



муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Успех» города Новошахтинска, 346905, Ростовская область, г. Новошахтинск, ул. 4-я Пятилетка, 16 тел.: 8-(86369) -3-22-55, 3-23-28
e-mail: pms-novoshahht@mail.ru, сайт: pmsnov.ucoz.ru

Рассмотрена:
На МО узких специалистов
МБУ Центр «Успех»
(протокол № 1 от
«27» 08 2018 г.

Принята
на педагогическом совете
МБУ Центр «Успех»
(протокол № 1 от
«28» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ Центр «Успех»
Н.Ю.Рекаева
Приказ № 74/3 от «28» 08 2018 г.



Дополнительная образовательная психопрофилактическая программа, направленная на развитие, сохранение и укрепление психологического и физического здоровья у обучающихся младшего школьного возраста.

«Здоровье детей – здоровье нации»



Составитель:
Рекаева Наталья Юрьевна
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

Новошахтинск 2018



Содержание

Паспорт дополнительной образовательной программы.....	3
Пояснительная записка	5
Тематический план программы.....	17
Содержание программы.....	22
Список литературы.....	50

**Паспорт
дополнительной образовательной программы**

Название ДОП	Дополнительная образовательная психопрофилактическая программа, направленная на развитие, сохранение и укрепление психологического и физического здоровья у обучающихся младшего школьного возраста «Здоровье детей – здоровье нации»
Сведения о составителе	Рекаева Наталья Юрьевна
	Место работы: МБУ Центр «Успех»
	Адрес образовательной организации: Ростовская область г. Новошахтинск ул. 4-ая Пятилетка д. 16
	Телефон служебный: 8(86369)32255
Должность: педагог – психолог высшей категории	
Нормативно – правовая база	Приказ Минобразования Ростовской области от 01.03.2016 № 115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».
Материально – техническая база	Для реализации программы необходима комната, в которой достаточно места для передвижения и рисования. Для занятий понадобятся белые листы бумаги ф-А4, фломастеры, карандаши, небольшой мяч, диски с музыкой, клубок ниток. Столы, стулья по количеству участников группы.
Год разработки, редактирования	2017 Редактирование проводилось в 2018 году
Структура программы	Программа включает в себя 12 встреч, из них 10 тематических занятий, которые проводятся один раз в неделю в течение 60 минут Реализация программы предполагает организацию работы в трех основных направлениях: - диагностическое: 2 встречи (1 встреча - первичное обследование, 1 встреча – диагностика на выходе); - психопрофилактическое: 10 занятий. - консультационное: (консультации родителей, по запросу в течение всего периода сопровождения).
Направленность	Психопрофилактика и развитие
Направление	Программа направлена на развитие, сохранение и укрепление психического и физического здоровья.
Возраст учащихся	Программа предназначена для детей младшего школьного возраста 8-10 лет.
Срок реализации	Программа включает в себя 12 встреч, из них 10 тематических занятий. Продолжительность реализации программы 3 месяца.
Этапы реализации	1 этап. Диагностический; 2 этап. Психопрофилактический; 3 этап. Мониторинг и анализ;
Актуальность	Здоровье детей является приоритетным направлением государственной политики, о чем свидетельствует ряд принятых в последние годы нормативно правовых актов. В связи с чем, одной из основных целей

	образовательных учреждений является создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся. Ребенок в процессе своей жизнедеятельности нередко сталкивается с трудными или критическими ситуациями, на преодоление которых требуется большая внутренняя энергия. Истощение этой внутренней энергии неминуемо может привести к соматическим нарушениям. В связи с этим наиболее остро встает проблема сохранения и укрепления психологического и физического здоровья.
Цель	сохранение, укрепление и развитие психологического и физического здоровья у обучающихся младшего школьного возраста.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - развитие регуляторных компонентов деятельности: снижение психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов у детей, снижение уровня тревожности, регуляция поведения; - развитие коммуникативных навыков: формирование навыков активного взаимодействия в социуме; - развитие личностных компетенций: повышение у детей уверенности в себе формирование способности к рефлексии; - развитие познавательной деятельности: стремление к саморазвитию, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.
Формы занятий	- группы по 10 – 12 человек
Режим занятий	занятия проводятся один раз в неделю.
Формы подведения итогов реализации	<ul style="list-style-type: none"> - итоговая диагностика; - оценка эффективности программы.

**Дополнительная образовательная психопрофилактическая программа,
направленная на развитие, сохранение и укрепление психологического и физического
здоровья у обучающихся младшего школьного возраста.**

«Здоровье детей – здоровье нации»

Начала, заложенные в детстве человека,
похожи на вырезанные на коре молодого
дерева буквы, растущие вместе с ним,
составляющие неотъемлемую часть его.

Виктор Мари Гюго

Пояснительная записка

Здоровье детей является приоритетным направлением государственной политики, о чем свидетельствует ряд принятых в последние годы нормативно правовых актов. В связи с чем, одной из основных целей образовательных учреждений является создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся.

Ребенок в процессе своей жизнедеятельности нередко сталкивается с трудными или критическими ситуациями, на преодоление которых требуется большая внутренняя энергия. Истощение этой внутренней энергии неминуемо может привести к соматическим нарушениям. В связи с этим наиболее остро встает проблема сохранения и укрепления психологического и физического здоровья.

«Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию и отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех его физических и духовных сил...», - писал В.А.Сухомлинский. Психологическое и физическое здоровье, в свою очередь, - основа жизнеспособности ребенка, условие жизненной успешности гарантия благополучия человека в жизни, поэтому педагогам следует обращать особое внимание на его формирование и укрепление у своих воспитанников с самого раннего детства.

Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % от экологии, на 50% – от самого человека. Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам. По современным представлениям в понятие “здоровый образ жизни”, как одна из составляющих, входит организация двигательной активности. Гиподинамию (недостаток двигательной активности) называют одним из главных пороков 21 века, который коснулся не только взрослого населения, но и детей. Школьники по 5 – 6 часов проводят за партой, затем занимаются дома. “По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится на “4” и “5”, проводит за письменным столом дома не менее 2,5 – 3 часов; шестиклассник – 3 – 4 часа; старшекласник – 6 и более часов”. Родители, в последние годы, всё больше времени тратят на улучшение материального благосостояния. Всё чаще отдаляются от детских проблем, а потом, пытаясь загладить свою вину перед ребёнком, идут навстречу его просьбам – и в квартире появляется компьютер, за которым он проводит более двух – трёх часов в сутки, примерно столько же просиживает у телевизора.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации поднимают вопрос о том, что двигательная активность подрастающего поколения стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодёжи.

Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире. Однако, в результате порожденных социальной ситуацией противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется все меньше и меньше внимания. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступны лишь немногим. В такой ситуации, как никогда, актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказать школа.

На современном этапе развития образования необходимо стабилизировать, а затем и улучшить ситуацию по оздоровлению детей.

Программа развития, сохранения и укрепления психологического и физического здоровья младшего школьного возраст составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, (Приказ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 19 апреля 2011 г. № 03-255 «О введении ФГОС общего образования»), которые основаны на идее психолого-педагогического сопровождения развития личности каждого ребенка.

Цель программы: сохранение, укрепление и развитие психологического и физического здоровья у обучающихся младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Снижение психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов у детей.
2. Повышение у детей уверенности в себе.
3. Снижение уровня тревожности.
4. Формирование навыков активного взаимодействия в социуме, регуляция поведения.
5. Формирование способности к рефлексии, стремление к саморазвитию.

Научно-методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

Нормативно-правовые основания программы.

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система КонсультантПлюс. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_2875/
2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями). [Электронный ресурс] Информационно-правовой портал «Гарант». <http://base.garant.ru/>
3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 07.06.2013 N 120-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ, от 25.11.2013 N 317-ФЗ). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система КонсультантПлюс.

<http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=147353;fld=134;dst=4294967295;rnd=0.8457371406897478;from=154793-0>

4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://base.garant.ru/12183577/>

5. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18 декабря 2012 г. № 1060. Зарегистрирован в Минюст России от 11 февраля 2013 г. № 26993

6. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761. [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70083566>

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. №792-р). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система КонсультантПлюс. URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=146497>

8. Устав МБУ Центр «Успех» г. Новошахтинска.

9. Должностная инструкция педагога-психолога.

Научно-методологические основания программы

Методологической основой программы стали идеи о ценностном подходе к человеку, о системности, целостности, субъектности и интегративности деятельности по формированию личности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн и др.).

Теоретической основой программы стали теория развития личности как субъекта деятельности (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко, А.Н. Леонтьев и др.); личностно-ориентированная гуманистическая парадигма образования (А.Г. Асмолов, Л.С. Подымова, В.И. Слободчиков, И.С. Якиманская и др.); положения о сущности психологической помощи личности на разных этапах ее развития (И.А. Баева, М.Р. Битянова, И.В. Вачков, И.В. Дубровина, С.Б. Малых, Р.В. Овчарова, Л.М. Фридман, А.С. Чернышев и др.); концепции сопровождения (М.Р. Битянова, Е.И. Казакова, В.Е. Летунова, Л.М. Шипицына и др.); идеи и концепции профессиональной компетентности педагога и практического психолога (А.А. Бодалев, А.А. Деркач, Ю.М. Забродин, И.А. Зимняя, В.П. Зинченко, Е.А. Климов, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, А.А. Реан и др.).

Программа основана на следующих положениях отечественной психологии.

1. Положение, разработанное В.Н.Мясищевым (1960), согласно которому личность является продуктом системы значимых отношений, поэтому эффективная психокоррекция немыслима без включения в терапевтический процесс как самого ребенка, так и его семьи.

2. Положение теории деятельности А.Н. Леонтьева (1964), состоящее в том, что позитивно влиять на процесс развития – значит управлять ведущей деятельностью, в данном

случае – воздействовать на деятельность по воспитанию детей и на учебную деятельность ребенка.

3. Разработанное Д.Б.Элькониным (1978) положение о том, что психотерапевтический потенциал игры заключается в практике новых социальных отношений, в которые включается человек в процессе специально организованных игровых занятий.

4. Положение теоретической концепции личности С.Л.Рубинштейна (1973) о формах психологических контактов между людьми.

Данная программа построена с учетом следующих принципов:

- Комплексный и системный подход диагностики, профилактике и развитию;
- Учет возрастных и индивидуально-личностных особенностей ребенка и специфики социально-психологической ситуации развития ребенка.
- Профессиональная компетентность и разделение функций,
- Опора на положительное в личности ребенка и ориентация на гармонизацию ее развития.
- Единство и взаимодополняемость психологических методов
- Дифференцированный подход.

Адресная группа.

- обучающиеся начальной школы, которым сложно адаптироваться к условиям школьного обучения при физическом незрелом организме;
- обучающиеся начальной школы, имеющие низкий уровень психологической готовности к школе;
- обучающиеся начальной школы, имеющие повышенный уровень личностной и школьной тревожности

Характеристика школьной дезадаптации

Школьная дезадаптация – это расстройство адаптации ребенка школьного возраста к условиям учебного учреждения, при котором снижаются способности к обучению, ухудшаются взаимоотношения с учителями и одноклассниками. Чаще всего она встречается у школьников младшего возраста, но может проявляться также у детей, учащихся в старших классах.

Школьная дезадаптация является нарушением приспособления ученика к внешним требованиям, что также является расстройством общей способности к психологической адаптации в связи с определенными патологическими факторами. Таким образом, выходит, что школьная дезадаптация – медико-биологическая проблема.

В этом смысле школьная дезадаптация выступает для родителей, педагогов и врачей, в качестве вектора «болезнь/расстройство здоровья, нарушение развития или поведения». В этом ключе выражается отношение к явлению школьной адаптации, как к чему-то нездоровому, что говорит о патологии развития и здоровья.

Виды школьной дезадаптации.

Проблемы ребенка с приспособленностью к школе могут принимать различные формы. В психологии нет однозначной классификации. Но часто выделяют пять видов:

1. Когнитивная дезадаптация. Все программы скорректированы по возрасту детей. Когда ребенок не успевает по программе своего возраста – у него когнитивная дезадаптация.

Признаки: хроническая неуспеваемость, отсутствие системных навыков и умений.

2. Эмоционально-оценочная. Ребенок не любит конкретные предметы, процесс обучения в целом. У него плохие отношения с педагогами.

3. Поведенческая. Когда школьник не идет на контакт. Своим поведением явно противопоставляет себя другим ученикам. Выставляет напоказ свое мнимое право на нарушение школьных норм. В стадии запущенности это приведет к вандализму.

4. Соматическая. В этом случае ребенок имеет различные страхи. Возможно, у него нарушена работа нервной системы, сенсорных анализаторов. Любое отклонение в физическом развитии.

5. Коммуникативная. Ребенок не способен строить здоровые отношения со сверстниками и взрослыми.

Признаки школьной дезадаптации:

Тревожность во время нахождения в школе. Боязнь испытаний (контрольных, тестов, самостоятельных работ) и публичных выступлений, выражения своего мнения.

Плохие отношения со сверстниками и педагогами. Ребенок агрессивен, легко идет на конфликт или ведет себя отчужденно.

Плохие привычки. Прогрызание ручек, ногтей, навязчивые движения. Иногда – дрожание пальцев, заторможенность.

Личностные нарушения. Самоуверенность, высокое или заниженное, – явный указатель на проблему. Неуверенность в своих силах, уклонение от трудностей, страхи.

Причины проявления

Несколько причин могут вызывать это педагогическое явление:

- Низкий общий уровень развития детей.
- Плохая физиологическая характеристика – это природная медлительность, плохо развитые психомоторные навыки. Это приведет к тому, что ребенок окажется не готов к процессу обучения.

- Особенности воспитания. Родители были склонны слишком сильно опекать ребенка, и в результате он отстает по программе из-за несамостоятельности. Или наоборот – дети, росшие без присмотра, тоже не особо преуспевают в учебе.

- Контроль поведения. В школе нужно соблюдать дисциплину. Не всем это удастся сделать. Неспособность контролировать свое поведение приводит к нарушению контактов с учителем, спаду успеваемости.

- Брак социальной адаптации. Не каждый школьник может открыто общаться с людьми разного возраста. Многие замыкаются в себе. Жизнь в ракушке не поможет стать преуспевающим в учебе и коллективе.

- Специфика учебного процесса. Иногда учебный процесс построен неправильно с педагогической точки зрения. Слишком сложная программа. Авторитарный стиль преподавания. Нет учета индивидуальных особенностей детей определенного возраста.

Возрастной и количественный состав, условия проведения занятия.

Программа предназначена для детей младшего школьного возраста 8-10 лет.

Форма занятий:

- группы по 10 – 12 человек

Условия формирования группы.

Данная программа разработана для детей младшего школьного возраста 8-10 лет, так как именно они находятся в особой ситуации риска: им необходимо быстро адаптироваться к сложным условиям школьного обучения при физическом незрелом организме. Учебные нагрузки, несоответствие внешних требований к их психофизическим возможностям, низкий уровень психологической готовности к школе, повышенный уровень личностной и школьной тревожности и другие факторы обуславливают частое пребывание детей в условиях

эмоционального неблагополучия, что ведёт к нарушению их психологического и физического здоровья.

На основании результатов диагностики можно условно разделить детей на 3 группы в соответствии с уровнем их психологического и физического здоровья.

К высокому уровню относятся дети с устойчивой адаптацией к среде, обладающие резервом сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не нуждаются в помощи.

К среднему уровню — адаптивному относятся дети, в целом адаптированные к социуму, однако имеющие повышенный уровень тревожности, заниженную самооценку, повышенную утомляемость. Такие учащиеся относятся к группе риска, из-за отсутствия запаса прочности психологического и физического здоровья. Именно эти дети должны быть включены в групповые занятия.

Низкий уровень - дезадаптивный. Дети, имеющие данный уровень включаются в индивидуальную работу с психологом.

Режим работы.

Программа включает в себя 12 встреч, из них 10 тематических занятий, которые проводятся один раз в неделю в течение 60 минут

Продолжительность реализации программы 3 месяца.

Программа предполагает работу в трех направлениях:

1. Диагностика;
2. Психопрофилактика;
3. Консультирование.

Этапы реализации программы.

Этапы программы	Содержание	Кол-во встреч	Кол-во часов	Ответственные
1 этап Диагностический	- установление контакта со всеми участниками группы; - психолого-педагогическая диагностика особенностей развития ребенка (первичная);	1 встреча	60 мин.	Педагог-психолог
2 этап: Психопрофилактический;	- реализация программы психологического сопровождения;	10 встреч	60 мин. каждая	Педагог-психолог
	- консультирование родителей, законных представителей (по запросу, по результатам диагностического обследования, обсуждение результатов психопрофилактической работы);	По запросу	1 1,5 ч.	Педагог-психолог
3 этап Мониторинг и анализ	- итоговая диагностика; - оценка эффективности процесса и результатов сопровождения;	1 встреча	60 мин.	Педагог-психолог

В процессе работы по программе, педагог-психолог проводит консультации для родителей, что позволяет обеспечить непрерывность психолого-педагогического сопровождения ребенка и его семьи по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и

социализации обучающихся. В процессе консультации специалист доводит до понимания родителей психологической структуры отклонений в развитии ребенка, о его особенностях и положительных качествах, какие специальные занятия необходимы их ребенку, к каким специалистам нужно обратиться дополнительно и др.

Содержание программы:

Программа сохранения и укрепления психологического и физического здоровья соотносится с его трехкомпонентной структурой и обеспечивает выполнение возрастных задач развития. Вследствие этого определены основные направления работы, реализуемые в программе.

1. Формирование умения принятия себя и других, адекватно оценивая свои и чужие достоинства и недостатки.

2. Формирование личной рефлексии.

3. Развитие потребности в само изменении и личностном росте.

4. Развивающее направление предполагает для младших школьников - формирование качественно нового уровня произвольной регуляции поведения и деятельности.

Программа представляет собой поэтапно построенную групповую психологическую работу с детьми. Процесс работы по программе осуществляется в три этапа:

1. Ориентировочный (2 занятия);

2. Реконструктивный (6 занятий);

3. Закрепляющий (2 занятия).

Цели первого этапа:

-ослабление психической напряженности и ощущения дискомфорта;

-установление доверительного контакта психолога с обучающимися.

Цель второго этапа:

- создание условий для устранения нарушений в личностном развитии ребенка.

Цель третьего этапа:

– поддержание новых отношений в группе, которых удалось достичь в ходе работы по программе.

Занятия дают возможность детям сопоставить свое поведение с поведением сверстников, позволяют раскрыть свой личностный потенциал. Развитие самооценки позволяет осознавать свои особенности, свою уникальность и личностные качества. Ребенок оказывается в атмосфере принятия его другими, что позволяет испытать состояние успеха, ощутить заинтересованность других своей личностью. Занятия учат навыкам само расслабления и регуляции своего поведения.

Используемый диагностический инструментарий.

- Тест цветовых выборов Люшера – направлен на определение психоэмоционального состояния учащихся: определение наличия тревоги, стресса, склонность к психосоматическому реагированию, наличие внутриличностных конфликтов, уровень непродуктивности нервно-психического напряжения, доминирование симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, а также способы их компенсации;

- Шкала личностной тревожности СМАС (А.М. Прихожан). Данная методика позволяет выделить области окружающей действительности, вызывающие тревогу у ребенка;

- Проективная методика «Несуществующее животное». Данная методика показывает, есть ли у ребенка проблемы во взаимоотношениях с окружающим миром. Известно, что когда ребенок рисует, он переносит, проецирует на бумагу свой внутренний мир. При интерпретации детского рисунка можно многое сказать о настроении и переживаниях маленького художника. Описание методики «Несуществующее животное» представлено в книге А.Л. Венгера «Психологические рисуночные тесты», 2004г.

Критерии качественной оценки достижения планируемых результатов.

- Сплочение группы.
- Развитие рефлексивных навыков.
- Повышение уверенности в себе у участников группы.
- Повышение уровня социальной адаптации детей младшего школьного возраста.
- Снижение у обучающихся уровня личностной и школьной тревожности.

Особенностью воздействия программы является отсроченность результатов во времени. Это следует учитывать при проведении итоговой диагностики, которую рекомендуется проводить через два месяца после завершения реализации программы. Итоговая диагностика проводится после реализации программы с целью оценки динамики учащихся, при помощи тех же методических средств, которые использовались на диагностическом этапе программы.

Структура занятия.

Элемент занятия	Комментарий	Время
Ритуалы приветствия-прощания	Психологическая «рамка» занятия, граница, отделяющая его от предыдущего и последующего «кусочков» жизни ребенка. Они выполняют функцию «замка», отпирающего дверь в трениговую ситуацию (настройка) и затем запирающего его. Второе не менее важно: с занятия участник должен уйти обогащенным новым содержанием, но вместе с тем готовым переключиться на другую деятельность, других людей в качестве ведущих.	5 мин.
Разминка – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности	Разминка позволяет сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.	10 мин.
Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия	Приоритет отдается техникам, направленным одновременно на развитие эмоциональных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы.	35 мин.
Рефлексия занятия – оценка	Рефлексия занятия позволяет участникам поделиться	10

занятия. Беседа, арттерапия, разбор вопросов для обсуждения.	своими мыслями, впечатлениями, чувствами, что способствует пониманию своего внутреннего мира, своих поступков, развивает умение слушать других.	мин.
--	---	------

Методы и техники, используемые в программе:

- **Психогимнастика.** Курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (М.И. Чистякова). Психогимнастика примыкает к методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. Психогимнастика помогает детям преодолевать проблемы в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

- **Релаксация.** В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона. Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела.

- **Задания, направленные на развитие эмоциональной сферы.** Эти задания предполагают обучение детей распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жесту, голосу; обучение умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

- **Арт – подход.** Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

В младшем школьном возрасте наиболее существенные изменения происходят в сфере самосознания. В силу этого, в программу вошли упражнения на принятие своего имени, осознание чувства взросления.

Материально-технические ресурсы обеспечения программы.

Для реализации программы необходима комната, в которой достаточно места для передвижения и рисования. Для занятий понадобятся белые листы бумаги ф-А4, фломастеры, карандаши, небольшой мяч, диски с музыкой, клубок ниток.

Столы, стулья по количеству участников группы.

Обеспечение гарантии прав участников программы.

В ходе проведения занятий необходимо соблюдать права участников.

В начале проведения занятий участники знакомятся с правилами работы по программе, основанными на принципах: активности, добровольности, взаимоуважения. Помимо этого психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь "Этическим кодексом психолога".

Сферы ответственности:

Педагог – психолог несет ответственность за жизнь и здоровье учащегося во время проведения занятий, а так же за:

- сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями детей;
- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций;

- соблюдение условий договора.

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных в начале реализации программы, посещение занятий, соблюдение условий договора.

Система организации контроля за реализацией программы

- Зачисление и отчисление решается на заседании ПМПк МБУ Центр «Успех».
- Контроль за реализацией программы осуществляет педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих с несовершеннолетними в ходе всего курса занятий.
- По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет (эффективность реализации), в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы для вероятной модификации программы, исходя из особенностей несовершеннолетних.

Данная программа позволяет формировать и развивать следующие универсальные учебные действия (УУД):

Личностные — это развитие учебных и познавательных мотивов:

- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения ребенка к образовательному процессу;
- формирование мотивации и рефлексивного отношения ребенка к обучению; организация форм совместной деятельности, учебного сотрудничества;
- развитие рефлексивной самооценки, как основы развития субъектности в познавательной деятельности (сравнение ребенком своих достижений вчера и сегодня и выработка на этой основе предельно-конкретной дифференцированной самооценки; предоставление ребенку возможности осуществлять большое количество равнодоступных выборов при обучении, различающихся аспектом оценивания, способом действия, характером взаимодействия и созданием условий для сравнения оценок, полученных сегодня и в недавнем прошлом);
- обеспечение успешности в обучении за счёт доступности научных понятий;
- положительная обратная связь и положительное подкрепление усилий ребёнка через адекватную систему оценивания системы его знаний;
- стимулирование активности и познавательной инициативы ребенка, отсутствие жесткого контроля в процессе взаимодействия;
- формирование адекватных реакций ребенка на неуспех и построение усилий в преодолении трудностей.

Регулятивные - это умение учиться и способность к организации своей деятельности (планирование, контроль, самооценка); формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей:

- способность принимать, сохранять цели и следовать им в образовательной деятельности;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- сохранять цель;
- действовать по образцу и заданному правилу;
- видеть указанную ошибку и исправлять ее;
- контролировать свою деятельности;

- понимает оценку взрослого и сверстника;
- умение взаимодействовать с взрослыми и со сверстниками в образовательной деятельности;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей, формирование установки на поиск способов разрешения трудностей (стратегия овладения);
- формирование основ оптимистического восприятия мира.

Познавательные – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять; оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;

- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурирование знаний;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных)
- синтез – составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;
- построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;
- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные – уметь ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

- взаимодействие — общение, обмен информацией, получение знаний;
- кооперация — умение договариваться, находить общее решение, убеждать, уступать, брать на себя инициативу;
- оформление своих мыслей в устной или письменной речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций.
- развитие морально-этических качеств - способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации спора и противоречия интересов.

Средствами формирования УУД служат практические и психогимнастические упражнения, дискуссионные игры, эмоционально-символические и релаксационные методы.

Формирование УУД в младшем школьном возрасте поможет ребенку адаптироваться и подготовиться к жизни в современном обществе.

Ожидаемые результаты:

- развитие регуляторных компонентов деятельности: снижение психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов у детей, снижение уровня тревожности, регуляция поведения;
- развитие коммуникативных навыков: формирование навыков активного взаимодействия в социуме;

- развитие личностных компетенций: повышение у детей уверенности в себе формирование способности к рефлексии;
- развитие познавательной деятельности: стремление к саморазвитию, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

Тематический план программы
«Здоровье детей — здоровье нации»

Упражнения	Цели упражнения.	Время
Занятие 1.		
Цель: установление первого контакта между участниками группы, создание позитивного настроения, сплочение группы.		
1. Упражнение «Снежный ком».	Цель: снятие напряженности, скованности, в активной игровой форме познакомиться друг с другом.	5 мин.
2. Упражнение «Фруктовый салат».	Цель: создание групповой сплочённости.	10 мин.
3. Упражнение «Принятие правил работы».	Цель: «настроить» на сотрудничество, взаимопомощь, совместное спонтанное творчество и эффективную работу.	10 мин.
4. Упражнение «Корабль среди скал».	Цель: приобретение коммуникативных навыков.	20 мин.
5. Упражнение «Волшебный сон».	Цель: саморегуляция психического состояния.	15 мин.
Консультация для родителей «Детские чувства и роль родителей».	Цель: оказание помощи родителям в понимании внутреннего мира ребенка.	1 – 1,5 ч.
Занятие 2.		
Цель: сплочение группы, развитие умения координировать совместные действия, обучение приемам снижения эмоционального и мышечного напряжения.		
1. Упражнение «Имена-качества».	Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.	10 мин.
2. Упражнение «Мяч знакомства».	Цель: снятие напряжения, сплочение группы.	10 мин.
3. Упражнение «Счёт до десяти».	Цель: сплочение группы, развитие умения координировать совместные действия.	5 мин.
4. Упражнение «Дракон ловит свой хвост».	Цель: активизация участников, развитие умения координировать совместные действия	10 мин.
5. Упражнение «Общий рисунок».	Цель: стимулирование воображения, создание доверительной атмосферы в группе.	15 мин.
6. Упражнение «Путешествие на облаке».	Цель: саморегуляция психического состояния.	10 мин.
Консультация для родителей «Особенности общения детей разного возраста».	Цель: знакомство родителей с особенностями общения детей разного возраста.	1 – 1,5 ч.
Занятие 3.		

Цель: развитие чувства общности, повышение внутри группового доверия, развитие внимания, координации движения, формирование тактильного восприятия.		
1. Упражнение «Нетрадиционное приветствие».	Цель: создание непринуждённой, доброжелательной атмосферы в группе.	5 мин.
2. Упражнение «Чем мы похожи».	Цель: развитие чувства общности, помочь детям лучше узнать друг друга.	10 мин.
3. Упражнение. «Что моя вещь знает обо мне».	Цель: повышение внутри группового доверия.	10 мин.
4. Упражнение «Найди мяч»	Цель: развитие внимания, координации движения, развитие чувства общности.	10 мин.
5. Упражнение «Чудесный мешочек».	Цель: развитие сенсорики, формирование тактильного восприятия, формирование предметности восприятия.	15 мин.
6. Упражнение «Волшебный сон».	Цель: саморегуляция психического состояния.	10 мин.
Консультация для родителей «Стили воспитания»	Цель: знакомство родителей со стилями воспитания.	1 – 1,5 ч.
Занятие 4.		
Цель: развитие моторной ловкости, тактильной чувствительности, координации движения, стимулирование воображения.		
1. Упражнение «Давайте поздороваемся».	Цель: создание непринуждённой, доброжелательной атмосферы в группе.	5 мин.
2. Упражнение «Гусеница».	Цель: развитие моторной ловкости, тактильной чувствительности.	10 мин.
3. Упражнение «Громко и тихо».	Цель: стимулирование воображения, снятие напряжения.	10 мин.
4. Упражнение «Мяч по кругу».	Цель: развитие внимания, координации движения.	15 мин.
5. Упражнение «Карандаши»	Цель: чёткая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга.	10 мин.
6. Упражнение «Радуга».	Цель: снятие эмоционального напряжения, стимулирование воображения.	10 мин.
Консультация для родителей. «Отреагирование негативных эмоций».	Цель: развитие навыков отреагирования негативного эмоционального состояния социально приемлемыми способами.	1 – 1,5 ч.
Занятие 5.		
Цель: снятие напряжения, развитие уверенности в себе, формирование коммуникативных навыков.		
1. Упражнение «Поделись улыбкой».	Цель: создание доверительной атмосферы.	5 мин.
2. Упражнение	Цель: снятие напряжения, поддержание	5 мин.

«Молекулы».	доброжелательной атмосферы.	
3. Упражнение. «Какой я».	Цель: поддержание доброжелательной атмосферы, сплочение группы.	10 мин.
4. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».	Цель: развитие уверенности в себе, чувства собственного достоинства.	15 мин.
5. Упражнение «Ручеёк».	Цель: формирование коммуникативных навыков.	10 мин.
6. Упражнение «Быстрые превращения».	Цель: использование метода креативного движения.	5 мин.
7. Упражнение «Росток».	Цель: развитие различного вида чувствительности, общая энергетизация тела.	10 мин.
Консультация для родителей: «Формирование адекватной самооценки у детей».	Цель: информирование родителей о способах формирования адекватной самооценки у ребенка.	1 – 1,5 ч.
Занятие 6.		
Цель: укрепление доверия внутри группы, развитие интереса к сверстникам.		
1. Упражнение «Доброе утро».	Цель: укрепление чувства собственного достоинства, единение группы.	5 мин.
2. Упражнение «Путь доверия».	Цель: укрепление доверия внутри группы	10 мин.
3. Упражнение «Бумажные мячики».	Цель: снижение беспокойства, напряжения.	10 мин.
4. Упражнение «Запомни звуки».	Цель: развитие концентрации внимания, слуховой памяти.	10 мин.
5. Упражнение «Узнай, кто это?».	Цель: создание положительного эмоционального фона в группе, развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.	15 мин.
6. Упражнение «Сад чувств».	Цель: тренировка ума и активизация чувств, достижение творческой сосредоточенности.	10 мин.
Занятие 7.		
Цель: развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров, развитие ловкости и координации.		
1. Упражнение «Приветствие».	Цель: создание непринуждённой, доброжелательной атмосферы в группе.	5 мин.
2. Упражнение «Фруктовый салат».	Цель: усиление концентрации внимания, создание групповой сплочённости.	5 мин.
3. Упражнение « Живые картинки».	Цель: двигательного и эмоционально разрядиться.	10 мин.
4. Упражнение «Газета».	Цель: развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров.	10 мин.
5. Упражнение «Змейка».	Цель: развитие ловкости и координации, уметь действовать согласовано.	10 мин.

6. Упражнение «Ночной поезд».	Цель: овладение различными навыками межличностного общения	10 мин.
7. Упражнение «Росток».	Цель: развитие различного вида чувствительности, общая энергетизация тела.	10 мин.
Занятие 8.		
Цель: развитие умения согласовывать свои действия, действовать сообща, снятие излишней двигательной активности, развитие коммуникативных навыков, моторной ловкости.		
1. Упражнение «Приветствие».	Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.	3 мин.
2. Упражнение «Ладонь в ладонь».	Цель: развитие умения согласовывать свои действия, действовать сообща.	7 мин.
3. Упражнение «Передай мяч».	Цель: снятие излишней двигательной активности.	5 мин.
4. Упражнение «Трио».	Цель: развитие умения согласовывать свои действия, действовать сообща.	10 мин.
5. Упражнение «Кто за кем?».	Цель: развитие зрительной памяти, внимания.	15 мин.
6. Упражнение «На мостике».	Цель: развитие коммуникативных навыков, моторной ловкости.	10 мин.
7. Упражнение «Тёплый, как солнце, лёгкий, как дуновение».	Цель: получение позитивных эмоций.	10 мин.
Занятие 9.		
Цель: развитие воображения, зрительной, двигательной памяти, снятие напряжения.		
1. Упражнение «Приветствие».	Цель: развитие коммуникативных навыков.	5 мин.
2. Упражнение. «Пересядьте те, кто...».	Цель: создание групповой сплочённости, усиление концентрации внимания.	5 мин.
3. Упражнение «Друзья, не похожие на меня».	Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, эмпатии.	15 мин.
4. Упражнение. «Ботинки».	Цель: снятие напряжения, сплочение группы.	10 мин.
5. Упражнение «Где я?».	Цель: развитие чувства пространства и визуальной памяти.	10 мин.
6. Упражнение «Замри».	Цель: развитие воображения, зрительной, двигательной памяти, совершенствование равновесия.	5 мин.
7. Упражнение «Водопад».	Цель: снятие эмоционального напряжения, стимулирование воображения.	10 мин.
Занятие 10.		
Цель: создание атмосферы единства, развитие навыков общения, активного слушания, получение позитивных эмоций.		
1. Упражнение «Приветствие».	Цель: повышение позитивного настроения, создание атмосферы единства.	3 мин.

2. Упражнение «Запомни порядок».	Цель: создание групповой сплочённости, усиление концентрации внимания.	10 мин.
3. Упражнение «Волшебная подушка».	Цель: развитие навыков общения, активного слушания.	7 мин.
4. Упражнение «Поделись с ближним».	Цель: стимулирование воображения, получение позитивных эмоций.	15 мин.
5. Упражнение «Броуновское движение».	Цель: развитие внимания, моторной ловкости.	5 мин.
6. Упражнение «Клеевой дождик».	Цель: снятие напряжения.	10 мин.
7. Упражнение «Волшебный сон».	Цель: саморегуляция психического состояния.	10 мин.

Содержание программы «Здоровье детей — здоровье нации».

ЗАНЯТИЕ № 1.

Упражнение № 1. «Снежный ком»

Цель: установление первого контакта между участниками группы, создание позитивного настроения, сплочению группы.

Инструкция: по кругу каждый называет своё имя и имена всех уже назвавшихся перед ним.

Упражнение № 2. «Фруктовый салат»

Цель: «перемешать» участников, разделив сидящих рядом знакомых, создание групповой сплочённости, усиление концентрации внимания.

Инструкция: участники сидят в круге. Ведущий просит первых 3-4 человек, сидящих рядом в круге, назвать по одному свои любимые фрукты (например: яблоко, груша, банан, апельсин). Следующие сидящие в круге по очереди, повторяют прозвучавшие названия фруктов. Таким образом, каждый «назван фруктом». Один человек – ведущий, должен встать в центре круга. Ведущий выкрикивает название фрукта, например апельсин, и все «апельсины» должны поменяться друг с другом местами.

Ведущий также старается занять одно из занимаемых мест, и другой участник остаётся без места. Новый ведущий опять называет какой-то фрукт и игра продолжается.

Название «фруктовый салат» означает, что все меняются местами.

Упражнение № 3. «Принятие правил»

Цель: «настроить» на сотрудничество, взаимопомощь, совместное спонтанное творчество и эффективную работу.

Оборудование: ватман (обои), маркер.

Ведущий предлагает заключить договор о совместной работе, опираясь на некоторые правила, которые помогут во взаимодействии, такие как:

- Правило равных возможностей: называем всех по имени; обращаемся друг к другу на «ты»; одинаковое время для высказывания каждому участнику; упражнения выполняют все участники группы, в том числе и ведущий.
- Правило пяти «не»: не критикуй, не оценивай, не перебивай, не осуждай, не советуй.
- Правило проявления инициативы.
- Правило анонимности рассказываемых ситуаций, случаев из жизни.

Примечание: Правила принимаются голосованием, все участники подписываются под ними. Правила вывешиваются и действуют на протяжении всего периода группы.

Обсуждение: зачем людям нужны правила? Помогают они или мешают жить?

Упражнение № 4. «Корабль среди скал»

Цель: приобретение коммуникативных навыков (опираясь на интуицию и доверие к партнёру).

Оборудование: повязка на глаза.

Инструкция: встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. Сейчас я объясню вам, как играть в эту игру, и что каждый из вас должен будет делать.

Все, кто образует круг, будут берегом. В середине круга находится море. Но это очень опасное море, поскольку в нём есть несколько скалистых утёсов. Эти «утёсы» чуть позже мы сделаем из стульев.

Один из вас будет кораблём, а кто-то другой – капитаном корабля. «Кораблю» мы завяжем глаза, и капитан будет управлять им с помощью одних только слов. При этом он должен будет так управлять кораблём, чтобы тот не налетел ни на один утёс.

Любой из вас может сейчас сказать: «Я хочу быть кораблём» и встать на любое место внутри круга, которое становится гаванью. В этой точке начинается путешествие. Тот, кто стал кораблём, должен попросить кого-нибудь из вас стать капитаном, который будет управлять кораблём в его пути через море между скалами. После этого мы завяжем «кораблю» глаза.

Нам осталось ещё выяснить, к какой гавани отправится корабль в путешествие.

Любой из ребят, образующих «берег», может сейчас сказать: «Пусть корабль плывёт ко мне». Теперь мы знаем почти всё, что нужно, чтобы начать игру. Нам не хватает только скал. Сейчас ещё четверо из вас могут сказать: «Мы хотим быть скалами». Эти ребята выходят в круг вместе со своими стульями и, устраивают на предполагаемом маршруте следования корабля такие скалы, через которые кораблю будет достаточно сложно добраться до гавани.

Ведущий помогает «скалам» создать в меру сложные препятствия – такие, чтобы затруднить выполнение задания для «корабля» и «капитана», но не сделать его невыполнимым. Вы можете, конечно, регулировать количество «утёсов» в зависимости от уровня развития и возраста детей. Иногда имеет смысл дать возможность «кораблю» и «капитану» сообща определить, сколько «скал» они хотели бы преодолеть. Такая возможность управлять игрой – отличный способ мотивации для детей.

«Скалы» остаются сидеть на своих стульях внутри круга, а потом расскажут нам, задел ли их «корабль». Капитан же должен вести «корабль» очень осторожно, говоря ему куда плыть. Он может давать, например, такие команды: «Сделай два маленьких шага вперёд», «Сделай ещё один шаг вперёд», «Стоп», «Повернись направо... Ещё немного», «Сделай один шаг вперёд», «Стоп!», «Сделай один шаг влево» и т.д.

Когда «корабль» подойдёт к конечной точке своего маршрута, «гавань» должна сказать «кораблю». «Ты достиг цели», и радостно заключить «корабль» в объятия.

Примечание: Дети очень любят эту игру. Но, несмотря на это, каждый раз стоит отправлять в плавание не больше двух-трёх кораблей, иначе дети могут устать.

Обсуждение:

- что ты чувствовал, когда был «кораблём»?
- чувствовал ли ты себя достаточно безопасно со своим капитаном?
- что в следующий раз твоему капитану стоит делать по-другому?
- что было самым трудным для тебя как капитана?
- как часто твой «корабль» налетал на «скалы»?
- что ты чувствовал, когда был «скалой», а «корабль» проходил совсем рядом с тобой?

Упражнение № 5. «Волшебный сон»

Цель: саморегуляция психического состояния.

Инструкция: ребята, сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается новая игра «Волшебный сон». Вы не заснёте по-настоящему, будете всё слышать, но вы не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно

слушайте и про себя повторяйте мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза.

«Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!»

Внимание...Наступает «Волшебный сон»...

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...(Два раза)

Сном волшебным засыпаем....

Дышится легко...ровно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают...(Два раза)

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Всё чудесно расслабляется (Два раза)

Дышится легко...ровно...глубоко...

Длительная пауза. Дети выводятся из «Волшебного сна»

Мы спокойно отдохали,

Сном волшебным засыпали...

Громче, быстрее, энергичнее:

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Обсуждение: какое ваше настроение, удалось ли вам расслабиться? Если нет, то, что помешало?

Подведение итогов: участники сидят в круге, обмениваются впечатлениями о том, что понравилось ли не понравилось и почему?

ЗАНЯТИЕ № 2.

Упражнение № 1. «Имена-качества»

Инструкция: придумать какое-нибудь качество личности, свойство характера, начинающееся на ту же букву, что и имя (например, Лариса – ласковая, Таня – тихая, Александр – активный, Владимир – вежливый и т.д.)

Рефлексия прошлого занятия: какие правила поведения существуют в нашей группе?

Упражнение № 2. «Мяч знакомства»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы.

Продолжаем знакомиться, лучше узнавать друг друга.

На ватмане (доске) пишется список вопросов:

- Сколько тебе лет?

- Где ты живёшь?
- Твой любимый мультфильм?
- Любимая еда?
- Любимая игрушка?
- Что тебе не нравится делать?
- Что тебе нравится делать?

Ведущий начинает – кидает кому-либо мяч и задаёт один из вопросов, написанных на ватмане (доске). Тот отвечает, в свою очередь кидает мяч следующему участнику и задаёт следующий вопрос. Ведущий следит, чтобы мяч побывал у всех участников и каждому было задано по несколько вопросов (3-4 достаточно).

Упражнение № 3. «Счет до десяти»

Цель: сплочение группы, развитие умения координировать совместные действия.

Инструкция: все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «один», другой «два», третий — «три» и т. д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем?

У вас есть десять попыток. Если за десять попыток вы доведёте счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу — необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга без слов — объясняйтесь взглядами, жестами. Вы можете обнаружить важную психологическую закономерность. Когда что-то не получается, люди начинают злиться, раздражаться, становятся агрессивными, недоброжелательными по отношению друг к другу. Надо учиться сдерживаться, не выражать гнев. Попробуем еще раз...

Обсуждение:

- Что вызвало трудность, и какую именно?
- Что было неожиданным и новым?
- Что понравилось?

Упражнение № 4. «Общий рисунок»

Цель: снижение психо-эмоционального напряжения, развитие сплоченности группы, развитие творческой активности

Оборудование: листы бумаги, карандаши или фломастеры.

Инструкция: группа рассаживается по кругу. У каждого в руках лист бумаги и фломастер или карандаш. По сигналу все начинают рисовать на своем листе, рисуем в течение 30 секунд. Далее по сигналу ведущего останавливаемся и передаем свой рисунок соседу слева, который его продолжает (о теме рисунка предварительно договариваться нельзя). Когда рисунок возвращается к своему первоначальному владельцу, игра заканчивается.

Обсуждение:

- получилось ли то, что задумывали?
- кому нравится тот рисунок, который получился в результате? Лучше ли он (оригинальнее) задуманного вами?
- о чём вы думали, когда продолжали чужой рисунок?

- думали ли вы о том, как будете продолжать или рисовали то, что первое придёт на мысль?

- какие рисунки было проще продолжить, те которые уже подходили к завершению или в начале?

Упражнение № 5. «Дракон ловит свой хвост»

Цель: активизация участников, развитие умения координировать совместные действия.

Инструкция: группа встаёт в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – это «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне.

Упражнение № 6. «Путешествие на облаке»

Цель: эта игра поможет привести детей в "рабочее" состояние после занятий.

Материалы: в качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно, растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

Обсуждение:

- какое ваше настроение, удалось ли вам расслабиться?
- если нет, то, что помешало?
- знаете ли вы другие способы расслабления? Назовите их?

Подведение итогов: участники сидят в круге, обмениваются впечатлениями о том, что понравилось ли не понравилось и почему?

ЗАНЯТИЕ № 3.

Упражнение №1. «Нетрадиционное приветствие»

Цель: снижение психо-эмоционального напряжения, развитие сплоченности группы.

Человек живёт в мире стереотипов. И это совсем неплохо! Они помогают нам экономить энергию для творчества. Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми.

Например, как вы приветствуете друг друга при встрече? Кто готов рассказать и показать традиционные способы, приёмы, манеру приветствия? Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций, так как это «привычно». Вы всегда так здороваетесь.

Инструкция: а теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно освоим нетрадиционные приветствия. Какие? Вы можете сами придумать их и показать всей группе. Кто хочет это сделать? Прошу.

Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия:

1. ладонями, но только тыльной стороной;
2. стопами ног (внутренней частью, только очень легко, чтобы не было больно);
3. коленями (внутренней стороной колена левой ноги слегка коснуться внутренней стороны колена правой ноги партнёра);
4. плечами (правое плечо легонько прикасается к левому плечу партнёра, а затем наоборот);
5. лбами (но очень осторожно, чтобы не повредить ни собственной головы, ни тем более головы партнёра).

А теперь ваши варианты. Мы готовы попробовать.

Комментарий: во время выполнения этого упражнения ведущий не должен настаивать на том, чтобы участники обязательно выполняли все виды приветствий. Но следует обратиться к ним с просьбой, установить контакты со всеми участниками тем или иным способом.

Целесообразно провести эти «приветствия» организованно, т.е. сначала объявляется «Приветствие тыльной стороной ладони» и даётся время, чтобы все участники успели поздороваться друг с другом именно этим способом.

Затем следует новый тип «приветствия» и также даётся время. И так, до тех пор, пока не закончатся все предложения участников.

После окончания упражнения участники могут поделиться со всей группой своими ощущениями.

Упражнение №2. «Чем мы похожи»

Цель: развитие коммуникативных навыков, наблюдательности, творческой активности.

Инструкция: члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (оба в туфлях, жители Земли, одного роста, одного возраста)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Обсуждение:

- что помогало справиться с заданием?
- что было самым сложным для вас в этом упражнении?
- что понравилось?

Упражнение №3. «Что моя вещь знает обо мне»

Цель: повышение внутригруппового доверия.

Инструкция: участникам предлагается выбрать один предмет из своих вещей, с которыми они пришли на занятие. Далее один участник берёт свой предмет в руку (это может быть ручка, часы, блокнот и т.п.) и от лица этого предмета рассказывает о своём хозяине, начиная предложение словами «Я-блокнотик Маши, я с ней дружу давно и могу кое – что о ней рассказать и вам ... ». На протяжении рассказа участники группы могут задавать вопросы, например: «Что любит хозяйка предмета? О чём мечтает?...»

Эту процедуру выполняют последовательно все участники группы.

Обсуждение:

- удалось ли ближе узнать друг друга?
- что вызвало трудность, и какую именно?
- что понравилось?

Упражнение №4. «Найди мяч»

Цель: развитие внимания, координации движений, развитие чувства общности.

Оборудование: мяч среднего размера, желательно музыкальное сопровождение.

Инструкция: участники становятся в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга. Водящий выходит на середину круга. Все дети держат руки за спиной. Одному из них дают мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать, у кого находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому ребёнку, он говорит: «Руки!». По этому требованию играющий должен сразу протянуть обе руки вперёд. Тот, у кого оказался мяч, или кто уронил мяч, становится водящим.

Обсуждение:

- что помогало справиться с заданием?
- что было самым сложным для вас в этом упражнении?

Упражнение №6. «Чудесный мешочек»

Цель: развитие сенсорики, формирование тактильного восприятия, формирование предметности восприятия.

Оборудование: мешочек с набором геометрических фигур, фигурки животных, мелкие предметы разной фактуры (гладкие, шероховатые, пластмассовые, стеклянные, металлические и т.д.)

Инструкция: в мешочек помещают предметы разной формы и фактуры. Ребятам предлагается опустить руку в мешочек и определить на ощупь предмет, который оказался в руке. Ведущий может задавать самые разные вопросы относительно этого предмета, например:

- большой предмет или маленький?
- из чего сделан предмет?
- лёгкий он или тяжёлый?
- мягкий он или твёрдый?
- гладкий он или шероховатый?
- как ты думаешь, что это такое?

Ведущий может изменить задание и предложить найти предмет с заданными свойствами (т.е. определённого размера, фактуры, формы и т.д.)

Упражнение №7. «Волшебный сон»

Цель: саморегуляция психического состояния.

Инструкция: ребята, сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается новая игра «Волшебный сон». Вы не заснёте по-настоящему, будете всё слышать, но вы не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и про себя повторяйте мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза.

«Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!»
Внимание...Наступает «Волшебный сон»...

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...(Два раза)

Сном волшебным засыпаем....

Дышится легко...ровно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают...(Два раза)

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Всё чудесно расслабляется (Два раза)

Дышится легко...ровно...глубоко...

Длительная пауза. Дети выводятся из «Волшебного сна»

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Громче, быстрее, энергичнее:

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Обсуждение: какое ваше настроение, удалось ли вам расслабиться? Если нет, то, что помешало?

Подведение итогов: участники сидят в круге, обмениваются впечатлениями о том, что понравилось ли не понравилось и почему?

ЗАНЯТИЕ № 4.

Упражнение № 1. «Давайте поздороваемся»

Цель: создание непринуждённой, доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: по сигналу ведущего, участники группы хаотично двигаются и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определённым способом: один хлопок – здороваемся за руку, два хлопка – здороваемся плечиками, три хлопка – здороваемся спинами. Упражнение выполняется без использования речи.

Упражнение № 2. «Гусеница»

Цель: развитие моторной ловкости, тактильной чувствительности.

Оборудование: воздушные шарики по количеству играющих (иметь запасные).

Инструкция: детям предлагается стать, положив руки друг другу на плечи, первый ребенок держит мячик на вытянутых руках, остальные зажимают мячики между своим животом и спиной соседа. Дотрагиваться руками до мяча строго запрещается. Образовавшаяся «гусеница» должна пройти по определенному маршруту, который указывает взрослый или первый ребенок.

Комментарий: взрослый должен регулировать скорость движения «гусенички», чтобы предотвратить падения детей.

Обсуждение:

- что было самым сложным для вас в этом упражнении?
- было ли вам легко двигаться?
- учитывал ли ведущий темп движения группы?
- что понравилось?

Упражнение № 3. «Громко и тихо»

Цель: в этой игре дети смогут представить себе различные звуки и прислушаться к ним "внутренним ухом". Рисование громких и тихих звуков даст детям возможность еще больше ощутить разницу между ними. По окончании игры Вы можете завести разговор о том, когда нужно вести себя тихо, а когда уместен шум, в каких местах мы можем быть громкими, а в каких — тихими.

Оборудование: бумага и карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вздохните три раза...

Дайте мне услышать, как вы дышите...

Сначала ты должен представлять себе только тихие вещи. Я сейчас назову несколько таких вещей, и ты как можно отчетливее представишь их себе. Как ты думаешь, у тебя это получится?

Начнем. Представь себе шорох, один совсем тихий шорох... Представь себе, как падает на траву моросящий дождь. Представь себе, как ты идешь на цыпочках босиком по очень мягкому ковру... Представь себе те тихие шорохи, которые ты слышишь, просыпаясь ночью...

Представь себе, как кто-то напевает вполголоса красивую песню... Представь себе, какой ты тихий, когда с интересом слушаешь какую-нибудь историю...

Теперь ты можешь снова открыть глаза и рассказать мне о том, как ты представлял себе разные вещи и звуки.

Дайте детям по возможности больше времени, чтобы они могли спокойно поделиться своими переживаниями.

Сейчас вы можете взять листы бумаги и карандаши и нарисовать несколько тихих вещей. (10 минут.)

Теперь мы будем представлять себе громкие вещи. Мы сами иногда бываем громкими? Да... Мы умеем быть такими шумными!

Теперь я прошу закрыть всех глаза и снова три раза глубоко вздохнуть.

Я хочу слышать, как вы выдыхаете...

Ты слышишь, как другие дети дышат? Я думаю, что это еще не громкие звуки. Я назову сейчас несколько действительно громких вещей. И я хотела бы, чтобы ты как можно отчетливее представил их себе.

Представь себе: как звонит телефон... как наш класс на перемене резвится и веселится... как гремит гром в грозу... как огромный самолет стартует с взлетной полосы и поднимается все выше и выше...

Представь, что ты стоишь возле набора ударных инструментов и бьешь в ударники и тарелки... Представь, как твой лучший друг подкрадывается и пугает тебя громким криком: «Буу!». Это звучит действительно очень громко...

Сейчас открой глаза и скажи мне, что ты слышал в своем воображении и что видел.

Снова дайте детям достаточно времени, чтобы они могли рассказать об этом друг другу.

Теперь возьмите снова бумагу и карандаши и нарисуйте громкие вещи. (10 мин.)

Обсуждение:

- в каких местах нужно быть особенно тихими?
- где можно быть очень шумными?
- когда в школе можно быть громкими, а когда необходимо быть тихими?
- посмотри на свои рисунки, что бросается в глаза, когда ты сравниваешь обе картинки? Разные цвета? Или одни и те же предметы выглядят как-то по-разному?
- есть ли звуки, которые тебя успокаивают?
- когда ты радуешься, ты бываешь громким или тихим?

Упражнение №4. «Мяч по кругу»

Цель: развитие коммуникативных навыков

Материалы: мяч.

Инструкция: группа становится по кругу, плечом к плечу. Один становится в круг. Группа по кругу передает за спинами мяч. Ведущий говорит: «Стоп». Тот кто стоит в центре, должен угадать – у кого мяч. Если угадано было правильно, тот у кого был мяч становится в центр.

Обсуждение:

- что помогало правильно угадывать?
- что было самым сложным для вас в этом упражнении?
- что понравилось?

Упражнение № 5. «Карандаши»

Цель: развитие координации совместных действий на основе невербального восприятия друг друга.

Оборудование: фломастеры.

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или фломастеров, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев

Инструкция: Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками

указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

1. Сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед, поднять руки).
2. Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.
3. Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью.
4. Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

Комментарий: при выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение:

- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

- На что ориентироваться при выполнении этих действий?

Упражнение № 6. «Радуга»

Цель: снятие эмоционального напряжения, стимулирование воображения.

Инструкция: закройте глаза. Каждый представьте себе, что у вас в голове находится экран. На экране видите радугу – цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Вы видите то, что описываю я, или то, что захотите вы.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом?

Следующий цвет – красный. Красный даёт нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит. О чём ты думаешь, когда смотришь на красный цвет?

Жёлтый приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает нам настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на жёлтый цвет?

Зелёный – цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зелёный помогает нам чувствовать себя лучше. О чём ты думаешь, когда смотришь на него? Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй также увидеть другие цвета.

ЗАНЯТИЕ № 5.

Упражнение №1. «Поделись улыбкой»

Цель: создание доверительной атмосферы.

Инструкция: если у вас хорошее настроение, что вы можете подарить другим людям при встрече? Как вы без слов сообщаете им о своём прекрасном настроении?

Правильно, улыбкой. Поднимите большой палец правой руки те, у кого сейчас хорошее настроение и кто готов им поделиться с остальными. А теперь поднимите руку те, у кого сейчас не очень хорошее настроение. Давайте теперь образуем круг, и все, кто хочет поделиться хорошим настроением, можете передать его своим одноклассникам с помощью улыбки.

Дети садятся на свои места.

Обсуждение:

.-У всех теперь хорошее настроение?

- Трудно было его изменить?

- От кого зависела перемена настроения?

Мы узнали с вами, что можем менять своё настроение, если этого захотим сами.

Упражнение №2. «Молекулы»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы.

Инструкция: все игроки – «атомы», которые беспорядочно двигаются. По сигналу ведущего, «атомы» объединяются в «молекулы» определённой величины (по 2,3 атома). «Молекулы» большей или меньшей, по сравнению с заданной величины, должны в течение 10 секунд перестроиться. Последний сигнал ведущего – это одна большая «молекула», в которой количество «атомов» соответствует количеству участников.

Обсуждение:

- Изменилось ли ваше самочувствие?

- Что было самым сложным для вас в этом упражнении?

Упражнение №3. «Какой я »

Цель: развитие самооценки

Инструкция: Сейчас у вас есть возможность похвастать:

- за что вы хвалите сами себя?

- за что вас хвалят ваши родители, друзья, учителя?

- что у вас получается лучше всего?

Ведущий на доске записывает ответы детей. Важно, чтобы каждый ребёнок ответил вам. Повторяющиеся ответы можно отметить +.

Упражнение №4. «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: развитие уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

Оборудование: альбомные листы, фломастеры.

Инструкция: ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: «Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, всё хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучей было как можно больше». Это будет ответ на вопрос: « Почему я заслуживаю уважения?»

В заключение – работы обсуждаются, устраивается общая выставка рисунков:

- что помогло выполнить упражнение;

- заполняли ли вы лучи сразу или вы сначала рисовали лучи, а потом их подписывали?

Упражнение №5. «Ручеёк»

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Инструкция: в произвольном порядке разбиться на пары. Например: встать в пару с тем, кто сейчас рядом. Пары располагаются друг за другом, взявшись за руки, подняв сомкнутые руки вверх, как бы образуя крышу. Водящий проходит под сомкнутыми руками и выбирает себе партнёра. Новая пара становится сзади, а освободившийся участник игры заходит в ручеёк и ищет себе пару и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока ручеёк не дойдёт до определённого места (место определяет ведущий).

По сути, эта игра представляет собой социометрическую процедуру и оказывается эмоционально значимой для каждого участника.

Упражнение №6. «Быстрые превращения»

Цель: использование метода креативного движения.

Оборудование: запись бодрой музыки.

Инструкция: сейчас зазвучит музыка, и вы начнёте ходить по классу. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить... (Включите музыку и остановите её примерно через 30 секунд)

Теперь вы все должны превратиться в Бабу-Ягу. (Снова включите музыку на 30 секунд)

Теперь все – роботы. Встаньте парами и покажите друг другу, что вы роботы... (Снова включите музыку на 30 секунд)

Другие превращения: грустный клоун, весёлый танцор, боксёр перед борьбой, певец, заслуживший аплодисменты, утомлённый бегун.

Обсуждение: У кого получился самый смешной клоун, весёлый танцор, забавная Баба-Яга и т.д.

Упражнение №7. «Росток»

Цель: развитие различного вида чувствительности и получение позитивного двигательного опыта, общая энергетизация тела.

Инструкция: дети садятся на корточки и обхватывают колени руками. Ведущий говорит: «В волшебном лесу самая таинственная жизнь происходит под землёй. Там целый интересный мир. Там живут корешки, червячки и маленькие зернышки, из которых потом вырастают прекрасные цветы и деревья. И сейчас сила волшебного леса превращает нас в маленькие зернышки, которые лежат под землёй. Наши зернышки пьют подземную воду, в них вливается вся сила земли. Идет время. И вот зернышки дают первые ростки (дети вытаскивают одну руку). Они становятся все больше и больше, все сильнее и сильнее. У них уже достаточно сил для того, чтобы пробиться сквозь землю и начать расти на земле (дети изображают, как росток с трудом преодолевают сопротивление, проходит сквозь поверхность земли, и встают на ноги, расправляются). Это уже не просто ростки, это крепкие маленькие деревца. Под землей у них остались сильные корни. Они питают деревце соками земли и силой подземных вод. Теперь деревце быстро растёт, тянется к солнцу (дети поднимают руки вверх, встают на носочки, тянутся). Солнышко согревает деревце, летний дождик смывает с него пыль, а легкий нежный ветерок высушивает капли дождя. У наших деревьев сильные и крепкие стволы, ветви. На ветвях растут красивые зеленые листочки. Подует ветерок, и листочки шепчутся между собой о чем-то. Так в волшебном лесу выросли новые прекрасные молодые деревья».

Для того, чтобы выйти из медитации, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха.

ЗАНЯТИЕ № 6.

Упражнение №1. «Доброе утро»

Цель: укрепление чувства собственного достоинства, единение группы.

Оборудование: любой микрофон (старый, игрушечный или самостоятельно сделанный)

Используемый в игре микрофон поможет начать занятия нетрадиционным, особым, образом, укрепляющим чувство собственного достоинства детей и единство группы. Каждый ребенок получает возможность поприветствовать своих сверстников и рассказать, что его в этот день радует, что он хочет сделать, какое у него настроение. Это чрезвычайно эффективный ритуал, он пробуждает у детей интерес, стимулирует их возможность прислушаться друг к другу и, самое главное, дарит им возможность почувствовать себя в центре всеобщего внимания.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, образуя круг. Сегодня я принесла вам микрофон. Каждый из вас по очереди сможет что-то сказать в этот микрофон, а остальным надо будет его спокойно слушать. Тот, кто держит микрофон, может сказать всем нам: «Доброе утро!» и сообщить, чему он сегодня радуется. Он может рассказать нам также, какое у него сегодня с утра настроение, и как прошло начало дня у него дома.

Может случиться, что некоторые из детей не захотят ничего говорить. Не настаивайте. Когда Вы будете проводить этот ритуал впервые, начните говорить в микрофон сами, а затем передайте его кому-нибудь из детей.

Упражнение №2. «Путь доверия»

Цель: укрепление доверия внутри группы.

Оборудование: маленький колокольчик, повязка для глаз.

Инструкция: Разойдитесь по двое. Я хочу вам предложить игру, которая называется «Путь доверия». Заключается она в следующем: один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим. Когда ты ведущий - ты должен провести «слепого» ребенка по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Время от времени делай паузу, чтобы твой товарищ смог потрогать различные вещи: большие и маленькие, гладкие и шероховатые. Ты можешь провести его к месту, где предмет издает звук или запах. Только ничего не говори при этом. Через пять минут я позвоню колокольчиком – тогда вы поменяетесь ролями. А ещё через пять минут я позвоню ещё раз – и тогда вы возвращаетесь обратно в круг, и мы поговорим о том, что вы пережили во время прогулки. Пред началом договоритесь с партнёром, как он вас будет вести: за руку или как-то по-другому.

Обсуждение:

- Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»?
- Вёл ли тебя твой «поводырь» бережно и уверенно?
- Знал ли ты всё время, где ты?
- Как ты себя ощущал в роли «поводыря»?
- Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнёра?
- Когда тебе было лучше: когда ты вёл или когда тебя вели?

Упражнение №3. «Бумажные мячики»

Цель: Эта игра позволяет сбросить свое беспокойство, напряжение или расстройство и войти в новый жизненный ритм.

Оборудование: Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначать линию, разделяющую две команды.

Инструкция: Возьмите каждый по несколько листов старой газеты, как следует, скомкайте и сделайте несколько хороших, достаточно плотных мячиков. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!"

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется на полу меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию. (2-3 минуты.)

Упражнение №4. «Запомни звуки»

Цель: способствует развитию концентрации внимания, слуховой памяти.

Оборудование: бумага и карандаши каждому ребенку.

Инструкция: сядьте поудобнее и закройте глаза. Я сейчас буду ходить по комнате и производить различные звуки. Возможно, я открою и закрою дверь, потрясу корзину для бумаг или постучу по батарее. Я хотела бы, чтобы вы хорошенько прислушались и угадали, что я делаю. Слушайте внимательно, чтобы потом вы смогли описать эти звуки. Постарайтесь запомнить и последовательность этих звуков.

Начните с ограниченного числа звуков, например, с пяти-шести, издавая их с интервалом в две-три минуты. Позже Вы сможете уменьшить интервалы и увеличить число звуков. Дети должны будут затем описать то, что они услышали, и сравнить полученные результаты с результатами других. После того, как Вы проведете эту игру пару раз, дети сами смогут исполнять Вашу роль. Подобный эксперимент будет более интересен детям, если они смогут регулярно его повторять, и при этом будут видеть, что у них получается все лучше и лучше. Для этого Вы должны будете письменно фиксировать результаты упражнений.

Обсуждение:

- Что в этой игре было для тебя самым трудным?
- Сколько звуков ты смог запомнить?
- Какие звуки ты не угадал?
- Как ты помогал себе, чтобы запомнить последовательность звуков?

Упражнение №5. «Узнай, кто это?»

Цель: создание положительного эмоционального фона в группе, развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.

Оборудование: повязка для глаз

Инструкция: дети встают в круг, взявшись за руки, и выбирают ведущего. Он встаёт в центр круга. Ему платком завязывают глаза. По команде взрослого дети идут молча по кругу, пока взрослый жестом не покажет на одного из детей. Тот, в свою очередь, должен окликнуть по имени водящего, а водящий с закрытыми глазами должен назвать того, кто его окликнул. Если водящий сказал верно, ребёнок становится вместо него.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребёнок не побывает в центре круга.

Упражнение №6. «Сад чувств»

Цель: тренировка ума и активизация чувств. Достижение творческой сосредоточенности.

1. Сядь поудобней в кресло и закрой глаза. Представь, что тыходишь в заброшенный сад и становишься его садовником.

2. Тебе хочется очистить его от мокрых листьев и веток, ты берешь грабли, садовые инструменты и начинаешь свою работу. Ты подстригаешь разросшуюся траву и срезаешь старые ветви. Заглядываешь в каждый уголок сада и везде наводишь порядок. Сажаешь новые цветы и кустарники, самые разные.

3 Сад наполняется прекрасными звуками: ты слышишь жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада.

4. Ты ощущаешь свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов; сильный, как крепкий кофе, запах земли. Воздух отдает дымком. Кто-то разжег костер. Представь что-нибудь вкусненькое, чтобы у тебя потекли слюнки.

5. Представляя это, опусти руки с края бревна, на котором ты сидишь, коснись прохладной влажной земли.

6.Несколько раз глубоко вдохни и выдохни, ощущая аромат воздуха. Медленно открой глаза. Если хочешь -можешь нарисовать сад или заняться чем-нибудь другим.

Примечание: некоторым детям, особенно испытывающим сложности в обучении, может быть трудно представить мысленную картину. В этом случае поможет направленное воображение. В результате, увидев предложенные им образы, дети смогут создавать собственные.

ЗАНЯТИЕ № 7.

Упражнение №1. «Приветствие»

Цель: создание непринуждённой, доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: участники сидят образуя круг. Они по очереди говорят какое у них в данный момент настроение и цвет, с которым ассоциируют своё настроение.

Упражнение №2. «Фруктовый салат»

Цель: «перемешать» участников, разделив сидящих рядом знакомых, создание групповой сплочённости, усиление концентрации внимание.

Инструкция: участники сидят в круге. Ведущий просит первых 3-4 человек, сидящих рядом в круге, назвать по одному свои любимые фрукты (например: яблоко, груша, банан, апельсин). Следующие сидящие в круге по очереди, повторяют прозвучавшие названия фруктов. Таким образом, каждый «назван фруктом». Один человек – ведущий, должен встать в центре круга. Ведущий выкрикивает название фрукта, например апельсин, и все «апельсины» должны поменяться друг с другом местами.

Ведущий также старается занять одно из занимаемых мест, и другой участник остаётся без места. Новый ведущий опять называет какой-то фрукт и игра продолжается.

Название «фруктовый салат» означает, что все меняются местами.

Упражнение №3. «Живые картинки»

Цель: снижение напряжения, развитие творческой активности, развитие навыков невербального общения.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Сейчас я скажу вам, кем вы будете (к примеру — детьми, которые увлеченно наблюдают в цирке за артистами). Ничего не говоря, вы должны показать, кто вы и что вы делаете. Вы можете двигаться и издавать различные звуки, но, пожалуйста, ничего не говорите при этом. Изображать звуки вы можете голосом, телом (когда вы, например, хлопаете в ладоши) или какими-нибудь предметами из класса. Заметьте при этом — надо сохранить в тайне то, что вы изображаете, чтобы другие дети сами догадались об этом. У вас есть пять минут, чтобы потихоньку посоветоваться друг с другом о том, как вы будете обыгрывать отведенные вам роли.

Примечание: И маленькие, и большие дети любят эту игру, которая опирается на повседневный опыт и дает возможность участникам двигательной и эмоциональной разрядки и "повалить дурака". Вы можете ее проводить в любое время в качестве творческой паузы

Потихоньку расскажите каждой группе их сценку:

- Мама или папа будят тебя утром, а ты ужасно не выспался.
- Ты встречаешь подругу, и вы начинаете ссориться.
- Ты ругаешься с мамой (папой).
- Ты утешаешь своего грустного друга (свою подругу).
- Ты стоишь со своей подругой (другом) перед дверью помещения, в которое вам ни в коем случае нельзя заходить.
- Милиционер делает тебе предупреждение, потому что ты едешь по проезжей части улицы, а не по специальной велосипедной дорожке.

Проследите за тем, чтобы пары смогли подготовиться, не мешая друг другу. Пройдитесь по классу и при необходимости помогите группам. Пары демонстрируют свои сценки. Иногда сцену бывает необходимо заторить, чтобы все дети могли понять замысел.

Упражнение №4. «Газета»

Цель: развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров.

Оборудование: несколько газет.

Инструкция: на пол кладут развернутую газету, на которую встают четыре ребенка. Затем газету складывают пополам, все дети должны снова встать на нее. Газету складывают до тех пор, пока кто-то из участников не сможет встать на газету. В процессе игры дети должны понять, что для победы им нужно обняться — тогда расстояние между ними максимально сократится.

Комментарий: эта игра помогает детям преодолеть робость перед телесным контактом, снимает «мышечный панцирь», делает их более открытыми. Особенно это важно для замкнутых и робких детей, а также для детей, перенесших какие-то травмы.

Игра будет проходить интереснее, если дети будут действовать по команде. Другими словами, на газету они должны стать после определенного сигнала, а между ними они могут свободно двигаться по комнате. После того как дети станут на газету, взрослый должен зафиксировать их расположение, дать детям возможность почувствовать поддержку соседа.

Обсуждение:

- Что было самым сложным для вас в этом упражнении?
- Было ли вам легко помещаться на газете?
- Что понравилось?

Упражнение №5. «Змейка»

Цель: развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно.

Инструкция: выбираем водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель - заставить играющих расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змейке».

Комментарий: взрослый занимает либо позицию наблюдателя, либо позицию судьи, который следит за соблюдением целостности «змейки» и выводит нарушивших правила игроков.

Оказываясь в ситуации, в которой необходимо и в прямом и в переносном смысле держаться друг за друга, дети приобретают опыт проживания различных ситуаций, учатся не бояться общения, согласовывать свои действия.

Упражнение №6. «Ночной поезд»

Цель: овладение различными навыками межличностного общения.

Локомотив будет везти Вагоны через Лес, а Деревья — предупреждать Поезд об опасности, чтобы он нигде не ударялся. Локомотив и Вагоны должны работать слаженно, с полным доверием друг к другу. Только в этом случае Поезд пройдет свой путь, избежав столкновений. Дети могут представить себе, что этот поезд везет в город игрушки детям на Рождество.

Оборудование: несколько повязок для глаз.

Инструкция: представьте себе, что совсем скоро Рождество и дети одного маленького города с нетерпением ждут подарков. Они слышали, что поезд с игрушками к праздничному вечеру должен будет пробираться ночью через ужасный, замеченный снегом лес. И только у локомотива есть фары, чтобы освещать дорогу. Кто-нибудь мог бы сказать, какие подарки хотелось бы получить детям этого маленького города?

Кто из вас хотел бы стать Локомотивом и везти Поезд с игрушками детям? Шестеро ребят будут Вагонами с подарками. Кто хочет быть ими? Все остальные будут Деревьями в ночном лесу.

Деревья должны расположиться так, чтобы между ними было достаточно места. Предупредите, что Деревья не должны двигаться, но они могут издавать тихое "Шшш..." в момент, когда какой-нибудь Вагон поезда рискует удариться о них. Три Деревья Поезд обязательно должен объехать, прежде чем покинет Лес. Обозначьте место, где Поезд въезжает в Лес, и сами встаньте с другой стороны Леса — Вы будете Маленьким городом, где дети дожидаются Поезда.

Теперь давайте составим наш Поезд. Становитесь за Локомотивом и положите руки на плечи предыдущего человека. Я завяжу каждому Вагону глаза, потому что только у Локомотива есть свет и он может видеть. Локомотив будет двигаться очень медленно, чтобы не растерять Вагоны, и чтобы все Вагоны чувствовали себя уверенно. Локомотив сам выбирает путь, которым поедет через Лес, но он обязательно должен пройти мимо трех Деревьев.

После этого идите на другую сторону Леса и дайте Локомотиву сигнал старта.

В следующий раз другие дети могут быть Локомотивом. Можно усложнить задание, например, увеличив число Вагонов или пустив одновременно два Поезда.

Обсуждение:

- Как ты чувствовал себя в роли Локомотива?

- Каким образом ты ощущал, что «ведёшь целый поезд»?
- Как ты чувствовал себя в качестве Вагона?
- Чувствовал ли ты себя надёжно, идя за Локомотивом, и верил ли ты Деревьям, когда они тебя предупреждали об опасности?
- Кем тебе больше нравится быть – Локомотивом или Вагоном?

Упражнение №7. «Росток»

Цель: развитие различного вида чувствительности и получение позитивного двигательного опыта, общая энергетизация тела.

Инструкция: дети садятся на корточки и обхватывают колени руками. Ведущий говорит: «В волшебном лесу самая таинственная жизнь происходит под землёй. Там целый интересный мир. Там живут корешки, червячки и маленькие зернышки, из которых потом вырастают прекрасные цветы и деревья. И сейчас сила волшебного леса превращает нас в маленькие зернышки, которые лежат под землёй. Наши зернышки пьют подземную воду, в них вливается вся сила земли. Идет время. И вот зернышки дают первые ростки (дети вытаскивают одну руку). Они становятся все больше и больше, все сильнее и сильнее. У них уже достаточно сил для того, чтобы пробиться сквозь землю и начать расти на земле (дети изображают, как росток с трудом преодолевают сопротивление, проходит сквозь поверхность земли, и встают на ноги, расправляются). Это уже не просто ростки, это крепкие маленькие деревца. Под землей у них остались сильные корни. Они питают деревце соками земли и силой подземных вод. Теперь деревце быстро растёт, тянется к солнцу (дети поднимают руки вверх, встают на носочки, тянутся). Солнышко согревает деревце, летний дождик смывает с него пыль, а легкий нежный ветерок высушивает капли дождя. У наших деревьев сильные и крепкие стволы, ветви. На ветвях растут красивые зеленые листочки. Подует ветерок, и листочки шепчутся между собой о чем-то. Так в волшебном лесу выросли новые прекрасные молодые деревья».

Для того, чтобы выйти из медитации, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха.

ЗАНЯТИЕ № 8.

Упражнение №1. «Приветствие»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Оборудование: мяч.

Инструкция: участники стоят, образуя круг. В руках у ведущего мяч. Ведущий бросает мяч одному из участников и произносит слова приветствия. Тот, в свою очередь, бросает следующему участнику и так же приветствует его. Слова приветствия могут быть различными, например: доброе утро, здравствуй, привет и т.д.

Упражнение №2. «Ладонь в ладонь»

Цель:

Материал: стол, стулья и т. д.

Ход игры: Дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони стоящего рядом. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек), реку (в виде разложенного полотенца или детской железной дороги) и т. д.

В этой игре пару могут составлять взрослый и ребенок. Усложнить игру можно, если дать задание передвигаться прыжками, бегом, на корточках и т. д. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.

Комментарии: Игра будет полезна детям, испытывающим трудности в процессе общения.

Упражнение «Клубочек»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Материал: клубок ниток.

Ход игры: Дети садятся в полукруг. Взрослый становится в центре и, намотав на палец нитку, бросает ребенку клубочек, спрашивая при этом о чем-нибудь (как тебя зовут, что ты любишь, чего ты боишься). Ребенок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос и задает вопрос, передавая клубок следующему игроку. Если ребенок затрудняется с ответом, он возвращает клубок ведущему.

Эта игра помогает детям увидеть общие связи между ними, а взрослому помогает определить, у кого из детей есть трудности в общении. Она будет полезна малообщительным детям, также ее можно использовать в группах малознакомых участников.

Упражнение №3. «Шум моря»

Цель: снятие психомоторного напряжения.

Ход игры: Дети слушают шум моря (аудиозапись). Ведущий говорит детям, что им всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). Пауза.

Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т. п.). Пауза. Звучит сигнал. Дети спокойно встают.

Упражнение «Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Ход игры: Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

Упражнение «Штандер»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Ход игры: Ведущий подбрасывает вверх мяч и выкрикивает имя одного из играющих. Последний ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из убегающих. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» — и тогда все замрут и можно будет

Упражнение №4. «Трио»

Цель: развитие умения согласовывать свои действия, действовать сообща.

Оборудование: пустые коробки из-под обуви.

Инструкция: дети разбиваются на тройки, обнимают друг друга за плечи. Тот, кто стоит в центре, ставит обе ноги в разные коробки. В те же коробки стоящий от него справа ставит левую ногу, а стоящий слева — правую. Таким образом, получается невиданное существо с тремя туловищами и четырьмя ногами. Ему предстоит пройти несколько метров. Если дети успешно справляются с заданием, можно предложить им взять в компанию еще игрока и еще... В процессе движения они могут обсуждать друг с другом последовательность действий, а также способы справиться с заданием.

Комментарий: игра интересна как игра-соревнование, в процессе, которого детям необходимо прийти к согласию, чтобы достичь финиша.

Обсуждение:

- что вызвало трудность, и какую именно?
- что было неожиданным и новым?
- что понравилось?

Упражнение №5. «Кто за кем?»

Цель: развивать зрительную память, внимание.

Ход игры. Играющие строятся в шеренгу в произвольном порядке. Водящий, выбранный из числа игроков, должен посмотреть на детей, отвернуться и перечислить, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой игрок, а дети в шеренге меняются местами.

Вариант

Игроки строятся в шеренгу. Водящий запоминает их расположение в строю и отворачивается, а один из игроков, по указанию педагога, выходит из зала или прячется. Водящий должен определить, кого не стало.

Упражнение №6. «На мостике»

Цель: развитие коммуникативных навыков, моторной ловкости.

Инструкция: ведущий предлагает детям пройти по мостику через пропасть. Для этого на полу чертится мостик — полоска шириной 30—40 см. По условию, по «мостику» должны с двух сторон навстречу друг другу идти одновременно два человека, иначе он перевернется. Также важно не переступать через черту, иначе играющий считается свалившимся в пропасть и выбывает из игры. Вместе с ним выбывает и второй игрок (потому что когда он остался один, мостик перевернулся). Пока два ребенка идут по «мостику», остальные за них активно «болеют».

Комментарий: приступив к игре, дети должны договориться о темпе движения, следить за синхронностью, а при встрече на середине мостика — аккуратно поменяться местами и дойти до конца.

Обсуждение:

- что было самым сложным для вас в этом упражнении?
- было ли вам легко двигаться?

Упражнение №7. «Тёплый, как солнце, легкий, как дуновение»

Цель: Детям часто кажется, что все, что они делают — неправильно, что они всем мешают, что они и не могут быть хорошими. Эта игра — прекрасное лечебное средство, которое поможет детям обрести полноту ощущений и чувствовать себя "радужней".

Инструкция: Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Представь себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным — так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом — от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства.

Ты — как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты — как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, свои плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладони.

Представь себе, что ты — как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас... (15 секунд.)

Не спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощути свою голову, руки, ноги. Вдохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя другие пестрые радуги.

Обсуждение:

- Когда ты был напряженным?
- Когда ты был расслабленным?
- Как ты думаешь, какие животные хорошо умеют расслабляться?
- Почему каждый ребенок не похож на других, уникален?
- Почему ты сам ни на кого похож?
- Что в твоей радуге особенно прекрасно?

ЗАНЯТИЕ № 9.

Упражнение №1. «Приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: надувной мяч.

Инструкция: все дети становятся в круг. Ведущий держит мяч, затем он называет своё имя и имя того, кому он бросает мяч. Ребёнок, поймавший мяч, называет имя предыдущего игрока, затем своё, а далее имя ребёнка, которому будет кидать мяч.

Упражнение №2. «Пересядьте те, кто...»

Цель: «перемешать» участников, разделив сидящих рядом знакомых, создание групповой сплочённости, усиление концентрации внимание.

Инструкция: стоящий в центре круга (для начала им будет ведущий) предлагает поменяться местами (пересест) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, ведущий говорит: «Пересядьте все те, кто родился весной» - и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

Обсуждение:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?

Упражнение №3. «Друзья, н похожие на меня»

Цель: определение различий между людьми, научить уважать других, не оценивая их.

Ход игры. Очень важно, чтобы дети учились ценить различия между людьми и принимать других такими, какие они есть. Тот, кто исходит из того, что другие думают и чувствуют точно так же, как он сам, постоянно разочаровывается. Такая внутренняя установка приводит к постоянному стрессу. Поэтому терпимость — важное качество любого человека. Она позволяет легко и без напряжения жить и работать вместе с другими людьми.

Эта игра дает детям возможность потренироваться в описании различий между людьми, а также научиться уважать других, не оценивая их.

Инструкция: *Сядьте, образуя большой круг. Мне хочется, чтобы каждый из вас описал сейчас своего друга (подругу), который не похож на него самого.*

Вспомни своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от тебя отличается. Возможно, у него другая национальность или религия, возможно, он старше или моложе тебя. Быть может, твой друг любит читать книги, а ты предпочитаешь смотреть телевизор. Возможно, он собирает марки, а ты собираешь значки. Может, у твоего друга есть какая-то иная особенность. Пожалуйста, не называй нам его имени, а расскажи, чем он от тебя отличается, и почему он тебе дорог.

Подумайте об этом несколько минут, а затем вы сможете рассказать о своих друзьях друг другу. (Расскажите, пожалуйста, и Вы о своем друге или подруге.)

Анализ упражнения:

— Есть ли что-нибудь хорошее в том, что твой друг или подруга от тебя отличается? Почему?

— Что может произойти, если ты будешь настаивать на том, чтобы все твои друзья были такими же, как ты?

Упражнение №4. «Ботинки»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы.

Инструкция: все садятся в круг, снимают обувь и складывают её в центр. Ведущий перемешивает её, и разбрасывает в разные концы комнаты. Хорошо, если участники помогают ему в этом. Потом все встают, берутся за руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвётся, всё начинается сначала.

Обсуждение:

- Довольны ли вы тем, как выполнили упражнение?
- Кто старался?
- Кто помогал? Кому помогали?
- Что обеспечило успешное выполнение упражнения?

Упражнение №5. «Где я?»

Цель: развитие чувства пространства и визуальной памяти.

Оборудование: повязка для глаз.

Инструкция: сейчас я хотела бы сыграть с вами в игру, в которой кто-то из вас будет Детективом. Мы завяжем Детективу глаза, чтобы он мог "видеть" только ушами. Один ребенок ведет Детектива в угол классной комнаты. Затем все дети расходятся по комнате и где-нибудь встают. Когда каждый займет свое место, Детектив кричит имя одного из детей. Этот ребенок с того места, где он стоит, стучит по какому-нибудь предмету, который находится рядом с ним. Например, стучит по столу, ударяет по корпусу батареи и т.д. Для того чтобы дать Детективу "информацию к размышлению", стук надо повторить несколько раз. Потом Детектив должен сказать, где стоит ребенок, которого он звал. (Если детям

трудно описывать вербально местонахождение ребенка, они могут показать на него рукой.)
Затем Детективом становится другой ребенок.

Обсуждение:

- Что для тебя было трудно в этой игре?
- Можешь ли ты с закрытыми глазами представить себе классную комнату?
- Ты можешь представить, какие звуки производят разные предметы, если по ним постучать или до них дотронуться?
- Хороший ли ты Детектив?

Упражнение №6. «Замри»

Цель: развитие воображения; зрительной, двигательной памяти; совершенствование равновесия.

Инструкция: вы расходитесь по залу. Ведущий даёт команду: «Замри, штангист!» Игряющие принимают позу, отражающую заданное действие. Основное правило: нельзя шевелиться и обязательно надо принимать содержательную позу. Замри: цапля, пловец, гимнаст, скрипач, водитель, дворник, боксёр, лев, ученик и т.д.

Упражнение №7. «Водопад»

Цели: развитие воображение, снижение напряжения.

Инструкция: *Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...*

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд.)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

ЗАНЯТИЕ № 10.

Упражнение №1. «Приветствие»

Цель: повышение позитивного настроения, создание атмосферы единства.

Инструкция: встаньте в круг, положите руки друг другу на плечи. Приветливо посмотрите друг на друга и поздоровайтесь.

Обсуждение:

- Что чувствовали?
- Какое сейчас настроение?

Упражнение №2. «Запомни порядок»

Цель: создание групповой сплочённости, усиление концентрации внимания.

Инструкция: участники группы выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и перечислить, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой.

Обсуждение:

- Что было самым сложным для вас в этом упражнении?
- Что помогало запомнить участников?
- Что понравилось?

Упражнение №3. «Волшебная подушка» красн.стр.99

Цели: развитие навыка выражать свои желания и при этом почувствовать, что другие члены группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьёз, развитие внутригруппового сплочения

Материалы: Небольшая подушка, на которой может поместиться один ребенок.

Инструкция: Сядьте, образуя круг. Я принесла вам сегодня волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании, может быть, самом важном. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят в классе, или со мной, или со школой в целом. Но это может быть и совсем другое желание, например, чтобы у родителей было больше времени для вас, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас появилась своя комната и т.д. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: "Я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать. Рассказчик сам решает, кому он передаст подушку дальше. После того как мы выслушаем желания всех ребят, мы можем поделиться впечатлениями.

Проследите, пожалуйста, чтобы очередь дошла до каждого ребенка. Если возможно, сыграйте в два круга.

Анализ упражнения:

- Слушали ли тебя остальные ребята? Почему ты так считаешь?
- Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания?
- Когда ты набрался, наконец, смелости, чтобы рассказать о своем желании или надежде?
- Есть ли у тебя желания, которые может выполнить учитель или ребята из твоего класса?

Упражнение №4. «Поделись с ближним» красн.стр.122

Цель: развитие коммуникативных навыков

Примечание: Для того чтобы хорошо ладить с людьми, детям важно научиться умению делиться с ближним тем, что есть у них самих — будь то игрушки, или возможность высказаться, или всеобщее внимание. Чем более ребенок уверен в себе, тем легче ему будет отступить на время в тень и предоставить другим их шанс. В этом воображаемом путешествии мы обращаем внимание детей на приятное ощущение, возникающее в тот момент, когда ребенок чувствует, что нашел удачное сочетание самоутверждения и альтруизма.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что ты находишься на чудесной игровой площадке. Оглядишься вокруг и посмотри, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, другие в салочки. Ты слышишь, как они смеются и от всей души веселятся. Тебе тоже хочется повеселиться... (10 секунд.)

Теперь ты подходишь к стоящим на краю площадки качелям. Сядь на качели и начинай раскачиваться. Почувствуй, как ты летишь вперед, потом назад. Раскачивайся сильнее! Ты поднимаешься на качелях все выше и выше. Почувствуй, как воздух развеивает твои волосы, когда ты летишь то вверх, то вниз на качелях. Ощути легкость во всем своем теле. Чувствуешь ли ты себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперед, ты можешь улыбаться и представлять себе, что достанешь сейчас пальцами ног до неба. Это у тебя хорошо получается... Пронось над землей, ты чувствуешь себя совершенно легко и радостно. Ты чувствуешь себя абсолютно свободным и счастливым... (10 секунд.)

А теперь ты видишь, как другой мальчик или девочка подходит к качелям и становится рядом с ними. Он смотрит на тебя и ждет своей очереди... Ты хочешь, чтобы он радовался также, как и ты, взлетая то вверх, то вниз на этих замечательных качелях.

Ты перестаешь раскачиваться и ждешь, когда качели остановятся. Вот ты тормозишь ногами и слышишь, как шаркают по песку твои ботинки. А теперь останови качели. Тебе было так здорово качаться, что ты хочешь, чтобы и другой ребенок получил такое же удовольствие. Ты прыгиваешь с качелей и смотришь на него, улыбаешься и говоришь: *«Теперь твоя очередь. Я с радостью меняюсь с тобой местами. Это доставляет мне удовольствие»*.

Смотри, как этот мальчик или девочка садится на качели и начинает раскачиваться. Тебе хорошо от сознания того, что ты уже достаточно большой для того, чтобы делиться удовольствием с другими.

Теперь попрощайся с качающимся на качелях ребенком и возвращайся мысленно назад в класс. Немного потянись, выпрямись, сильно выдохни и открой глаза.

Анализ упражнения:

- Почему важно, чтобы люди делились друг с другом?
- В каких случаях ребята вашего класса делятся друг с другом?
- В каких случаях учительница делится с ребятами?
- В каких играх нужно уступать друг другу и получать удовольствие по очереди?
- В каких играх этого делать не нужно?
- Как ты относишься к ребятам, которые не хотят уступать другим и делиться с ними?

Упражнение №5. «Броуновское движение»

Цель: развитие внимания, моторной ловкости.

Материалы: теннисные мячики.

Описание игры: правила игры: теннисные мячики вбрасываются в круг, образуемый детьми, с этого момента они не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно подталкивать руками и ногами. Дети встают в круг, ведущий вбрасывает мячики. Если хоть один мячик остановился, игру прекращают. Дети довольно быстро приспособляются и строго следят за движением мячей, поэтому можно предложить им разделиться на две команды и соревноваться, увеличивая количество мячей в круге. Побеждает команда, которая сможет контролировать движение большего количества мячиков.

Комментарий: дети должны стоять в кругу, не нарушать его, иначе игра превратится в хаотичное движение самих детей. Мячи лучше вбрасывать постепенно, следя - за тем, чтобы дети потренировались с одним, затем с двумя и т. д. мячами.

Упражнение №6. «Клеевой дождик»

Цель: развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Инструкция: Упражнение. «Клеевой дождик»

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия:

- подняться и сойти со стула,
- проползти под столами,
- обогнуть «широкое озеро»,
- пробраться через «дремучий лес»,
- прятаться от «диких животных».

На протяжении всего упражнения участники не должны отцепляться от партнера.

Упражнение №7. «Волшебный сон»

Цель: саморегуляция психического состояния.

Инструкция: ребята, сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается новая игра «Волшебный сон». Вы не заснёте по-настоящему, будете всё слышать, но вы не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и про себя повторяйте мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза.

«Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!»

Внимание...Наступает «Волшебный сон»...

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...(Два раза)

Сном волшебным засыпаем....

Дышится легко...ровно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают...(Два раза)

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Всё чудесно расслабляется (Два раза)

Дышится легко...ровно...глубоко...

Длительная пауза. Дети выводятся из «Волшебного сна»

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Громче, быстрее, энергичнее:

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

Упражнение №8. «Больше всего мне понравилось»

Участники сидят в кругу и у них есть возможность, поделиться своими впечатлениями, задать любому человеку вопрос или сказать ему то, что не успел сказать во время занятий.

- *Мне больше всего на этих занятиях понравилось ...*
- *... как ты (обращаясь к кому-то из группы);*
- *... как мы (обращаясь ко всей группе);*
- *Мне не понравилось, что ...*

Список литературы

1. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб. - Питер, 2004
2. Ключева Н. В. Касаткина Ю. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль, 1996
3. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе.- М.: ТЦ Сфера, 2005
4. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. - М.: ТЦ Сфера, 2002
5. Практикум по возрастной психологии. / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002
6. Практическая психология образования. / Под ред. И. В. Дубровиной. – М., 2003
7. Прихожан А. М., Толстых Н.Н. Психология сиротства.- СПб.: Питер, 2005
8. Чистякова М. И. Психогимнастика. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать?- М.: Генезис, 2006
10. Фопель К. Чтобы дети были счастливы.- М.: Генезис, 2005
11. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Издательский центр «Академия», 2001
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.- М.: Генезис, 2004
13. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Издательский центр «Академия», 2001
14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.- М.: Генезис, 2004