Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа №2

с углубленным изучением отдельных предметов

п.г.т. Усть-Кинельский городского округа Кинель

Самарской области

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

занятия внеурочной деятельности

**«Сотрудничество, значит, вместе»**

Ф.И.О.: Минина Валентина

 Владимировна

Должность: учитель внеурочной

 деятельности

Программа: «Тропинка к своему Я» (программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности)

УМК: -

2014 г.

**Пояснительная записка**

В настоящее время актуальна проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе. Для многих детей школа является источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники (1-4 класс), поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

По мнению большинства ведущих исследователей в этой области, психологическое здоровье предполагает наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В силу психологических особенностей для учащихся 3 класса важной темой становится тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более значимыми, нежели в первые два школьные года. Они меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка в этот период в большей степени строится на отношениях с друзьями. Занятия на тему дружбы и взаимодействия неизменно вызывают у третьеклассников живой интерес и воодушевление.

 Взрослый ведущий должен провести через различные социальные роли (лидера, исполнителя, кумира и т.п.) как можно больше детей группы, чтобы каждый на себе ощутил психологическую разницу. Важно, чтобы к окончанию третьего учебного года дети были способны брать на себя роль ведущего в знакомых играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий в совместной деятельности.

В рамках 3 года реализации программы внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» на изучение темы «Я и мои друзья» отводится 8 часов в год, «Что такое сотрудничество?» - 5 часов. Эти темы рассматривают такие вопросы, как что такое дружба? Кто такие настоящие друзья? Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что значит понимать другого и как можно  этому научиться?  Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

Все занятия проводятся в игровой форме. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные межличностные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Занятие «Сотрудничество, значит, вместе» направлено на развитие групповой сплоченности и формирование положительного эмоционального отношения участников друг к другу. Через преодоление испытания ребята учатся координировать свои действия, общаться и взаимодействовать, учитывая позиции друг друга.

Занятие имеет связь с таким разделом русского языка и литературы, как развитие речи. Собирая пословицы и поговорки, ребята актуализируют ценность дружбы, взаимопомощи, совместного труда. Также во время занятия удовлетворяется потребность учащихся в двигательной активности. На протяжении всего занятия они находятся в динамике, в движении. Все задания выполняются стоя в кругу или колонне.

Занятие длится 30-35 минут в зависимости от темпа работы группы.

**Тема:** **«Сотрудничество, значит, вместе»**

**Цель занятия:** развитие групповой сплоченности и положительного эмоционального отношения участников друг к другу.

 **Задачи:** 1. Упрочение благоприятного климата в классе.

2. Повышение самооценки учащихся.

 3. Формирование навыков эффективного взаимодействия.

 4. Развитие произвольного поведения.

**Форма проведения:** игровая деятельность.

**Место проведения:** спортзал или игровая площадка.

**Оборудование:** карандаши,мяч, канат, скамья, распечатанные пословицы, смайлики.

**Метапредметными результатами** данного занятия является формирование у учащихся следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
* осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
* соотносить результат с целью и оценивать его;
* оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
* учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта.

Коммуникативные УУД:

* ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учиться контролировать свою речь и поступки;
* осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
* формулировать своё собственное мнение и позицию;
* учиться  грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге;
* адекватно воспринимать оценку окружающих
* реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом.

**Ход занятия**

1. **Приветствие «Поздоровайся локтями».**

**Цель:** подготовка участников к психологической работе, снятие напряжения, активизация группы.

**Описание упражнения**: ведущий просит участников встать в круг и рассчитаться на раз-два-три. Затем каждый первый номер складывает руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; второй номер упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево; третий номер кладет руки на колени, отведя локти в сторону. Участники должны поздороваться с как можно большим числом членов группы. При этом здороваться можно, только коснувшись локтем локтя другого участника.

**Время выполнения:** 2-3 минуты.

1. **Психологическая разминка «Карандаши».**

**Цель:** актуализация темы занятия, снижение напряжения, раскрепощение участников группы, сплочение детского коллектива.

 **Описание упражнения**: участники группы делятся на пары, встают лицом друг к другу на расстоянии 50-70 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их кончики к подушечкам указательных пальцев. Ведущий дает задание, не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг, карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Стараясь не уронить карандаши, группа синхронно выполняет задания ведущего:

- поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение,

- вытянуть руки вперед, отвести назад,

- сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед,

- наклониться вперед, назад, выпрямиться,

- присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнера.

По завершению упражнения участникам задаются вопросы, направленные на осознание процесса сотрудничества:

- Что мешало вам при выполнении задания? Почему карандаши падали из рук?

- Как вам удалось удержать карандаши? Что помогало в работе?

- На что вы обращали внимание при выполнении задания?

Важно добиться таких ответов, в которых ребята указывали бы на взаимопомощь, взаимопонимание, общность действий.

**Время выполнения**: 3-5 минут.

1. **Основная часть**.

**Цель:** актуализация знаний участников о понятии «сотрудничество», формирование навыков эффективного взаимодействия, сплочение детского коллектива, развитие произвольности в поведении учащихся.

**Упражнение «Незаконченное предложение»**

 **Описание упражнения**: в итоге обсуждения предыдущего задания ведущий говорит о том, что для выполнения какого-нибудь важного дела необходимы усилия многих людей. Например, в одиночку невозможно построить большой дом, корабль, автомобиль, издать книгу, вырастить большой урожай. Но люди, участвующие в общем деле, должны действовать согласованно, сообща, иначе ничего не получится. Совместная работа – это и есть сотрудничество.

Затем ведущий предлагает детям закончить следующие предложения:

«Сотрудничество – это…»

«Чтобы работать вместе, нужно…»

При этом ведущий произносит начало предложения и бросает мяч участнику группы, тот отвечает и возвращает мяч ведущему. Важно дать высказаться каждому учащемуся. Таким образом, дети имеют возможность выразить свои мысли и представления о понятии «сотрудничество», на основании которых можно оценить уровень данных представлений. А также, будучи вовлеченными в совместное обсуждение, они получают навыки взаимодействия друг с другом по определенным правилам.

В конце упражнения ведущий обобщает ответы детей. Для того чтобы эффективно сотрудничать, необходимо уметь общаться с разными людьми, договариваться, уступать, если очевидна правота. А насколько ребята умеют работать сообща?

Учащимся предлагается пройти испытание на умение сотрудничать. В нем, словно герои народных сказок, они встретятся с тремя препятствиями, тремя заданиями. А какие сказочные персонажи трижды преодолевали различные трудности? То, как ребята справятся с испытанием будет зависеть только от их умения общаться, договариваться и уступать друг другу.

**Время выполнения**: 4-5 минут.

**Упражнение «Построения»**

**Описание упражнения:** участникам дается задание, молча, не помогая себе никакими звуками, построиться по росту – от высокого к низкому, по длине волос – от длинных к коротким, по цвету глаз – от темных до самых светлых. После каждого построения отмечается время выполнения задания и правильность его выполнения.

Данное упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции. Кроме того, его можно рассматривать как диагностический инструмент, позволяющий увидеть детей с лидерскими способностями и детей-исполнителей.

По итогам выполнения задания на доске вывешивается смайлик, свидетельствующий об успехе его прохождения.

**Время выполнения**: 4-5 минут.

**Упражнение «Рулет»**

**Описание упражнения:** группа после предыдущих построений стоит в колонне по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает их оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группе дается задание перемещаться по траектории, задаваемой ведущим. Важно следить за траекторией движения группы, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами.

Подобное связывание детей сильно сближает группу в физическом смысле, что, как следствие, вызывает и психологический эффект сближения. Передвижение в таком состоянии требует четкой координации действий и создает ощущение совместного риска, что повышает чувство ответственности за окружающих и также способствует сплочению коллектива.

В конце задания на доску помещается следующий символ успешности его выполнения.

**Время выполнения**: 3-4 минуты.

**Упражнение «Собери пословицу»**

**Описание упражнения:** 10 учащихся приглашаются на невысокую устойчивую скамейку. Каждому дается по кусочку пословицы на тему дружбы, которые заранее разрезаны на 5 частей. Для задания можно использовать следующие пословицы:

* Будете друг за дружку держаться - можете ничего не бояться.
* Вместе тесно, а врозь скучно.
* Все за одного, один за всех.
* Где дружба прочна, там хорошо идут дела.
* Доброе братство милее богатства.
* Дружба и братство дороже всякого богатства.
* Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
* Сам погибай, а товарища выручай.
* Старый друг лучше новых двух.

Таким образом, детям вперемешку достаются части двух пословиц. Их задача восстановить пословицы, собрав их в нужной последовательности. Ребята могут вслух договариваться о совместных действиях, координировать их. При этом они не могут передавать листочки друг другу, участники должны пробраться по скамейке между другими и «встроиться» в нужное место. Важно, передвигаясь вдоль цепочки ребят, не оступиться и не упасть со скамейки.

В конце выполнения упражнения ведущий проверяет, какие пословицы получились у учащихся, и спрашивает, как они понимают смысл данных высказываний.

Как правило, желающих принять участие в данной игре гораздо больше, чем 10 человек. Поэтому можно повторить ее, пригласив тех, кто ранее только наблюдал за выполнением задания, и, раздав им части новых пословиц. В некоторых группах участники испытывают затруднения при формулировке пословиц, и ведущий может попросить помощь у зрителей, либо сам оказать содействие в этом.

Данное упражнение развивает навыки телесного контакта, навыки невербальной коммуникации, координации совместных действий. Оно способствует сплочению коллектива и понимаю ценности дружбы.

Выполнение данного задания также оценивается при помощи смайлика.

**Время выполнения:** 7-10 минут.

1. **Завершение занятия.**

**Цель:** подведение итогов, осознание эффективности взаимодействия в группе, создание положительного эмоционального настроя участников группы.

**Рефлексия занятия**

По смайликам на доске делается вывод о том, насколько успешно группа справилась с испытаниями. Для обсуждения могут быть использованы такие вопросы, как

- что помогло или помешало при прохождении испытания?

- каким образом можно улучшить взаимодействие в группе?

- что для этого нужно?

- кому было приятно работать с группой, а кто испытывал неловкость?

- какие чувства вы испытываете в данный момент?

**Упражнение «Ах, какой ты молодец!»**

**Описание упражнения:** участники рассчитываются на «первый-второй» и создают два круга – внешний и внутренний. Все встают друг к другу лицом. В образовавшихся парах участники гладят друг друга по голове и говорят «Ах, какой ты молодец!». По команде ведущего внешний круг делает шаг вправо, партнеры сменяются, и все повторяется. Упражнение завершается по возвращению на исходные позиции участников.

**Время выполнения:** 2-3 минуты.

**Учебно - методическое обеспечение занятия**

Ведение психологических занятий в рамках программы внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» обеспечивается следующими пособиями:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М: Генезис, 2011.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4)». 4-е изд. – М.: Генезис, 2011.

**Список дополнительной литературы:**

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2002.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Оь-89, 2005.
3. Грецов А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.:Питер, 2012.
4. Захарова Г.И. Теория и методика психологического тренинга: Учебное пособие. / Челябинск: ЮУрГУ, 2008.
5. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М.: «Сфера», 2001.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: Издательство ГНОМ, 2012.
7. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2006.
8. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие / Рыбалко Е.Ф., Голвей Л.А. – М.: Феникс, 1990.
9. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы. / автор-составитель М.А.Павлова. – Волгоград: Учитель, 2013.
10. Светланова И.А. Психологические игры для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.