

**Департамент образования Нижнеилимского района  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №3»**

**«Методическая разработка по программе «Полезные привычки» (1-4 классы)»**

**Занятие по теме: «О чём говорят выразительные движения»**

**Выполнила:  
Дурницкая Марина Владимировна  
педагог-психолог**

**г. Железногорск-Илимский**

## **Введение**

В современных условиях важно развитие и усиление «Я» ребенка, формирование уверенности и позитивного отношения к себе, развитие навыков самовыражения личности. Для достижения успеха в вопросах профилактики потребления наркотических и других психоактивных веществ необходимо развитие личностных качеств и социальных навыков учащихся, обучение их новым формам поведения, формирование стрессоустойчивой личности, способной самостоятельно и ответственно строить свою жизнь. В связи с этим, неотъемлемой частью курса по профилактике наркомании в школе являются групповые развивающие занятия превентивного обучения, направленные на формирование гармоничной личности, развитие осознанных систем целей жизни с разработкой индивидуальных алгоритмов и критериев достижения успеха, с выделением негативной роли ПАВ, препятствующих успешности и являющихся критерием, снижающим уровень жизни и адаптацию в основных значимых сферах.

Ребенок должен успешно строить отношения с окружающим миром - решать проблемы, реализовывать возникающие потребности за счет собственных знаний и умений. И тут задачи профилактики полностью совпадают с задачами воспитания. Педагогическая профилактика должна стать наиболее действенной и эффективной в борьбе с наркотизацией.

Дети младшего школьного возраста мало информированы о психоактивных веществах. Поэтому основную роль в системе занятий для учащихся младшего школьного возраста занимают информационно-дидактические материалы о вреде наркотиков на организм человека.

Второй год наша школа участвует в эксперименте по внедрению программы «Полезные привычки». Программа «Полезные привычки» (1 – 4 классы) согласно тематическому планированию включает 8 занятий с учащимися начального звена. Дети работают в тетрадях по «Полезным привычкам». На этих занятиях ребятам даются необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, формируются здоровые установки и ответственное поведение, развиваются навыки личностной и социальной компетентности.

Для реализации целей и задач программы используются методы превентивного обучения: работа в группе, кооперативное обучение, мозговой штурм, ролевое моделирование, групповая дискуссия и упражнения-энергизаторы.

**Целью** программы «Полезных привычек» является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Решаются следующие **задачи**:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- Учить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и

анализировать свои отношения с ними.

- Учить детей эффективно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Ребятам очень нравятся эти занятия. Они не похожи на традиционные уроки. Чаще всего занятия проходят в виде тренинга. На занятиях ребяташки узнают много нового о полезных и вредных привычках, о том, как они влияют на здоровье человека. А главное, дети учатся принимать правильные решения, находить пути выхода из конфликтных ситуаций, управлять своими эмоциями, общаться и дружить.

Программа «Полезные привычки» содержит материалы для работы с родителями. Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка, поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Работа с родителями заключается в следующем:

- Проведение родительских собраний, лекториев, тренингов, посвященных воспитанию здорового образа жизни.
- Проведение родительского собрания «Профилактика социально-негативных явлений».
- Индивидуальная работа с родителями (беседы, посещение на дому).
- Работа социальных педагогов – беседы с родителями, посещение на дому.
- Участие самих родителей на занятиях вместе с детьми.

Занятия учитывают возрастные особенности детей и носят развивающий характер, в них активно используются приёмы группового взаимодействия: ролевые игры, дискуссии, упражнения. Подобный подход к изучаемому материалу настраивает детей на активную самостоятельную работу, позволяет открыто высказывать свои мысли по обсуждаемым вопросам, формировать у учащихся адекватные установки с расширением возможностей социальной адаптации.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- укрепление общего соматического, психического здоровья детей;
- обеспечение оптимального взаимодействия всех заинтересованных лиц в решении проблемы профилактики как приоритетной в воспитании современных детей;
- повышение уровня воспитанности и правового воспитания учащихся;
- поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении;
- проявление навыков ЗОЖ в повседневной практической деятельности учащихся.

Для оценки эффективности программы главным критерием является развитие личности ребенка, сформированность у него стойкого нравственного иммунитета к негативным факторам жизни.

Это определяется:

- фондом знаний о вреде наркотических веществ;

- высоким развитием личных качеств учащихся;
- умение принимать решения в разных условиях;
- быть физически и психически здоровым.

Предлагаемая разработка на основе программы «Полезные привычки» подразумевает занятие с учащимися 2 класса. Это третье занятие «О чем говорят выразительные движения». Занятия проходят в кабинете педагога-психолога в дружелюбной обстановке. Большинству детей «Полезные привычки» понравились. На вопрос об этом ответили утвердительно во 2 классе 92% учеников. Учащихся привлекала возможность узнавать новое. Для учащихся особенно важной оказалось работа с тетрадь «Полезные привычки» в классе и дома. Превентивное обучение в соответствии с учебным пособием «Полезные привычки» эффективно. Дети приобретают новые знания о вреде употребления лекарств, табака и алкоголя, о влиянии рекламы, давления сверстников. У детей сформировалось положительное отношение к превентивному обучению.

### **Тема занятия «О чем говорят выразительные движения»**

**Цель:** познакомить детей с выразительными движениями как невербальными средствами общения.

**Словарь:** общение, общение без слов, выразительные движения.

**Оборудование:** обруч, рабочие тетради.

**Подготовка помещения к началу занятия:** стулья расставляются по кругу, для каждой группы готовится отдельное рабочее место.

Ход урока.

#### **1. Организационный этап.**

Приветствие. Здравствуйте, очень рада вас видеть на нашем занятии. Сегодня вместе с нами принимают участие на занятии ваши родители. Мне хочется узнать, с каким настроением вы пришли сегодня. В этом нам помогут наши помощники – наши ладошки. Если оно у вас радостное, веселое, то вы показываете открытые ладошки; если оно у вас грустное, может быть, кто-то обидел, то вы показываете закрытые ладошки; ну а если оно у вас спокойное, нормальное, то вы показываете одну ладошку открытую, другую – закрытую. Покажите мне ваши ладошки!!! (анализ настроения).

Психолог обращает внимание детей на тему урока, записанную на доске:

#### **О чем говорят выразительные движения**

- Прочитайте тему нашего урока. О чем сегодня мы будем с вами говорить? Займите места в нашем круге. (Все дети пересаживаются в круг.)

#### **Энергизатор «Приветствие».**

а) приветствие друг друга;

Поздоровайтесь друг с другом: руками, плечом, спиной, придумать свой способ.

- Поздоровались, молодцы. А теперь поприветствуйте друг друга:

У тебя ручки, у меня ручки.

У тебя плечи, у меня плечи.

У тебя спинка, у меня спинка.  
У тебя пальчики, у меня пальчики.  
Ты мой друг и я твой друг.

б) игра «Встаньте те, кто...»

Психолог говорит фразу: «Встаньте те, кто любит заниматься спортом». Дети встают. Затем каждому предлагается по очереди войти в обруч и показать с помощью движений, каким видом спорта он любит заниматься, а все дети отгадывают.

- любит заниматься спортом;
- у кого есть любимая игрушка;
- любит помогать маме или папе.

- Как вы догадались?

- Что помогло вам догадаться? (Движения, позы, жесты, мимика)

Представьте себе, что все вокруг говорят на неизвестном тебе языке. Как вы думаете, можно ли узнать что-то о людях, если не понимаешь, или не слышишь, что они говорят? Давайте попробуем! Посмотрите внимательно на картинку (рис 1). Догадайтесь, кто получил хорошую оценку, а кто недоволен своей оценкой? В чем здесь секрет?

Есть язык, состоящий из слов. А есть язык, состоящий из движений нашего тела. Тело человека выражает то, какой он сейчас: бодрый или усталый, веселый или грустный, рассерженный или доброжелательный. А если внимательно понаблюдать за осанкой человека, его походкой, его руками, выражением лица, манерой говорить, то можно узнать очень-очень много. Даже больше, чем говорят слова. Таким образом, наблюдая за людьми, мы видим выразительные движения. Об этом мы с вами поговорим сегодня. Итак, начинаем!

Это упражнение надо выполнять вдвоем (рис 2). Сядьте спиной друг к другу.

Договоритесь о чем-нибудь или расскажите что-нибудь друг другу. После выполнения задания поделитесь своими впечатлениями и ощущениями.

- Было ли вам удобно?
- Хотелось ли что-либо изменить в этом упражнении?
- Что помогало вам выполнять задание?
- А что затрудняло совместную работу?

## 2. Основная часть. Общение без слов (выразительные движения). Работа за партами

1) Беседа по вопросам.

- Что помогает людям общаться? (Речь)
- С помощью чего можно общаться? (С помощью слов.) А может ли человек общаться без слов? Как?
- Что значит общаться без слов?
- Что относится к выразительным движениям?

Посмотрите внимательно на рисунки (рис 3), изображающие разные позы кошки и собаки. Найдите, какие позы кошки означают сон или отдых, охоту на мышей. Как вы догадались? (ответы ребят).

А сейчас обратите внимание на рисунки (рис 4) и скажите: что означает

каждый жест (ответы ребят).

В народе есть такое выражение «**Написано на лице**», как вы его понимаете?

Посмотрите на рисунки (рис 5), изображающие лица. Обратите внимание на положение бровей, форму рта. Найдите радость (счастье), гнев (злость), страдание (боль).

- Что было бы, если все люди имели одинаковое выражение лица?
- Что в этом было бы хорошее, а что плохого? (обсуждение).

Давайте потренируемся. Какая рожица должна быть в пустом квадрате? (рис 6). Отметь на «волшебной лесенке» - сложно тебе было справиться или не затруднился с этим заданием (рис 7).

**Вывод:** наблюдая не только за животными, но и за людьми, мы видим их выразительные движения (позы, жесты, мимику). Это позволяет нам понять человека без слов.

**Энергизатор «Гимнастика для лица»** (принимают участие родители вместе с детьми).

Выполни следующие движения: подними брови вверх, сдвинь их к переносице, крепко зажмурь глаза, а теперь широко открой их. Надувай щеки, а теперь, что есть сил втяни их. Сложи губы трубочкой, вытяни их вперед, а теперь улыбнись! Спасибо!

Вы уже знакомы с тем, как можно узнать по языку лица о разных чувствах, настроениях людей. Есть лица людей довольные, радостные, то своим дружелюбным настроением они словно приглашают к разговору, знакомству. Можно сказать, что они открыты для общения. Но бывает, что человек улыбается, а играть, быть с ним вместе, дружить с ним не очень хочется. В чем секрет? Давайте попробуем разобраться. Нам поможет Петя (заранее готовится учеником рассказ).

Однажды с Петей случилась такая история. Приехал он к бабушке в гости. Вышел во двор, видит, ребята играют. Захотел Петя познакомиться с ними, подошел поближе. «Привет, - сказал он, - Я – Петр!» (рис 8).

- Внимательно посмотрите, как Петя знакомится с ребятами.
- Как вы думаете, хорошо встретили Петю ребята?
- Захотели они принять его в игру? Почему?

И действительно, посмотрели ребята, как подошел к ним Петя – нос кверху, смотрит свысока, и подумали: «Ну и задавака. Вот еще, с таким водиться!» Так и не получилось знакомства. Пришел расстроенный Петя к бабушке. А бабушка знала очень важный секрет и поделилась им с Петей. Вот он этот секрет, он и вам может пригодиться. «Нос задирать, друзей потерять!».

Получается, что есть разные эмоциональные состояния, настроения души (рис 9). Если человеку хорошо, его состояние радостное, он может поделиться своим светом с другим, согревая теплом души людей вокруг. С таким человеком хочется поиграть, поговорить о чем-нибудь. Он открыт для общения.

Самодовольство – это такое состояние, когда человек так сам собой доволен, что с высоты своего величия не видит никого и никто ему не интересен. С таким человеком не очень-то хочется дружить. Он закрыт для общения.

Представьте себе, что к нам приехал иностранец. Он не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором говорит он. Попробуйте рассказать друг другу о себе. Пригласите своего гостя пообедать, расскажите, куда вы пойдете после обеда. Без слов! Разыгрывание ситуации. Молодцы!

И снова потренируемся! (рис 10)

- Какой жест должен быть в пустом квадрате? Почему?
- Что он обозначает?
- Изобрази нарисованные жесты.

Отметь на «волшебной лесенке» (рис 11). Молодцы! Хорошо поработали!

**Энергизатор «Фруктовый салат».**

Все дети садятся в круг и делятся на группы.

Назовите ваши любимые фрукты. (Бананы, яблоки, груши.)

**Игра «Угадай сказку»** (помощь родителей).

Задание командам: за 5 минут подготовить и показать сказку без слов с помощью мимики, жестов, поз. А другие группы должны постараться ее отгадать.

**Вывод:** выразительные движения говорят о чувствах, настроении человека и его отношении к собеседнику. Выразительные движения – это важный способ общения.

### **3. Итог и оценка занятия:**

Все дети и родители садятся на стулья по кругу. Рефлексия. Что чувствовали во время занятия? Что запомнилось?

Психолог предлагает каждому сказать, что сегодня на занятии ему понравилось. Закончить предложение: На занятии я узнал(а)...

Посмотри на «пушистиков» (рис 12). У них разные настроения. Раскрась «пушистика», у которого такое же настроение, как у тебя (каждому учащемуся раздается индивидуальный листок).

Спасибо за работу на занятии. До новых встреч!

Рисунок 1

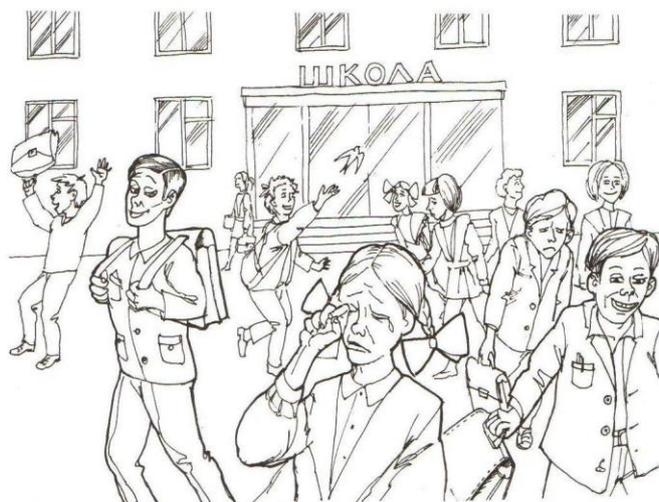


Рисунок 2

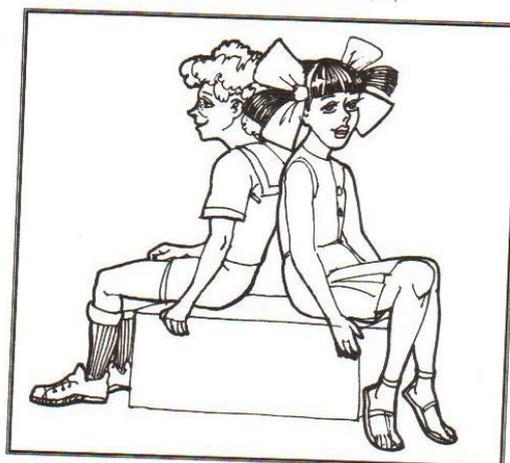


Рисунок 3



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



## Рисунок 4

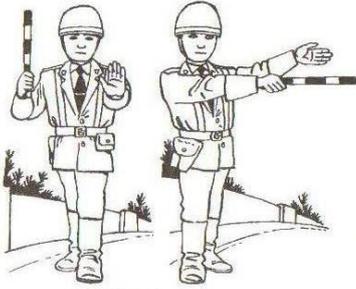
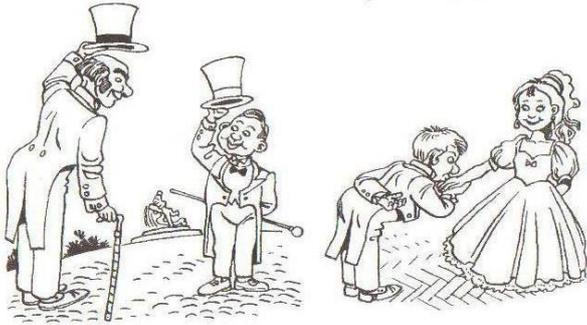


Рис.1



Рис.2



## Рисунок 5



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6



Рис.7



Рис.8



Рис.9



Рис.10



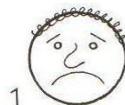
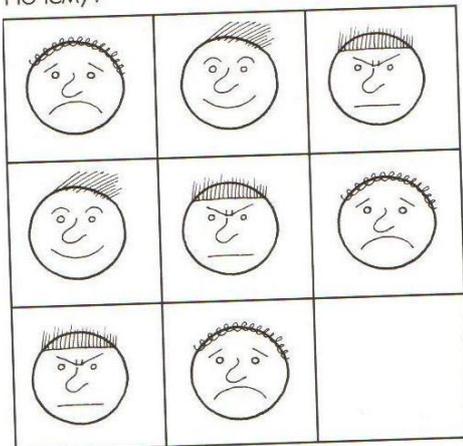
Рис.11



Рис.12

## Рисунок 6

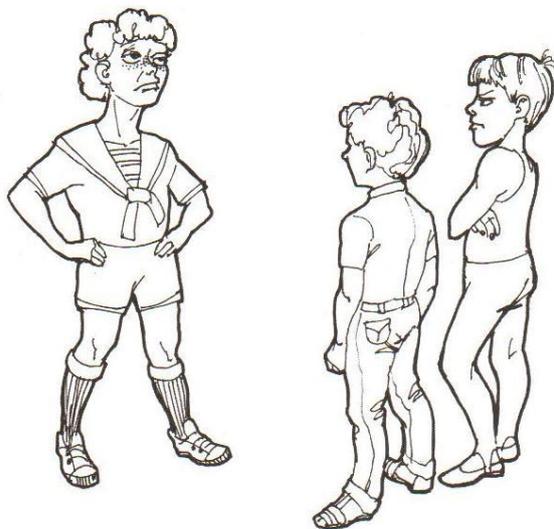
Какая рожица должна быть в пустом квадрате?  
Почему?



## Рисунок 7



## Рисунок 8

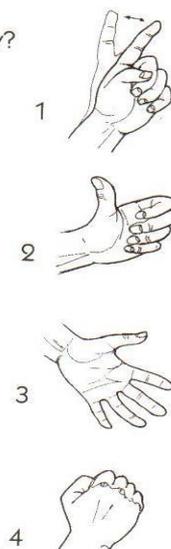
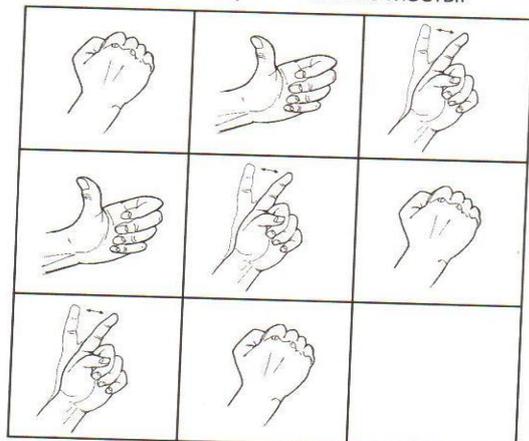


## Рисунок 9



## Рисунок 10

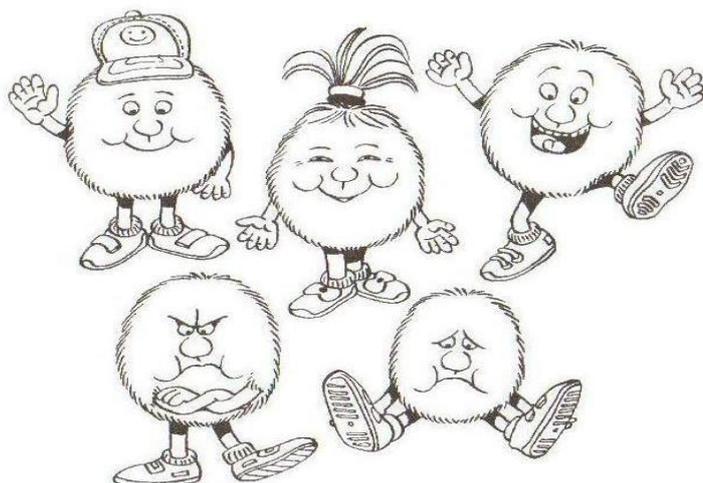
- ◇ Какой жест должен быть в пустом квадрате? Почему?
- ◇ Что он обозначает?
- ◇ Изобрази нарисованные жесты.



## Рисунок 11



## Рисунок 12



## Список используемой литературы

1. Пилипко Н. В. «Приглашение в мир общения», «Перспектива», Москва, 2003 год.
2. Романова О. Л. Учебное пособие «Полезные привычки». Москва, 2000 год.
3. Строганова Л. В. «Уроки практической психологии в начальной школе», «Центр педагогического образования», Москва, 2007 год.
4. Шваб Е. Д. «Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия», Волгоград, 2007 год.
5. Чистякова М. И. «Психогимнастика», Москва, 1990 год.