



**ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
ПЕРВИЧНОЙ ПОЗИТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ВСЕХ ВИДОВ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ
СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Часть 1.

**Комплексная программа первичной позитивной
профилактики зависимого поведения для детей старшего
дошкольного возраста**

МОСКВА, 2023

УДК 616-053.4, 159.913, 37.04-053, 371.7, 613.8, 613.84, 613.86, 614.8.015, 615.099

ББК 51.12

К 102

Организация-разработчик: Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы» (ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»).

Комплексная программа первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей и подростков. Часть 4. Комплексная программа первичной позитивной профилактики зависимого поведения для детей старшего дошкольного возраста // Авторы: Мяскин А.В, Власовских Р.В., Деменко Е.Г., Сафонцева С.В., Катюрина Д.С., Бочкова В.Ю. Методические рекомендации – МНПЦ наркологии ДЗМ, – 2023.- 72 с.

Предназначение: для специалистов системы профилактики: педагогов-психологов, педагогов дошкольного образования, медицинских психологов, врачей психиатров-наркологов и других заинтересованных лиц, работающих с детьми старшего дошкольного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	8
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ.....	10
ЗАНЯТИЕ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ	12
ЗАНЯТИЕ 2. Я И МОЯ СЕМЬЯ	14
ЗАНЯТИЕ 3. Я И МОИ ДРУЗЬЯ	16
ЗАНЯТИЕ 4. Я РАССТРАИВАЮСЬ	18
ЗАНЯТИЕ 5. Я УЧУСЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ	20
ЗАНЯТИЕ 6. КАК СПРАВИТЬСЯ СО ЗЛОСТЬЮ.....	26
ЗАНЯТИЕ 7. Я БОЮСЬ	26
ЗАНЯТИЕ 8. Я УЧУСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРАХОМ.....	30
ЗАНЯТИЕ 9. Я УЧУСЬ РАЗЛИЧАТЬ ЧУВСТВА ДРУГИХ	33
ЗАНЯТИЕ 10. КАК МЫ ПОССОРИЛИСЬ.....	36
ЗАНЯТИЕ 11. КАК Я ОБИДЕЛСЯ.....	39
ЗАНЯТИЕ 12. ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ	42
ЗАНЯТИЕ 13. ОПАСНОСТЬ КУРЕНИЯ.....	45
ЗАНЯТИЕ 14. КАК МНОГО В НАС ХОРОШЕГО.....	48
ЗАНЯТИЕ 15. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ	51
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИНФОРМИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ.....	53
ИГРЫ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	72

ВВЕДЕНИЕ

Целью комплексной программы первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей и подростков является предупреждения проб психоактивных веществ путем развития адаптивных поведенческих стратегий для успешной психологической и социальной адаптации ребенка на различных этапах его взросления, нравственных ценностей личности для. Внедрение профилактической программы создает условия для формирования факторов защиты от вовлечения в деструктивные формы поведения, а также формирует устойчивый психологический иммунитет к потреблению психоактивных веществ, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Актуальность проблемы

Дошкольный возраст является периодом активного формирования личности, успешность прохождения этого возрастного периода закладывает основы самоэффективности и успешной социализации.

В старшем дошкольном возрасте, обычно, ребенок не имеет личного опыта употребления психоактивных веществ. Однако он активно познает мир и сталкивается с различными примерами деструктивного поведения со стороны взрослых: курение, употребление алкоголя и других психоактивных веществ. Также велика негативная роль СМИ, допускающих демонстрацию сцен употребления психоактивных веществ, в том числе в телекоммуникационной сети Интернет, или в ином информационном контенте, не предназначенном для детей дошкольного возраста.

Согласно статистическим данным 30% курящих родителей регулярно курят, находясь рядом со своими маленькими детьми, подавая не только негативный пример, но и превращая ребенка в пассивного курильщика. При этом детям дошкольного возраста свойственная реакция имитации – они подражают окружающим, копируют их поведение, что приводит к закреплению подобного поведения.

В дошкольном возрасте ребенок активно усваивает существующие правила поведения и социальные нормы: он ищет одобрения и подтверждения со стороны взрослого того, что он поступил правильно, что он усвоил норму верно. Поэтому важно активно транслировать детям позитивные правила поведения, которые будут способствовать их эффективному развитию и здоровьесберегающему поведению, закрепляя в повседневной жизни полученные знания и навыки.

К концу дошкольного возраста ребенок уже достаточно хорошо различает и выражает эмоциональные состояния (как свои, так и других людей). У него формируются новые мотивы деятельности: познавательные и соревновательные [1], поэтому ребенок требует не просто объяснения «хорошо или плохо», но и ответа на вопрос «почему?».

Развитие коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта,

ценностного отношения ребенка к своему здоровью, знания и понимания причин социальных норм и правил позволяет ребенку успешно осваивать образовательные программы и в будущем успешно самореализовываться.

Профилактика зависимого поведения в возрасте 5-7 лет позволяет сделать профилактическую работу комплексной, системной, способствовать формированию факторов защиты от негативных форм поведения и минимизировать влияние факторов риска вовлечения в употребление психоактивных веществ.

Концептуальная основа

В основе программы лежит представление о многофакторности этиологии зависимого поведения, среди которых формирование жизненных навыков позволяет контролировать и направлять свою жизнь, развивает умение жить вместе с другими.

Данная профилактическая программа имеет позитивную направленность, предполагающую развитие у детей социальной компетентности и личностных ресурсов, являющихся факторами защиты от вовлечения в деструктивные формы поведения (не «что убрать», а «что добавить», не «почему плохо употреблять», а «как хорошо жить без этого») и имеет опережающий характер по отношению к возрасту активных проб. В качестве базы основной работы выступают учебно-воспитательные учреждения (школы и детские дошкольные учреждения).

Выделен ряд принципов, на которых базируется профилактическая программа:

1. Рассмотрение первичной профилактики как профилактики начала экспериментирования с психоактивными веществами. Необходимость проведения профилактической работы со всеми детьми.
2. Учет множественности факторов риска, направленность на снижение внутренних факторов риска и развитие возможностей противостояния внешним негативным воздействиям.
3. Длительность и непрерывность профилактической работы (регулярная систематическая работа в течение нескольких лет).
4. Комплексность в осуществлении профилактического подхода: обучение навыкам, а не только предоставление информации
5. Учет возрастных особенностей (ориентация на ведущую деятельность).

Эффективность профилактической работы обусловлена степенью вовлечения в нее родителей детей, участвующих в профилактические мероприятия, а также уровнем сотрудничества различных ведомств в осуществлении профилактической работы.

Цели и структура программы

При построении данной программы авторы опирались на теорию жизненных навыков, сформулированную Г. Ботвиным [3,4]. По его мнению, жизненные

навыки – это ряд психологических и социальных компетенций, которые помогают человеку ладить со своим внутренним миром и строить продуктивные отношения с внешним окружением. Основная цель программ обучения жизненным навыкам – помочь детям и подросткам приобрести навыки, необходимые для того, чтобы лучше понимать себя, сделать положительный здоровый выбор в жизни, принимать решения с четким сознанием собственного поведения и с ответственным отношением к социальным и культурным требованиям в условиях быстрых социальных изменений, обрести большую сопротивляемость склонности к негативному и вредному поведению.

Программа первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей старшего дошкольного возраста содержит описание структуры занятий, методические рекомендации по проведению занятий с целевыми группами в образовательном учреждении:

- воспитанниками детских садов;
- родителями воспитанников детских садов.

Особенности проведения занятий по программе.

Занятия по данной программе отличаются от обычного урока не только по темам, но и по форме. Вести занятия по этой программе могут получившие специальную подготовку педагоги, психологи, медицинские (клинические) психологи, педагоги-психологи, врачи.

Программа предполагает проведение занятий в тренинговой форме.

Для проведения тренинга группа рассаживается в круг. Дети имеют возможность активно принимать участие в тренинге: высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов. Работа в группы является добровольной. Ведущий не принуждает воспитанника при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его активность.

Для каждого занятия дано описание необходимого оснащения, в том числе, большие листы бумаги и фломастеры, чтобы записывать выводы и правила группы.

Структура занятия включает:

- Приветствие,
- Введение в тему занятия,
- Отработка навыков.
- Ритуал прощания.

Для каждой формы активности указано примерное время ее выполнения. Это время может меняться в зависимости от численности группы, темпа работы участников, степени их знакомства с той или иной проблемой.

При проведении занятия используются интерактивные формы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», лекции-истории от лица игрового персонажа, ролевая игра, упражнения-активаторы, работа в малых группах – в парах и тройках и т.д. Чередование разных форм активности повышает работоспособность и поддержание интереса детей к участию в занятии.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

С медицинской точки зрения курение, алкоголизм, наркомания – это заболевания, связанные с привыканием организма к воздействию отравляющих химических веществ, без которых человек не может чувствовать себя работоспособным, но в то же время эти вещества оказывают разрушающее действие практически на все органы и ткани. Лечение уже развившихся болезней – процесс трудный и длительный, и, к сожалению, до сих пор недостаточно продуктивный. Поэтому профилактика данных заболеваний, как и любых других, в настоящее время представляется более эффективным средством.

Что же означает профилактика наркологических заболеваний в общем смысле и применительно к дошкольному возрасту? Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим некоторые факторы, приводящие человека к началу употребления психоактивных веществ – так называемые факторы риска). В настоящее время выделяют три группы факторов:

1. Биологические – генетически заложенная программа развития человека, физиологические особенности организма.

2. Социальные – факторы, обусловленные внешним социальным окружением человека.

3. Психологические – внутреннее психологическое состояние человека, обуславливающее его психологическое самочувствие, а также его поведение в обществе.

Исходя из обозначенных факторов, профилактические мероприятия можно проводить по трем направлениям:

- Своевременное выявление и лечение генетических, органических, эндогенных нарушений в организме. Эта задача, в основном, медицинская, и ее выполнение зависит в большей степени от медицинских работников.

- Стабилизация положения в обществе; определенная политика государства. Эта задача органов власти и правоохранительных органов.

- Формирование внутренней установки человека, направленной на здоровый выбор в жизни, а также формирование поведенческих навыков, которые позволят человеку благополучно общаться с другими людьми. Выполнение этой задачи во многом зависит от тех людей, которые непосредственно взаимодействуют с растущим человеком, т.е. от родителей, воспитателей, учителей.

Данная программа – это работа по третьему из перечисленных направлений. Программа преследует двойную цель: во-первых, это развитие адаптивных поведенческих стратегий, формирование адекватного самовосприятия, обучение эффективному взаимодействию с окружающими людьми, и, во-вторых, непосредственное предупреждение употребления психоактивных веществ.

Когда же следует начинать проводить профилактические мероприятия? Профилактика эффективна в том случае, если ее начинать за 2-3 года до предполагаемой первой пробы. По статистическим данным, в 7-8 лет пробуют сигареты 50 % детей [3]. Следовательно, начинать профилактику нужно уже в 5-6-летнем возрасте.

Обозначим некоторые особенности профилактической работы в дошкольном возрасте.

Одна из особенностей эмоционального развития старшего дошкольного возраста состоит в том, что в этот период ребенок настолько эмоционален, что чувства буквально “захлестывают” его. Управлять же ими зачастую еще не получается. Хотя ребенок *знает*, что так поступать нельзя, но что *делать*, когда одолевает злость или когда сильно волнуешься? Об этом ребенок, скорее всего, не имеет представления. В этом возрасте только взрослые, которые находятся рядом с малышом, т.е., родители и воспитатели, могут помочь ему – подсказать возможные способы, направленные на то, чтобы справиться с бурными эмоциями, не причиняя вреда себе и окружающим, помочь ребенку выбрать именно тот способ, который больше ему подходит. Развитию умения управлять своими чувствами посвящены такие занятия, как «Я расстраиваюсь», «Я учусь преодолевать препятствия», «Как справиться со злостью», «Я боюсь», «Я учусь справляться со страхом».

Занятия «Как мы поссорились», «Я хвалюсь», «Как я обиделся», «Я учусь различать чувства других», «Какие все разные», «Как много в нас хорошего» можно объединить в один блок под названием «Учимся понимать друг друга». В дошкольном возрасте дети обычно очень общительны и активны во взаимодействиях с другими людьми. Но часто взрослые становятся свидетелями драк, ругани, возникающих, казалось бы, из-за пустяков. Это обычное явление, которое вытекает из психологических особенностей дошкольного возраста: дети слышат и воспринимают только свои чувства, им бывает очень сложно понять, что чувствуют другие люди. Но и этому можно и нужно учиться, и чем раньше мы начнем это делать, тем легче будет нашим детям адаптироваться сначала к школьной, а затем и к взрослой жизни.

Однако вся работа по данной теме, какими бы интересными ни были бы занятия, будет неполной, если ее проводить только с детьми, без поддержки родителей. Поэтому рекомендуется привлекать к работе родителей для комплексного подхода к решению поставленных задач. Для этого можно провести родительское собрание, где рассказать родителям об основных теоретических аспектах данной программы, а также предоставить им некоторые практические рекомендации.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Целевая аудитория

Данная программа ориентирована на воспитанников подготовительной группы детского сада (6-7 лет).

Структура программы

Программа состоит из 15 занятий. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю в тренинговой форме, т.е. предполагают более свободное общение преподавателя с детьми, чем в ходе обычных общеобразовательных занятий. Для тренинга дети располагаются по кругу на стульчиках, иногда на ковре. Оптимальное количество детей на тренинге – 8-15 человек. Продолжительность тренинга – 35-40 минут. Это больше, чем обычное занятие, но, учитывая то, что тренинги проводятся в игровой форме, обязательно включают в себя подвижную игру, а также игровые упражнения на расслабление, переключение внимания, такая продолжительность представляется оправданной. Хронометраж некоторых занятий превышает установленный регламент, т.к. выполнение тех или иных упражнений остается на выбор ведущего.

Иногда можно разбивать занятие на две части – например, в свободное время прочитать детям рассказ мальчика Бася (можно в форме письма), а затем, уже непосредственно на занятии обсудить его (в форме активной беседы) и поиграть в предлагаемые игры.

Все занятия объединены одним игровым персонажем – мальчиком по имени Бась.

Требования к ведущим

Занятия по программе требуют участия не менее двух квалифицированных специально подготовленных по данной программе ведущих. Они должны быть способны к игровой активности, хорошо чувствовать психологическую ситуацию в детской группе, иметь развитый навык эмпатии. Один из специалистов играет роль кукол Бася или Алиты, другой выполняет функции ведущего.

Помещение и необходимые материалы

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. При этом оно должно быть безопасным: без острых углов и опасных мест.

Основной предмет, который используется для проведения каждого занятия – это кукла-мальчик Бась, иногда занятие предполагает использование куклы-девочки Алиты. Необычные имена персонажей выбраны неслучайно – у детей не возникает каких-либо ассоциаций со знакомыми людьми. Данные куклы приносят в группу только во время проведения занятий.

Для многих занятий понадобятся также бумага для рисования, фломастеры, цветные карандаши и др. Список необходимых материалов приведен для каждого занятия.

Темы занятий

Занятие 1. Введение в программу

Занятие 2. Я и моя семья.

Занятие 3. Я и мои друзья.

Занятие 4. Я расстраиваюсь.

Занятие 5. Я учусь преодолевать препятствия.

Занятие 6. Как справиться со злостью.

Занятие 7. Я боюсь.

Занятие 8. Я учусь справляться со страхом.

Занятие 9. Я учусь различать чувства других.

Занятие 10. Что мне полезно

Занятие 11. Что мне вредно. Вредные привычки. Курение.

Занятие 12. Как мы поссорились.

Занятие 13. Как я обиделся.

Занятие 14. Как много в нас хорошего.

Занятие 15. Заключительное

ЗАНЯТИЕ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ

Цель занятия: знакомство с участниками, объяснение задач программы, введение в сюжет ролевой игры, принятие правил группы.

Материалы для занятия: кукла Бася, ватман или доска, ватман для записи правил группы.

Введение в тему занятия (10 мин.)

В гости к детям приходит мальчик Бася (кукла), знакомится с ними:

Ведущий от лица Бася: «Здравствуйте! Меня зовут Бася, «Бася» – это мое имя. Так меня все называют. «А как зовут вас?»

Дети хором произносят каждый свое имя.

Ведущий от лица Бася: «Ой, я так ничего не понял. Давайте по очереди».

Дети на этот раз по одному называют свои имена.

Ведущий от лица Бася: «Вот как хорошо, теперь я всех узнал, постараюсь запомнить, но если я ошибусь, вы ведь мне поможете, правда?»

Я очень хочу, чтобы мы с вами стали друзьями, а ведь друзья играют вместе и всегда помогают друг другу... Как вы думаете, для чего нужны друзья?

Ответы детей.

Вот и мы с вами будем играть в разные игры, общаться, делиться друг с другом своими чувствами, узнавать много нового и интересного!

А что есть у любой игры?

Дети предлагают варианты ответа, правильный ответ «правила».

Конечно, правила! А давайте сейчас придумаем правила, которые мы все будем выполнять?

Принятие правил группы (10 мин.)

Когда кто-то отвечает на вопрос, что мы будем делать?

Дети отвечают, варианты «слушать отвечающего», «не перебивать» и т.п. ведущий изображает данное правило на ватмане понятным для детей рисунком. Важно, чтобы на каждом занятии ватман с правилами группы размещался на видном месте.

Когда мы будем играть в подвижные игры, какие правила нужно соблюдать?

«Не толкать друг друга», «играть только в комнате», «аккуратно обращаться с игрушками» и т.п.

Когда мы не согласны с кем-то, как мы это скажем?

«Не говорить обидных слов друг другу», «Внимательно выслушать отвечающего, сказать, что думаешь по другому и сказать, что думаешь ты».

Как здорово! Теперь у нас будут общие правила игры! Я обещаю их соблюдать, а вы?

Дети отвечают

Так давайте скорее поиграем!

Игра «Что я люблю делать» (15 мин.)

Дети стоят по кругу.

Ведущий: «Сейчас я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас

выберет что-то, что он любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят на то, что показывает выступающий, но пока он не закончит выступление, ничего не говорят. Как только он закончит свою пантомиму, все выскажут свои догадки. Постарайтесь показывать свое любимое занятие так, чтобы мы смогли догадаться, что вы любите делать. Потом будет выступать следующий. Давайте я начну».

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети придумывают действие, которым они будут завершать занятие (например, пожать друг другу руку, похлопать в ладоши, спеть куплет из песенки и т.п.) и выполняют его.

ЗАНЯТИЕ 2. Я И МОЯ СЕМЬЯ

Цель занятия: сформировать отношение к семье как к ценности, дать представление о том, что все семьи разные, обратить внимание детей на ресурсы, которые дает семья.

Материалы для занятия: кукла Бася, цветные карандаши, бумага для рисования.

ХОД ЗАНЯТИЯ: в гости детям приходит кукла Бася.

Введение в тему занятия (5 мин.)

Ведущий от лица Бася: Здравствуйте! Мама мне говорила, что когда люди знакомятся, они рассказывают о себе что-нибудь. Хотите, я вам тоже немножко про себя расскажу? Живу я вместе с мамой и папой, а еще у меня есть бабушка, она живет недалеко и к нам часто приходит в гости, и я у нее часто бываю, особенно когда мама и папа на работе долго задерживаются. А когда мы в воскресенье или в праздник все вместе обедаем, бабушка говорит: «Ну вот, наконец-то всей семьей собрались». Я тоже очень люблю, когда все вместе собираются. А еще очень люблю, когда мы с мамой и с папой идем вместе гулять – в парк, в лес или просто по городу. Мама у меня веселая и хорошо поет. И еще красивая. Самая-самая. Так папа говорит, а он очень умный. Да я и сам вижу. Значит, я тоже умный. Я вообще хочу быть, как папа, таким же большим, сильным и добрым. Наверное, когда я вырасту, так и будет, ведь мне даже сейчас говорят, что я на него похож».

Ведущий: Спасибо, Бася, что рассказал о своей семье. Ребята, а ваша семья похожа на семью Бася?

Ответы детей.

Упражнение «Рисунок семьи» (15 мин.)

Ведущий предлагает ребятам, чтобы они нарисовали каждый свою семью.

Во время рисования напомнить детям, что семьи у всех разные, поэтому и рисунки у всех получатся разные – у каждого свой, неповторимый, необычный.

Ведущий, исполняющий роль куклы Бася, также может нарисовать семью Бася. Дети представляют свои рисунки, рассказывают, кто на них нарисован.

Ведущему важно сделать акцент на то, что семьи бывают разные.

Ведущий от имени Бася: Какие разные у всех семьи! Я придумал! Давайте мы по очереди будем разыгрывать сценки из семейной жизни, а остальные будут угадывать.

Игра «Крокодил» (15 мин.)

Дети разбиваются на группы по три человека (для деления на группы можно использовать карточки с разными изображениями, считалки и т.д.), задача каждой группы без слов показать сценку из жизни семьи. Остальные дети угадывают, о чем эта сценка, что в ней делает каждый член семьи.

Обсуждение: важно сделать акцент на том, что, несмотря на трудности, которые иногда возникают между членами семьи, в семье каждый получает

поддержку и защиту.

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 3. Я И МОИ ДРУЗЬЯ

Цель занятия: обсудить понятие «друг» и «дружба», ценность дружбы для каждого человека, создать условия для осознания ресурсов дружбы.

Материалы для занятия: кукла Бась, бумага для рисования, фломастеры/цветные карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

В гости к детям приходит Бась и предлагает поприветствовать друг друга необычными способами.

Игра «Друг к дружке» (10 мин.)

Ведущий от имени Бася: Сейчас мы поиграем в одну интересную игру, в которой все нужно делать быстро-быстро. Разбейтесь, пожалуйста, на пары, пожмите руку своему партнеру. А теперь я буду говорить вам, какими частями тела вам нужно будет поздороваться:

- правая рука к правой руке;
- спина к спине;
- нос к носу;
- бедро к бедру
- пятка к пятке

Очень хорошо. А теперь, слушайте внимательно. Как только я скажу: «Друг к дружке!», вам нужно будет быстро найти для себя новую пару. После этого вы опять будете «здороваться». Итак: «Друг к дружке!»

Пусть дети поменяются парами 5-6 раз.

Введение в тему занятия (5 мин.) Ведущий от лица Бася: Как мы с вами хорошо поиграли. Вы любите играть? Я тоже очень люблю играть. А с кем вы любите играть?

Я люблю играть с мамой, с папой. Но только они часто заняты. Тогда я играю со своими друзьями. А у вас есть друзья?

У меня их много. Только все разные. С некоторыми я только в детском саду встречаюсь, с другими – только во дворе. А вот, например, с Алитой мы и в детский сад вместе ходим, и живем совсем рядом, в одном подъезде, так что мы с ней чаще всего играем вместе, еще вместе рисуем, вместе на велосипедах катаемся, и на санках зимой. Еще у меня есть друг Томи, но он уже большой, он в школу ходит, и еще в футбольной секции занимается. Иногда он приходит к нам в гости, и мы с ним играем в настольные игры или еще во что-нибудь. Это хорошо, когда у тебя есть друзья – с ними веселее.

А еще мы с Алитой всегда заступаемся друг за друга и помогаем друг другу. А мама мне недавно рассказала, что это очень приятно и интересно, когда ты своим друзьям делаешь какие-нибудь приятные сюрпризы. Я спросил у мамы, какой сюрприз можно сделать для Алиты, и она предложила нарисовать для Алиты красивую веселую картинку, чтобы она смогла повесить ее в своей комнате, и чтобы ей становилось весело, когда она посмотрит на эту картинку. Я так и сделал. Я знаю, что Алита очень любит разных животных, особенно котят. И я нарисовал

ей смешного котенка, который играет с клубочком. Алите очень понравилась эта картинка, и она теперь висит у нее в комнате.

Рисунок «Мой друг» (10 мин.)

После этого Бась предлагает детям нарисовать своего друга или нескольких друзей. Во время рисования можно подойти к каждому ребенку, задать несколько вопросов о том, кого они рисуют.

Обсуждение (10 мин.)

Дети по желанию показывают свои рисунки. Ведущий задает вопросы: Какой ваш друг? Что вы любите делать вместе? Почему он стал вашим другом? Какими качествами обладает настоящий друг?

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 4. Я РАССТРАИВАЮСЬ

Цель занятия: познакомить детей со способами, помогающими справляться состоянием разочарования, обиды из-за того, что не получается выполнить задуманное дело.

Материалы для занятия: Кукла Бась, рисунок с изображением мальчика, катающегося на коньках; цветные карандаши, бумага для рисования, доска для рисунков.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

В гости приходит кукла Бась.

Игра «Повторите за мной» (8 мин.)

Дети сидят на стульчиках или стоят по кругу.

Ведущий: Сейчас каждый из вас назовет свое имя и при этом сделает любое несложное движение. Например, я назову свое имя и прохлопаю в ладоши. Можно потопать ногами, кивнуть головой или сделать еще что-нибудь, но так, чтобы все остальные смогли повторить движение.

Каждый ребенок по кругу называет имя, делает любое движение, остальные повторяют.

Введение в тему занятия (7 мин.)

Ведущий от лица Бася: Рассказать вам, что со мной случилось недавно? Я учился кататься на коньках (на роликах, в зависимости от времени года). Я первый раз надел коньки. Раньше я только смотрел на ребят, которые катаются, и думал: «Вот мама купит мне коньки, и я буду так же гонять: оттолкнулся и поехал».

Наконец-то мама принесла мне коньки. Я сразу же стал собираться на каток. Мама сказала мне: «Подожди, Бась, сейчас я приготовлю обед и мы пойдем вместе с тобой, я помогу тебе учиться кататься». Но я сказал ей: «Что ты, мама, это ведь так легко, я и сам справлюсь». И пошел на каток один. Пришел, надел коньки, попытался встать – и бух... упал на лед. Опять попробовал встать – опять упал! И так несколько раз! Ничего не получалось! Я так расстроился, что даже заплакал. А когда еще раз упал, то снял эти противные коньки, надел ботинки и пошел домой.

- Мама, какие противные эти коньки! На них нельзя кататься, я только падаю! Я сейчас их выкину! – я сердился, плакал и кричал.

- Ты расстроился из-за того, что у тебя с первого раза не получилось прокатиться на коньках? – спросила мама. – Знаешь, я тебя понимаю. Я тоже раньше сильно расстраивалась, когда у меня сразу что-либо не получалось.

Я удивился и спросил:

- А что у тебя не получалось?

Мама улыбнулась:

- Да очень многое. Когда человек начинает учиться делать какое-нибудь новое дело, очень часто с первого раза ничего не получается. Так бывает и у детей, и у взрослых. Я помню, как я училась кататься на двухколесном

велосипеде. Мне помогал дедушка, и все равно долго не получалось, я часто падала. Сначала я тоже расстраивалась, плакала, кричала, мне хотелось разломать этот велосипед. Но все-таки мне очень-очень сильно хотелось прокатиться на двух колесах. И наконец-то у меня получилось! Правда, сначала совсем чуть-чуть. Но как я радовалась! Я поверила в то, что я смогу кататься, и уже через несколько дней смогла сама прокатиться вокруг дома.

- Мама, но я не знаю, получится ли у меня? Ведь я только падал... – и я опять стал всхлипывать.

Мама спросила:

- Ты действительно хочешь научиться кататься на коньках?

- Да, очень сильно!

- Значит, у тебя обязательно получится! Только мне кажется, не сегодня – сейчас уже поздно идти на улицу. Что ты можешь сделать сейчас, чтобы успокоиться? Может быть, сидеть и плакать?

Но я-то знал, что долго плакать совсем неинтересно. Хотя часто бывает так трудно успокоиться. Поэтому я еще разок всхлипнул и сказал:

- Нет, я уже не хочу плакать.

- Хорошо, тогда ты можешь побегать, попрыгать, поиграть с мячом, подвигаться – это раз; что-нибудь нарисовать или слепить – это два; посмотреть мультфильм – это три; помочь мне на кухне готовить ужин – это четыре.

Ведущий спрашивает у детей, какие способы они могли бы предложить Басю, что бы успокоиться.

Я почувствовал, что мне очень хочется порисовать.

- Мама, я пойду порисую – сказал я.

- Хорошо. А завтра мы с тобой обязательно что-нибудь придумаем, чтобы тебе было интересно и приятно учиться новому для тебя делу.

Я пошел рисовать и нарисовал наш каток, а на катке себя. На моем рисунке я катился по льду и совсем не падал. Посмотрите на мой рисунок. Вам нравится? Ребята, а вы хотите чему-нибудь научиться?

Беседа с детьми (10 мин.)

Дети рассказывают, чему каждый из них когда-то научился. Ведущий задает вопросы: Это было трудно? Что помогло научиться этому занятию?

Рисунок «Я хочу научиться» (10 мин.)

Ведущий от лица Бася: А я вас хотел бы попросить – нарисуйте, чему вы бы хотели научиться. У нас получится целая выставка: «Чему мы хотим научиться».

Если дети затрудняются с выбором занятия, помочь им вопросами – кто хочет научиться плавать, кататься на роликах, вышивать, печь пироги и т.д.

Рисунки детей помещаются на доску.

Ведущий от лица Бася: А сейчас, ребята, мне пора уходить. В следующий раз я обязательно расскажу вам, получилось ли у меня прокатиться».

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 5. Я УЧУСЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ

Цель занятия: познакомить детей со способами поэтапного обучения какому-либо делу.

Материалы для занятия: кукла Бася.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

В гости приходит Бася, здоровается с детьми, предлагает поиграть в игру.

Игра «Приветствия с жестами» (10 мин.)

Дети сидят на стульчиках или стоят по кругу.

Ведущий от лица Бася: Сейчас мы поприветствуем друг друга следующим образом. Я скажу, «Здравствуй, Таня!» и сделаю любое движение или действие, например, хлопну руками над головой. Таня повторит мое движение, поприветствует Лёшу: «Здравствуй, Лёша!» и сделает любое другое движение или действие. Лёша повторит действие Тани, придумает свое и поприветствует Диму и так по кругу, пока приветствие не придет ко мне.

Введение в тему занятия (10 мин.)

Ведущий: «Бася, ты помнишь, о чем ты рассказывал нам в прошлый раз?»

Ведущий от лица Бася: Конечно, помню. А вы, ребята, помните?

Немного поговорить с детьми о том, что было на прошлом занятии.

Ведущий от лица Бася: Можете меня поздравить – мне уже удается проехать немного самому, ни за кого не держась. Рассказать вам, как я этому научился?

Была суббота. И мама, и папа были дома. Утром я подошел к маме и спросил:

- Мама, ты помнишь, мы с тобой вчера хотели что-то придумать?

- Конечно, помню, – ответила мама. – И я уже кое-что придумала. Учиться какому-нибудь новому делу легче всего по этапам, по частям. И еще очень хорошо, если кто-нибудь тебе поможет.

- А как это – по частям? – спросил я.

- Например, если ты хочешь научиться хорошо кататься на коньках, то сначала нужно научиться просто стоять на коньках, затем ходить, и уж потом понемногу отталкиваться и катиться. И еще в этом деле важно научиться правильно падать, так, чтобы не было больно.

Я очень удивился:

- Мама, а что, все так учились кататься?

- Конечно!

- А я-то думал, что все просто встают на коньки и едут, и только у меня ничего не получается... Но кто же сможет мне помочь? Может быть, поговорить с папой?

Я пошел к папе рассказал ему обо всем, и спросил, может ли он помочь мне. Папа согласился, и после завтрака мы пошли на каток. Когда я вышел на лед на коньках, я крепко держался за папину руку. Сначала даже стоять на коньках было

тяжело, ноги подгибались, но потом я немного привык, и мне показалось, что я уже держу папу послабее.

- Папа, у меня уже чуть-чуть получается, - радостно сказал я... и сразу упал. Я опять расстроился, но папа улыбался мне и сказал:

- Конечно, у тебя получается. Но когда учишься кататься на коньках, обязательно будешь много падать. Даже те, кто уже давно катаются, все равно иногда падают. Поэтому важно научиться правильно падать, чтобы не было больно. Нужно стараться упасть на бок, а не на спину.

И пока папа учил меня падать, я и не заметил, как научился вставать сам, без папиной помощи.

- Папа, я уже могу вставать сам! Смотри, у меня получается!

Я даже несколько раз специально упал, чтобы встать самостоятельно.

- Молодец! Сегодня ты научился немного держаться на коньках. Завтра ты сможешь поучиться ходить на коньках, и может быть чуть-чуть скользить.

- Папа, а ты сможешь мне завтра помочь?

- Да, завтра воскресенье, и если тебе будет нужна моя помощь, я смогу тебе помочь.

На следующий день я учился ходить на коньках, держась за руку, я даже чуть-чуть отталкивался и катился. Конечно, пока папа помогал мне, было намного легче. А вот в понедельник я пошел на каток сам. Мне было намного сложнее, я часто падал, но теперь-то я знал, что все, кто учится кататься, обязательно падают в самом начале, и не расстраивался. А потом я стал считать сколько шагов мне удастся пройти и не упасть. Представляете, у меня к концу прогулки получилось целых пятьдесят шагов! Конечно, я еще не очень хорошо катаюсь, но все-таки я уже научился самостоятельно держаться на коньках. Я думаю, что через несколько дней уже смогу сделать целый круг на коньках по катку.

А вечером я разговаривал по телефону с Алитой, и рассказал ей обо всем. А она спросила, научу ли я ее кататься на коньках.

- Конечно, - ответил я - вот будет здорово! Ведь вдвоем интереснее кататься!

Беседа с детьми (10 мин.)

Почему у Бася не получилось прокатиться с первого раза? Что предложила мама Басю, чтобы помочь ему научиться кататься? Как лучше учиться новому делу? Что Бася сможет посоветовать Алите, когда она будет учиться кататься на коньках?

Игра «Кулак, ребро, ладонь» (10 мин.)

Ведущий несколько раз быстро ударяет по какой-либо поверхности сначала кулаком, затем ребром ладони, затем ладонью, и просит детей повторить. После того, как дети сбились, ведущий еще раз медленно показывает свои действия и сопровождает их словами «Кулак, ребро, ладонь». После того, как дети запомнили движения, темп произношения команд увеличивается.

В обсуждении игры необходимо сделать акцент на том, что для того, чтобы чему-то научиться, необходимо осваивать сначала простые действия, постепенно переходить к более сложным и только потом научишься делать это быстро.

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 6. КАК СПРАВИТЬСЯ СО ЗЛОСТЬЮ

Цель занятия: научить детей понимать чувство злости, показать несколько способов его преодоления.

Материалы для занятия: кукла Бась.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Бась приходит к детям в гости, здоровается, предлагает поиграть в игру.

Игра «Веселые пальчики» (3 мин.)

Пальчики по очереди сгибаются, в конце стихотворения – распрямляются.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул. Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора.

Введение в тему занятия (17 мин.)

Ведущий от лица Бася: Помните, я говорил вам, что у меня есть подруга Алита? Хотите, я расскажу вам, что с ней недавно произошло? Вообще-то Алита очень веселая и добрая, но недавно она очень сильно разозлилась. Проснулась Алита утром в хорошем настроении: сегодня они с папой договорились пойти в парк на пикник. Алита быстро вскочила с постели и запрыгала от радости. Ей казалось, что все вокруг должно быть таким же замечательным, как и ее настроение. Но когда она подошла к окну, то ... она сначала не поверила своим глазам. Небо за окном было серым, деревья раскачивались от сильного ветра, и, казалось, что вот-вот пойдет дождь. «Нет, нет - подумала Алита - сейчас выглянет солнышко, и мы обязательно пойдем на пикник».

- Папа, - закричала Алита - ведь мы пойдем в парк, правда?

- погоди, Алита, – ответил папа, – давай вместе посмотрим в окно и решим, что нам делать. Они вместе подошли к окну и... из глаз Алиты потекли слезы.

- Дождь! Этот противный дождь! Я его ненавижу! - она посмотрела на папу и с надеждой спросила - Мы ведь все равно пойдем, правда, папа?

- Нет, - сказал папа - мы не можем идти в парк в дождь.

- Ах, папа, как все плохо. Дождь плохой, и ты тоже плохой.

Вопрос для обсуждения: бывает ли у вас такое настроение, когда все кажется плохим?

Папа обнял Алиту и сказал:

Ты злишься из-за того, что мы не можем пойти в парк из-за плохой погоды. Дождь поломал наши планы, придется строить новые.

- Не хочу никаких новых планов!

- Ты можешь дуться и злиться целый день, если хочешь. Но, как ты думаешь, что можно сделать, чтобы изменить твоё настроение?

- Не знаю, - всхлипнула Алита.

Вопрос для обсуждения: как вы думаете, что может сделать Алита,

чтобы изменить свое настроение?

Папа посмотрел на Алиту и сказал: «Знаешь, я, кажется, могу предложить тебе несколько способов, которые смогут помочь тебе справиться со злостью. Ты можешь:

- потопать ногами, попрыгать или станцевать буйный танец;
- смыть свою злость;
- рассказать, почему ты сейчас злишься;
- замесить тесто понарошку;
- спеть бодрую песню;
- придумать что-нибудь веселое.

Вопрос для обсуждения: как вы думаете, что выберет Алита?

Алита сказала, все еще сердито:

- Мне хочется топтать ногами, только для чего это?

- Для того, чтобы выпустить из себя злость. Многие люди чувствуют себя значительно лучше после физических упражнений. Неважно, что ты будешь делать – бегать, прыгать или топтать ногами.

Алита стала маршировать по комнате, громко топая ногами, размахивая руками и приговаривая: «Я злюсь на этот противный дождь!»

Через некоторое время она подошла к папе и сказала:

- Я уже натопалась, но все еще немного злюсь.

- Может, замесить тесто понарошку, или смыть свою злость?» – предложил папа.

- Как это – смыть злость?

- Очень просто – принять теплую ванну. Хочешь?

- Да, конечно. Они вместе с папой наполнили ванну, налили туда пенного шампуня, и Алита с удовольствием окунулась в воду. Пена доходила ей до самого подбородка. Всем своим телом Алита ощущала, как теплая вода смывает с нее дурные чувства. Она поиграла немного в свои игрушки, потом вытерлась, оделась и пошла к папе.

- Ну как, дочка, ты еще чувствуешь злость?

- Нет, мне очень хорошо сейчас, - улыбнулась Алита, - мне хочется, чтобы мы с тобой придумали что-нибудь веселое!

Папа тоже улыбнулся и сказал:

- Я предлагаю тебе устроить пикник понарошку.

- Вот здорово! Пусть это будет настоящий домашний пикник!

- Конечно, - сказал папа - нам понадобятся съестные припасы. Нужно собрать их и сложить в корзину.

- Папа и Алита приготовили бутерброды, помыли фрукты и овощи, достали бумажные тарелки, стаканчики, салфетки, сложили все это в корзину. Алита сказала:

- Давай нарисуем картины и развесим на стены, чтобы было похоже на парк. Они нарисовали лес, поляну, озеро, развесили картины в большой комнате.

- Папа, давай сядем так, чтобы было хорошо видно озеро. Они расстелили на полу подстилку, принесли корзину с провизией, и представили себе, что они сидят на берегу настоящего озера и подкрепляются бутербродами.

- Папа, у нас получился пикник не хуже настоящего! - сказала Алита. – На улице до сих пор идет дождь, но он не смог нам помешать прекрасно провести время.

Беседа с детьми (10 мин.)

Из-за чего рассердилась Алита? Что предложил папа сделать Алите, чтобы справиться со злостью? Что выбрала Алита? Что бы выбрали вы на месте Алиты? Какие способы вы могли бы еще предложить Алите?

Игра «Воздушный шарик» (5 мин.)

Дети стоят по кругу.

Ведущий: представьте себе, что в руках вы держите воздушный шарик. В нем воздуха нет, он вот такой маленький(соединить вместе ладони). Сейчас каждый будет надувать свой шарик (поднести ладони к лицу, начать «надувать шарик» – с силой выдыхать воздух, при этом постепенно разводя руки в стороны, как бы показывая, что шарик становится все больше и больше). Ох, какие большие шарики мы надули. Давайте завяжем их ниточками и отпустим. Пусть летят высоко-высоко. (Как вариант – шарики, когда их надули большими, лопаются – громкий хлопок руками.)

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 7. Я БОЮСЬ

Цель занятия: сформировать навыки преодоления страха.

Материалы для занятия: кукла Бась.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Бась приходит к детям в гости, здоровается, предлагает поиграть в игру.

Игра «Эхо» (8 мин.)

Дети стоят по кругу.

Ведущий: Ребята, вы слышали когда-нибудь эхо? Эхо откликается на громкие звуки. Если где-нибудь в большом зале, или в горах, или в лесу очень громко сказать любое слово, то эхо повторит его, но тихо и раскатисто. Сейчас мы с вами поиграем в эхо. Каждый из вас по очереди громко назовет свое имя и при этом прохлопает в ладоши. Вот так (воспитатель называет свое имя, хлопая на каждый слог в ладоши: «Га-ли-на, Га-ли-на») А все остальные скажут и прохлопают в ладоши точно также, только тише, как эхо (дети повторяют имя и хлопают в ладоши). Теперь скажет свое имя Саша (ребенок, сидящий справа от воспитателя), а мы все будем повторять его, как эхо.

Каждый ребенок по очереди называет свое имя, остальные дети повторяют его, как эхо.

Введение в тему занятия (15 мин.)

Ведущий от лица Бася: Знаете, ребята, сегодня я хочу вам кое в чем признаться. Хотя, честно говоря, мне немного стыдно, ведь я уже такой большой, а все-таки... Но я знаю, что вы меня прекрасно поймете и не будете смеяться, даже, наверное, поможете мне. Правда? Тогда слушайте.

Я очень боюсь собак. Честное слово. Особенно больших. Маленьких тоже, но их не очень сильно. Я не знаю, почему. Мама мне говорила, что когда я был маленький, на меня однажды залаял огромный пес, и с тех пор я стал бояться всех собак. Но я этого не помню. Зато сейчас, когда я вижу большую собаку, у меня внутри все сжимается, хочется бежать или кричать, и я не знаю, что мне делать.

А недавно со мной такой случай произошел. К Алите приехал ее брат из другого города, и предложили мне погулять вместе с ними. Я очень хотел познакомиться с ее братом и с радостью согласился. Но как только я вышел на улицу, я с ужасом замер на месте: я увидел огромную собаку, которая играла с Алитой и ее братом. Она была такая большая, что, когда вставала на задние лапы, становилась больше Алиты! Мне казалось, что она сейчас укусит Алиту, я хотел закричать:

- Алита, уходи! – но я не смог – мой голос как будто застрял в горле. Зато Алита, когда увидела меня, сразу закричала:

- Бась, иди скорее к нам, смотри, как мы играем с Миком и Рексом. Они смеялись, бросали друг другу мяч, а Рекс бегал от Алиты к Мику, стараясь поймать мячик. Мне тоже хотелось поиграть с ребятами в мяч, и, если бы не

собака, я бы, конечно пошел... Но этот пес... Я только постоял немного, посмотрел, и пошел домой.

Дома мама меня спросила:

- Бась, ты что, уже нагулялся?

- Нет

- Тогда в чем дело? Ты выглядишь расстроенным.

- Мне стыдно

- Отчего?

Я все рассказал маме.

- Тебе стыдно оттого, что ты боишься собак? Бася, но ведь страх, испуг – это обычные чувства, которые может испытать любой человек. Я, например, раньше боялась ездить в лифте. А твой папа рассказывал, что когда он был таким, как ты сейчас, он так боялся, что его укусит пчела или оса, что летом не хотел выходить на улицу.

Вопрос для обсуждения: а вы когда-нибудь пугались чего-нибудь?

Потом мама сказала:

- Человек учится бороться со своим страхом, и обычно находит способы, которые помогают с ним справиться. И ты обязательно справишься со своим страхом. Ведь он мешает тебе дружить с ребятами, у которых есть собаки, а еще мешает дружить с самими собаками, а ведь это прекрасные и очень интересные животные.

Я очень удивился тому, что сказала мне мама:

- Мамочка, но как же я справлюсь с ним, ведь я даже дышать не могу, когда вижу собаку?

- А для этого очень важно научиться дышать. Когда человеку очень страшно, у него обычно перехватывает дыхание. И если он сможет сделать пять глубоких вдохов, то ему станет немного легче.

Я сделал два глубоких вдоха, мама сказала мне:

- Да, вот таких. Я думаю, что у тебя все получится.

А давайте вместе попробуем!

Упражнение «Вдох-выдох» (5 мин.)

Дети делают несколько глубоких спокойных вдохов, ведущий следит за правильностью выполнения упражнения, обращая внимание, что нельзя дышать часто, задерживать дыхание или выдыхать слишком быстро.

Ведущий от лица Бася:

Потом мама сказала:

- Сейчас я хочу предложить тебе пойти посмотреть в окошко – наверное, Алита и ее брат все еще играют с Рексом во дворе. Сначала тебе, может быть, даже издалека будет страшно смотреть на Рекса, но помни, что нужно дышать глубоко, чтобы страх отступил. А главное, понаблюдай, как Рекс играет с ребятами. Может быть, это совсем не страшный, а веселый пес.

Я подошел к окну и стал смотреть, как на улице Алита, Мик, Томи, и еще другие ребята, а вместе с ними и Рекс весело бегает за мячом. Мне было слышно, как смеются ребята, как им весело, и мне тоже стало веселее. А Рекс, хоть он часто рычал, иногда даже лаял, вовсе не казался мне таким уж страшным. Но это из окна. А как же я завтра пойду гулять? Я рассказал маме о своих переживаниях. Мама сказала:

- Знаешь, Бась, я очень рада за тебя. Раз ты уже захотел идти гулять вместе с ребятами и Рексом, значит, твой страх стал чуточку меньше. Я уверена, что ты справишься. А завтра утром мы обязательно придумаем, как тебе быть дальше.

А еще мама научила меня играть в смешную игру. Хотите, я вас тоже научу?

Игра «Мы охотимся на льва» (7 минут)

Дети стоят или сидя на стульчиках по кругу или свободно располагаются по комнате.

Ведущий громко говорит текст, дети вместе с ведущим сопровождают его движениями, соответствующими происходящим событиям.

Мы охотимся на льва.

Не боимся мы его.

У нас хорошее ружье

И точеный меч.

Ой! Что это? Это – поле.

Его не перелетишь, под ним не проползешь,

Дорога – напрямик: топ-топ-топ-топ (*потопать ногами*).

Ой! Что это? Это – болото.

Его не перелетишь, под ним не проползешь,

Дорога – напрямик: чав-чав-чав-чав (*высоко поднимать ноги*).

Ой! Что это? Это – река.

Ее не перелетишь, под ней не проползешь,

Дорога – напрямик: буль-буль-буль-буль (*«грести» руками*).

Ой! Что это? Это – тропинка.

Ее не перелетишь, под ней не проползешь,

Дорога – напрямик: шур-шур-шур-шур (*«шаркать» ногами*).

Вышли на полянку. Кто это здесь лежит? Давайте его потрогаем (*Дети «гладят» воображаемого льва*).

Какой у него красивый хвостик. Какая у него гладкая шерстка. Какая у него пушистая грива. Ой, да это же лев! Настоящий лев! Он сейчас проснется! Бежим от него скорее!

По тропинке: шур-шур-шур (*«шаркать» ногами*).

По реке: буль-буль-буль (*«грести» руками*).

По болоту: чав-чав-чав (*высоко поднимать ноги*).

По полю: топ-топ-топ (*потопать ногами*).

Прибежали домой. Закрывайте крепче дверь.

Ух! Устали! (расслабиться)

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 8. Я УЧУСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРАХОМ

Цель занятия: развить навыки совладания со страхом.

Материалы для занятия: кукла Бась

ХОД ЗАНЯТИЯ:

В гости к детям приходит Бась, здоровается, предлагает поиграть в игру.

Игра «Прошепчи имя» (7 мин.)

Дети свободно располагаются по комнате.

Ведущий: Сейчас по моему сигналу все начнут бродить по комнате. При этом подходите к разным детям и шепчите им на ушко свое имя. Постарайтесь подойти к каждому ребенку (4-5 минут дети ходят по комнате).

Теперь, пожалуйста, остановитесь. Сейчас, когда вы снова будете бродить по классу, вам нужно будет подходить к разным детям и шептать им на ушко их имена.

Если все дети давно знают друг друга и шептать имена неинтересно, можно предложить: «Прошепчите другому на ушко, что интересного произошло сегодня с вами», «Прошепчите, что вы делали в выходные», «Прошепчите, чему новому вы недавно научились» и т.д.

Введение в тему занятия (15 мин.)

Ведущий от лица Бася:

Ребята, вы помните, что я рассказывал вам на прошлом занятии?

Вспомнить вместе с детьми, о чем шла речь на прошлом занятии.

Хотите знать, что было дальше? На следующий день утром мама спросила

- Ну как, пойдешь сегодня гулять?

- Да, я хочу пойти, но только мы хотели с тобой что-нибудь

придумать, чтобы я меньше боялся.

- Конечно, сейчас мы это и сделаем. Помнишь ли ты, что очень важно для человека, который испытывает страх?

Ребята, а вы помните?

Дети отвечают на вопрос

Я тоже вспомнил – очень важно правильно дышать. А чтобы не перехватывало дыхание, нужно сделать несколько глубоких вдохов. Вот так.

Всем вместе сделать 5-7 глубоких вдохов.

- Правильно, Бася,- сказала мама, - поэтому, когда ты увидишь Рекса и почувствуешь страх, обязательно начни глубоко дышать – это поможет тебе успокоиться. А потом ты можешь сделать следующее – выбирай. Ты можешь подойти к ребятам, напевая бодрую песню – мы ее сейчас с тобой сочиним. Можешь попросить кого-нибудь из старших, чтобы тебя взяли за руку и вместе подойти к собаке. А можешь попросить Алиту, чтобы она тебе помогла

подружиться с Рексом, но для этого нужно, чтобы Мик держал его на поводке. Что ты выберешь?

Я немного подумал и сказал:

- Я попрошу Алиту помочь мне. Мы с ней всегда помогаем друг другу. Придумал – я прямо сейчас позвоню ей домой, и все расскажу.

- Хорошо, попробуй,- сказала мама.

И я позвонил Алите. Сначала я немного стеснялся, думал, что Алита будет надо мной смеяться. Но она мне сказала:

- Ой, знаешь, Бась, а я ведь тоже сначала боялась Рекса, но потом Мик показал мне, как его гладить, я его погладила, а он меня лизнул. И мы с ним подружились.

Тогда я попросил Алиту, чтобы они с Миком взяли сегодня Рекса на поводок, чтобы я тоже смог подойти к нему поближе.

-Хорошо, Бась, ты идешь сейчас гулять? Выходи.

И я пошел одеваться. Когда я вышел на улицу, то сразу увидел во дворе Алиту, Мика и Рекса. Рекс был на поводке, и Мик крепко держал его.

- Привет, Бась! Иди сюда, я познакомлю тебя с Миком и Рексом! - закричала Алита.

Я направился к ним, но чем ближе я подходил, тем огромное казался мне Рекс. И я опять почувствовал, как внутри меня что-то сжимается. И тут я вспомнил, как мама говорила мне, что очень важно правильно дышать. Я стал сильно вдыхать и выдыхать, вот так...

Сделать с детьми несколько дыхательных движений.

И мне действительно стало легче, и я подходил все ближе и ближе, правда, не очень быстро. Я подошел совсем близко, но мне было все еще страшно.

Мик сказал:

- Смотри, Рекс хочет с тобой познакомиться: он с интересом смотрит на тебя, виляет хвостом, даже немного поскуливает. Он веселый. Когда собака сердится, она ведет себя по-другому. Она скалит зубы и рычит. У нее опускаются уши, а шерсть на спине и загривке становится дыбом. Хвост становится неподвижным, а голову она чуть пригибает. Такие собаки действительно опасны и к ним лучше не подходить. Рекс вообще не кусается, а сейчас у него очень хорошее настроение. Если ты подойдешь поближе и протянешь руку, он может лизнуть тебя, может прыгнуть и положить тебе лапы на плечи, но ни за что не укусит тебя. Хочешь подойти к нему?

Я уже чувствовал, что Рекс совсем не злой пес, но подходить к нему совсем близко мне пока не хотелось.

- Нет, пока не хочу.

- Хорошо, тогда мы немного поиграем, а ты, когда захочешь, присоединяйся к нам.

Они стали кидать друг другу мяч, а Рекс пытался поймать его. Он так весело бегал, подпрыгивал и кувыркался, что я стал громко смеяться вместе с Алитой и Миком. Мне было совсем не страшно смотреть на Рекса, но в тот день подойти к нему я не решился. Когда вечером я рассказал все маме, она сказала мне:

- Отлично, Бась. Ты почти победил свой страх. Я думаю, что завтра или послезавтра ты сможешь погладить Рекса.

Я не очень-то поверил маме, но на самом деле так и получилось. На следующий день я подошел к Рексу еще ближе, протянул ему руку, и он меня лизнул. А вечером я даже погладил его, правда совсем чуть-чуть. А потом я научился кидать Рексу палку, а он приносил мне ее. А потом мы с Алитой, Микоми Рексом все вместе играли в мяч... Конечно, я сейчас все еще немного побаиваюсь незнакомых больших собак, но уже не так сильно, и мама говорит мне, что это вовсе не страх, а осторожность.

Беседа с детьми (10 мин.)

Вопросы для обсуждения:

- Какие способы предложила мама Басю, чтобы он смог справиться со своим страхом?
- Что выбрал Бась? Что выбрали бы вы?
- А какой способ вы смогли бы предложить Басю?

При обсуждении обратить внимание детей на то, что Бась преодолевал свой страх постепенно, шаг за шагом.

- Хорошо, когда человек ничего не боится?
- Чем отличается страх от осторожности?

Упражнение «Боюсь – не боюсь» (7 мин.)

Дети стоят по кругу. В центр круга посадить игрушку (собаку, медведя). Ведущий: «Давайте представим себе, что в середине круга сидит огромный страшный пес. Мы все его боимся. Как бы мы проходили мимо, если бы внутри у нас сидел страх? (спина немного согнута, плечи опущены, руки прижаты к туловищу, шаги мелкие, на лице отражается гримаса страха...). А как мы подходим к собаке, если знаем, что она нас не обидит, если мы не боимся ее? (спина прямая, дыхание ровное, глубокое, движения руками свободные, на лице - улыбка...).

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 9. Я УЧУСЬ РАЗЛИЧАТЬ ЧУВСТВА ДРУГИХ

Цель занятия: развитие навыка распознавания своих эмоций и эмоций других людей, сочувствия и сопереживания.

Материалы для занятия: кукла Бась, микрофон (игрушечный, самодельный и т.п.), картинки – пиктограммы: лицо удивленное, лицо радостное, лицо грустное, лицо сердитое, лицо испуганное.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

В гости к детям приходит Бась, здоровается, предлагает поиграть в игру.

Игра «Доброе утро» (5 мин.)

Дети сидят на стульчиках по кругу.

Материалы: микрофон.

Ведущий: Посмотрите, у меня есть микрофон. Каждый из вас по очереди сможет что-то сказать в микрофон, остальным надо будет внимательно его выслушать. Тот, кто держит микрофон, может сказать нам: «Доброе утро!» и сообщить, чему он сегодня радуется.

Я начну: «Доброе утро! Я рад вас видеть, рад, что вы все улыбаетесь!». Теперь я передам микрофон Свете, она скажет нам, чему она радуется и предаст микрофон, кому захочет. Задача ведущего – проследить, чтобы микрофон побывал у всех детей.

Микрофон можно использовать в любой ситуации, когда необходимо, чтобы каждый ребенок высказал свое мнение, поделился своим настроением.

Введение в тему занятия (1 мин.)

Ведущий от лица Бася:

Ребята, а сегодня я расскажу вам сразу несколько историй. Но они будут не про меня, а про разных зверушек и детишек. Но сначала я вам покажу картинки, которые я для вас принес.

Упражнение «Распознай эмоцию» (7 мин.)

1 этап. Ведущий показывает детям картинки – пиктограммы. Объяснить, что на каждой картинке схематично изображено лицо человека, испытывающего то или иное чувство. Дети отгадывают, какое чувство изображено на картинке.

2 этап. Ведущий показывает картинку, четко произносит чувство, дети стараются «отобразить» это чувство у себя на лице. После этого разместить картинки так, чтобы все дети хорошо их видели.

Ведущий от лица Бася:

Вы уже хорошо разбираетесь и можете отличить одно чувство от другого. В моих рассказах герои тоже будут испытывать разные чувства. Сейчас я буду рассказывать историю, а вы попытайтесь догадаться, какое чувство испытывают главные герои.

Упражнение «Истории о чувствах» (15 мин.)

История 1. Медвежонок очень любил строить из песка, из палочек, из кирпичиков. Он каждый день приходил на площадку, где гуляли знакомые зверушки – лисенок, волчонок, зайчонок, бельчонок, бурундучок, и всегда строил что-нибудь интересное. И всем зверушкам нравились его постройки, и потом все вместе играли в интересных замках, которые сооружал медвежонок.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, какое чувство испытывали зверята, когда играли вместе?
- Какая картинка подходит к этому чувству? *Показать картинку с изображением радости.*

И вот однажды медвежонок, как всегда, построил красивый дом с башенками. Он уже позвал всех играть. Зверьям очень понравился этот домик, они стали придумывать игру. Но в это время лисенок, игравший неподалеку с мячом, так сильно ударил по мячу, что мячик со всего размаху ударился об домик и... домик разрушился.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, что испытывали медвежонок, лисенок, другие зверята?

Ответы детей могут быть разными: медвежонок может испытывать и злость, и грусть, и удивление; лисенок – страх, удивление; зверята – злость, грусть, удивление...

Можно задать детям вопрос:

- Что бы испытал ты на месте медвежонка, зайчонка?..»

Детям, которые затрудняются назвать чувство, можно предложить, чтобы они показали его на выставленных карточках.

История 2. Мальчику Мише подарили новый конструктор. В нем были очень красивые кубики, и Мише не терпелось построить что-нибудь красивое. Но когда он сел за стол, то оказалось, что строить из конструктора не так-то просто, и у Миши не получались то, что он задумал. Тогда Миша стал бросать на пол кубики и говорить, что конструктор плохой и не надо было его дарить ему.

Вопрос для обсуждения: Какое чувство испытывал Миша?

После обсуждения первой и второй истории важно обратить внимание детей на то, что чувства, которые испытывали их герои, можно назвать неприятными. Если человек испытывает неприятное чувство, то и настроение у него обычно плохое, грустное.

История 3. Кате очень хотелось, чтобы у нее была красивая кукла с золотистыми волосами, которая продавалась в магазине игрушек. Она мечтала о том, как она будет играть с куклой, представляла себе, как будет ее расчесывать и какие прически будет делать ей. И вот пришел Катин день рождения. Утром Катя проснулась, мама и папа поздравили ее и показали ей подарки. И Катя увидела, что в одной из коробок лежит та самая кукла.

Вопросы для обсуждения:

- Какое чувство испытала Катя?
- Какое чувство испытывали Катины мама и папа, когда увидели, как Катя обрадовалась подарку?

История 4. Сережа очень хотел научиться кататься на двухколесном велосипеде, но у него никак не получалось проехать хотя бы несколько шагов – все время велосипед падал то в одну, то в другую сторону, никак не держался прямо. Сережа делал много попыток, снова и снова садился на велосипед... И вот, наконец-то, ему удалось проехать сначала совсем чуть-чуть, а через несколько попыток он доехал до папы, который стоял недалеко и подбадривал Сережу.

Вопрос для обсуждения: Какое чувство испытал Сережа, когда почувствовал, что у него получается ехать на велосипеде?

Ведущий от лица Бася:

Ребята, вам понравилось угадывать, какие чувства испытывали герои историй? Я вижу, что у вас это хорошо получается. А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, в которой нужно будет самому на лице изобразить любое чувство.

Упражнение «Передай маску» (10 мин.)

1. Дети сидят на стульчиках по кругу.

Ведущий: В этой игре важно быть внимательными. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Сейчас я придам своему лицу особое выражение, как будто одену маску, например, вот так.

Ведущий фиксирует на лице какое-либо выражение, и медленно поворачивает голову, так, чтобы все дети смогли его разглядеть.

Дальше будет так: я повернусь к своему соседу слева. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, при этом поменяв выражение своего лица на какое-нибудь другое, как бы одев другую маску, и показывает эту «маску» соседу слева.

Так же делают остальные. Выражение лица может быть любым – смешным, угрожающим, сердитым, удивленным, и т.д.. После игры можно спросить детей, чья «маска» понравилась им больше всего, как можно назвать понравившуюся маску.

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 10. КАК МЫ ПОССОРИЛИСЬ

Цель занятия: учить детей взаимодействовать в конфликтных ситуациях.

Материалы для занятия: кукла Бася, кукла Алита.

ХОД ЗАНЯТИЯ

В гости к детям приходят Бася и Алита, здороваются, предлагают поиграть в игру.

Игра «Дружные пальчики» (3 мин.)

Дети складывают пальчики в замочек. Рассказывают стихотворение, поочередно соединяя пальчики правой и левой руки, начиная с мизинцев.

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

Мы сейчас подружим маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять!

Начинаем счет опять.

Один, два, три, четыре, пять!

Вот и кончили считать.

Введение в тему занятия (15 мин.)

Ведущий от лица Бася: Ребята, сегодня мы с Алитой пришли вместе специально для того, чтобы рассказать, что с нами недавно приключилось. Мы с Алитой, хоть и давно дружим, но все-таки недавно поссорились. Интересно, ребята, а вот вы ссоритесь иногда со своими друзьями?

Поговорить о возможных ссорах между детьми, о том, из-за чего возникают ссоры. Спросить, что чувствует ребенок, который поссорился с приятелем, подругой.

А если я с кем-нибудь поругаюсь, настроение у меня становится таким тяжелым-тяжелым, а мама меня спрашивает:

- Ты чего такой мрачный ходишь?

А мне обычно даже и рассказывать ничего не хочется. Только мама часто сама догадывается и спрашивает:

- Поссорился с кем-нибудь? И как она только догадывается?

Ведущий от лица Алиты: Моя мама тоже обо всем догадывается. Она говорит, что когда я с кем-нибудь поссорюсь, у меня плечи опускаются, и глаза грустные становятся. Мне и правда становится грустно, и все вокруг кажется темным и мрачным. Но зато, когда помирюсь, все опять становится светлым и веселым.

Ведущий от лица Бася: Вот ведь как иногда бывает – и не хочешь ссориться, а как-то так получается... И с Алитой мы не хотели ссориться, правда, Алита?... Ребята, рассказать вам, как все получилось?... Я недавно в группе был дежурным: помогал воспитательнице разносить на столы чашки, тарелки, ложки. А остальные ребята в это время в какую-то игру играли, бегали, смеялись. И вот я две чашки взял и иду, несу их к столу. И в это время меня кто-то сильно толкает,

но я, конечно не упал, а вот чашку-то одну не удержал, уронил и она разбилась. Мне так обидно стало: я так старался, чтобы быть лучшим дежурным, а вот чашку уронил, на полу осколки, и воспитательница, наверное, ругаться будет. Повернулся я к ребятам и сердито закричал:

- Это кто меня толкнул? А девчонки говорят:

- Это Алита!

Я подошел к Алите и сказал:

- Ах, это ты! Вот и иди, убирай теперь осколки, и вообще, дежурь теперь сама.

Я был очень сердит, и говорил сердито, и даже толкнул Алиту. Она тоже меня толкнула, и закричала:

- Ты дежурный, вот сам и убирай! И не толкайся, а то я тоже как толкну тебя!

Мы чуть не подрались, но тут вступилась воспитательница:

- Ой, ребята, я вас не узнаю, вы ведь такие хорошие друзья, что же случилось?

- Да, хороший друг, называется, а сам толкается и кричит!» - закричала Алита.

- Это она первая начала толкаться!» - сказал я, - Я из-за нее чашку разбил!

Пускай теперь сама убирает!

- Стойте, стойте! - сказала Анна Васильевна. - Вы так шумите, что я никак не разберу, кто кого толкнул, кто что разбил. Давайте попробуем разобраться.

Вот интересно, ребята, а вы как думаете, кто был прав, кто виноват в нашей ссоре?

Обсудить с детьми данную ситуацию. Подвести беседу к тому, что часто в ссорах и раздорах невозможно найти виновного, оба участника конфликта виноваты по-своему.

Ведущий от лица Бася: Да, ребята, вот видите, и Анна Васильевна тоже послушала нас и сказала, что никто из нас не виноват в том, что чашка разбилась, но зато мы оба виноваты в том, что раскричались друг на друга, рассорились, и чуть не подрались. А что же нам надо было делать, как вы думаете?

Выслушать предложения детей. Обычно дети сами предлагают способ, позволяющий без криков и драк выйти из ситуации ссоры - помириться, извиниться, если кого-то нечаянно толкнул, задел. Если дети не приходят к такому выводу, ведущий сам предлагает им такой способ примирения.

Ведущий от лица Алиты: Вот и Анна Васильевна предложила нам помириться: мы извинились друг перед другом, а потом Анна Васильевна предложила нам поиграть: как все было бы, если бы мы с Алитой вместо того,

чтобы сердится друг на друга, сразу вспомнили бы это правило – если ты кого-то нечаянно толкнул, или задел, или ударил, сразу надо извиниться. И мы поиграли. А вы хотите сейчас так поиграть? Тогда давайте решать, кто будет Алитой, кто будет Басем, ну еще нам нужны другие дети, которые с Алитой играли.

Упражнение «Нужно извиниться» (12 мин.)

Ведущий помогает распределить роли, дети разыгрывают сценку, в конце которой Алита извиняется перед Басем за то, что нечаянно задела его, предлагает помочь ему убрать с пола осколки чашки, они вместе подметают пол. Сценку можно повторить 2 -3 раза, чтобы все дети могли в ней поучаствовать.

Игра «Только вместе» (5 мин.)

Ведущий: Для нашей следующей игры вам нужно разбиться на пары... Встаньте, пожалуйста, спиной к спине. А теперь, пожалуйста, медленно, не отрывая спины от спины, сядьте на пол... А сейчас попробуйте встать, тоже не отрывая спины от спины.

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 11. КАК Я ОБИДЕЛСЯ

Цель занятия: Учить детей поддерживать самих себя в ситуациях, когда их обижают; учить детей находить в себе позитивные свойства и опираться на них.

Материалы для занятия: кукла Бася.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Бася приходит в гости к детям, здоровается, предлагает поиграть в игру.

Игра «Солнечный зайчик» (5 мин.)

Дети стоят по кругу или сидят на стульчиках.

Ведущий: Представьте себе, что к вам прибежал ласковый, теплый солнечный зайчик – к каждому из вас свой. Он заглянул вам в глаза. Закройте их. Побежал дальше по лицу; погладьте нежно его ладошками: на щечках, на лбу, на носике, на губках, на подбородке. Поглаживайте своего зайчика аккуратно, чтобы он не испугался. Он побежал дальше. Погладьте головку, шею, плечики, правую руку, левую руку. Зайчик опустил на ножки: на правую ножку, на левую ножку. А теперь он сел на животик, погладьте его там. Ваш зайчик любит и ласкает вас, и вы подружитесь со своим зайчиком. А сейчас ему пора по своим делам, помашите ему рукой. Откройте глазки.

Введение в тему занятия (10 мин.)

Ведущий от лица Бася: Я хочу вам сегодня рассказать историю, которая произошла со мной недавно. Она короткая и немного грустная. Но я все-таки расскажу вам ее, ведь вы меня поймете и поддержите, правда?

Позавчера я вышел во двор погулять. А там у нас, на спортивной площадке, ребята играли в футбол. Я почти всех этих ребят знаю, они большие, уже в школе учатся. Я подошел поближе, чтобы посмотреть, как они играют. А тут один мальчик подбежал ко мне и спросил:

- Ты умеешь на воротах стоять?

- Умею немножко - ответил я.

Побудь вратарем - и показал мне на ворота.

Я, конечно умею играть в футбол, но со старшими ребятами я никогда не играл. Я даже чуть-чуть загордился оттого, что мальчик позвал меня, и побежал к воротам. Сначала все было хорошо, ребята гоняли мяч, я следил за ними, но они были далеко от меня, в другом конце поля. Но потом один мальчик близко-близко к моим воротам с мячом подбежал. Я приготовился поймать мяч, но он так сильно ударил, что я даже и не заметил, как мяч попал в ворота. И нашей команде засчитали гол. И тут мальчики из моей команды все закричали на меня:

- Это все из-за тебя, ты виноват! Не умеешь играть, так бы сразу и сказал! Уходи отсюда!

В общем, они все ругались и обзывались на меня... Мне было так обидно... Я ушел домой и уже дома расплакался. Мне казалось, что я такой маленький, неумелый, слабый, что я никогда не смогу ни во что хорошо играть, и никто не

будет звать меня в игру... И у меня весь вечер было плохое настроение. А за ужином папа сказал мне:

- Бась, мне почему-то кажется, что ты выглядишь расстроенным. Что-то случилось?

И я все рассказал ему.

- А, вот в чем дело... Ты знаешь, я прекрасно понимаю тебя. Со мной в детстве тоже такое бывало... Послушай, а ты как сам считаешь, ты действительно такой неумелый и глупый, как ребята говорили?

- По-моему, нет- ответил я.

И папа предложил мне поиграть в игру-фантазию. Хотите, мы с вами тоже в нее поиграем? Тогда устраивайтесь поудобнее на стульчиках, кто хочет, может закрыть глаза и постарайтесь представить себе то, о чем я буду рассказывать...

Упражнение «Фантазия» (7 мин.)

Бывают случаи, когда любой мальчик или девочка могут оказаться в такой ситуации, когда другие дети обвиняют их в чем-то не совсем справедливо, или обзываются. Представь себе, что ты – такой мальчик или такая девочка. Тыходишь к группе играющих детей, чтобы попроситься поиграть с ними. А эти дети кричат тебе: «Уходи отсюда, дурачок!» И тогда ты говоришь себе: «А я и правда могу стать Иванушкой-дурачком из доброй сказки».

И ты постепенно превращаешься в из маленького Иванушки-дурачка в веселого и сильного доброго молодца. Как в сказке про Василису Прекрасную, или про Конька-Горбунка, или про Серого волка. И у этого Иванушки есть все хорошие качества, которые есть у тебя. Например, ловкие руки, или зоркие глаза, или доброе сердце. Представь себе, что дети продолжают играть между собой, повернувшись к тебе спиной. Пусть твой Иванушка становится все больше, сильнее и могущественнее. На нем появляются настоящие богатырские доспехи, на которых огромными золотыми буквами написано твое имя...

Теперь ты можешь увидеть, как дети поворачиваются к тебе и застывают в сильном изумлении и легком испуге, ведь «маленький дурачок» превратился в такого большого и бравого молодца, настоящего богатыря. И теперь представь себе, что этот богатырь и есть ты... А твои доспехи – твой волшебный меч, твое копьё, твой щит сверкают золотом, переливаются на солнце. Дети громко восхищаются: «Ах! Ох! Вот это да!» Они подходят и спрашивают: «А можно к тебе прикоснуться? А можно потрогать твой меч-кладенец? А можно поиграть с тобой?» И ты понимаешь при этом, что они восхищаются тобой и мечтают просто постоять рядом с тобой. И ты говоришь себе: «Я интересный, важный, сильный и добрый человек»...

А теперь ты можешь опять стать самим собой и надолго сохранить в памяти образ этого богатыря. Постарайся почувствовать, как хорошо тебе от того, что ты получил признание и интерес. Скажи себе еще раз что-нибудь хорошее, например: «Я очень добрый (сильный, умный, честный...) человек»... А сейчас хорошенько потянись, напряги, а затем расслабь все мышцы и открой глаза.

Ведущий от лица Бася: Понравилось вам представлять себя богатырем? Когда папа поиграл со мной в такую игру-фантазию, мне стало гораздо легче, и плохое настроение куда-то делось. И мне захотелось во что-нибудь поиграть. А вам хочется поиграть? Я хочу предложить вам игру «Море волнуется», только в качестве фигур мы будем называть животных и людей, которые чего-то боятся, чем-то расстроены, обижены или, наоборот, храбрые, уверенные и сильные.

Упражнение «Море волнуется (10 мин.)

Дети свободно располагаются по комнате. В то время, когда ведущий говорит текст, дети произвольно двигаются. Когда текст закончен, необходимо замереть в позе той фигуры, которую назвал ведущий. (В ходе данных занятий лучше называть фигуры, которые соответствуют теме занятия, например, фигура радости, страха, злости и т.д. в занятиях, посвященных чувствам) Как вариант: после того, как игроки застыли в позе названной фигуры, ведущий подходит к каждой фигуре по очереди и «включает» ее. Фигура должна подвигаться в соответствии заданному образу. По окончании можно назвать лучшую фигуру.

Текст ведущего: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура на месте замри».

На данном занятии в качестве фигур можно назвать, например: трусливого зайчика, который всех боится; щенка, еще слабого, но уже храброго; маму-курицу, которая защищает от грозного орла своих цыплят; взрослого оленя, который очень храбр, но и очень осторожен; льва – царя зверей, который никого не боится.

Ведущий от лица Бася: Ребята, как хорошо мы с вами сегодня поиграли. У меня совсем улетучилось то плохое настроение. Спасибо вам. А вам понравилась сегодняшняя игра-фантазия? Я думаю, что в трудную минуту такая игра сможет и вам помочь. А сейчас мне пора идти. До свидания!

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 12. ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Цель занятия: вспомнить с детьми, что означает понятие «здоровье», познакомить детей с понятиями «полезная привычка»; способствовать формированию у детей желания делать выбор в пользу здоровьесберегающего поведения.

Материалы для занятия: картинки, на каждой из которых персонаж моет руки, чистит зубы, делает зарядку, принимает душ, ложится спать в определенное время.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Бась приходит в гости к детям, здоровается.

Введение в тему занятия (15 мин.)

Ведущий от лица Бася: Здравствуйте, ребята! Я так рад нашей встрече! Знаете, пока мы с вами не виделись, со мной случилась небольшая неприятность. Папа говорит, что я сам в этом виноват. Рассказать вам?

Я заболел и даже лежал в больнице. А произошло вот что. Мы с Алитой играли на улице. У нас во дворе есть замечательная песочница. И мы там построили большой красивый замок. И, чтобы он получился красивее, мы его долго украшали, разравнивали. Работал я то лопаточкой, то рукой. Алита мне сказала:

- Бась, ты помнишь, мама нам говорила, что руками в песок играть нельзя, что в нем много микробов?

А я ответил:

- Не волнуйся, Алита, я потом помою руки, зато посмотри, какой замок замечательный получается.

- Да, настоящий сказочный дворец, - ответила она.

Потом мы полюбовались на наш замок, поиграли еще немного около него в солдатиков, и пошли домой к Алите. А по дороге я почувствовал, что так проголодался, что просто умру сейчас от голода. Пришли мы к Алите, а ее мама как раз собиралась в магазин. Она нам сказала:

- Дети, я скоро приду, а вы пока перекусите. На столе стоит тарелка с пирожками. Налейте себе сока и съешьте по пирожку. Не забудьте помыть руки.

И она ушла. Я как услышал про пирожки, так сразу на кухню и побежал. И Алита за мной. Мы налили себе по стакану сока и съели по пирожку. Ох, и вкусные они были. Но что-то важное мы забыли сделать. Из-за этого потом все несчастья и случились. Вы догадались, что?

Выслушать ответы детей.

Правильно, мы совсем забыли помыть руки!

И вот что случилось потом. Когда я пришел домой, мама помогла мне умыться, покормила ужином, и уложила спать. Я быстро уснул, но ночью проснулся, потому что у меня сильно болел живот. Я позвал маму, она меня пожалела, погладила животик, успокоила, сказала, что сейчас все пройдет. Но

живот болел все сильнее и сильнее. Тогда мама сказала, что придется вызывать врача. Приехал доктор на «скорой помощи» и сказал, что я, наверное, заболел чем-то серьезным, придется ехать в больницу. Кто-нибудь из вас лежал в больнице? Если да, то вы представляете, что это такое. Мне делали всякие обследования, уколы, давали таблетки. В общем, мне почти ни капельки не понравилось. И если б не соседи по палате, было бы совсем плохо. А потом я узнал, что и Алита, оказывается, болела. Правда, не в больнице, а дома, у нее такая же болезнь была, но послабее. Когда я уже поправлялся, папа мне объяснил, откуда эта болезнь у меня взялась. А как вы думаете?

Выслушать ответы детей.

Да, вы правильно догадались, папа мне то же самое сказал: оттого, что я забываю иногда помыть руки и сажусь есть. А еще он мне сказал:

- Это потому, что у тебя еще нет такой привычки. Это очень полезная привычка.

Я спросил его:

- Пап, а что такое «привычка»?

А вы как думаете?

Выслушать ответы детей.

Папа мне так объяснил: привычка – это то, что мы делаем, почти не задумываясь, руки или ноги действуют как бы сами собой. Например, привычка одеваться, или привычка чистить зубу, или привычка заправлять свою постель. Вот и мытьё рук перед едой - это привычка. Да еще и полезная, значит, она приносит человеку пользу: ведь если у человека есть такая привычка, он никогда не заболит оттого, что микробы с грязных рук попали в живот.

Беседа с детьми (10 мин.)

- Скажите, а кто из вас знает, что такое здоровье?
- А кто из вас хочет быть здоровым, никогда не болеть?
- Почему лучше быть здоровым?

В ходе беседы сделать акцент на том, что когда у человека ничего не болит, когда он здоров, он может гулять, играть, общаться с друзьями, заниматься различными интересными вещами.

Упражнение «Полезные привычки» (10 мин.)

А вы знаете, что многие полезные привычки помогают нам сохранять здоровье. Какие еще полезные привычки вы знаете? Давайте рассмотрим картинки.

Рассмотреть и обсудить с детьми, про какие полезные привычки можно вспомнить, глядя на картинки, какую пользу нашему организму приносят эти привычки. Например, если будешь каждый день чистить зубы, то они будут крепкими и красивыми; если каждый вечер вовремя ложиться спать, то утром будешь чувствовать себя бодрым, день пройдет интереснее, и т.д.

Игра «Похлопывающий массаж» (5 мин.)

Дети стоят по кругу.

Ведущий: Предлагаю вам немного размяться. Повернитесь, пожалуйста, так, чтобы стоять по кругу друг за другом. Сейчас каждый из вас сделает легкий массаж тому, кто стоит впереди. Начинайте легонько постукивать пальцами по спине впереди стоящего. Начните постукивание от плеч, постепенно переходите по всей спине до пояса, затем опять поднимайтесь к плечам... (2 минуты). Теперь остановитесь, повернитесь кругом и помассируйте своего «массажиста».

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 13. ОПАСНОСТЬ КУРЕНИЯ

Цель занятия: сформировать ценностное представление о здоровье, создать условия для формирования мотивации на поддержание здоровья, формирование понимания вреда, которое оказывает курение на человека.

Материалы для занятия: картинки с изображением легких человека: здоровых и поврежденных курением (черных)

ХОД ЗАНЯТИЯ:

В гости к детям приходит Бась, здоровается, предлагает поиграть в игру

Игра «Взрослое имя» (7 мин.)

Дети сидят по кругу.

Ведущий: Ребята, вы все знаете, что когда вы вырастаете, к вам будут обращаться по имени-отчеству. Давайте сейчас с вами немного поиграем: представим себе, что вы уже выросли, что вы, когда знакомитесь с другими людьми, всегда называете свое имя вместе с отчеством. Сейчас, пожалуйста, вспомните свое отчество, и мы начнем друг с другом знакомиться, как взрослые люди (необходимо убедиться, что все дети знают свое отчество, помочь тем, кто затрудняется). Начинаем знакомиться. Один человек подходит к любому другому и говорит, глядя ему в глаза: «Здравствуйте, меня зовут (называет свое имя-отчество)». Тот встает и отвечает: «Очень приятно. А меня зовут...» После этого они меняются местами, и тот, с кем только что познакомились, идет знакомиться со следующим участником. Задача ведущего – проследить, чтобы все дети побывали в роли взрослого.

Введение в тему занятия (15 мин.)

Ведущий от лица Бася: Ой, ребята, что я вам сейчас расскажу. Такой со мной случай произошел. Однажды я вышел погулять во двор. А во дворе никого из знакомых ребят не было. Тогда я пошел кого-нибудь поискать на спортивную площадку недалеко от дома. И когда я проходил мимо гаражей, я увидел вдалеке нескольких знакомых ребят постарше меня. И Томи был с ними, и еще ребята, которые в школу ходят. Я хотел к ним подойти, но тут увидел, что они чем-то таким странным занимаются. Я был далеко от них, и не очень-то хорошо все рассмотрел. Около них был дым, а один мальчик очень сильно кашлял. А потом вдруг Томи закашлял, так сильно, что мне его жалко стало. А когда он перестал кашлять, он громко сказал остальным ребятам:

- Да ну вас, это же гадость какая-то! - и пошел к своему подъезду. А мне интересно стало, чем это они там занимались, я побежал догонять Томи.

- Томи, привет! А что вы там делали?

- Привет, Бась. Это они там курить учатся.

- Курить?! - я ужасно удивился – А зачем?

- Не знаю, зачем. Старшеклассники в школе спросили нас: «Вы курите?»

Мы ответили, что нет. И тогда они засмеялись, и сказали:

- «А, они же еще совсем малявки». Ну, ребята и решили научиться курить, чтобы старшие не смеялись и малявками не обзывались. Мне не хотелось пробовать, я ведь знаю, что это плохо. Мне папа рассказывал, что те, кто курит, часто болеют, им тяжело дышать и бегать.

- Но ты ведь курил.

- Да, я все-таки попробовал. Ребята все стали пробовать, а меня стали трусом называть. Ну, я и закурил. Знаешь, как противно? В горле першит, дышать тяжело. Я так долго кашлял, думал, что не остановлюсь. Я не знаю, зачем им всем это нужно, но я решил, что я и без курения обойдусь. У меня и мама не курит, и папа не курит, что же, их теперь малявками или трусами называть? Нет ведь. А еще наш тренер по футболу говорил, что из курильщика настоящий футболист никогда не получится. Так что я курить не буду. Ну ладно, Бась, мне пора, а то я еще уроки не выучил.

И Томи пошел домой. Я тоже пошел домой. И до вечера размышлял о том, что увидел, и что мне Томи сказал. А когда папа с работы пришел, у меня к нему столько вопросов накопилось...

- Папа, помнишь, ты мне говорил, что те, кто курит, могут часто болеют?

- Конечно, помню. Это действительно так, - ответил папа.

- А почему тогда многие люди курят? Они что, не знают об этом? Или хотят нарочно заболеть?

- Обычно люди знают о том, что курить вредно, и заболеть, конечно, никто не хочет. Просто знаешь, курение такая штука, что если человек к ней привыкнет, то бросить потом будет довольно сложно. Курение – это болезнь. Давай-ка я покажу тебе одну иллюстрацию из медицинской энциклопедии.

Папа достал толстую книгу, раскрыл ее.

- Вот смотри, это легкие человека. Сюда поступает воздух, который мы вдыхаем. Ты ведь знаешь, что без воздуха человек не может жить? Так вот, если человек курит, то его легкие начинают болеть, человеку становится тяжело дышать.

- Вот это да! - удивился я. - И что, воздух в таких легких становится черным?

- Да, и отравляет все тело человека - ответил папа.

- Вот это да... Пап, а знаешь, что я сегодня видел?..

И я рассказал папе про мальчиков и про Томи. Папа выслушал и сказал:

- Многие мальчики, чтобы казаться взрослее, в детстве пробуют покурить. Конечно, взрослыми они от этого не становятся. Так что Томи зря сделал, что попал на уловку старших мальчиков, ведь если человек становится курильщиком, то расплачиваться ему придется своим здоровьем. Но, может быть, если бы он знал все то, о чем мы с тобой сейчас говорили, он бы и пробовать не стал, и приятелям своим рассказал бы о вреде, которое приносит курение.

Беседа с детьми (7 мин.)

Поговорить с детьми о том, какой вред приносит курение – в легкие попадает грязный воздух, который отравляет весь организм; рассказать детям,

что от этого страдает не только сам курильщик, но и те люди, которые находятся рядом с ним и вдыхают дым от сигарет.

Ведущий от лица Бася: А теперь, ребята, давайте с вами вспомним те полезные привычки, которые помогают нам сохранять свое здоровье. Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, и называть по одной полезной привычке.

Упражнение «Полезные привычки» (7 мин.)

Задача ведущего – проследить, чтобы каждый ребенок назвал хотя бы по одной полезной привычке.

После игры Бася прощается с детьми, уходит.

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 14. КАК МНОГО В НАС ХОРОШЕГО

Цель занятия: создать условия для развития способности видеть в себе и в окружающих людях позитивные качества.

Материалы для занятия: кукла Бася, мяч, очки без стекол (можно вырезать из картона, красиво оформить).

ХОД ЗАНЯТИЯ: в гости к детям приходит кукла Бася.

Ведущий от лица Бася: Здравствуйте, ребята! Как я рад всех вас видеть! У меня сегодня такое хорошее настроение, мне так хочется поделиться им с вами. А у вас так бывает? А что вы чувствуете, когда у вас хорошее настроение?

Выслушать ответы детей, обобщить их.

Я тоже в такие дни чувствую радость. А еще я придумал игру, которая так и называется – «Хорошее настроение». Хотите поиграть?

Игра «Хорошее настроение» (7 мин.)

Ведущий от лица Бася: Смотрите, у меня в руках мяч. Я передам его кому-нибудь из вас и скажу, то чего у меня бывает хорошее настроение. Например, так: у меня хорошее настроение, оттого, что на улице ярко светит солнце. Миша, лови мяч... От чего у тебя бывает хорошее настроение?

Ведущий в ходе игры следит за тем, чтобы мяч побывал у всех детей. Если дети затрудняются ответить, помочь им, подсказав некоторые возможные варианты: хорошее настроение может быть от интересной игры, от подарка, оттого, что научился делать новое дело и т.д.

Введение в тему занятия (15 мин.)

Ведущий от лица Бася: Как хорошо мы с вами поиграли, поделились друг с другом хорошим настроением. Я сегодня принес вам не только хорошее настроение и интересную игру, но и сказку. Называется она «Волшебные очки» Вы готовы слушать?..

Жил-был на свете мальчик. Звали его Петя. На первый взгляд, он был обычный мальчик, такой же, как множество других мальчиков. Он тоже играл в кубики, катался на велосипеде, рисовал разные картинки. Но было у него одно странное свойство: он был всегда чем-то недоволен, вечно ему что-то не нравилось, и настроение у него было почти всегда плохое. То погода ему не подходит, то книжки ему не нравятся, то игрушки... А самое главное, он так часто ссорился с ребятами, что в конце концов ребята перестали с ним играть. И он решил, что все ребята вокруг него плохие: жадные, глупые, противные. И приходилось ему всегда играть в одиночестве. И так бы он, может быть, и прожил бы всю свою жизнь – мрачно и тоскливо, если не случился бы с ним один удивительный случай. Однажды пошел он гулять в парк. Погода в этот день была замечательная, в парке было много детей, они играли в разные игры, было шумно и весело. И Петя пришел в парк погулять. Сначала он подошел к одной группе

детей, которые играли с мячом. Попробовал поиграть с ними, но мячик несколько раз выскользнул у него из рук. Петя рассердился:

- Как вы плохо играете, не можете кидать мяч, неумехи!

Бросил Петя мяч, и пошел к ребятам, которые в салочки играли. Стал с ними бегать, и столкнулся один раз плечом к плечу с девочкой. Упал, ударился совсем чуть-чуть, и вместо того, чтобы извиниться, стал ворчать:

- Плохо вы играете, все толкаются, бегать нормально не умеете...

Ушел Петя и от этих ребят. Сел на скамеечку, разговаривает потихоньку сам с собой:

- Вот ведь дети какие – злые, глупые, играть как следует не умеют, толкаются, и еще смеются надо мной.

А рядышком с ним на скамеечке дедушка седой сидел. И этот дедушка говорит Пете:

- Что-то ты, мальчик, такой невеселый сидишь. Гляди-ка, погода хорошая, детки все играют, смеются, радуются, а ты что же, не болеешь ли?

- Ничего я не болею, а с детьми не играю, потому что они плохие и глупые. Да и погода сегодня не такая уж и хорошая – солнце чересчур ярко светит, глаза ломит.

Дедушка улыбнулся и говорит:

- Ты, я вижу, мальчик умный, но кое-что все-таки не замечаешь. Но это беда поправимая. Хочешь, я тебе помогу? Есть у меня такие волшебные очки. Когда их надеваешь, то все хорошее, что есть в людях, в природе, становится очень хорошо видно. А оттого, что все вокруг становится прекрасным, и настроение улучшается.

Петя недоверчиво посмотрел на старичка. А старичок улыбнулся, достал из кармана очки и протянул их Пете:

- Попробуй, надень.

Петя взял очки, осторожно надел их. Посмотрел через очки на деревья. Они показались ему сказочно красивыми, и солнышко так весело играло в их листве. Петя посмотрел на ребят, которые неподалеку играли в песочнице. И увидел, что ребята добрые, веселые, заметил, как дружно они строят город, как они помогают друг другу. Оглянулся он на дедушку, увидел, как тот по-доброму смотрит на него, улыбается, увидел Петя, что дедушка очень мудрый.

- А можно я погуляю немножко в этих очках? – спросил Петя.

- Конечно, погуляй – ответил дедушка.

И Петя пошел по парку. Как ему все теперь нравилось – и деревья, и травка, и ветерок. А главное, ему очень нравились ребята. В каждом из детей Петя видел что-то очень приятное, привлекательное. Петя с удовольствием разглядывал других детей и улыбался. Потом к нему подошел один мальчик и спросил:

- А что это у тебя такое?

Петя посмотрел на мальчика, увидел, что он сильный, добрый, любознательный.

- Это такие волшебные очки. Когда в них смотришь, то видишь только хорошее. Хочешь посмотреть?

- Хочу!

Петя снял очки, протянул их мальчику. Мальчик надел очки и тоже стал улыбаться. А что же Петя? Петя, когда снял очки, все равно видел все хорошее, что было кругом...

Ребята, а вам хотелось бы посмотреть в такие очки? Смотрите, я принес такие волшебные очки. Мне их как раз передал тот самый мальчик, а я принес их вам.

Бась достаёт очки, предлагает каждому ребёнку по очереди примерить их и посмотреть на других детей. При этом нужно назвать положительное качество того ребёнка, на которого смотришь. Если дети затрудняются, ведущий помогает детям, подсказывает им, называя положительные качества, а также следит за тем, чтобы были названы положительные качества каждого ребёнка. После этого сделать вывод о том, что в каждом человеке есть много хорошего.

Упражнение «Подарок» (7 мин.)

Дети стоят по кругу. У ведущего в руках мяч.

Ведущий: Ребята, я знаю, что вы все любите получать подарки. А дарить подарки любите? Сейчас мы с вами поиграем в игру, в которой каждый из вас подарит кому-нибудь подарок, и получит подарок от кого-нибудь. Подарки наши будут выдуманные. Представьте себе, что вы превратились в добрых волшебников, и можете подарить любому из детей любой подарок. Итак, я начинаю игру: кидаю мяч одному из вас, и говорю, что я ему хочу подарить. Тот, кому подарили подарок, поблагодарит за него, и подарит свой волшебный подарок другому ребёнку. Когда дарите подарок, или когда принимаете его, обязательно смотрите друг другу в глаза". Ведущий начинает игру, обращаясь к одному из детей («Саша, я дарю тебе волшебный корабль, который умеет и летать, и плавать, и ездить по земле»); затем следит, чтобы каждый ребёнок во время игры принял и подарил подарок.

В данном варианте игры в качестве «подарков» используются предметы – реальные или выдуманные. Другой, более сложный вариант – когда «подарками» могут быть некоторые свойства, или качества характера, например, смелость, аккуратность, внимательность.

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

ЗАНЯТИЕ 15. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ

Цель занятия: вспомнить с детьми пройденный на занятиях материал, закрепить полученные знания.

Материалы для занятия: кукла Бась, кукла Алита; два рисунка: танцующая девочка, рисующий за столом мальчик; бумага для рисования; цветные карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

В гости к детям приходят Бась и Алита, здороваются.

Введение в тему занятия (10 мин.)

Ведущий от лица Бася: Ребята, как я рад встрече с вами. Но все-таки мне немножко грустно. Ведь мы с вами скоро расстанемся. Мы с Алитой осенью идем в школу, да и вы, наверное, тоже, правда? И у нас уже не будет времени часто встречаться... Я уже привык приходить к вам, рассказывать о своих приключениях, ведь вы меня всегда так хорошо понимаете. А еще я многому научился за это время. Например, раньше я совсем не знал, что мне делать, если я расстраиваюсь. Я мог только плакать. Правда, и сейчас тоже мне иногда хочется немного поплакать, а недавно я и правда поплакал... Но совсем чуть-чуть, а потом вспомнил, что гораздо интереснее не реветь, а сесть за стол и нарисовать красивую картинку. А ты, Алита, что делаешь, если чувствуешь себя «не в своей тарелке» - так моя мама говорит, если кто-то сердится, или расстраивается, или волнуется...»

Ведущий от лица Алиты: А я обычно быстро успокаиваюсь, если приму ванну. Я очень люблю теплую воду, она смывает с меня все мое плохое настроение. А еще я часто включаю музыку и танцую. И после танца настроение тоже улучшается. А вы, ребята, как справляетесь со своим плохим настроением?

Краткая беседа с детьми о способах, которые помогают им поднять настроение, справиться с неприятными эмоциями. Можно вспомнить, что рассказывал Бась на занятиях, посвященных эмоциям, какие способы он использовал, чтобы успокоиться.

Ведущий от лица Бася: Ой, ребята, как много интересного вы рассказали. Нам с Алитой очень хочется запомнить все. Вы можете нам помочь? Нарисуйте, пожалуйста, нам на память то, о чем вы рассказали – как каждый из вас справляется с плохим настроением. Мы ваши рисунки возьмем с собой, и когда нам захочется вспомнить о наших встречах, мы будем их рассматривать, правда, Алита?

Ведущий от лица Алиты: Бась, а давай и мы с тобой нарисуем ребятам на память рисунки

Ведущий от лица Бася: Конечно! Я думаю, ребятам тоже иногда захочется нас вспомнить.

Упражнение «Рисунок на память» (15 мин.)

В то время, когда дети заняты рисованием, Бась и Алита тоже «рисуют». После того, как дети завершат рисование, коротко обсудить рисунки, поблагодарить от лица Бася и Алиты за рисунки.

Ведущий от лица Бася: Ну вот, нам уже скоро пора уходить. Моя мама говорит, что на прощание хорошо бы подарить друг другу улыбку и хорошие слова. А мне кажется, что еще бы хорошо и поиграть в интересную игру. Я хочу предложить вам поиграть в игру «Подарки».

Упражнение «Отдам тебе то, что есть у меня» (10 мин.)

Дети стоят по кругу.

Ведущий: Сейчас я начну игру словами: «Отдам тебе то, что есть у меня». После этого я сделаю вид, что я что-то держу в руках и передаю соседу справа. Это что-то может быть большим, или маленьким, или тяжелым, или хрупким, постарайтесь руками показать, какое оно.

Тот, кто принял дар, оставляет его себе, а сам передает соседу справа свой дар: «Отдам тебе то, что есть у меня» и показывает руками, какой это предмет.

По ходу игры можно задать детям вопросы: «Какой твой подарок - тяжелый или легкий?», «Он хрупкий или твердый?».

После игры дети прощаются с куклами, Бась и Алита уходят.

Ритуал прощания (5 мин.)

Дети завершают занятие придуманным на первом занятии способом.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИНФОРМИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Учимся управлять чувствами

Испытывать различные чувства – одна из важнейших особенностей человеческой психики. Каждый человек испытывает те или иные чувства в различных ситуациях. И в жизни мы можем встретить самые различные проявления похожих на первый взгляд чувств: от полного бездействия до бурного эмоционального всплеска. Это зависит от многих обстоятельств: от врожденного темперамента, от состояния здоровья, от полученного воспитания, от умения «держаться в руках». И если данный от рождения темперамент изменить различными занятиями почти невозможно, то научить человека управлять своими чувствами, помочь ребенку в том, чтобы эмоциональные проявления не несли разрушительный характер – эта задача вполне выполнимая. Однако надо иметь в виду, что учиться управлять своими чувствами человеку придется почти всю жизнь, и в дошкольном возрасте он делает в этом направлении лишь первые шаги. Поэтому не стоит требовать от шестилетнего ребенка, чтобы он в считанные минуты справился с охватившей его злостью, «потому что об этом уже рассказывали на занятиях». В этот период от взрослых, которые находятся рядом с детьми, требуется много терпения, энергии, фантазии, и лишь после многократных повторений, обсуждений реальных или выдуманных ситуаций мы сможем увидеть, как ребенок, вместо того, чтобы драться и кричать, «надувает злостью» воздушный шарик, или берет краски и идет рисовать свой страх.

Как же этого достичь? Какие же есть пути, приводящие к такому результату?

Вот несколько рекомендаций, которые могут оказаться полезными для вас.

Научите ребенка различать и высказывать свои чувства. Первый шаг к этому – проговаривание ваших собственных чувств, возникающих в различных ситуациях: «Я расстраиваюсь, когда у меня не получается задуманное», «Я сержусь, когда на меня кричат и топают ногами». Обращайте внимание ребенка на чувства других людей: «Я думаю, что Сережа гордится похвалой воспитательницы»; «Я полагаю, Лена почувствовала обиду из-за того, что ее не приняли в игру». Спрашивайте у ребенка, какие чувства он испытывает, когда его отрывают от игры, когда он проигрывает, выигрывает в игре, когда его хвалят или в чем-то обвиняют. Помогите ему дифференцировать и называть свои чувства, для этого вводите в его словарь как можно больше таких слов, которые обозначают различные эмоциональные состояния: радость, обида, досада, растерянность, удивление, волнение, восторг, страх, гнев, стыд, спокойствие.

Помогите ребенку научиться различать чувства и поступки. При этом важно сделать акцент на то, чувства не могут быть ни плохими, ни хорошими. Каждый человек имеет право испытывать различные, в том числе и неприятные чувства, но кричать, ломать предметы и игрушки, драться со сверстниками – это уже действия недопустимые. Запретить злиться, огорчаться или бояться, невозможно (если в ответ на приказ: «Не бойся!», «Не злись!» ребенок вроде бы подчинился внешне – перестал плакать, кричать – то это не значит, что он

действительно перестал испытывать это чувство – внутри оно все равно осталось. Как оно проявит себя спустя некоторое время неизвестно: это может быть внешнее разрушительное действие, а может быть и соматическое заболевание как реакция организма на вытеснение эмоций. Задача взрослых – не допустить, чтобы в порыве сильного чувства ребенок совершал действия, которые грозят ему самому и окружающим неприятными последствиями. И эта задача вполне выполнимая.

Познакомьте ребенка со множеством способов, помогающих справиться с неприятными чувствами. Это те способы, которые помогут ребенку заменить неприемлемые способы действия на допустимые. В этом вам помогут наши занятия – многие способы дети узнают на них; некоторые способы подскажете им вы или другие родственники; некоторые способы ребенок придумает сам. Способов таких очень много, условно их можно разбить на три большие группы.

1) Аудиальные или слуховые.

- Выговаривание – поговорить с мамой, папой, домашним животным, любимой игрушкой, позвонить бабушке, дедушке, приятелю, просто походить по комнате, громко повторяя какие-нибудь фразы.
- Музицирование – поиграть на музыкальном инструменте, постучать молоточком по коробкам, банкам, кастрюлям; сочинить и исполнить простую песню.
- Слушание – послушать музыку, песни, попросить кого-нибудь почитать книгу или поставить на магнитофон кассету со сказкой.

2) Визуальные или зрительные.

- Посмотреть картинки, альбом с фотографиями, поиграть в игру “Собери картинку”, поиграть в любую настольную игру с карточками.
- Посмотреть любимый мультфильм.
- Нарисовать свое настроение; нарисовать все, что захочется. На большом листе бумаги заняться перемешиванием, сливанием красок.

3) Кинестетические, или физические.

- Потопать ногами, станцевать буйный танец, попрыгать, побегать, поиграть с мячом... (любая физическая разрядка).
- Принять ванну, душ (смыть дурные чувства).
- Надуть шарик, игрушку.
- Полепить из глины, теста, пластилина.
- Приготовить и съесть что-нибудь вкусное.
- Привести комнату в порядок.
- Сделать дыхательные упражнения (глубокое дыхание).
- Расслабляющие упражнения.

Учимся взаимодействовать друг с другом

- От умения взаимодействовать с другими людьми очень часто зависит и семейное счастье, и дружеские отношения с другими людьми, и деловой

успех взрослого человека. И, как и во всяком деле, чем раньше человек приобретет необходимые качества, о том, чем ему можно гордиться, о его потенциальных возможностях (Ты очень терпеливый, у тебя уже хорошо получается складывать буквы в слоги, скоро ты научишься читать слова...). Позитивная, адекватная самооценка – снова спокойных, доброжелательных отношений с окружающими в любом возрасте. Человек, уважающий себя, принимающий себя, легче научится видеть и ценить хорошее в окружающих. Основы самоуважения закладываются в детстве, и идут прежде всего из положения ребенка в семье.

- Учите ребенка видеть в окружающих людях положительные качества, говорите ребенку о тех чертах, которые вам нравятся в героях фильмов и сказок, в членах вашей семьи, в ваших знакомых.
- Обращайте внимание ребенка на то, что окружающие люди, попадая в ту или иную ситуацию, испытывают различные чувства, и от этого часто зависит, как поступает человек. Заметить же проявление чувств можно по мимике, позе, жестам, т.е., по внешним признакам. Обсуждая, вспоминая, те или иные события из жизни ребенка или его друзей, спрашивайте у него: «Как ты думаешь, что чувствовал Олег, когда Миша сломал его машинку?», «Как ты узнал о его чувствах?», «А что бы почувствовал ты, если бы был на месте Олега? А на месте Миши?».
- Познакомьте ребенка с элементарными правилами взаимоотношений: договариваться об очередности вступления в игру, о том, кто будет первым играть понравившейся игрушкой, кто будет водить в игре и т.д. можно с помощью считалок.

Эти, казалось бы, простые правила, применять на практике для многих детей достаточно сложно, тем не менее, ребенку необходимо их знать и постепенно, сначала с помощью взрослых, а затем и самостоятельно, учиться налаживать с окружающими людьми такие отношения, которые устраивали бы всех, кто принимает участие в общении.

ИГРЫ

В данный раздел включены 57 интерактивных игр. Проведение таких игр с детьми способствует их эмоциональному развитию, повышению чуткости по отношению к другим людям, улучшению взаимоотношений внутри детского коллектива. Большинство из этих игр не требуют какого-либо специального оборудования, проводить их можно в любое свободное время. Единственное, что нужно сделать ведущему перед тем, как познакомить детей с игрой – это предварительно внимательно прочитать ход игры с тем, чтобы доступно объяснить детям ее правила. Многие из этих игр включены в программу занятий. Другие игры можно с успехом проводить в свободное время или в ходе других занятий.

Для написания данного раздела использовались следующие источники: К.Фопель «Как научить детей сотрудничать» [4], Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» [2], Хухлаева О.В. «Лесенка радости» [5].

Игры с именами. Игры – приветствия.

Цель игр данного раздела: настроить детей на совместную работу, дать возможность каждому ребенку побыть в центре внимания, создать положительный эмоциональный настрой в группе. Эти игры лучше проводить в начале занятия. Игры с именами необходимы, когда дети знакомятся друг с другом, после долгого летнего перерыва (когда многие дети не посещали детский сад), когда в группу приходит новый ребенок, но их можно проводить и в любое время в течение учебного года.

2. «Повторите за мной» Дети сидят на стульчиках или стоят по кругу.

Ведущий: “Сейчас каждый из вас назовет свое имя и при этом сделает любое несложное движение. Например, я назову свое имя и прохлопаю в ладоши. Можно потопать ногами, кивнуть головой или сделать еще что-нибудь, но так, чтобы все остальные смогли повторить движение”. Каждый ребенок по кругу называет имя, делает любое движение, остальные повторяют.

3. «Приветствие с жестами». Дети сидят на стульчиках или стоят по кругу.

Ведущий: “Сейчас мы поприветствуем друг друга следующим образом. Я скажу, “Здравствуй, Таня!” и сделаю любое движение или действие, например, хлопну руками над головой. Таня повторит мое движение, поприветствует Алешу “Здравствуй, Алеша!” и сделает любое другое движение или действие. Алеша повторит действие Тани, придумает свое и поприветствует Диму и так по кругу, пока приветствие не придет ко мне”.

4. «Пропой свое имя». Дети сидят на стульчиках или стоят по кругу.

Ведущий: “Давайте поиграем, будто мы разучились говорить, но можем петь. Сейчас каждый из вас пропоет свое имя, а мы все вместе за ним повторим”. По кругу каждый ребенок поет свое имя, остальные хором повторяют.

5. «Прошепчи имя». Дети свободно располагаются по комнате.

Ведущий: “Сейчас по моему сигналу все начнут бродить по комнате. При этом подходите к разным детям и шепчите им на ушко свое имя. Постарайтесь подойти к каждому ребенку. (4-5 минут дети ходят по комнате). Теперь, пожалуйста, остановитесь. Сейчас, когда вы снова будете бродить по классу, вам нужно будет подходить к разным детям и шептать им на ушко их имена”. Если все дети давно знают друг друга и шептать имена неинтересно, можно предложить: “Прошепчите другому на ушко, что интересного произошло сегодня с вами”, “Прошепчите, что вы делали в выходные”, “Прошепчите, чему новому вы недавно научились”, и т.д.

6. «Эхо». Дети стоят по кругу.

Ведущий: “Ребята, вы слышали когда-нибудь эхо? Эхо откликается на громкие звуки. Если где-нибудь в большом зале, или в горах, или в лесу очень громко сказать любое слово, то эхо повторит его, но тихо и раскатисто. Сейчас мы с вами поиграем в эхо. Каждый из вас по очереди громко назовет свое имя и при этом прохлопает в ладоши. Вот так (воспитатель называет свое имя, хлопая на каждый слог в ладоши: “Га-ли-на, Га-ли-на”) А все остальные скажут и прохлопают в ладоши точно также, только тише, как эхо (дети повторяют имя и хлопают в ладоши). Теперь скажет свое имя Саша (ребенок, сидящий справа от воспитателя), а мы все будем повторять его, как эхо”. Каждый ребенок по очереди называет свое имя, остальные дети повторяют его, как эхо.

7. «Паровозик с именем». Дети сидят на стульчиках или стоят по кругу.

Ведущий: сейчас каждый из вас будет превращаться в паровоз. Когда паровоз будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: “Га-ля, Га-ля...”. Паровозик проедет круг, потом выберет одного из вас, и он теперь станет паровозиком. Я выбираю Свету. Она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!” Так каждый ребенок проезжает один круг “паровозиком”, затем становясь “вагончиком”. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побывают “паровозиком”.

Игры и игровые упражнения с пальчиками и ладошками. Цель игр данного раздела: снятие эмоционального напряжения, переключение и сосредоточение внимания, развитие мелкой моторики, развитие памяти, развитие межполушарных взаимодействий. Эти игры хорошо проводить в начале занятия, в середине занятия, если необходимо переключить внимание детей, успокоить их после подвижной игры.

8. «Стайка» (Упражнение под стихотворение И. Токмаковой)

Каждая птичка – один пальчик. В начале ручки сжаты в кулачки. Когда называется какая-нибудь птичка, один пальчик распрямляется. Сначала – большой палец правой руки, затем – указательный, и т.д. В конце стихотворения, когда появляется “злой орлан”, птички “прячутся по домам” - руки опять сжимаются в кулачки.

Десять птичек – стайка,

Ну-ка, подпевай-ка:

Эта птичка – соловей,
Эта птичка – воробей,
Эта птичка – совушка, сонная головушка,
Эта птичка – коростель,
Эта птичка – свиристель,
Эта птичка – скворушка, серенькое перышко,
Эта - зяблик,
Эта – стриж,
Эта – развеселый чиж.
Ну, а эта – злой орлан,
Птички, птички - по домам!!!

9. «Веселые пальчики»

Пальчики по очереди сгибаются, в конце стихотворения - распрямляются.
Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик – прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж уснул.
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора.

10. «Дружные пальчики»

Дети складывают пальчики в замочек. Рассказывают стихотворение, поочередно соединяя пальчики правой и левой руки, начиная с мизинцев.

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

Мы сейчас подружим маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять!

Начинаем счет опять.

Один, два, три, четыре, пять!

Вот и кончили считать.

11. «Прижми палец». Дети разбиваются на пары. Правые руки играющих сцепляются сомкнутыми и согнутыми пальцами. Большие пальцы подняты вверх. По сигналу ведущего большие пальцы двух игроков начинают “охотиться” друг за другом, стараясь прижать друг друга сверху. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав палец партнера хотя бы на секунду. После двух-трех раундов можно поменяться партнерами.

Игры и игровые упражнения на взаимодействие детей, на развитие группового единства.

Цель игр данного раздела: повышение чуткости и внимательности детей друг к другу; формирование групповой сплоченности, группового единства; формирование навыков взаимодействия детей друг с другом. Игры можно проводить в середине, в конце занятия, многие из них можно проводить в любое свободное время.

12. «Паутина». Дети сидят на ковре по кругу.

Материалы: клубок ниток.

Ведущий: “У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его друг другу и каждый, у кого в руках он окажется, назовет свое имя и скажет нам о том, что он любит делать. Я начинаю. Меня зовут Галина Васильевна, я люблю купаться в море”. Конец нити остается в руках у ведущего, клубочек передается соседу слева. “Назови, пожалуйста, свое имя и скажи нам что-нибудь, что ты любишь делать”. Ребенок говорит, зажимает нить в руках, передает клубочек следующему ребенку, и так по кругу, пока клубочек не побывает в руках у каждого ребенка. После того, как выскажется последний ребенок, можно спросить детей: “Как вы думаете, почему мы сплели такую паутину?” После короткого разговора нужно будет распутать паутину. Для этого каждый ребенок возвращает клубок предыдущему, называя его имя, пока клубочек не вернется обратно ведущему.

13. «Что я люблю делать». Дети стоят по кругу.

Ведущий: “Сейчас я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят на то, что показывает выступающий, но пока он не закончит выступление, ничего не говорят. Как только он закончит свою пантомиму, все выскажут свои догадки. Постарайтесь показывать свое любимое занятие так, чтобы мы смогли догадаться, что вы любите делать. Потом будет выступать следующий. Давайте я буду выступать первой”. Если кто-то из детей затрудняется показать любимое занятие, можно на первых порах помочь им.

14. «Отдам тебе то, что есть у меня». Дети стоят по кругу.

Ведущий: “Сейчас я начну игру словами: “Отдам тебе то, что есть у меня”. После этого я сделаю вид, что я что-то держу в руках и передаю соседу справа. Это “что-то” может быть большим, или маленьким, или тяжелым, или хрупким... Постарайтесь руками показать, какое “оно”. Тот, кто принял “дар”, оставляет его себе, а сам передает соседу справа свой “дар”: “Отдам тебе то, что есть у меня” и показывает руками, какой это предмет”. По ходу игры можно задать детям вопросы: “какой твой подарок - тяжелый или легкий?”, “Если его уронить на пол, он разобьется или нет?”...

15. «Похлопывающий массаж». Дети стоят по кругу.

Ведущий: “Предлагаю вам немного размяться. Повернитесь, пожалуйста, так, чтобы стоять по кругу друг за другом. Сейчас каждый из вас сделает легкий массаж тому, кто стоит впереди. Начинайте легонько постукивать пальцами по спине впереди стоящего. Начните постукивание от плеч, постепенно переходите по всей спине до пояса, затем опять поднимайтесь к плечам... (2 минуты). Теперь остановитесь, повернитесь кругом и помассируйте своего “массажиста”.

16. «Друг к дружке».

Ведущий: “Сейчас мы поиграем в одну интересную игру, в которой все нужно делать быстро-быстро. Разбейтесь, пожалуйста, на пары, пожмите руку своему партнеру. А теперь я буду говорить вам, какими частями тела вам нужно будет поздороваться:

- правая рука к правой руке;
- спина к спине;
- нос к носу;
- Очень хорошо. А теперь, слушайте внимательно. Как только я скажу: “Друг к дружке!”, вам нужно будет быстро найти для себя нового партнера. После этого вы опять будете “здороваться”. Итак: - Друг к дружке!
- -Ухо к уху;
- бедро к бедру
- пятка к пятке...”

Пусть дети поменяют партнеров 5-6 раз.

17. «Кого не хватает». Дети стоят по кругу.

Материалы: большое покрывало, колокольчик.

Ведущий: “Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая похожа на прятки. Только искать мы будем все вместе одного человека, кого-то из нас. Сейчас по моей команде вы начнете ходить по комнате. Как только вы услышите звук колокольчика, вы должны будете остановиться и закрыть глаза. В это время я спрячу кого-то из детей под это покрывало. Глаза открывать нельзя до тех пор, пока я не скажу: “Открывайте глаза”! Когда я вам скажу открыть глаза, вы внимательно посмотрите вокруг, и отгадаете, кого я спрятала”. Начните игру, сами спрятавшись под покрывало. Когда дети отгадают вас, выбирайте на следующий кон достаточно уверенных в себе детей. Если дети слишком долго не могут отгадать кого-то из детей, попросите спрятавшегося что-нибудь сказать.

18. «Таинственный незнакомец». Дети сидят по кругу на стульчиках.

Ведущий: “Я хочу предложить вам игру, в которой вам, как детективам, придется по приметам догадаться, о ком идет речь. Я загадаю одного из вас, и буду называть его приметы: какой он по характеру, что любит делать, какого цвета его глаза, волосы, одежда... Если вы догадаетесь, о ком идет речь, то не говорите вслух, а просто начинайте улыбаться. Итак, Таинственный незнакомец (или незнакомка). Он очень аккуратный. Любит играть в конструктор. У него карие глаза. Вьющиеся волосы. Он одет в рубашку синего цвета...” По мере перечисления приметы должны быть все более четкими. Когда все дети покажут мимикой, что они догадались, ведущий, глядя в глаза Таинственному незнакомцу, говорит: “Таинственный незнакомец, встань!” (Вариант: попросить детей хором произнести имя задуманного ребенка).

19. «Конкурс хвастунов». Дети сидят по кругу на стульчиках.

Ведущий: «Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс – конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотрите внимательно на своего соседа справа. Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Например, так: «Лена – очень умная, красивая, быстро бегают, весело смеется...»

Ведущий следит, чтобы каждый ребенок похвастался своим соседом. После того, как пройден круг, можно обсудить, кто лучше похвастался, кому что больше понравилось: хвастаться своим соседом или слушать, как о нем рассказывают.

20. «Елочка». Дети стоят по кругу. Один ребенок стоит в центре с шишкой в руке – он изображает елочку.

Ведущий: Давайте представим себе, что скоро Новый год и нам нужно нарядить елочку. Но у нас нет настоящих игрушек. Но мы можем повесить на елочку волшебные игрушки, внутри которых что-нибудь спрятано: крепкая дружба, веселый смех, смелость, честность, ласковая улыбка или что-нибудь другое. Пусть каждый из вас придумает, какую игрушку он хочет повесить на нашу елочку, а потом подойдет, повесит и скажет о своей игрушке вслух.»

Ведущий показывает, как нужно «вешать» игрушки, обязательно прикасаясь к «веточкам» - телу ребенка. Если некоторые дети затрудняются придумать игрушку, ведущий помогает им. Игра заканчивается хороводом вокруг елочки. Важно, чтобы все дети побывали в разные дни в роли «елочки», особенно важно это для детей, которые не совсем уверенно чувствуют себя в группе.

21. «Доброе животное». Дети стоят в кругу, взявшись за руки.

Ведущий: “Давайте представим себе, что мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим все вместе. Вдох – делаем шаг вперед, выдох – шаг назад. Наше животное дышит ровно и спокойно (сделать несколько вдохов-выдохов). А теперь послушаем, как бьется его сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад (несколько ударов)”.

22. «Зеркало». Дети стоят по кругу.

Ведущий: “Представьте себе, что мы все превратились в зеркала, наша группа – комната, где находится много зеркал. Сейчас в эту комнату войдет человек (или забежит обезьянка) и начнет делать любые движения. Зеркала должны точно отразить движения (выражение лица) человека (или обезьянки)”. Роль вошедшего человека (обезьянки) по очереди играют несколько детей.

23. «Узнай по голосу». Дети сидят на стульчиках полукругом.

Ведущий: “Ребята, вы хорошо знаете голоса друг друга? Сможете узнать, кто вас позовет, с закрытыми глазами? Давайте попробуем”. Один из детей выходит к воспитателю, поворачивается спиной к группе (или закрывает глаза). Воспитатель показывает рукой на какого-нибудь ребенка: “Позови Лену”. Ребенок зовет: “Лена, ау!”. Лена поворачивается к детям, пытается отгадать, кто ее позвал. Потом водит другой ребенок. Можно усложнить игру, предложив детям звать друг друга “не своими голосами”

24. «Головомяч». Дети разбиваются на пары, стоят парами по кругу.

Материалы: мячи по количеству пар.

Ведущий: “Вы все любите и умеете играть в мяч. Сейчас каждой паре будет дано такое задание: пройти с мячом по кругу. Но! Держать мяч можно только головой, ни в коем случае не дотрагиваться до него руками. Давайте сначала потренируемся удерживать мяч головами, стоя на месте... Очень хорошо. У многих из вас получается замечательно. А теперь держите мяч головами и начинаем медленно двигаться по кругу. Та пара, у которой мяч упал, выбывает из игры”.

25. «Небоскреб». Дети сидят на полу по кругу.

Материалы: для каждого ребенка – два-три кубика (можно разного размера, можно использовать цилиндры); сантиметр.

Ведущий: “Сейчас мы все вместе должны построить небоскреб из тех кубиков, которые есть у вас. Очень интересно, на какую высоту мы сможем его возвести, чтобы он не развалился. Один из вас начнет строительство, положив свой кубик в середине. Дальше подходит следующий и кладет свой кубик рядом или сверху. Сами решайте, какой из своих кубиков лучше положить, чтобы башня не развалилась. Можете помогать друг другу, давая советы словами, но не трогая чужие кубики (вариант: игра проводится в полной тишине, разговаривать запрещается). Поправлять кубики, которые уже составляют башню, нельзя, можно только пристраивать свой кубик. Я буду подсчитывать, сколько мы использовали кубиков и замерять, какой высоты наша башня”. Ведущий может комментировать действия детей, обращая внимание прежде всего на те из них, которые направлены на успешное сотрудничество детей друг с другом. Обычно после нескольких попыток башня получается все выше благодаря тому, что дети в ходе игры все лучше учатся сотрудничать, что стоит отметить как общее достижение группы.

26. «Слепой и поводырь». Дети свободно располагаются по комнате, так, чтобы между ними можно было пройти.

Ведущий выбирает пару детей, определяет, кто из них будет слепым, кто – поводырем. “Слепой” закрывает глаза (или ему их завязывают). Задача “поводыря”: провести “слепого” между препятствиями так, чтобы тот не задел ни одно из них (“препятствия” - все остальные дети). Если “слепой” задевает “препятствие”, то оно сообщает об этом и меняется местами с “поводырем”. Когда “слепого” проведут мимо всех препятствий, на его место выбирается другой ребенок.

27. «Ночной поезд». Дети свободно располагаются по комнате.

Материалы: повязки для глаз (по количеству “вагончиков”)

Ведущий: “Сейчас мы поиграем с вами в поезд. Поезд наш будет необычный, он будет ехать по ночной дороге, на которой очень темно, и видеть дорогу будет только паровозик. Возле дороги растет много деревьев, которые паровозик должен будет объехать так, чтобы ни он сам, ни его вагоны не задели ни одно дерево. Деревья при приближении поезда могут потихоньку шелестеть листьями: “Ш-ш-ш”, предупреждая вагоны об опасности. Тот “вагончик”, который задел “дерево”, сам превращается в “дерево”, т.е., становится на любое свободное место. Посмотрим, кому из “паровозиков” удастся провезти от станции к станции все три (четыре, пять) вагонов”. Ведущий и дети выбирают “паровозик” и “вагончики”, “вагончикам” завязывают глаза, определяется маршрут. На первых порах достаточно трех “вагончиков”, затем можно их количество увеличить до пяти. Более сложный вариант игры: два “поезда” двигаются навстречу друг другу.

28. «Рисунки на спине». Дети разбиваются на две команды, выстраиваются в две шеренги. Впереди стоит капитан.

Ведущий: «Сейчас мы поиграем в необычную игру: каждый из нас будет

сначала угадывать, что «нарисовали» ему на спине, а затем «рисовать» на спине того, кто стоит впереди вас. Когда я дам команду: «Кругом», вы развернетесь так, чтобы стоять спиной ко мне. Я подзову к себе капитанов, и скажу им на ушко то, что они должны «нарисовать» на спине у первого члена своей команды. После того, как капитан нарисует у первого человека фигурку, этот ребенок должен угадать, что ему нарисовали, и нарисовать то же самое на спине у следующего ребенка. Свои догадки держите при себе, вслух ничего не говорите. Когда рисунок будет нарисован у последнего человека в шеренге, он подойдет ко мне и скажет, что нарисовали ему на спине. Та команда, которая не изменит рисунок от начала до конца, победит». Для упрощения игры можно сразу оговорить, что «рисунок» будет буквой, цифрой, геометрической фигурой... Можно разбивать детей на три, четыре, пять команд – это также упрощает игру.

29. «Коровы, собаки, кошки». Дети стоят по кругу.

Ведущий: “Сейчас мы поиграем в игру, в которой очень важным окажется умение слушать друг друга. Я подойду к каждому из вас и шепотом скажу на ушко название какого-нибудь животного. Запомните его, потом вам надо будет стать этим животным. Никому не говорите, каким животным вы станете”. Ведущий подходит к каждому ребенку, шепчет: “Ты будешь собакой”, “Ты будешь кошкой”, “Ты будешь коровой”.

“Теперь закройте, пожалуйста, глаза. Через минуту я попрошу вас “заговорить” так, как “говорит” ваше животное. Вы будете говорить на языке вашего животного и одновременно слушать, как говорят другие животные. Вам надо, не открывая глаз, объединиться в группы со всеми теми животными, которые говорят так же, как и вы. Вы можете ходить по комнате, и, услышав свое животное, двигаться ему навстречу. Дальше, взявшись за руки, вы идете уже вдвоем и ищите других своих животных. Помните, что пока не кончится игра, открывать глаза нельзя. Итак, наострите ваши уши и приготовьтесь слушать звуки, издаваемые собакой, кошкой, коровой”.

30. «Подарки». Дети стоят по кругу. У ведущего в руках мяч.

Ведущий (взрослый): “Ребята, я знаю, что вы все любите получать подарки. А дарить подарки любите? Сейчас мы с вами поиграем в игру, в которой каждый из вас подарит кому-нибудь подарок, и получит подарок от кого-нибудь. Подарки наши будут выдуманные. Представьте себе, что вы превратились в добрых волшебников, и можете подарить любому из детей любой подарок. Итак, я начинаю игру: кидаю мяч одному из вас, и говорю, что я ему хочу подарить. Тот, кому подарили подарок, поблагодарит за него, и подарит свой волшебный подарок другому ребенку. Когда дарите подарок, или когда принимаете его, обязательно смотрите друг другу в глаза”. Ведущий начинает игру, обращаясь к одному из детей (“Саша, я дарю тебе волшебный корабль, который умеет и летать, и плавать, и ездить по земле”); затем следит, чтобы каждый ребенок во время игры принял и подарил подарок.

В данном варианте игры в качестве “подарков” используются предметы – реальные или выдуманные. Другой, более сложный вариант – когда “подарками” могут быть некоторые свойства, или качества характера, например, смелость,

аккуратность, внимательность... В такую игру рекомендуется играть с детьми, уже прошедшими несколько занятий на взаимодействие, которые имеют некоторый опыт участия в психологических играх (умеют видеть в других детях положительные качества).

31. «Взрослое имя». Дети сидят по кругу.

Ведущий (взрослый): “Ребята, вы все знаете, что когда вы вырастаете, к вам будут обращаться по имени-отчеству. Давайте сейчас с вами немного поиграем: представим себе, что вы уже выросли, что вы, когда знакомитесь с другими людьми, всегда называете свое имя вместе с отчеством. Сейчас, пожалуйста, вспомните свое отчество, и мы начнем друг с другом знакомиться, как взрослые люди (необходимо убедиться, что все дети знают свое отчество, помочь тем, кто затрудняется). Начинаем знакомиться. Один человек подходит к любому другому и говорит, глядя ему в глаза: “Здравствуйте, меня зовут (называет свое имя-отчество)” Тот встает и отвечает: “Очень приятно. А меня зовут...” После этого они меняются местами, и тот, с кем только что познакомились, идет знакомиться со следующим “взрослым”. Задача ведущего – проследить, чтобы все дети побывали в роли “взрослого”.

32. «Только вместе».

Ведущий: “Для нашей следующей игры вам нужно разбиться на пары... Встаньте, пожалуйста, спиной к спине. А теперь, пожалуйста, медленно, не отрывая спины от спины, сядьте на пол... А сейчас попробуйте встать, тоже не отрывая спины от спины...”

33. «Спасибо за приятный день». Это игра-ритуал, которой можно завершить любой вместе прожитый день, который всем доставил много приятных эмоций.

Ведущий: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Сейчас один из нас встанет в центр, другой подойдет к нему, пожмет руку и произнесет: «Спасибо за приятный день!» Оба останутся в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подойдет следующий ребенок, пожимает свободную руку либо первого, либо второго ребенка, говорит: «Спасибо за приятный день!», и остается в центре круга, тоже держась за руку. Так каждый по очереди присоединится к этой цепочке. После того, как к цепочке присоединится последний человек, мы сделаем круг и молча три раза пожмем друг другу руки».

Игры и игровые упражнения на выражение чувств.

Цель игр данного раздела: помочь детям учиться распознавать и выражать (силой голоса, словами, мимикой, движениями) свои чувства и ощущения.

34. «Доброе утро». Дети сидят на стульчиках по кругу.

Материалы: Любой микрофон (игрушечный, старый, самодельный).

Ведущий: “Посмотрите, сегодня я принесла вам микрофон. Каждый из вас по очереди сможет что-то сказать в микрофон, остальным надо будет

внимательно его выслушать. Тот, кто держит микрофон, может сказать нам: “Доброе утро!” и сообщить, чему он сегодня радуется. Я начну: “Доброе утро! Я рада вас видеть, рада, что вы все улыбаетесь!”. Теперь я передам микрофон Свете, она скажет нам, чему она радуется и предаст микрофон, кому захочет”. Задача ведущего – проследить, чтобы микрофон побывал у всех детей.

Микрофон можно использовать в любой ситуации, когда необходимо, чтобы каждый ребенок высказал свое мнение, поделился своим настроением...

35. «Да и нет». Играющие разбиваются на пары (на “первый-второй”), игроки каждой пары садятся или становятся друг напротив друга (можно разбить всю группу на две команды, поставив их лицом к лицу).

Материалы: колокольчик, или любой музыкальный инструмент.

Ведущий: Вспомните, вы когда-либо спорили с кем-нибудь? Сейчас мы проведем игру-спор. Весь ваш спор будет состоять лишь из двух слов: “Да” и “Нет”. Первые номера (команда) будут говорить “Да”, вторые – “Нет”. Начинать нужно очень тихо, по очереди произнося свое слово, но постепенно громкость нужно увеличивать, до тех пор, пока громче будет некуда. Если вы услышите звон моего колокольчика, сразу же остановитесь, сделайте глубокий вдох. Прислушайтесь к тишине, обратите внимание на то, как приятно находиться в тишине после оглушительного шума”. После одного раунда играющие меняются словами. Игра продолжается два-три раунда.

36. «Передай маску». Дети сидят на стульчиках по кругу.

Ведущий: “Настройтесь, пожалуйста, на интересную и веселую игру, в которой важно быть внимательными. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Сейчас я придам своему лицу особое выражение, как будто одену маску, например, вот так”. Ведущий фиксирует на лице какое-либо выражение, и медленно поворачивает голову, так, чтобы все дети смогли его разглядеть. “Дальше будет так: я повернусь к своему соседу слева. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, при этом поменяв выражение своего лица на какое-нибудь другое, как бы одев другую маску, и показывает эту “маску” соседу слева. Так же делают остальные. Выражение лица может быть любым - смешным, угрожающим, сердитым, удивленным, и т.д.”. После игры можно спросить детей, чья “маска” понравилась им больше всего, как можно назвать понравившуюся маску...

37. «Тух-тиби-дух». Игра на снятие негативного эмоционального напряжения: в конце игры дети обычно весело смеются.

Ведущий: “Сейчас мы с вами потренируемся с помощью волшебного слова прогонять плохое настроение. Вы начнете ходить по группе, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить с кем-нибудь, вы остановитесь напротив одного из детей, и сердито-сердито дважды произнесете волшебное слово: “Тух-тиби-дух!”. Тот, кому говорят это слово, должен стоять и тихо слушать, а затем ответить еще более сердито два раза: “Тух-тиби-дух!” После этого продолжайте прогуливаться по комнате, пока вам снова не захочется сказать кому-нибудь волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить

его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами. Лучше, если ведущий покажет, как произносить это слово на примере с любимым ребенком. Важно проследить, чтобы дети, разговаривая, смотрели друг другу в глаза. Игра продолжается 3-5 минут.

38. «Попугай» Дети сидят на стульчиках по кругу.

Ведущий произносит короткое предложение, например: «Я играю в мяч». Задача играющих – повторить это предложение, выразив при этом задуманное чувство. Остальные дети отгадывают, какое чувство задумано. Когда игра проводится впервые, ведущему следует самому произнести любое предложение с выражением различных чувств – радости, грусти, скуки, злости, удивления и т.д.

39. «Царевна - Несмеяна». Дети сидят на стульчиках по кругу.

Ведущий: «Давайте поиграем в Царевну – Несмеяну. Кто хочет ею быть? Каждый из вас по очереди подходит к Царевне – Несмеяне и старается ее рассмешить. Царевна изо всех сил старается не рассмеяться. Тот, кто сумеет вызвать улыбку у Царевны, сам становится Царевной». Игра повторяется с несколькими «Царевнами – Несмеянами».

Вариант: детям предлагается по очереди пожалеть (без слов) Царевну: погладить, приласкать ее за то, что она плачет.

40. «Шурум-бурум» Дети сидят на стульчиках по кругу.

Игра похожа на предыдущую, но чувство надо выразить, произнося всего два слова: «Шурум-бурум». Можно усложнить игру, «спрятать» говорящего от остальных детей (например, ему можно встать за ширму, за шкаф, спрятаться за спинкой стула) Тогда он должен будет выразить задуманное чувство только голосом и интонацией. В игре можно определить и победителя: побеждает тот, чье чувство отгадали быстрее всех.

Игры и игровые упражнения на расслабление, переключение внимания.

Цель игр данного раздела: помочь детям отдохнуть, переключить внимание. Такие игры хорошо проводить в те моменты, когда ведущему необходимо переключить внимание детей с одного вида деятельности на другой.

41. «Камень мудрости». Дети сидят на стульчиках по кругу.

Материалы: Красивый, не слишком маленький камень.

Ведущий: “Я принесла вам что-то необыкновенное – это камень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет что-то сказать нам, он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится у одного ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку, и т.д. Можно просто передавать камень ребенку, который хочет что-то сказать”.

42. «Быстрые превращения». Дети стоят по кругу.

Материалы: Магнитофон, аудиокассета с записью бодрой музыки.

Ведущий: “Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по комнате. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить”. Включается музыка, примерно через 30 секунд – пауза. “Вы должны превратиться в Бабу-Ягу. Подвигайтесь немного, как Баба-Яга...Замечательно”. Опять включается музыка. Пауза: “Превращайтесь в робота. Подвигайтесь, как робот”...Другие превращения: клоун, манекен, певец, акробат, боксер...

43. «Инструментальная фантазия». Дети сидят на стульчиках по кругу, или стоят.

Ведущий: “Сейчас наша группа превратиться в большой оркестр. Каждому из вас надо решить, на каком инструменте он будет играть”. Дети выбирают себе инструмент, ведущий помогает тому, кто затрудняется. “Возьмите свои инструменты, покажите, кто как будет играть... А теперь приготовьтесь, наш оркестр будет исполнять мелодию “Улыбка”. Начали!” Все вместе поют известную мелодию, имитируя игру на своем музыкальном инструменте...

44. «Птенцы». Дети сидят на стульчиках по кругу.

Ведущий: “Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется “Птенцы”. Нам надо выбрать Птицу-маму. Птица-мама уйдет в коридор, а мы выберем пять птенцов. Когда Птица-мама вернется обратно, ей нужно будет найти своих птенцов среди других детей”. Птица-мама уходит в коридор. Выбираются пять птенцов. Все дети (и “птенцы” тоже) садятся на стульчики, опускают голову на руки. Птенцы начинают пищать тоненьким тихим голоском, остальные сидят молча. Птица-мама входит в комнату, обходит детей по кругу и, когда узнает, кто ее птенец (т.е., определит, кто из детей пищит), кладет руку ему на голову и говорит: “Вот ты где”. Найденный птенец поднимает голову, Птица-мама ищет остальных птенцов. При повторе можно обыгрывать других зверей, например, щенят, котят, телят и т.д.

45. «Сколько нас?». Дети сидят на стульчиках по кругу.

Материалы: повязка на глаза.

Ведущий: «Кто из вас хочет доказать нам, что он умеет хорошо и внимательно слушать? Хорошо, Дима, выходи ко мне. Я завяжу Диме глаза. Все остальные должны сидеть (стоять) так тихо, чтобы был слышен любой шорох. Сейчас я рукой буду указывать на кого-либо из вас. Тот, на кого я укажу, тихонько подойдет и встанет за спиной у Димы. Затем я укажу рукой еще на кого-нибудь. Так несколько человек встанут за спиной у Димы. Все остальные должны вести себя как можно тише, ведь Диме нужно будет расслышать даже самые слабые звуки. Когда я дотронуся до плеча Димы, ему нужно будет угадать, сколько человек стоит у него за спиной. Если он угадает, мы ему дружно поаплодируем». Как вариант – можно, чтобы дети, стоящие за спиной водящего, вместе произнесли какое-либо слово, например, имя водящего.

46. «Волшебная котомка». Дети сидят на стульчиках по кругу.

Ведущий: «Я хочу поиграть с вами в игру под названием «Волшебная котомка». Посмотрите, пожалуйста. Вот перед вами находится волшебная котомка (ведущий с помощью пантомимы показывает волшебную котомку, которая стоит в центре круга). Из этой волшебной котомки мы с вами по очереди будем доставать различные предметы. Все дети смогут увидеть их, но не настоящему, а с помощью своего воображения, ведь тот, кто достал вещь, будет жестами, без слов показывать, как ей пользоваться. Как только кто-нибудь догадается, какой предмет извлечен из котомки, он молча встанет, но он ничего не должен говорить. Когда все дети встанут, они смогут рассказать, что они увидели». В начале игры ведущий «достаёт из котомки» несколько предметов, показывает, как ими пользоваться. Это может быть молоток (забить молотком гвоздь), карандаш (порисовать им), банан (очистить и съесть его), ножницы (разрезать ими бумагу), и т.д. После этого дети по очереди достают из котомки предметы и загадывают свои пантомимические загадки. Особое значение в этой игре имеет также и то, что зрители не могут сразу высказывать свои догадки, они должны набраться терпения и подождать некоторое время.

47. «Наперсток». Дети сидят на стульчиках или стоят по кругу.

Ведущий: «Сейчас мы поиграем в простую игру. Я спрятала в комнате наперсток, который вам необходимо найти. Вы можете ходить повсюду и заглядывать во все углы. Он лежит на видном месте, так что вам не надо открывать шкафы и столы. Тот, кто найдет наперсток, должен сохранить это в тайне, не выдавая себя словами или смехом. Он просто должен пойти и сесть на свое место и молча наблюдать, как другие продолжают поиски. Тот, кто первым найдет наперсток, в следующий раз прячет его». Игра проводится 2-3 раза.

48. «Шепчем все вместе». Дети сидят на стульчиках полукругом перед ведущим.

Ведущий: «Я хочу задать вам несколько простых вопросов. Каждый, кто знает ответ, должен молча поднять руку, сложить пальцы в кулак, а большой палец поднять вверх. Когда я увижу много поднятых пальцев, я начну считать: «Раз, два, три». На счет «три» вы все вместе должны будете прошептать мне ответ».

Вопросы могут быть самые разные, но лучше простые, на которые знают ответ все дети. Возможные вопросы: «Какой сегодня день недели?», «Какое сейчас время года?», «Сколько месяцев в году?», «В каком городе мы живем?», «Как называется страна, в которой мы живем?», и т.д.

Вариант: ведущий рисует в воздухе любую букву, Дети ее отгадывают, но говорят ответ только после команды ведущего, все вместе.

49. «Превращения предмета» Дети сидят на стульчиках по кругу.

Ведущий показывает детям любой хорошо знакомый им предмет, например, карандаш, или мячик, или веник, или тарелку, и т.д. «Посмотрите, у меня в руках мячик. Но это не обычный, а волшебный мячик, он может превращаться во множество разных вещей. Мы будем передавать мячик друг другу, и каждый, кому попал мяч, покажет, в какой предмет он превратился в ваших руках. Все

остальные должны будут отгадать. Я начинаю”. В руках ведущего мячик превращается, например, в клубочек ниток, ведущий показывает, как он наматывает нитки на клубок, или вяжет, вытягивая нитку из клубка... Затем мяч попадает по очереди к каждому ребенку, каждый показывает свое действие, остальные отгадывают.

50. «Волшебный Вилли». Дети сидят на стульчиках по кругу.

Ведущий: “У меня в руках необычный предмет. Его нельзя увидеть, но можно потрогать. Его можно размять, как пластилин или глину, и сделать из него все, что захотите: человечка, животное, игрушку...” Ведущий показывает “Волшебного Вилли” - воображаемый комочек пластичного материала, делает движения, как будто что-то лепит из него. “Как вы думаете, что я из него леплю?” (Лучше “слепить” какой-нибудь простой предмет, например, чашку, чтобы дети догадались и поняли суть игры). “Теперь каждый из вас по очереди слепит из “Волшебного Вилли” что захочет, а мы постараемся догадаться, кто что слепил”.

51. «Солнечный зайчик». Дети стоят по кругу или сидят на стульчиках.

Ведущий: “Представьте себе, что к вам прибежал ласковый, теплый солнечный зайчик – к каждому из вас свой. Он заглянул вам в глаза. Закройте их. Побежал дальше по лицу; погладьте нежно его ладошками: на щечках, на лбу, на носике, на губках, на подбородке. Поглаживайте своего зайчика аккуратно, чтобы он не испугался. Он побежал дальше. Погладьте головку, шею, плечики, правую руку, левую руку. Зайчик опустился на ножки: на правую ножку, на левую ножку. А теперь он сел на животик, погладьте его там. Ваш зайчик любит и ласкает вас, и вы подружитесь со своим зайчиком. А сейчас ему пора по своим делам, помашите ему рукой. Откройте глазки”.

52. «Воздушный шарик». Дети стоят по кругу.

Ведущий: представьте себе, что в руках вы держите воздушный шарик. В нем воздуха нет, он вот такой маленький(соединить вместе ладони). Сейчас каждый будет надувать свой шарик (поднести ладони к лицу, начать “надувать шарик” - с силой выдыхать воздух, при этом постепенно разводя руки в стороны, как бы показывая, что шарик становится все больше и больше). Ох, какие большие шарики мы надули. Давайте завяжем их ниточками и отпустим. Пусть летят высоко-высоко”. (Как вариант – шарики, когда их надули большими, лопаются – громкий хлопок руками.)

53. «Бумажные мячики». Игру лучше проводить в зале.

Материалы: Для каждого ребенка – газетный лист; лента или веревка, разделяющая границы команд.

Ведущий: “Возьмите по большому листу старой газеты, как следует его скомкайте и сделайте из него небольшой, плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды. Команды, постройтесь в две линии (помочь командам встать в две шеренги напротив, чтобы расстояние между ними было 4-5 метров) По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника, стараясь, чтобы на вашей территории мячей было как можно меньше. По моей команде “Стоп” все броски прекращаются. Выигрывает та команда, на чьей стороне будет меньше мячей”.

54. «Дрожащее желе».

Ведущий: Подойдите, пожалуйста, ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Я сейчас начну встряхивать это блюдо с желе. Когда я буду встряхивать его легко, вы будете раскачиваться потихоньку, медленно. Когда я буду встряхивать его сильнее, вы будете раскачиваться сильнее. Чтобы увидеть и понять, как надо раскачиваться, внимательно следите за моими руками...”. В течение одной минуты ведущий держит в руках блюдо и встряхивает его – сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь – дрожащее желе успокоится не сразу. “Теперь представьте, что блюдо с желе осталось на солнышке. Что стало с этим замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны”.

55. «Рубка дров». Дети стоят по кругу или свободно располагаются по комнате.

Ведущий: “Сейчас нам с вами предстоит нарубить много дров. Вы видели, как рубят дрова? Чем рубят дрова? Возьмите топор в руки (ладони скрепляются в замочек, ноги поставьте широко, твердо, так, чтобы удобно было рубить дрова). Берем воображаемый кусок бревна, он тяжелый, толстый. Ставим его перед собой на землю, замахиваемся топором (руки над головой) и опускаем топор на бревно с силой, чтобы разрубить его. Когда опускаете топор, можете громко выдохнуть: “Ха!”. Убираем разрубленные чурки в сторону, ставим новый кусок бревна”. Дети имитируют, как они поднимают тяжелое бревно, ставят перед собой, раскалывают топором, убирают в сторону дрова... Игра повторяется 4-5 раз.

56. «Мы охотимся на льва» Дети стоят или сидя на стульчиках по кругу или свободно располагаются по комнате.

Ведущий громко говорит текст, дети вместе с ведущим сопровождают его движениями, соответствующими происходящим событиям.

Мы охотимся на льва.

Не боимся мы его.

У нас хорошее ружье

И точеный меч.

Ой! Что это? Это – поле.

Его не перелетишь, под ним не проползешь,

Дорога – напрямик: топ-топ-топ-топ. (потопать ногами)

Ой! Что это? Это – болото.

Его не перелетишь, под ним не проползешь,

Дорога – напрямик: чав-чав-чав-чав. (высоко поднимать ноги)

Ой! Что это? Это – река.

Ее не перелетишь, под ней не проползешь,

Дорога – напрямик: буль-буль-буль-буль. («грести» руками)

Ой! Что это? Это – тропинка.

Ее не перелетишь, под ней не проползешь,

Дорога – напрямик: шур-шур-шур-шур. («шаркать» ногами)

Вышли на полянку. Кто это здесь лежит? Давайте его потрогаем. (Дети «глядят» воображаемого льва) Какой у него красивый хвостик. Какая у него гладкая шерстка. Какая у него пушистая грива. Ой, мамочки, да это же лев! Настоящий лев! Он сейчас проснется! Бежим от него скорее!

По тропинке: шур-шур-шур.

По реке: буль-буль-буль.

По болоту: чав-чав-чав.

По полю: топ-топ-топ.

Прибежали домой. Закрывайте крепче дверь.

Ух! Устали! (расслабиться)

Подвижные игры.

57. «Море волнуется» Дети свободно располагаются по комнате. В то время, когда ведущий говорит текст, дети произвольно двигаются. Когда текст закончен, необходимо замереть в позе той фигуры, которую назвал ведущий. (В ходе данных занятий лучше называть фигуры, которые соответствуют теме занятия, например, фигура радости, страха, злости и т.д. в занятиях, посвященных чувствам) Как вариант: после того, как игроки застыли в позе названной фигуры, ведущий подходит к каждой фигуре по очереди и «включает» ее. Фигура должна подвигаться в соответствии заданному образу. По окончании можно назвать лучшую фигуру.

Текст ведущего: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура на месте замри».

58. «Кони и всадники». Дети стоят по кругу.

Ведущий: «Для этой игры нам нужно разбиться на пары... В каждой паре один ребенок превратиться в коня, другой – во всадника. «Коням» мы завяжем глаза, а всадники встанут сзади своих коней, возьмут их за локти и приготовятся ими править. А теперь устроим скачки. Задача «коня» - бегать побыстрее, а задача «всадника» - править «конем» так, чтобы он ни с кем не столкнулся. Если какая-то пара упадет, то она выходит из игры».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис, 2010. – 198 с.
3. Ботвин Г. Формирование жизненных навыков: теория, методы, эффективность профилактического подхода к злоупотреблению наркотиками. Электронный ресурс. / Г. Ботвин, К. Гриффин. Режим доступа: www.narcom.ru.
4. Профилактика наркологических расстройств: Национальное руководство // Под ред. Е.А. Брюна, С.Г. Копорова, О.Ж. Бузика и др. – Москва: ООО «Нью-Терра», 2018 – 638 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.— М.: Генезис, 2006.— 160 с: ил.
6. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. — М.: Совершенство, 1998. — 80 с. — (Практическая психология в образовании).