

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 4 от «25» марта 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ М.Н. Мягкий  
Приказ от 25.03.2020 г. №15

**Дополнительная образовательная программа развития и организации  
дистанционной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой  
работы в период летней оздоровительной кампании  
«Лето на пользу!»**

Разработчики программы:  
Мягкий Максим Николаевич

Руководитель программы:  
к.п.н., методист по физической культуре ГБОУ ДПО РО «Ростовский институт  
повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников  
образования», г. Ростов-на-Дону  
Певецына Лариса Михайловна

п. Зимовники  
2020 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Название программы</b>	«Лето на пользу!»
<b>Основание для разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 года, ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 года № 1559-1).</li> <li>— Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>— Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».</li> <li>— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19.04.2010 года № 25 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10». «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».</li> <li>— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 марта 2011 года № 22 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2842-11 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы лагерей труда и отдыха для подростков".</li> <li>— Областной закон от 14 ноября 2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».</li> <li>— Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li> </ul>
<b>Заказчик программы</b>	Родители (законные представители) детей.
<b>Объект программы</b>	Дети в возрасте от 6 до 18 лет, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети группы риска.
<b>Место реализации программы</b>	Спортивный зал МБУ ДО ДЮСШ, стадион «Восток», НКЦ «Ермак», СКЦ «Сокол», ФСК «Игра», МБУ ДО ДДТ.
<b>Сроки реализации</b>	01-31 августа 2020 г.
<b>Цель</b>	Сохранение и укрепление здоровья детей, создание наиболее благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Создание условий для организованного отдыха детей.</li> <li>— Приобщение детей к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Формирование культурного поведения, санитарно-гигиенической культуры.</li> <li>— Формирование патриотических ценностей, приобщение детей к национальной культуре, народным традициям, истории своей Родины.</li> <li>— Создание благоприятных условий физкультурно-оздоровительной деятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья.</li> <li>— Организация интегрированной среды, предоставляющей ребенку возможность для самореализации на индивидуальном личностном потенциале.</li> <li>— Формирование у детей навыков общения и толерантности, командного духа и коллективной деятельности.</li> <li>— Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.</li> <li>— Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора детей в области физической культуры и спорта.</li> <li>— Вовлечение детей группы риска в физкультурно-оздоровительную деятельность.</li> <li>— Пропаганда здорового образа жизни.</li> </ul>
<p><b>Направления программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Патриотическое.</li> <li>— Просветительское.</li> <li>— Физкультурно-спортивное.</li> </ul>
<p><b>Условия реализации</b></p>	<p><b>Материально-технические условия предусматривают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Спортивные залы (МБУ ДО ДЮСШ, НКЦ «Ермак», ФСК «Игра»).</li> <li>— Стадион «Восток».</li> <li>— СКЦ «Сокол».</li> <li>— МБУ ДО ДДТ.</li> </ul> <p><b>Кадровые условия.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Тренеры-преподаватели МБУ ДО ДЮСШ.</li> <li>— Руководители детских общественных объединений.</li> <li>— Молодёжные общественные организации («Молодая гвардия Единой России», ШКДЮО «Донцы»)</li> <li>— Волонтеры Зимовниковского района.</li> <li>— Психологи.</li> </ul> <p><b>Методические условия предусматривают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— наличие необходимой документации, программы, плана;</li> <li>— проведение инструктивно-методических собраний с тренерами-преподавателями;</li> <li>— коллективные творческие дела;</li> <li>— индивидуальная работа;</li> <li>— тренинги;</li> <li>— деловые и ролевые игры.</li> </ul>
<p><b>Ожидаемые</b></p>	<p>Повышение уровня физического, психического и социального</p>

<b>результаты</b>	здоровья детей; повышение уровня профилактической работы; формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни; вовлечение детей группы риска и детей с ОВЗ в культурно-досуговую и спортивно-массовую деятельность.
-------------------	--

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современной России в новых социокультурных условиях для достижения поставленных целей и преодоления трудностей, конечно, нужны огромные материальные ресурсы и решение экономических проблем. И все же в первую очередь необходимы здоровые, активные, творчески одаренные, разносторонне развитые люди, выдвигающие на передний план духовно-нравственные ценности в своем отношении к другим людям, к природе и к самим себе.

Значит, приоритетной является задача формирования в обществе новой системы ценностей – таких идеалов, культурных образцов, эталонов, которые мотивируют на достижения, успех в жизни, в профессиональной карьере, но не любыми средствами, а на основе нравственного, культурного, научного, интеллектуального и физического совершенствования.

Необходимо создать условия, в которых подростки осознают привлекательность для себя социально значимых идеалов и форм поведения, получают возможность «примерить» их на себя, оценить и при наличии желания предпринимать активные действия в плане дальнейшего приобщения к ним на основе самореализации, самосовершенствования.

На решение этой необычайно важной задачи и ориентирована данная программа, основанная на идеях спартианской программы Столярова Владислава Ивановича, автора концепции нового гуманистического движения под названием «СпАрт» (СПАРТ = «Союз Поклонников Активного Разностороннего Творчества», SPART = "Spirituality" – духовность, «Sport» – спорт, «Art» – искусство).

Главная цель программы – возрождение гуманности, духовности, целостного развития личности, т.е. приобщение подростков к общечеловеческим ценностям, а вместе с тем формирование и развитие у них лучших черт, присущих россиянину, – образованности, доброты, великодушия, милосердия в сочетании с физической силой, здоровьем, двигательной культурой, талантливостью в различных видах творческой деятельности.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО ДЮСШ под руководством Певициной Ларисы Михайловны, к.п.н., методиста по физической культуре

ГБОУ ДПО РО «Ростовский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования», г. Ростов-на-Дону.

Дополнительное образование детей является важным фактором повышения социальной стабильности и справедливости в обществе посредством создания условий для успешности каждого ребенка независимо от места жительства и социально-экономического статуса семей.

Особую актуальность реализация данной программы в период, когда дети освобождены от учебной деятельности. Особое внимание при реализации программы в период летней оздоровительной кампании следует уделено детям группы риска и детям с ограниченными возможностями здоровья, для которых физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность являются важнейшими источниками социализации.

Для эффективного решения задач и достижения основной цели, обозначенных в Программе имеются все необходимые ресурсы в числе которых: психолого-педагогические, организационные, материально-технические, кадровые и методические условия.

Реализация программы осуществляется в трёх основных направлениях:

- Патриотическое;
- Просветительское;
- Физкультурно-спортивное.

Патриотическое направление связано с деятельностью молодёжной казачьей организации, проведении национальных казачьих спортивных игр, организации спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам и важнейшим праздникам Российской Федерации.

Просветительское направление предусматривает взаимодействие с волонтерской организацией, общественно-политической молодёжной организацией «Молодая гвардия Единой России», общественно-государственной детско-юношеской организацией «Российское движение школьников», спортсменами-земляками, достигшими больших успехов на всероссийском и международном уровне, демонстрацию мотивационных и патриотических фильмов, специальные тренинги, организованные психологами.

Физкультурно-спортивное направление основывается на проведении спортивных соревнований по волейболу, мини-футболу, лёгкой атлетике шахматам и дартсу, не только между детьми, но и в формате смешанных команд с участием наставников, представителей органов местного самоуправления и полиции.

Основные задачи реализации программы:

1) целостное гуманистическое воздействие на личность - формирование физически здоровой, творчески активной личности, которая включена в процесс

постоянного самосовершенствования, разностороннего развития и проявления своих способностей, а в отношении к другим людям и к природе отдает приоритет духовно-нравственным, эстетическим ценностям;

2) организация активного, творческого отдыха и общения различных групп населения: подростков, взрослых, спортсменов, лиц с ограниченными возможностями (инвалидов) и тех, кто не имеет таких ограничений, и т.д.

При реализации программы предусматривается использование спартианских средств для решения важных социально-педагогических, культурных задач:

- создание возможности для подростков, которые только начинают свой путь в жизни и должны сделать выбор, определить сферу своей будущей деятельности;

- выявление творчески одаренных подростков, обладающих уникальными физическими, двигательными или творческими способностями, содействие полному раскрытию и применению этих способностей в спорте, искусстве и других видах деятельности;

- социальная реабилитация и интеграция, преодоление социального отчуждения лиц с ограниченными возможностями (инвалидов), детей-сирот, детей и подростков с отклоняющимся поведением и других лиц, нуждающихся в социальной помощи и защите;

- олимпийское образование детей и молодежи;

- приобщение к здоровому образу жизни и физической культуре, повышение физкультурно-спортивной активности тех, кто увлекается искусством, наукой, другими видами духовно-творческой деятельности.

Данная программа реализуется с использованием спартианской инновационной социально-педагогической технологии оздоровления, рекреации и целостного развития личности, в основе которой лежат положения теории гуманистической организации соревнования.

Концепция теории гуманистической организации соревнования ориентируется на идеи гуманизма и такую интерпретацию гуманистического идеала гармонично развитой личности, согласно которой эта личность активно развивает и проявляет свои способности не в одной, а в различных сферах творческой деятельности.

Концепция спартианского движения вовсе не предусматривает отказа от соревновательности, перехода "к какому-то бесконфликтному спорту сотрудничества. Эта концепция признает социальную ценность соревнования, соперничества, особенно гуманных, игровых форм его организации, и ориентирует на повышение их роли и значения в реализации идеалов и ценностей гуманизма, в решении важных социокультурных задач.

Согласно концепции спартианского движения эффективное решение этой проблемы предусматривает: а) гуманизацию спорта, его интеграцию с искусством; б) разработку и практическое использование других гуманистически ориентированных игровых моделей организации соревнования; в) дополнение игровых форм соревнования несоревновательными играми, в которых на первом плане - сотрудничество, взаимопомощь, творчество, юмор.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение интереса детей и молодежи к физкультурно-спортивной, художественной и другим социально-полезным видам деятельности;

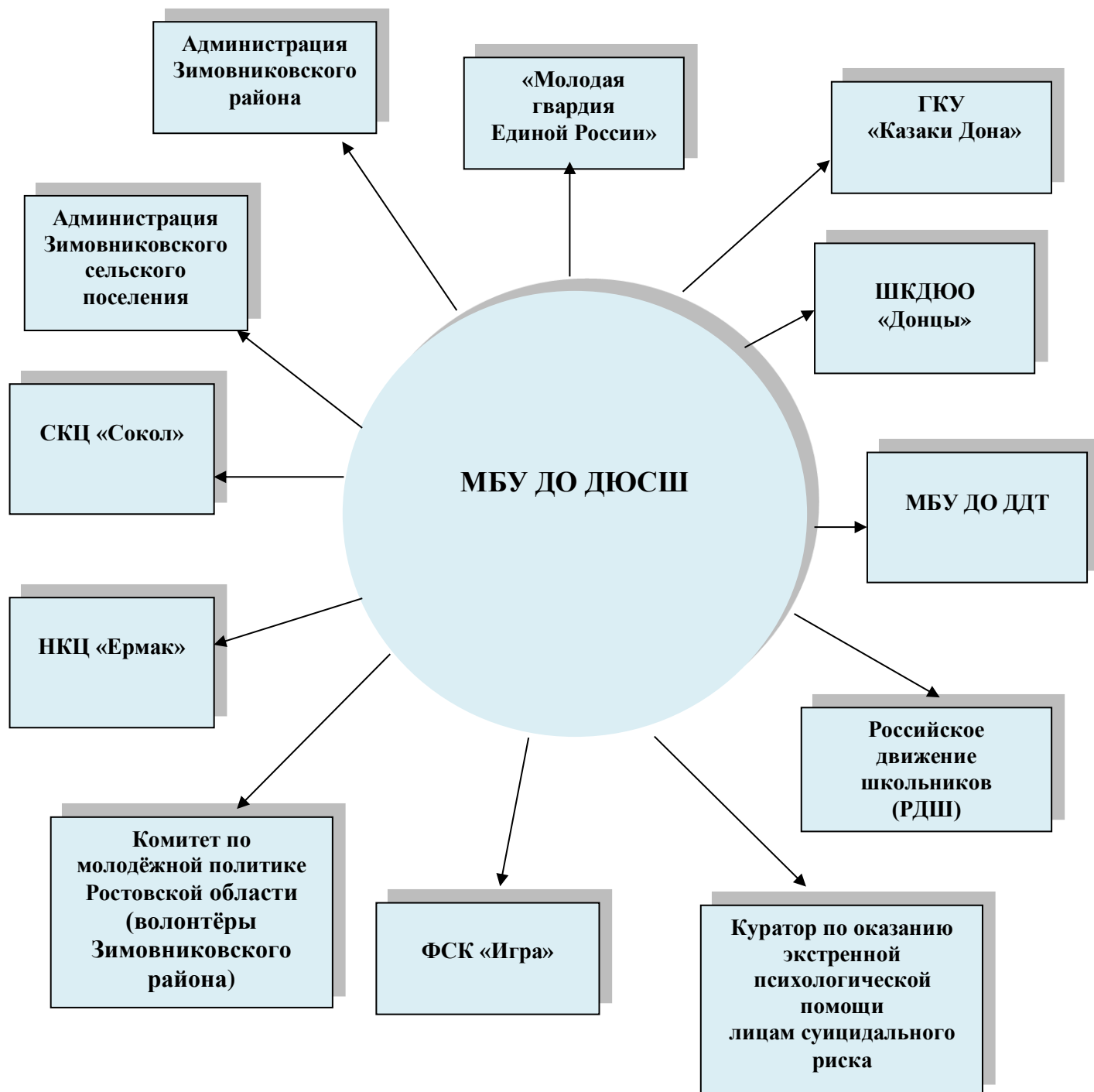
- содействие формированию здоровой, активной, творческой, разносторонне развитой личности, патриотическому воспитанию, приобщению к национальной культуре, а вместе с тем воспитанию толерантности, уважения к ценностям других культур, идеологий, верований;

- усиление ориентации участников на достижения, стремление победить в соревнованиях и конкурсах, а вместе с тем устранение желания победить любой ценой, препятствовать проявлениям грубости, насилия, агрессивности, национализма, снижают интерес к внешним ценностям (демонстрация превосходства над противником, победа над ним и получение связанных с ней ценных призов, наград, других материальных благ), повышают ориентацию на внутренние, духовно-нравственные и эстетические ценности (преодоление самого себя, творчество, рыцарское поведение, красота действий и поступков), сотрудничество с другими участниками игрового соперничества;

- содействие социальной реабилитации и интеграции лиц с ограниченными возможностями (инвалидов);



- получение возможности участниками активно и творчески отдохнуть, получить положительные эмоции, эстетическое удовольствие, пообщаться с интересными людьми.


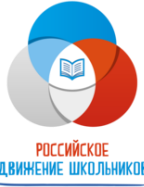


## Организация взаимодействия при реализации программы















## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Сроки реализации	Организаторы и партнеры мероприятия	Место проведения мероприятия
1.	Просмотр патриотического фильма.	Просмотр российского патриотического фильма в жанре военной драмы «Собибор» в целях формирования патриотических ценностей у подростков.	1-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — СКЦ «Сокол»	СКЦ «Сокол» 
2.	Шермиции	Казачьи национальные игры "Шермиции" по дисциплинам: фехтование на мягких клинках; фехтование на пиках; рубка полосы мишеней в движении; рубка одиночных мишеней; кулачные бои; метание пики; метание ножа. Игры проводятся в целях популяризации здорового образа жизни среди казачьей молодёжи, приобщение подростков к культуре родного.	1-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — ГКУ «Кзаки Дона» — НКЦ «Ермак» — ШКДЮО «Донцы»	ст. Кутейниковская 

3.	Я познаю Россию	Посещение памятных мест п. Зимовники, где каждый участник может рассказать о самых интересных достопримечательностях своего родного посёлка	1-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — РДШ	<p>п. Зимовники</p>  
4.	«Кубок станичного атамана» по рукопашному бою.	Соревнования по рукопашному бою, посвящённые Дню России, с участием казачьей молодёжи, Чемпионов России по рукопашному бою в целях приобщения подростков к казачьей культуре, формирования патриотических ценностей, общение со спортсменами, достигшими вершин в данном виде спорта.	1-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — Атаман станицы Кутейниковской — ГКУ «Казачи Дона»	<p>ст. Кутейниковская</p> 
5.	Открытое первенство посёлка Зимовники по боксу среди юношей	Турнир по боксу в рамках чествования Чемпионов Европы Антона Авдиенко и Халида Аткаева, ставшими в 2018 г. победителями Первенства Европы по боксу среди юношей 13-14 лет, проходившем в Болгарии, в целях повышения мотивации юных спортсменов к достижению подобных вершин, формирования и укрепления спортивных традиций в п. Зимовники.	1-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — Администрация Зимовниковского района — Администрация Зимовниковского сельского поселения	<p>Спортивный зал МБУ ДО ДЮСШ</p> 

6.	Психологическое тренинговое занятие «Жизнь прекрасна!»	Тренинговое занятие, направленное на снижение проблем современных подростков. Цель тренингового занятия: привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.	2-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — Куратор по оказанию экстренной психологической помощи Волгина Е.М. — МБУ ДО ДДТ	МБУ ДО ДДТ 
7.	Безопасное лето	Спортивные состязания между детьми и их наставниками в целях предупреждения безнадзорности и вовлечения несовершеннолетних в досуговую занятость в период летних каникул. Перетягивание каната, дартс, волейбол.	2-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — Администрация Зимовниковского района — ОМВД России по Зимовниковскому району — ФСК «Игра»	Стадион «Восток» 
8.	«Мы за жизнь!»	Молодежная акция в рамках Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом. Просветительская работа волонтеров и молодых людей направленная на пропаганду здорового образа жизни.	2-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — Администрация Зимовниковского района — Комитет по молодёжной политике Ростовской области (волонтеры Зимовниковского района) — «Молодая гвардия Единой России»	п. Зимовники 
9.	Спортивный квест «Достойный болельщик».	Выполнение интеллектуальных и спортивных заданий подростками, направленных на проверку знаний о географии Чемпионата мира по футболу в России, формирование командного духа, сплочения коллектива, развитие физической	2-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — Администрация Зимовниковского района — Комитет по молодёжной политике Ростовской области — Молодая гвардия	Стадион «Восток» 

		активности.			
10.	Мероприятие в рамках Международного дня отца - «Папа может...».	Силовые, игровые, интеллектуальные конкурсы для детей и их родителей в целях повышения педагогической компетенции отцов в воспитании детей.	2-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — Комитет по молодёжной политике Ростовской области (волонтёры Зимовниковского района);	Стадион «Восток»  <b>МОЙ ПАПА МОЖЕТ ВСЁ</b>
11.	Сила РДШ	Выполнение школьниками упражнений на гимнастической перекладине, либо сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Участие могут принимать школьники с разным уровнем физической подготовки.	3-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — РДШ	Спортивный зал МБУ ДО ДЮСШ    <b>РОССИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ</b>
12.	Соревнования по лёгкой атлетике.	Легкоатлетические соревнования, посвящённые памяти заслуженного тренера России Величко Сергея Григорьевича, направленные на популяризацию лёгкой атлетики среди молодёжи, пропаганду здорового образа жизни, ознакомление с историей родного края, заслугами земляков в области спорта.	3-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — Администрация Зимовниковского сельского поселения	Стадион «Восток»  

13.	Шахматный турнир, посвящённый памяти Ю.А. Шпилько.	Соревнования по шахматам среди детей и взрослых в целях приобщения детей и подростков к спортивной истории родного края и популяризации интеллектуальных видов спорта и здорового образа жизни.	3-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — Администрация Зимовниковского сельского поселения	<p>ФСК «Игра»</p> 
14.	Турнир по волейболу среди девушек.	Соревнования по волейболу, среди девушек, посвящённые 100-летию системе дополнительного образования в России.	3-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — Комитет по молодёжной политике Ростовской области (волонтёры Зимовниковского района)	<p>Стадион «Восток»</p> 
15.	Турнир по мини-футболу.	Соревнования по мини-футболу среди юношей, направленные на развитие массового футбола, привлечение молодёжи к занятию футболом, пропаганду здорового образа жизни подрастающего поколения.	3-я неделя	— МБУ ДО ДЮСШ — Администрация Зимовниковского района	<p>Стадион «Восток»</p> 

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 года, ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 года № 1559-1).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19.04.2010 года № 25 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10». «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 марта 2011 года № 22 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2842-11 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы лагерей труда и отдыха для подростков".
6. Областной закон от 14 ноября 2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
7. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. SPART-alternativ sport [Электронный ресурс] - Социальная сеть работников образования - nsportal.ru.
9. Концепция спартианского движения [Электронный ресурс] - Библиотека международной спортивной информации - bmsi.ru

## **Психологическое тренинговое занятие**

### **«Жизнь прекрасна!»**

**Цель тренингового занятия:** привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.

**Задачи тренингового занятия:**

1. Научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни;
2. Снизить суицидальную настроенность, т.е. склонность к совершению действий, направленных на собственное уничтожение у подростков.

**Участники:**

Данное тренинговое занятие, прежде всего, направлено на подростков «суицидальной группы риска» 14-16 лет. Но в профилактических целях может применяться ко всем обучающимся 14-16 лет. Численность группы лучше ограничить до 10 – 12 участников. Ограничения по возрасту связаны со сложностью профилактического психологического материала для детей младшего школьного возраста и слабой его актуальностью для старшеклассников. Противопоказаний для обучающихся в программе нет.

**Ход занятия:**

**Ритуал приветствия.**

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза. Называют имя и цвет своего настроения, передают хрупкий предмет - символ жизни.

**Ведущий:** Каждый человек хоть раз в жизни попадает в трудные жизненные ситуации. Как вы думаете это такое трудная жизненная ситуация? Назовите их.

- конфликт с одноклассниками, родителями, учителем;

- финансовые трудности в семье;
- ссора с другом;
- необоснованные обвинения;
- неуспеваемость в школе;
- повышенный уровень тревоги и волнения;
- развитие зависимости от вредных привычек;
- вредные привычки родителей

Примеров таких ситуаций очень много и, к сожалению, они случаются с каждым из нас.

Как правильно реагировать на такие ситуации? Как вести себя во время таких ситуаций? На эти вопросы мы с вами постараемся найти ответ на нашем занятии.

Мы постоянно сталкиваемся со всевозможными проблемами, иной раз трудными, даже, казалось бы, неразрешимыми. И ошибиться тут не мудрено. Но почти любая ошибка – поправима. Потому что решение есть у любой проблемы, хотя его поиски порой отнимают много времени и сил, приносят массу огорчений. *Единственная непоправимая ошибка – попытка «выйти из игры», отказаться от поиска решений.* Иногда человек, сломленный грузом невзгод и неприятностей, именно так и поступает.

### **Упражнение «Жизненная прямая».**

Подросткам предлагают нарисовать линию и представить, что это - символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку «сегодняшнего дня». Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

Резюме: в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают какие-то отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что «так тяжело будет всегда, и никогда не кончится этот кошмар, и нет никакой надежды», но... *(привести примеры, когда терпение побеждало).*



### **Упражнение «Жизненный успех».**

Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

*Составление группового портрета «успешного» человека.*

Откуда берутся «успешные» люди? Природа? Судьба? Дано свыше? Или результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также «успешных» людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко. *(Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон и др.)* Как они сумели добиться своего успеха наперекор судьбе?

Примеры: фильм «Жизнь прекрасна», судьба Виктора Франкла и его книга «Человек в поисках смысла» или др.

Рассказ-притча Л. Пантелеева о лягушках: одна утонула в сметане, а другая, барахтаясь и пытаясь выбраться, сбила масло и выпрыгнула.

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни лишь тот, кто сумеет их преодолеть.

### **Упражнение «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе вашей жизни».**

Для дополнительной стимуляции подростков к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще маленький - незрелый и невзрослый. Можно вместо устного обсуждения темы предложить написать «трудности» анонимно на листочках и сдать учителю. Далее последовательно обсудить ситуации из записок.

Предложить всем подросткам написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

*(Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты в семье с родителями, в школе с учителями, позор, разборки и др.)*

Обсуждение следует провести по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь - это высшая ценность, что пока мы живы, все можно исправить и преодолеть.

### **Рефлексия.**

Каждый участник отвечает на вопросы:

- Что на занятии понравилось больше всего?
- Что не понравилось?
- Чему научились, что узнали?

### **Заключение.**

В заключение должна быть сформулирована мысль, что любые трудности и кризисы в нашей жизни неслучайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

### **Описание**

В настоящее время отмечается рост психологического неблагополучия современных подростков, в том числе увеличение количества суицидальных попыток несовершеннолетних. Для них характерны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Именно поэтому стало актуальным разработать и применить данное тренинговое занятие, направленное на снижение проблем современных подростков.

**Цель тренингового занятия:** привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.

### **Задачи тренингового занятия:**

3. Научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни;
4. Снизить суицидальную настроенность, т.е. склонность к совершению действий, направленных на собственное уничтожение у подростков.

### **Участники:**

Данное тренинговое занятие, прежде всего, направлено на подростков «суицидальной группы риска» 14-16 лет. Но в профилактических целях может применяться ко всем обучающимся 14-16 лет. Численность группы лучше ограничить до 10 – 12 участников. Ограничения по возрасту связаны со сложностью профилактического психологического материала для детей младшего школьного возраста и слабой его актуальностью для старшеклассников. Противопоказаний для обучающихся в программе нет.

### **Результат:**

В ходе занятия подростки учатся самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни. У них развивается позитивное мировосприятие и развиваются коммуникативные умения.