

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)**

**Принято**

Педагогическим советом  
Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Утверждаю**

Исполняющий обязанности директора  
И.С. Седунова  
Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности

**«Дружите с нами, общайтесь как мы,  
веселитесь лучше нас!»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации 2021-2022 учебный год

Разработчик: педагог-психолог Лаврова Н.Н.

**Санкт-Петербург  
2021**

## **Пояснительная записка**

### **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дружите с нами, общайтесь как мы, веселитесь лучше нас» имеет социально-педагогическую направленность, уровень освоения – общекультурный.

### **Актуальность**

Изменения в современном обществе непосредственно отражаются на социально-психологической атмосфере в школе и семье. В современной семье каждый занят решением собственных проблем, и поэтому члены семьи меньше общаются друг с другом, редко проводят свободное время вместе. Недостаток общения в семье приводит к неумению детей конструктивно взаимодействовать с окружающими. Это чаще всего становится причиной частых ссор с одноклассниками, поводом обращения родителей за помощью к специалистам (социальному педагогу, психологу).

Часто дети и подростки не знают, чем занять свободное время. Причин тому несколько. Главная из них - нежелание или неумение самостоятельно организовать свою жизнь так, чтобы досуг, как и «рабочее» время, был источником жизненного опыта. Неумение организовать собственное свободное время приводит к тому, что это время «организует» окружение. Тогда ребенок в большой степени подвержен влиянию сверстников, в том числе и негативному. Умению организовать свой досуг детей и подростков необходимо обучать. Не достаточно просто предоставить возможность делать то, что захочется сейчас.

Педагоги-психологи Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района работают в летних городских оздоровительных лагерях более 10 лет. За время работы был накоплен определенный опыт, проанализированы проблемы и трудности, запросы педагогических коллективов лагерей и актуальные потребности детей в психологической работе. Данная программа ориентирована на

- создание социально значимой психологической среды в лагере, дополняющей и корректирующей семейное воспитание ребенка;
- сплочение коллектива;
- обучение детей адекватному реагированию в стрессовых ситуациях, умению находить выходы из возникающих конфликтов с пользой для себя и других, способности выражать свои чувства, понимать и чувствовать окружающих людей;
- формирование навыков эффективного общения.

### **Нормативно-правовая база**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (п. 9, 22, 25, ст. 2, п 5 ст.12, п.1, п 4 ст.75);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г.);
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Указ Президента РФ от 31.12.2015 № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р;
- «Концепция дополнительного образования», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития

дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015, №729-р);

– Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

– Распоряжение Комитета по образованию от 15.07.2019 № 2081-р «Положение об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогического сопровождения».

**Адресат программы** Учащиеся 1-4-х классов ОУ.

**Цель:** Сплочение коллектива, организация досуга.

**Задачи:**

**Обучающие** - обучать социально приемлемым формам проведения досуга, научить ребенка общению со взрослыми и сверстниками;

**Развивающие** - создавать условия для социализации и самореализации, развивать природную активность и творчество;

**Воспитательная** – создавать дружескую, доверительную атмосферу в коллективе.

**Условия реализации программы**

Данная программа включает в себя цикл групповых психологических занятий для детей «Дружи с нами, общайся как мы, веселись лучше нас». Приложением к программе является цикл семинаров-тренингов для педагогов. Индивидуальные консультации для детей, педагогов и родителей проводятся по запросу.

**Условия набора в группы.** Групповые интерактивные занятия с учащимися проводятся по предварительной договоренности с администрацией ОУ на базе образовательной организации. Участие в занятиях является добровольным.

**Условия формирования групп.** Отряды формируются двумя разными способами: по возрастам или по школам.

В первом случае в одном отряде собираются дети из 5-6 разных школ. Во втором случае отряды состояются из учащихся одной школы с 1 по 4 класс.

**Количество детей в группе.** Работа ведется в группах не более 15 человек, таким образом, отряд делится на 2 группы.

**Особенности организации образовательного процесса.** Сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов и учреждения, на базе которого реализуется программа, определяются договором, который заключается перед началом работы. Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с воспитателем, которая поможет специалисту учесть особенности уже сложившегося детского коллектива.

**Формы проведения занятий.** Занятия реализуются в активной форме: беседа; упражнения по межличностной коммуникации; двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа), просмотр мультфильмов с последующим обсуждением.

**Режим занятий.** Продолжительность смены – 1 месяц. Продолжительность занятия - 2 академических часа. Периодичность занятий определяется по договоренности с администрацией ЛГОЛ, но не реже одного раза в неделю.

**Материально-техническое оснащение программы.** Для реализации программы необходимо: помещение, в котором можно поставить стулья в круг, бумага, ручки, карандаши, фломастеры, воздушные шары, маленький мячик.

## Планируемые результаты освоения программы

**Личностные** - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; развитие умения работать в группе, обсуждать поставленную проблему и принимать коллегиальное решение.

**Метапредметные** - приобретение коммуникативных компетенций, а именно: готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; приобретение навыков управления эмоциями; умение осуществлять самоконтроль; формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные** - развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## Учебный план

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы  
«Дружите с нами, общайтесь как мы, веселитесь лучше нас!»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ты, да я, да мы с тобой	2	0,5	1,5	Рефлексия
2.	Пойми меня правильно	2	0,5	1,5	Рефлексия
3.	Давайте жить дружно	2	0,5	1,5	Рефлексия
4.	Подари друзьям праздник	2	0,5	1,5	Рефлексия
Итого		8	2	6	

## Оценочные и методические материалы

№	Название	Цель	Описание
1.	«Я люблю..., я не люблю...»	Знакомство, настройка на работу	Каждый участник по кругу называет свое имя, что-то, что он любит и что-то, что он не любит. Каждый следующий участник перед тем, как сказать о себе, повторяет сказанное предыдущим участником. В конце круга кому-нибудь из участников предлагается повторить весь круг
2.	Имя + качество	Знакомство, настройка на работу	То же, что в упр.№1, только участники называют имя и свое положительное качество, начинающееся на ту же букву, что и имя
3.	Три положительных качества	Знакомство, настройка на работу, повышение самооценки	То же, что в упр.№1, только участники называют имя и три своих положительных качества
4.	Три имени	а) Знакомство, настройка на работу б) Знакомство, настройка на работу, показать важность обращения по имени	а) Каждый участник по кругу называет свое полное имя; во втором круге - свое уменьшительно-ласкательное имя; в третий раз - свое имя так, как он хочет, чтобы к нему обращались в группе, б) Каждый участник по очереди три раза называет свое имя в разных вариациях. Группа хором повторяет имя участника. В конце упражнения можно договориться обращаться друг к другу только по именам

5.	Рассказ о друге	Обмен информацией, повышение доверия друг к другу	Выполняется в парах. В течение 1,5-2 минут каждый участник рассказывает партнеру о себе. Затем все возвращаются в круг, и каждый по очереди рассказывает группе о своем партнере
6.	Детство- 1	Повышение доверия друг к другу, сплочение	В парах в течение 2-3 минут каждый рассказывает партнеру о своем детстве (дошкольном периоде). Затем предлагается обсудить в парах, что общего было в детских воспоминаниях. Все возвращаются в круг и по очереди делятся своими общими с партнером воспоминаниями
7.	Поменяйтесь местами...	а) Разминка, раскрепощение, развитие внимательности и наблюдательности б) Игровая модификация может быть использована как игра	а) Ведущий говорит: «поменяйтесь местами те, кто...» и называет признак (любит мороженое, имеет в одежде черный цвет, и т.д.). Все, кто обладает данным признаком, встают и пересаживаются на другое место. Каждый желающий по очереди становится ведущим. В конце игры кому-нибудь из участников предлагается перечислить всех, кто обладает каким-либо из названных признаков б) Стульев на 1 меньше, чем участников. Ведущий стоит в центре круга, называет признак, и когда дети встают, пытается занять освободившийся стул. Оставшийся без стула становится ведущим
8.	«Я никогда не...»	Обесценивает соревновательность, так как в данной игре побеждает участник с самым бедным жизненным опытом	Участники выставляют перед собой руку с 5 пальцами. Каждый участник по кругу говорит: «Я никогда не...» и называет то, чего он никогда не делал (не был за границей, не получал двоек, не ел ананасов и т.д.) Тот, кто делал это, загибает один палец на руке. Загнувший все пять пальцев, выбывает из игры
9.	Пройдись по-разному	Раскрепощение, самораскрытие	Все участники собираются в одном конце класса. Им предлагается перейти в другой конец класса, при этом каждый участник должен идти разными способами (шагом, галопом, на 1 ножке, на корточках и т.д.). Упражнение можно повторить 2-3 раза. <i>В игровом варианте могут выбывать те, кто не может придумать нового способа пройтись</i>
10.	Встреча инопланетян	Раскрепощение, самораскрытие	Все участники - «инопланетяне» с разных планет. Они по очереди здороваются со всеми так, как это принято на их планете. Группа отвечает на приветствие каждого «инопланетянина»
11.	«Что бы ты сделал, если бы...»	Раскрепощение, обмен информацией	Участники по очереди задают друг другу вопрос, начинающийся словами: «Что бы ты сделал, если бы...». Содержание вопросов и ответов может быть абсурдным, неправдоподобным, смешным. Ответивший на вопрос получает право спросить сам
12.	Постройтесь по...	Сплочение, раскрепощение, развитие внимательности и	Участникам предлагается построиться в шеренгу по разным признакам (по росту, по дате рождения начиная с 1 января, по первой букве имени в алфавитном порядке, по цвету волос начиная с

		наблюдательности	самых светлых и т.д.)
13.	Молекулы	Сплочение, раскрепощение, развитие внимательности и наблюдательности	Участники - «атомы». Они хаотически движутся по классу. По сигналу ведущего «атомы» объединяются в «молекулы» по заданному признаку (по двое, по трое, по классам, по времени рождения и т.д.). В конце упражнения дается задание объединиться в группы по числу участников в группе
14.	Поздоровайся по-разному	Разминка, раскрепощение, настрой на работу	Нужно поздороваться как можно с большим числом участников: за руку, плечом, коленками, спиной и т.д.
15.	Традиции	Разминка, раскрепощение, настрой на работу	«В одном старинном городе существуют традиции: когда часы на главной башне бьют один раз, все жители выходят на площадь и прогуливаются по одиночке. Когда часы бьют два раза, берутся за руки и прогуливаются парами. Когда часы бьют три раза - прогуливаются парами под руку»
16.	Моя эмблема	Знакомство, настрой на работу	Участникам предлагается нарисовать свою эмблему. Затем каждый по кругу демонстрирует рисунок и комментирует его
17.	«Сомтики»	Сплочение, раскрепощение, развитие внимательности и наблюдательности	Участники стоят в кругу. Один человек выходит за дверь. В его отсутствие группа выбирает лидера, который будет показывать движения. Движения должны быть такими, чтобы каждый мог их повторить. Водящий заходит. Группа начинает выполнять движения вслед за лидером, хором повторяя слова: «Сомтики, сомтики, лимпомпо». Лидер периодически меняет движения. Задача водящего угадать лидера
18.	Детство-2	Развитие внимательности и наблюдательности, способности к пониманию другого человека, повышение доверия в группе	Выполняется в парах. В каждой паре по очереди один является слушающим, другой говорящим. Слушающий молчит. Говорящий в течение 1,5-2 минут рассказывает, каким, по его мнению, был слушающий в возрасте 5 лет (внешность, привычки, черты характера, увлечения). Потом все возвращаются в круг и обмениваются опытом (что угадали, что не угадали)
19.	«Я узнал о тебе...»	Для завершения занятия, обратная связь, сплочение	Участники образуют два круга - внешний и внутренний, лицом друг к другу. Участники из внешнего круга говорят своим партнерам, что нового, интересного узнали сегодня о них. Потом говорят участники внутреннего круга. Внутренний круг стоит на месте, внешний смещается по часовой стрелке несколько раз
20.	«Мне понравилось в тебе...»	Для завершения занятия, обратная связь, сплочение	Процедура та же, что в упр. №19, участники говорят о том, что им понравилось в другом человеке
21.	«Я желаю себе..., я желаю тебе...»	Сплочение, дружеская поддержка	Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Каждый по очереди говорит добрые пожелания сначала себе, а затем соседу слева
22.	Подарок по	Сплочение, язык	Каждый участник придумывает, что бы он хотел

	кругу	жестов, развитие внимательности, наблюдательности, эмпатических способностей	подарить соседу слева, изображает это без помощи слов и молча передает соседу воображаемый подарок. Задача соседа догадаться, что ему подарили. Каждый следующий передает свой подарок, а не тот, который получил
23.	Чувство по кругу	Развитие эмпатии	Процедура та же, что в упр.№22, только передают не предмет, а эмоциональное состояние
24.	Крокодил	Сплочение, язык жестов, развитие внимательности, наблюдательности, эмпатических способностей	Участники получают карточки с заданиями. Это может быть пословица, строчка из популярной песни, рекламный слоган и т.д. Задача участника - изобразить написанное на карточке без помощи слов. Задача зрителей - догадаться, что написано на карточке. <i>В игровом варианте участники делятся на две команды и составляют карточки для соперников. Изображают, же перед своей командой, так как другая команда знает, что написано на карточке</i>
25.	Найди пару	Сплочение, язык жестов, развитие внимательности, наблюдательности, эмпатических способностей	Участники получают карточки, на которых написаны названия животных. Карточки парные. Задача участников найти свою пару без помощи слов и звуков, издаваемых животными. После того, как пары найдены, проводится проверка
26.	«Собака-собака»	Сплочение, внимание	Каждый участник называет животное. После того, как все запомнили всех животных, начинают игру. Все кладут руки на колени и дружно хлопают руками по коленям в не очень быстром темпе. Ведущий, в ритм хлопкам, называет дважды свое животное и дважды животное любого из сидящих в круге. Тот, чье животное назвали, повторяет действия ведущего. Сбившийся с ритма выбывает из игры
27.	Контакт взглядов	Сплочение, развитие внимательности и наблюдательности. Умение устанавливать контакт взглядом	Игра требует нечетного числа участников. Разбиваются на пары. В каждой паре один участник сидит на стуле, другой стоит у него за спиной. Оставшийся без пары стоит за спинкой пустого стула. Его задача - одними глазами установить контакт с любым из сидящих и подать ему сигнал. Получивший сигнал быстро вскакивает со своего стула и перебегает на стул перед ведущим. Задача стоящего за спиной - удержать партнера. Потерявший партнера становится ведущим
28.	«Прилетели птицы»	Внимание, настрой на работу	Ведущий читает стихотворение про птиц. Там, где он «по ошибке» называет не птицу, участники должны дружно хлопнуть в ладоши. <i>Текст прилагается</i>
29.	Игра на пианино	Внимание, настрой на работу	Участники сидят в кругу, руки лежат на коленях. Начиная с левой руки ведущего, каждая рука по очереди хлопает по колену. Если кто-то сбивается, игра начинается заново с левой руки того, кто сбился. Если круг прошел без запинки – игра усложняется. Руки теперь лежат на коленях

			соседа. Усложнять игру можно до тех пор, пока хватает длины рук
30.	На вокзале	Сплочение, язык жестов, развитие внимательности, наблюдательности, эмпатических способностей	Выполняется в парах. В каждой паре один сидит в поезде, другой его провожает. «Провожаящий» забыл сообщить «отъезжающему» важную информацию. Он пытается через стекло жестами передать эту информацию. Задача «отъезжающего» - понять, что ему сообщили
31.	Зеркало и обезьяна	Развитие эмпатии	Выполняется в парах. В каждой паре один - «зеркало», другой - «обезьяна». «Обезьяна» кривляется перед зеркалом. Задача «зеркала» - как можно точнее отражать все ужимки обезьяны. После 2-3 минут работы участники меняются ролями
32.	Ладонь и кулак	Умение договариваться	Группа делится пополам. Инструкция дается отдельно каждой половине. Половина участников будут показывать своим партнерам открытую ладонь. Их задача - добиться того, чтобы и партнер показал открытую ладонь. Другая половина показывает сжатый кулак. Их задача - добиться, чтобы и партнер сжал кулак. Упражнение выполняется молча
33.	Таможенник и контрабандист	Развитие внимательности и наблюдательности	Один участник - «таможенник», он выходит за дверь. Из остальных выбирается один или несколько «контрабандистов». <i>(Для распределения ролей можно воспользоваться игральными картами)</i> . Участники группы по очереди проходят мимо «таможенника». Его задача - угадать контрабандистов
34.	Туземцы и первопроходцы	Развитие внимательности, наблюдательности, логического мышления, воспитание уважения к другим людям, непохожим на нас	Группа делится пополам. Половина участников - «туземцы». Они живут на необитаемом острове, в отрыве от цивилизации. У них есть определенные «правила» общения. Группа «туземцев» должна придумать эти правила. (Например, если заданный вопрос оканчивается на гласную букву - ответ «ДА», если на -согласную - ответ «НЕТ»). Если человек подходит в «закрытой» позе - отворачиваемся и не разговариваем с ним. И т.д.) Вторая группа - «первопроходцы». Они попадают на остров. Их задача - вычислить и назвать «правила» «туземцев». Для этого они вступают в контакт с туземцами и своими активными действиями провоцируют их. «Туземцы» не отвечают на прямые вопросы. Инструкции и пояснения даются «туземцам» и первопроходцам» по отдельности. Количество «правил» оговаривается заранее
35.	«Угадай фразу»	У упражнения двойное дно. С одной стороны - веселая игра, с другой - мораль. Если все кричат	Один участник выходит за дверь. Остальные загадывают фразу: это может быть строчка из популярной песни, рекламный слоган, пословица и т.д. Затем фразу делят по 1 слову между участниками. <i>Если слов меньше, чем участников, одно слово могут говорить 2 человека.</i> Когда



		одновременно, то не понимают никого	входит водящий, все дружно, хором произносят каждый свое слово. Задача водящего - в потоке звуков угадать фразу
36.	Слухи	Умение слушать и обрабатывать информацию	5-6 добровольцев просят выйти за дверь. Еще одному ведущий рассказывает историю. Задача участника - внимательно выслушать, запомнить и как можно точнее пересказать историю следующему. Участники заходят в класс по одному, каждый сначала выслушивает историю от товарища, затем пересказывает ее следующему. <i>Текст истории прилагается</i>
37.	«Кто меня звал?»	Внимание, умение слушать	Одному участнику завязывают глаза. Затем ведущий просит кого-нибудь позвать водящего по имени. Задача водящего – по голосу определить, кто его позвал
38.	Инверсия	Умение слушать и обрабатывать информацию	Эта игра - разновидность испорченного телефона. Первый участник тихо произносит на ухо соседу любую фразу. Задача соседа - поменять смысл этой фразы на противоположный и тихонько проговорить новую фразу на ухо следующему и т.д.
39.	Комплименты	Повышение доверия, дружеская поддержка	Ведущий бросает мячик кому-нибудь из участников и говорит ему комплимент. Получивший комплимент имеет право сам сказать комплимент кому он захочет. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый не услышит хотя бы один комплимент
40.	Путаница	Развитие внимательности, наблюдательности, логического мышления	Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Один человек выходит за дверь. Все остальные тем временем, не отпуская рук, меняются местами. Круг, таким образом, превращается в запутанный клубок. Задача водящего - распутать его, не разрывая круга
41.	Классификация по признаку	Развитие внимательности и наблюдательности	Один человек - водящий. Он выходит за дверь. Тем временем остальные делятся на две группы по какому-либо признаку. Признак должен быть видимым: (с сережками в ушах - без сережек, мальчики-девочки и т.д.). Задача водящего - назвать признак, по которому разделилась группа
42.	Морской счет	Сплочение команды	По команде ведущего каждый участник выбрасывает какое-то количество пальцев на одной или на двух руках. Задача команды - как можно быстрее добиться, чтобы каждый участник выкинул одинаковое количество пальцев. Упражнение выполняется молча
43.	Кто лидер?	Сплочение команды	Задача команды - быстро и молча выдвинуть из своих рядов одного лидера. Ведущий медленно считает до трех. На счет «три» выбранный лидер должен встать
44.	Три вперед - два назад	Сплочение команды	Участники стоят в кругу, друг за другом, взявшись за талию впереди стоящего. По команде ведущего они начинают двигаться вперед, делая последовательно три шага вперед - два назад - три

			вперед - два назад и т.д. Нужно стараться не разорвать круг
45.	Гусеница	Сплочение команды	Участники стоят в колонну друг за другом. Между участниками находятся воздушные шарик. Придерживать шарик руками нельзя. «Гусеница» начинает двигаться вперед, потом она заворачивает, приседает, поднимается, подпрыгивает и т.д. Задача участников - не потерять шарик
46.	Собираем рюкзак	Сплочение команды, развитие внимательности и наблюдательности	Группа идет в поход. Посередине круга - «рюкзак». Каждый участник по очереди выходит и «кладет» в «рюкзак» что-нибудь нужное в походе. Упражнение выполняется молча. Когда все участники положили по предмету - проводится обсуждение, что оказалось в нашем рюкзаке
47.	Три королевства	Сплочение команды, развитие внимательности и наблюдательности	Жили-были три королевства: красное, зеленое и синее. Но однажды случилась беда, и все королевства смешались. Участникам раздаются карточки, на которых написано, из какого они королевства, затем карточки собираются. Задача участников объединиться в три королевства. Упражнение выполняется молча. Не разрешается показывать на предмет, окрашенный в цвет одного из королевств
48.	Решение задачи (дискуссия)	Обучение взаимодействию в команде	Участникам предлагается сначала индивидуально, ни с кем не советуясь, решить задачу. <i>1,5 курицы за 1,5 дня несут 1,5 яйца. Сколько яиц несут 2 курицы за 3 дня?</i> Когда у каждого участника будет свой ответ, группа объединяется для совместного обсуждения. Группе дается задание прийти к общему мнению. Неважно, будет ли правильным ответ группы. Важно, чтобы каждый участник был с ним согласен. <i>Если группа успешно договорилась, но пришла к неправильному ответу - сообщать правильный ответ нецелесообразно</i>
49.	Полет на Луну	Обучение взаимодействию в команде	Процедура та же, что в упр.№48. Участникам предлагается проранжировать в порядке их важности для выживания предметы, взятые с собой в полет на Луну. <i>Список предметов прилагается</i>
50.	Острова	Сплочение, обучение взаимодействию в команде	На полу мелом рисуется небольшой квадрат. Это - «остров». Участники группы потерпели кораблекрушение и оказались на необитаемом острове. Океан вокруг кишит акулами. Задача участников поместиться на острове. Места там должно едва хватать, чтобы каждый поставил две ноги. Как на грех на вашем острове нет пресной воды. По соседству расположен еще один остров. Соседний остров расположен на таком расстоянии, чтобы каждый участник мог до него допрыгнуть, но не очень близко. Задача участников перебраться всей командой на

			соседний остров. Заступивший за границы острова, считается съеденным акулой. В этом случае все, кто уже успел переправиться, возвращаются обратно, и переправа начинается заново. Упражнение считается выполненным только если вся команда оказалась на соседнем острове
51.	Эмблема команды	Сплочение команды	Выполняется в малых группах по 4-6 человек. Участникам предлагается всем вместе придумать и нарисовать эмблему команды
52.	Аплодисменты по кругу	Для завершения занятия, обратная связь, сплочение	Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.
53.	Преодоление препятствия	Сплочение, обучение взаимодействию в команде	Посередине класса натягивается веревка на высоте примерно 1м10см от пола. Вся команда собирается по одну сторону от веревки. Дается задание переправиться на другую сторону. Переправляться можно только сверху. Нельзя использовать подручные предметы. Нельзя касаться веревки. Если кто-нибудь касается веревки с одной или с другой стороны - все, кто уже переправился, возвращаются назад и начинают заново. Упражнение считается выполненным, только если вся команда оказалась по другую сторону веревки. <i>Следует обратить особое внимание на безопасность участников. Очень важно объяснить, что это упражнение на взаимодействие и пресечь все попытки преодолевать препятствие в одиночку</i>

### Содержание занятий

#### Занятие №1. Ты, да я, да мы с тобой

*Цель:* Узнать как можно больше интересного друг о друге, найти то, что сближает.

*Задачи:*

Обучающие - познакомить участников с особенностями группового психологического занятия в активной форме, способствовать формированию интереса участников друг к другу и к совместному времяпровождению.

Развивающие - развивать внимательность и наблюдательность.

Воспитательные - создавать в группе дружескую, доверительную атмосферу, способствующую самораскрытию участников, воспитывать уважение к себе и к другому человеку.

*Содержание:*

1. Сообщение о целях и правилах групповых психологических занятий.
2. Знакомство. В младших группах начальной школы используются упражнения - «Я люблю, я не люблю...», «Имя + качество», «Постройтесь по имени». В старших группах -

упражнения: «Три имени», «Три положительных качества», «Рассказ о друге», «Моя эмблема».

3. Подвижные упражнения на сплочение и раскрепощение - «Поменяйтесь местами», «Молекулы», «Постройтесь по...», «Сомтики», «Классификация по признаку», «Встреча инопланетян», «Пройдись по-разному».

4. Спокойные упражнения на внимательность и наблюдательность. В младших группах начальной школы упражнения - «Я никогда не...», в старших группах - «Детство-1», «Детство-2», «Что бы ты сделал, если бы...».

5. Завершающие упражнения на дружескую поддержку - «Я узнал о тебе...», «Мне понравилось в тебе...», «Я желаю себе..., я желаю тебе...».

## **Занятие №2. Пойми меня правильно**

*Цель:* Повышение коммуникативной компетентности.

*Задачи:*

Обучающие - обучение играм для совместного проведения досуга, обучение языку невербального общения;

Развивающие - развитие внимательности и наблюдательности, развитие эмпатических способностей;

Воспитательные - воспитание уважения друг к другу.

*Содержание:*

1. Приветствие. В младших группах упражнение «Традиции». В старших группах - «Поздоровайся по-разному», «Встреча инопланетян».

2. Разминка. Используются упражнения, мобилизующие внимание, создающие настрой на работу. В младших группах - «Собака - собака», «Прилетели птицы», в старших - «Игра на пианино».

3. Упражнения на невербальное общение. В младших группах - «Подарок по кругу», «Найди пару», «Ладонь и кулак», «Путаница», «Крокодил». В старших группах - «Зеркало и обезьяна», «Подарок по кругу», «Чувство по кругу», «Крокодил», «На вокзале», «Ладонь и кулак», «Таможенник и контрабандист». В группах дружных, сплоченных рекомендована игра - «Туземцы и первопроходцы», в группах, не признающих никаких норм и правил – игра «Мафия».

4. Упражнения на умение слушать собеседника. В младших группах – упражнения - «Угадай фразу», «Кто меня звал», в старших - «Слухи», «Инверсия».

5. Завершение занятия. Упражнение «Комплименты».

## **Занятие №3. Давайте жить дружно**

*Цель:* Сплочение коллектива

*Задачи:*

Обучающие - формирование навыков взаимодействия в команде, получение опыта успешного преодоления жизненных трудностей.

Развивающие - развитие поведенческой и коммуникативной гибкости.

Воспитательные - организация дружеской моральной поддержки.

*Содержание:*

1. Разминка. Упражнения на сплоченность: для младших групп - «Три вперед - два назад», «Гусеница», «Сомтики», для старших - «Морской счет», «Кто лидер?» «Игра на пианино».

2. В старших группах - дискуссия «Решение задачи», «Полет на Луну». В младших - упражнения на взаимодействие «Собираем рюкзак», «Три королевства», «Эмблема команды».

3. Упражнения - испытания на взаимодействие команды. Для младшей группы - «Острова», для старшей - «Острова», «Преодоление препятствия», «Мафия».

4. Завершение занятия. Упражнение «Аплодисменты по кругу».

## Занятие №4. Подари друзьям праздник

*Цель:* Передать детям инициативу в организации активного отдыха.

*Задачи:*

Обучающие - обучение проведению интерактивных игр, формирование мотивации к самостоятельной подготовке и проведению праздников.

Развивающие - развивать внимательность и наблюдательность.

Воспитательные - воспитание уважения друг к другу, организация дружеской моральной поддержки.

*Содержание:*

1. Вступительное слово ведущего: «Чтобы на празднике было весело, нужно потрудиться и подготовить игры и развлечения. Сейчас перед Вами стоит важная задача - попробовать себя в роли массовика-затейника».

2. Дети по очереди проводят игры. Они могут использовать игры из предыдущих занятий или подобранные самостоятельно. Ведущий участвует в играх и контролирует процесс.

3. Завершение занятия. Упражнение «Я желаю себе..., я желаю тебе...».

### Список литературы

1. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014. – 267с.
2. Латышев Г.В., Орлова М.В., Яцишин С.М., Титова О.А., Речнов Д.Д. Руководство по работе с подростками - Смотри по жизни вперед. - М.: ООО «Издательский дом «Ars Longa», 2002. – 112с.
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения» ч.1-4. – М.: Генезис, 2010. – 541с.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2021-2022	01.06.2022	30.06.2022	4	8	По согласованию с ОУ

## Приложения

### Приложение 1

#### 1. Стресс и саморегуляция

Цель: Психологическая разгрузка педагогов, профилактика стрессовых состояний.

Задачи:

1. Выявление симптомов наличия стресса и обучение работе над собственным состоянием.
2. Обучение приемам самодиагностики и упражнениям, помогающим снятию стресса.
3. Ознакомление с некоторыми приемами организации окружающего пространства в рамках профилактики предстрессового состояния.

#### 2. Коммуникативная компетентность педагога

Цель: Гармонизация взаимоотношений учитель - ученик.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с теорией ненасильственной коммуникации.
2. Обучение активным формам работы с детьми и подростками.
3. Сплочение педагогического коллектива, оказание моральной поддержки.

#### 3. Конфликтология: Диагностика. Активные формы работы. Техника посредничества в конфликте.

Цель: Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.

Задачи:

1. Формировать отношение к конфликту, как к обычному явлению жизни.
2. Познакомить с активными формами работы с детьми и подростками по теме «Конфликтология».
3. Дать материалы и методические рекомендации для проведения классного часа.
4. Познакомить с техникой посредничества в конфликте.

### Приложение 2

#### Прилетели птицы

Прилетели птицы:

Голуби, синицы

*Мухи...* и стрижи...

Прилетели птицы:

Голуби, синицы,

Аисты, вороны,

Галки, *макароны...*

Прилетели птицы:

Голуби, *куницы...*

Прилетели птицы:

Голуби, синицы,

*Чайники...* вороны....

Прилетели птицы:

Голуби, синицы,

Галки и стрижи.

*Комары...*, кукушки.

Прилетели птицы:

Голуби, синицы,

Аисты, вороны,

Галки и стрижи

Соловьи, кукушки.

Даже совы - сплюшки,

Лебеди и утки...

И спасибо шутке!

#### История о Марфуше

Марфуша была хорошей девочкой. По рабочим дням она вставала в 8 часов и шла в школу. Училась без троек, на одни четверки и пятерки. Помогала маме ходить в магазин за продуктами. А по праздникам ходила на демонстрации. Но, как-то раз пошла Марфуша гулять и встретила НЛЮ. После этого жизнь Марфуши круто переменилась. Вставала она теперь в 12 и шла в школьный двор, гулять. Училась без троек, на одни двойки и единицы. Дома - сплошные демонстрации. А в магазине покупала на все деньги жевательные резинки, чипсы и шоколадки.