

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 42»

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом №7 от 22.08.2024	СОГЛАСОВАНО Управляющим советом №3 от 23.08.2024	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора №254- ОСН от 25.08.2024 И.А. Гробенкин
--	---	---

**Профилактическая программа формирования
ценностного отношения к здоровью
«Удивительное путешествие»**

Категория обучающихся: учащиеся 1-2 класса.

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Шилова Ольга Александровна,
социальный педагог,
педагог-психолог МБОУ «Гимназия № 42»

г. Барнаул 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа профилактического курса «Удивительное путешествие» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе программы авторского коллектива МБОУ ДОД «Городской детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр Потенциал» и авторской программы Т. А. Аржакаевой, И. В. Вачкова, А. Х. Поповой «Психологическая азбука».

Современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития ребенка, которую возможно решить только при наличии у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом, ценностного отношения к своему здоровью.

Школьные годы являются сенситивным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современной парадигме образования акцент сделан на социализацию подрастающего поколения, но социализация как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности будет продуктивным и полноценным только в особом культурно-образовательном пространстве, способствующему психологическому здоровью личности. Ибо только здоровая личность способна проявлять активность и адекватно реагировать на изменения в нашем быстроменяющемся мире.

На занятиях «Удивительное путешествие» дети играют, рассказывают о себе, свободно выражают себя в рисунке, танце, движении, размышляют вслух, выполняют индивидуальные и групповые задания, разгадывают психологические загадки, слушают и обсуждают специально придуманные сказки, расслабляются под музыку. По задачам и используемым методам занятия «Удивительное путешествие» представляют собой развивающие групповые занятия. В ходе занятий дети знакомятся с основными психологическими понятиями, способами сохранения и укрепления психологического здоровья, получают возможность тренировать элементарные навыки рефлексии.

Цель программы: формирование ценностного отношения к собственному здоровью у младших школьников, развитие личности ребенка, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями.

Программа учит детей замечать проявления психологических фактов, закономерностей вокруг себя, в повседневной жизни, в своем поведении и поведении окружающих, способствует развитию ценностного отношения к компонентам здоровья.

Задачи:

- формировать позитивного отношения к себе и другим людям, обучение ненасильственным способам разрешения конфликтов, соблюдение норм и правил поведения в семье и обществе;
- формировать активного отношения к собственному образу жизни;
- учить осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики, эффективно использовать их во всех основных видах и формах познания.

Программа предполагает проведение одного урока в неделю, курс 35 занятий для учащихся 1, 2-х классов.

Продолжительность каждого занятия 1-2 академических часа.

Занятие может включать следующие типы работы: рассказ учителя, игра, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, разбор иллюстраций и наглядных пособий, изобразительная деятельность, чтение специально подобранных текстов и «психологических» сказок и т. д.

Методы, применяемые в программе, обладают следующими особенностями. Они:

- а) активны и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира;
- б) эмоционально окрашены, пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы детей;
- в) рефлексивны: большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает наличие рефлексивной позиции у участников;
- г) оптимальны по трудности, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;
- д) метафоричны: во-первых, используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведенческими метафорами — ведь они говорят об одном предмете через признаки другого, а во-вторых, сказкотерапевтические процедуры, которых очень много в программе, не могут обойтись без метафоры;
- е) событийны: методы программы должны давать возможность со-бытию детей и взрослого, а также событиям, ведущим к личностным изменениям.

Планируемые результаты

Результаты формирования метапредметных умений.

Личностные УУД:

- развитие нравственных качеств,
- развитие творческих способностей;
- формирование межличностных отношений.

Регулятивные УУД:

- обучение планированию своей деятельности;
- подготовка и презентация сообщений;
- анализ и интерпретация результатов своих наблюдений.

Коммуникативные УУД:

- организация учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- отработка умения слушать и вступать в диалог;
- обучение постановки вопросов;
- отработка умения с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами;
- участие в коллективных творческих делах;
- доброжелательное сотрудничество со сверстниками и другими людьми;
- обучение владению диалогической и монологической речью.

Содержание

В программу включено три раздела.

РАЗДЕЛ I «Управляю своими эмоциями и поведением» предполагает осознание детьми своих способностей; изучение основных эмоций, способов их распознавания и управления ими; знакомство с нормами и правилами поведения в обществе и школе; формирование позитивного отношения у детей к возникающим трудностям и поражениям.

РАЗДЕЛ II. «Я среди других людей»: этот раздел направлен на формирование позитивного и толерантного отношения к людям; осознание детьми конфликта как естественного явления в жизни, воспитание позитивного отношения к конфликтам, обучение ненасильственным способам разрешения конфликтных ситуаций, профилактику конфликтного поведения.

РАЗДЕЛ III. «Мой образ жизни»: учащиеся знакомятся с достоинствами рационального питания, актуализируется потребность в двигательной активности, осознание полезности соблюдения гигиены, предупреждение вредных привычек и осознанное формирование детьми своих полезных привычек.

Тематическое планирование «Удивительное путешествие» (35 часов)

№ урока	Название раздела и тема урока	Кол-во часов
РАЗДЕЛ I. «Управляю своими эмоциями и поведением»		
1.	Вводное занятие	1
2.	Я и мои способности	2
3.	Мир чувств и эмоций	2
4.	Как научиться управлять своими эмоциями	2
5.	Нормы поведения. Этикет.	2
6.	Отношения к трудностям, успехам и поражениям.	2
РАЗДЕЛ II. Я среди других людей		
7.	Дружная семья	2
8.	Мы- одноклассники	2
9.	Все мы разные (Отношения к другим людям)	2
10.	Конфликты, или как жить дружно	2
РАЗДЕЛ III. Мой образ жизни		
11.	Управление своим днем	2
12.	Приятного аппетита. (Полезные и вредные продукты)	2
13.	Подружка гигиена	2
14.	Двигайтесь для здоровья (Движение и осанка)	2
15.	Полезные и вредные привычки	2
16.	Как приобретать полезные привычки и избавляться от вредных.	2
17.	Особо опасные (привычки)	2
18.	Построй свою вселенную	2
	Итого	35

Критерии результативности освоения учащимися профилактического курса «Удивительное путешествие»:

1. Уровень сформированности первичных представлений о здоровье через его составляющие.
2. Активность учащихся в усвоении материала.
3. Позитивные изменения в отношении к собственному здоровью у учащихся посредством практического применения полученных знаний.

Способы оценки результативности курса:

1. Анкетирование учащихся по окончании прохождения курса.
2. Анализ продуктов деятельности учащихся – количественный и качественный анализ выполнения заданий в рабочей тетради.

Методическое обеспечение:

1. «Удивительное путешествие». Профилактический курс по формированию ценностного отношения к здоровью у учащихся 1-2 класса. Методические рекомендации для педагога. – Барнаул, 2014.
2. Аржакаева Т. А., Вачков В. И., Попова А. Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий во 2-м классе. – М.: Генезис, 2012.