

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Администрация муниципального образования «Тарасовский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Роговская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО решением педагогического совета МБОУ Роговской СОШ протокол от 30.08.2023 г. № 1	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Роговской СОШ Шевцова И.А. Приказ от 31.09.2023г. № 113
--	---

**Социально-психологическая программа
«Все цвета, кроме черного»**

**Для учащихся начальных классов
(по 8 занятий в каждом классе)**

Составитель:
педагог-психолог
Сергиенко О.Н.

Можаяевка, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Все цвета, кроме черного» составлена в соответствии с:
-Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

-Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10. декабря 2009 года №373 «Об утверждении и введении действие федерального государственного стандарта начального образования» с дополнениями и изменениями.

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Роговской СОШ, утвержденной приказом № 111 от 31.08.2023 года;

- Годового учебно-календарного графика МБОУ Роговской СОШ на текущий год приказ № 110 от 31.08.2023 года;

- Учебного плана МБОУ Роговской СОШ на 2023 – 2024 учебный год – приказ № 112 от 31.08.2023 года.

- На основе программ: М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета кроме черного», Москва 2013г.; О.В Хухлаева «Тропинка к своему Я», Москва 2013г.

Программа имеет социально-педагогическую направленность. Она дает возможность сформировать у детей навыки, позволяющие успешно справляться с возникающими проблемами, реализовать свои желания и потребности за счёт внутренних личностных ресурсов. Темы программы «Все цвета, кроме чёрного» **актуальны**, так как направлены на развитие у учеников познавательных интересов, способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими (в том числе сопротивляться негативному давлению), умения анализировать свои чувства и переживания. Все эти свойства и качества обеспечивают ребенку личностную устойчивость к любым внешним негативным влияниям.

Цель программы: формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе.

Задачи программы:

- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- создание условий для успешной адаптации в школе, классе;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
 - развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
 - формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

- пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовывать потребность в признании, общении, получении новых знаний;

- просвещение родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек.

Для эффективного решения поставленных задач используется поддержка родителей. В начале учебного года они знакомятся с содержанием программы «Все цвета, кроме черного». Им разъясняются цели и задачи занятий: нужно понимать, что профилактическая работа потребует от взрослых отказа от собственных вредных привычек, заставит их более внимательно относиться к собственному здоровью. Ведь самый действенный и эффективный способ влияния на ребенка - воспитание личным примером.

Результаты освоения программы.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Личностные результаты

Знать: • о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;

- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;

Уметь: • анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели

- налаживать контакт с людьми;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

Предметными результатами занятий по программе «Все цвета, кроме черного» являются:

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

Содержание программы «Все цвета, кроме черного» отвечает следующим принципам:

- научной обоснованности - содержание программы базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- практической целесообразности - содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эффективной социальной адаптации;
- необходимость и достаточность представляемой информации - детям предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, т.е. имеет для них практическую значимость;
- динамическому развитию и системности - содержание программы цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, оценочными суждениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа;
- используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста.

Механизм реализации:

Программа «Все цвета, кроме черного» выстроена по 5 направлениям: физическое здоровье; психическое здоровье; межличностное общение; коммуникативные способности, познавательно-эмоциональные процессы.

Форма проведения занятий.

Занятия проводятся в групповой форме по 8 занятий в каждом классе в течение года.

Возраст детей: 6,5 – 11 лет

В структуру занятия входят три части: разминка, работа по теме, подведение итогов.

Основное содержание групповых занятий составляют игры и «психотехнические упражнения» направленные на развитие познавательной и эмоционально - волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников. Вместе с тем, еще необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие собственно групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие детского сообщества.

Рефлексия занятий предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось, было хорошо — было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

При реализации программы используются следующие методы и приемы:

- тестирование;
- психогимнастика;
- рисование (тематическое и свободное);
- подвижные игры;
- игры-драматизации и ролевые игры;
- беседы и проблемные ситуации;
- техники и приемы саморегуляции;
- коллективно- творческие дела (КТД);
- арт-терапевтические приемы.

Содержание программы

1 класс

1. Твои новые друзья (2 часа).

Знакомство. Дружеские отношения в классе. Овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Правила игры и дисциплины. Терпимость и взаимовыручка.

Я твой друг и ты мой друг! Учимся дружить. Общаться. Узнаем друг о друге новое.

2. Какой Я – какой Ты (2 часа)..

Люди отличаются друг от друга своими качествами. Как мы видим друг друга? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей? Какие качества нужны для дружбы?

3. Я и мое здоровье (2 часа).

Составление режима дня. Что такое здоровый образ жизни? Полезное и вкусное. Положительные эмоции - хорошее настроение.

Вредные привычки. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Правильная осанка - стройная спина.

4. Твои чувства (2 часа).

В мире эмоций. Радость. Разные чувства. Как можно выразить свои чувства? Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Игра «Разыщи радость».

В мире эмоций. Страх и Гнев. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

2 класс

1. Я и моя школа (2 ч)

Я и мои одноклассники. Учителя и ученики. Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Мы такие разные, но вместе мы – коллектив!

На планете «Немогучек». Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

2. Я и мои родители (1 ч).

История моей семьи. Я и мои родители. В чём мы похожи?. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?

Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают детей? Умение прощать друг друга.

3. Учусь понимать себя (3 ч)

Путешествие в страну «Здоровей-ка!». Как человек растёт в течение жизни. Влияние вредных привычек (курения) на рост. Полезные привычки сохраняют здоровье. Вредные привычки вредят человеку. Выполнение заданий по выявлению вредных и полезных привычек. Как избавиться от вредных привычек? Правила здорового образа жизни.

Добрые чувства – помощники в жизни. Как изменить настроение? Как можно исправить плохое настроение.

Отрицательные чувства – чувства тревоги, страха. Беспокойства, неуверенности и как с ними бороться. Выявление трудностей, возникающих у детей в школьной жизни

«Что такое хороший поступок?». Хорошие поступки литературных героев. Твой самый важный поступок.

4. Умение владеть собой (2 ч)

Я – хозяин своего слова! Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным.

Умение владеть собой. Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми.

3 класс

1. Оценка человеческих поступков и отношений (3 ч)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Почему мы поссорились? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях.

2. Учусь понимать других (2 ч)

Знакомство с формулами общения. Значение доброжелательных отношений между людьми. Ценность дружбы. Роль интонации в общении людей.

Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.

3. **Я и мои друзья (2 ч)**

Настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?

Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?

Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?

Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?

Один в поле не воин! Одиночество. Как не стать одиноким среди своих сверстников?

4. **Что такое сотрудничество (1 ч)**

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:

- из умения понять другого;
- из умения договориться;
- из умения уступить, если это нужно для дела;
- из умения правильно распределить роли в ходе работы.

Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

4 класс

1. **Мои силы, мои возможности (3 ч)**

Кто Я? Какой Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!

Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?

Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».

Мой выбор, мой путь.

Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся

Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.

Мой внутренний мир.

Мой внутренний мир уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.

Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.

2. **Учусь общаться (3 ч)**

Твой класс Самоанализ себя, своих интересов, увлечений, интересы своих одноклассников. Симпатии детей, бережное отношение к чувствам других людей.

Как помириться после ссоры.

Расширение представлений о дружбе, позитивном отношении к людям. Умение строить дружеские отношения со всеми людьми. Умение находить пути выхода из конфликтов.

Как сказать «нет» и отстоять своё мнение. Умение отстаивать свое мнение и сопротивляться негативному влиянию.

3. Моё будущее (2 ч)

Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Как заглянуть во взрослый мир?

Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека? Обсуждение проблемы сохранения здоровья.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 класс

№ п/п	Разделы и темы	Дата
1	1. Твои новые друзья (2 часа).	
2	Знакомство.	
3	Я твой друг и ты мой друг!	
4	2. Какой Я – какой Ты (2 часа).	
5	3. Я и мое здоровье (2 часа).	
6	Составление режима дня.	
7	Вредные привычки.	
8	4. Твои чувства (2 часа).	
9	В мире эмоций. Радость.	
10	В мире эмоций. Страх и Гнев.	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 класс

№ п/п	Разделы и темы	Дата
1	1. Я и моя школа (2 ч)	
2	<i>Я и мои одноклассники.</i>	
3	<i>На планете «Немогучек».</i>	
4	Я и мои родители (1 ч).	
5	<i>История моей семьи. Правила поведения и общения со взрослыми</i>	
6	Учусь понимать себя (3 ч)	
7	<i>Путешествие в страну «Здоровей-ка!»</i>	
8	<i>Добрые чувства – помощники в жизни.</i>	

9	«Что такое хороший поступок?».	
10	Умение владеть собой (2 ч)	
11	<i>Я – хозяин своего слова!</i>	
12	<i>Умение владеть собой</i>	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 класс

№ п/п	Разделы и темы	Дата
1	1. Оценка человеческих поступков и отношений (3 ч)	
2	<i>Мой любимый герой. Кто он?</i>	
3	<i>Что такое хорошо и что такое плохо?</i>	
4	<i>Почему мы поссорились?</i>	
5	2. Учусь понимать других (2ч)	
6	<i>Знакомство с формулами общения.</i>	
7	<i>Мальчик и девочка</i>	
8	3. Я и мои друзья (2 ч)	
9	<i>Настоящий друг.</i>	
10	<i>Один в поле не воин!</i>	
11	4. Что такое сотрудничество (1 ч)	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 класс

№ п/п	Разделы и темы	Дата
1	<u>1.</u> Мои силы, мои возможности (3 ч)	
2	<i>Моё лето.</i>	
3	<i>Кто Я? Какой Я?</i>	
5	<i>Мой внутренний мир.</i>	
6	<u>2.</u> Учусь общаться (3 ч)	
7	<i>Твой класс</i>	
8	<i>Как помириться после ссоры.</i>	
10	<i>Как сказать «нет» и отстоять своё мнение.</i>	
11	3. Моё будущее (2 ч)	
12	<i>Я в настоящем, я в будущем.</i>	
13	<i>Хочу вырасти здоровым человеком.</i>	

