанием особой системы отношений в школе, а также специальным построением учебных планов и программ, ориентированных на максимальную интеграцию знаний ребенка в единую, эмоционально наполненную картину мира.

Принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка базируется на необходимости формирования у детей привычек к чистоте, аккуратности, соблюдению режима дня, эффективного и бесконфликтного взаимодействия, получения психологической помощи в сложной жизненной ситуации.

Формы и методы работы

Форма работы в рамках реализации настоящей программы – групповая и индивидуальная.

Методы работы:

- ролевая игра;
- арт-терапия;
- беседа;
- «мозговой штурм»;
- наблюдение;
- метод коллективного действия;
- сказкотерапия.

Виды и формы контроля

Контроль за реализацией программы осуществляется администрацией ГБОУ ЦППРК «РостОК».

Оценка эффективности программы отслеживается посредством обратной связи от участников групповых занятий в устной форме.

Сроки реализации программы

Данная программа состоит из 10 занятий, которые проводятся в групповой форме на протяжении 1 месяца. Продолжительность одного занятия - 1 час.

Основные направления реализации программы

Работа должна быть нацелена на наращивание личностных ресурсов детей и мотивацию на развитие и самореализацию, что определяется действием таких внутриличностных механизмов, как:

- понимание себя (осознание своих привычек, вкусов, ценностей, стереотипов, знаний и навыков);
- прогнозирование себя (приобретение умений различать достаточно разные позиции, которые мы можем занимать в процессе общения и развитие самопознания);

- контроль себя (развитие способности самостоятельно регулировать собственное поведение, мотивы, побуждения, нравственное здоровье);
- утверждение себя (практическое претворение в жизнь при столкновении со сложными жизненными ситуациями полученных знаний, умений, собственных целей, позиций, норм и идеалов).

Этапы реализации программы

1. Подготовительный этап. Знакомство с методикой исследовательской работы (приемами проведения диагностики). Обеспечение положительной мотивации каждого ребенка для включения в игровую деятельность.

2. Организационный этап. Знакомство всех участников с содержанием и целями программы. Проведение диагностического обследования детей с целью выявления участников с высоким уровнем тревожности и дезадаптации. Формирование групп, количеством 10-15 человек в каждой, для работы реализации цели и задач программы.

3. Практический этап. Включение в различные формы игровой деятельности участников группы, работа по наращиванию лидерского и творческого потенциала участников. Работа в направлении самоактуализации и повышения самооценки участников занятий. Проведение обучающих и развивающих игр, выявляющих способности и возможности каждого ребенка.

4. Заключительный этап. Сравнительный анализ и самоанализ изменений произошедших с участниками в ходе занятий. Итоговая диагностика. Проведение итогов работы, выводы и рекомендации.

Ресурсы, необходимые для реализации программы

К участию в реализации программы привлекаются специалисты ГБОУ ЦППРК «РостОК» и других образовательных организаций. Программа осуществляется на базе ГБОУ ЦППРК «РостОК» или другой образовательной организации.

Специальное оснащение не требуется.

Состав группы и режим работы

Программа рассчитана на младших школьников 7 – 12 лет. Оптимальной является группа в составе 12 – 15 человек.

Оценка эффективности программы

Теоретическая обоснованность принципов и методов работы, соответствие возрастным и социально-психологическим особенностям целевой группы, последовательность и поэтапность реализации программы, комплексность и валидность, а также личностно-профессиональные особенности специалиста, реализующего настоящую программу - комплекс критериев, обеспечивающих результативность и эффективность работы, направленной на повышения социально-психологической компетентности обучающихся.

Программа «Формула здоровья» нацелена на обогащение детей системой понятий и представлений, с помощью которых они могли бы психологически проанализировать собственную личность, свой коллектив и различные социально-психологические ситуации; сформировать умения, благодаря которым они могли бы организовать оптимальное общение, конструктивно разрешать конфликты в детском коллективе, группе, команде; а также создавать условия, позволяющие накопить опыт «ситуации Успеха». Ведь нигде так не раскрывается ребёнок, как в играх. Здесь, кроме удовлетворения личных интересов, ребёнок, сам не подозревая, развивает свои физические и моральные качества, учится дружить, сопереживать, идти на помощь без оглядки, учиться побеждать и проигрывать.

Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по

мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Цели занятий	Кол-во часов
1	«Отправляемся в путешествие!»	<ul style="list-style-type: none"> – Знакомство с участниками; – создание в группе атмосферы доверия и эмоционального комфорта; – определение и обсуждение правил поведения в группе. 	1
2	«Наши обязанности»	<ul style="list-style-type: none"> – Отработка умения работать в команде; – формирование чувства ответственности, развитие коммуникативных навыков. 	1
3	«Остров Мадагаскар»	<ul style="list-style-type: none"> – Закрепление навыков безопасного поведения в жаркую погоду; – рассмотрение правил здорового питания; – развитие навыков отстаивания собственного мнения. 	1
4	«Карнавал чувств»	<ul style="list-style-type: none"> – Знакомство с разнообразием чувств; – подчеркивание значимости и приятных, и неприятных чувств; – обсуждение способов преодоления неприятных чувств. 	1
5	«Спасение планеты»	<ul style="list-style-type: none"> – Создание условий для укрепления позитивной самооценки участников; – развитие способности к сотрудничеству и оказанию взаимной поддержки в сложных ситуациях; – определение способов преодоления грусти. 	1
6	«Полёт на воздушном шаре»	<ul style="list-style-type: none"> – Развитие навыков взаимопонимания и взаимодействия; – формирование готовности действовать решительно в трудных ситуациях. 	1
7	«Путешествие в поезде»	<ul style="list-style-type: none"> – Коррекция неадекватной самооценки; – формирование объективного восприятия школьных отметок; – развитие способности поставить себя на место другого человека. 	1
8	«Учимся отдыхать»	<ul style="list-style-type: none"> – Обучение основным приемам психогигиены; – формирование умения справляться со страшными снами; – развитие навыков саморегуляции. 	1

9	«Решаем конфликты вместе»	<ul style="list-style-type: none"> – Развитие способности решать конфликтные ситуации; – договариваться о совместных действиях в них. 	1
10	«Завершение путешествия»	<ul style="list-style-type: none"> – Закрепление правил безопасного поведения летом; – обобщение полученных знаний; – оценка эффективности проведенных занятий. 	1
ИТОГО			10