

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Верхнеспасская средняя общеобразовательная школа  
Рассказовского района

Утверждено на  
заседании метод.совета  
Протокол № .

Директор

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА

# «ТАЙНЫЙ ОСТРОВ ВНУТРЕННИХ СИЛ»

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 11 ЛЕТ  
Срок реализации 1 год

Составитель:  
Педагог-психолог  
Балыбина Галина Геннадьевна

с. Верхнеспасское  
2008 г.

## **Пояснительная записка.**

Успешность адаптации школьников к обучению в среднем звене во многом связана с развитием качеств, которые начинают формироваться в младшем школьном возрасте: самостоятельности, инициативности, умения рассчитывать свои силы. В среднем звене школы особые требования предъявляются к развитию учебной самостоятельности как ответственного, инициативного поведения, независимо от посторонних влияний, совершаемого собственными силами.

Другая важная задача связана с самоопределением и самореализацией подростков. При ее решении необходимо особое внимание уделять формированию умения делать осознанный и ответственный выбор, основанный на адекватной самооценке школьника.

**Цель программы:** активация внутренних резервов младших подростков, способствующая успешному освоению нового социального опыта в период адаптации в среднем звене школы.

### **Задачи.**

#### **Обучающие:**

- Учить выбирать и использовать оптимальные способы решения проблемных ситуаций, возникающих при выполнении заданий и упражнений.
- Обеспечить тренировку навыков самоорганизации и самоконтроля при выполнении заданий, связанных с волевой регуляцией психических функций и поведения.
- Побуждать к использованию приобретенного опыта в учебной деятельности.

#### **Развивающие:**

- Способствовать развитию навыков самопознания.

- Способствовать развитию социальных и коммуникативных умений необходимых для эффективного взаимодействия в группе.
- Способствовать развитию творческого мышления, учить видеть взаимосвязи, ведущие к новым идеям.
- Содействовать развитию чуткости по отношению к изменениям психического состояния, пониманию своих возможностей и ресурсов.
- Формировать индивидуальный стиль познавательной деятельности посредством выбора способов восприятия, запоминания и мышления.
- Способствовать стимулированию мотивацию к саморазвитию.

#### **Воспитательные:**

- Способствовать воспитанию нравственности.
- Способствовать формированию у подростка представления о себе как об умелом человеке с большими возможностями развития.

Отличительные особенности данной программы в том, что она дает возможность стимуляции адаптационных механизмов через обращение к внутренним ресурсам (в том числе познанию своих способностей и возможностей) и создание мотивации для их дальнейшего развития.

#### **Формы проведения:**

- Игра-путешествие.

#### **Методы:**

- игры;
- творческие задания;
- упражнения;
- ролевые игры;
- психотренинг;
- дискуссии;
- анализ поступков и поведения;
- беседы;
- диагностики;
- упражнения;

### **Ожидаемый результат:**

- Развитие творческого мышления.
- Умение использовать оптимальные способы решения проблемных ситуаций.
- Развитие социальных и коммуникативных умений необходимых для эффективного взаимодействия в группе.
- Формирование у подростка представление о себе как об умелом человеке с большими возможностями развития.
- Стимулирование мотивации к саморазвитию.
- Способствование развитию навыков самопознания.
- Тренинг навыка самоорганизации и самоконтроля при выполнении заданий, связанных с волевой регуляцией психических функций и поведения.

Программа имеет социально-педагогическую направленность.

### **Форма проверки результатов освоения программы:**

Тестирование, анкетирование.

Программа рассчитана на 72 часа, по два занятия в неделю.

Для воспитанников 11 лет.

### Учебно-тематический план.

№п/п	Тема занятия	Количество часов. Из них		
		Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
	<i>Введение.</i>	2 ч	1 ч.	1 ч.
1	Знакомство с собственными возможностями.	6 ч.	1ч.	5 ч.
1	Знакомство с основными видами познавательной активности.	62 ч.	6 ч.	56 ч.
3	Итоговое занятие.	2 ч.	1 ч.	1 ч.
		72 ч.	9 ч.	63 ч.

## Содержание занятий .

### **№ 1-2. Введение (2 ч.).**

*Теория.* Что такое способности? Как они помогают справиться со школьными трудностями?

*Практика.* Принятие групповых правил. Знакомство с ритуалами встречи и прощания. Тестирование.

### **Раздел 1. Знакомство с собственными возможностями.**

#### **№ 3-8. Знакомство с собственными возможностями (6 ч.).**

*Теория.* Лекция «Волшебная внутренняя сила».

*Практика.* Творческая работа направленная на организацию коллективного дела «Лодка моих возможностей».

### **Раздел 2. Знакомство с основными видами познавательной активности.**

#### **№ 9-18. Остров Маугли (10 ч.).**

*Теория.* Саморегуляция. Чувство ритма.

*Практика.* Раскрытие двигательных способностей. Игра «Борцы сумо». Игра «Вышибалы». Упражнение «Звери».

#### **№ 19-31. Остров Встреча (13 ч.).**

*Теория.* Социальная роль. Общение. Механизмы общения. Установление контакта.

*Практика.* Игра «Отношения». Вербальные и невербальные средства общения. Игра «Гомеостат». Игра «Найди пару». Эффективные способы общения. Игра «Да ну тебя в болото». Защитные механизмы. Игра «Король». Игра «Маска». Игра «Шуточные правила общения».

#### **№ 32-41. Остров Стойкий Солдатик (10 ч.).**

*Теория.* Тренировка концентрации. Переключение. Распределение внимания.

*Практика.* Упражнение «Дождик». Игра «Последний герой». Игра «Школа для аборигена».

**№ 42-51. Остров Зоркий Глаз (10 ч.).**

*Теория.* Целостный образ предметов. Восприятие. Мышление.

*Практика.* Игра «Цветные ладошки». Упражнение «Что изменилось?».

Упражнение «Найди слово». Упражнение «Волшебные предметы».

Упражнение «Каракули». Составление общего коллажа.

**№ 52-60. Остров Летучая Мышь (9 ч.).**

*Теория.* Слуховое внимание. Тренировка слухового восприятия.

*Практика.* Упражнение «Смена ритма». Упражнение «Произнеси слово с разной интонацией». Упражнение «Перепутанные слоги». Упражнение «Корабль среди скал». Упражнение «Какого цвета звук?»

**№ 61-70. Остров Мудрецов (10 ч.).**

*Теория.* Стратегия системного мышления. Тренировка способов систематизации. Образ моего мышления.

*Практика.* Игра «Анаграммы». Игра «Кто я?». Игра «Какой фигуры не хватает?». Игра «Отгадай слово по частям». Упражнение «Отгадай слово по частям». Упражнение «Ориентировка по схеме». Упражнение «Живые буквы». Упражнение «Логические задачи». Упражнение «Цепочка понятий». Упражнение «Умозаключение».

**№ 71-72. Итоговое занятие. (2 ч.).**

*Теория.* Лекция «Мир моих возможностей».

*Практика.* Анализ работы. Тестирование (Методика «Отношение ребенка к школе», Методика «Школьная мотивация»). Тест «Лестница».

## **Методическое обеспечение.**

### **№ 1. Введение.**

Тест «Тревожность». Тест «Школьная мотивация». Тест «Лестница».  
Бланки для тестирования. Магнитофон. Кассеты с записями музыки для релаксации. Бумага. Карандаши.

### **№ 2. Знакомство с собственными возможностями.**

Творческая работа направленная на организацию коллективного дела.  
«Лодка моих возможностей». Бумага. Фломастеры. Клей. Ножницы. Цветная бумага. Карта путешествия.

### **№ 3. Остров Маугли.**

Игра «Борцы сумо». Игра «Вышибалы». Упражнение «Звери».  
Магнитофон. Бумага. Цветные карандаши.

### **№ 4. Остров Встреча.**

Игра «Отношения». Игра «Гомеостат». Игра «Найди пару». Игра «Да ну тебя в болото». Игра «Король». Игра «Маска». Игра «Шуточные правила общения». Магнитофон. Бумага. Цветные карандаши.

### **№ 5. Остров Стойкий Солдатик.**

Упражнение «Дождик». Игра «Последний герой». Игра «Школа для аборигена». Магнитофон. Бумага. Фломастеры. Мяч.

### **№ 6. Остров Зоркий Глаз.**

Игра «Цветные ладошки». Упражнение «Что изменилось?». Упражнение «Найди слово». Упражнение «Волшебные предметы». Упражнение «Каракули». Магнитофон. Карточки к упражнению «Что изменилось?»

### **№ 7. Остров Летучая Мышь.**

Упражнение «Смена ритма». Упражнение «Произнеси слово с разной интонацией». Упражнение «Перепутанные слоги». Упражнение «Корабль среди скал». Упражнение «Какого цвета звук?». Бумага. Карточки к упражнению «Перепутанные слоги». Магнитофон. Цветные карандаши.

### **№ 8. Остров Мудрецов.**

Игра «Анаграммы». Игра «Кто я?». Игра «Какой фигуры не хватает?». Игра «Отгадай слово по частям». Упражнение «Отгадай слово по частям». Упражнение «Ориентировка по схеме». Упражнение «Живые буквы». Упражнение «Логические задачи». Упражнение «Цепочка понятий». Упражнение «Умозаключение». Магнитофон. Бумага. Фломастеры. Карандаши. Карточки к упражнениям «Отгадай слово по частям», «Ориентировка по схеме», «Цепочка понятий».

### **№ 9. Итоговое занятие.**

Тест «Тревожность». Тест «Школьная мотивация». Тест «Лестница». Бланки для тестирования. Бумага. Краски. Кисточки. Магнитофон. Карта путешествия.

### **Материально-техническое оснащение.**

Магнитофон. Бумага. Краски. Цветные карандаши.

### **Форма организации занятий.**

Лекции. Практические занятия. Самодиагностика. Игра-путешествие.

### **Методы и приемы.**

Игры, творческие задания, упражнения, ролевые игры, психотренинг, дискуссии, анализ поступков и поведения, беседы, рассказы, тестирование, анкетирование.

## **Литература.**

### **Для учителя:**

1. Казанский О.А. Игры в самих себя.- М.:Роспедагенство, 1995.
2. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к среднему звену.-М.: Генезис, 2003.
3. Матвеева О.А. Развивающая и коррекционная работа с детьми 6-12 лет.-М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практические пособие/Пер. с нем.- М.: Генезис, 2001.

### **Для обучающихся:**

1. Казанский О.А. Игры в самих себя.- М.:Роспедагенство, 1995.  
Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практические пособие/Пер. с нем.- М.: Генезис, 2001.
2. Фриман А., 10 глупейших ошибок, которые совершают люди. СПб: Питер, 2000.