**Цикл адаптивно-коммуникативных тренингов для**

**младших школьников**

**Занятие № 1 «Вводное занятие»**

**Цель:** адаптация участников в группе, сплочение коллектива, установление позитивной настроенности на дальнейшую деятельность.

**Ход занятия**

**Упражнение 1. «Аллитерация имени»**

Участники группы пространственно размещаются так, чтобы каждый видел всех. Им предлагается в течение 1 минуты придумать дополнительную характеристику к своему имени, которая отражала бы индивидуальность, особенности личности ребёнка. После того как придуманы аллитерации имён педагог, начиная с себя, говорит: «Хочу представиться вам – я Инна, интересная!» - и передаёт эстафету (эстафетным атрибутом может быть мягкая игрушка, открытка и т.д.) следующему участнику.

Следующий участник сначала представляет предыдущего, называя его аллитерацию имени, затем представляет себя и т.д. Последнему из участников необходимо назвать аллитерации имён всех участников взаимодействия и завершить это представление собой.

**Упражнение 2.** **«Радуга»**

Для релаксации предлагаем вам поочередно представить себе цвета радуги. Можно закрыть глаза. Каждый очередной цвет вводит вас в состояние все более глубокого расслабления.

Если вам трудно «увидеть» цвета, не волнуйтесь, достаточно, если вы их назовете, чтобы в этот момент глубже погрузиться в расслабленное состояние.

Начнем с **красного** цвета. Это очень красивый красный цвет какого-нибудь плода или цветка. Пусть этот красный цвет заполнит все поле вашего зрения. Красный везде и всюду...

**Оранжевый** цвет. Лучистый, подвижный. Если ваше внимание рассеивается, направьте его на оранжевый цвет. Оранжевый ...

**Желтый**  цвет. Желтый, золотистый. Желтый, как солнце в своем солнечном сиянии. Фонтан тепла. Позвольте этому теплу распространится по всему вашему телу и особенно в тех частях тела, которые устали и требуют внимания и заботы.

**Зеленый**  цвет. Как огромный луг на солнце. Зеленый...

**Голубой** цвет. Голубой, как чистое небо...

**Синий** цвет Темно-синий, прекрасный синий. Синий...

**Фиолетовый.** Фиолетовый цвет – гармоничный цвет.

**Упражнение 3.** **«Совместный рисунок»**

Участники размещаются по кругу. Каждому выдаётся лист бумаги и ка-рандаши. По сигналу руководителя все передают свои начатые рисунки соседям слева и получают чужие рисунки справа. После этого каждый продолжает начатый рисунок внося в него какие – либо изменения и до-полнения. По следующему сигналу рисунки снова передаются и дорисо-вываются. Так продолжается, пока каждый не получает свой рисунок, который он же начал. Затем участникам предлагается обсудить чувства, которые возникают, когда они видят, как было продолжено то, что они начали.

**Упражнение 4. «Рефлексивная мишень»**

На листе бумаги формата А-3 или формата ватманского листа рисуется мишень, которая делится на четыре (можно больше, меньше) сектора. В каждом из секторов записываются параметры – аспекты рефлексии со-стоявшейся деятельности, взаимодействия. Например, сектор 1 – оценка содержания; сектор 2 – оценка формы, методов взаимодействия; сектор 3 – оценка деятельности педагога; сектор 4 – оценка своей деятельности. Каждый участник педагогического взаимодействия маркером или фломастером четыре раза (по одному в каждый сектор) «стреляет» в мишень, делая отметку (ставит точку, плюс). Отметка (выстрел) соответствует его оценке результатов состоявшегося взаимодействия. Если участник очень низко оценивает результаты, отметка ставится им в «молоко» - или в поле «0» на мишени, если выше, то в поле «5». Если результаты оцениваются очень высоко, отметка ставится в «яблочко» - в поле мишени 10. После того как каждый участник «выстрелил» в рефлексивную мишень, она вывешивается на общее обозрение.

**Ритуал прощания.** Давайте хором скажем: «До свидания».

**Занятие № 2 «Кто Я? Какой Я?»**

**Цель:** расширение представления участников о себе и других, развитие коммуникативных умений.

**Ход занятия**

**Упражнение 1. «Флажок»**

Ведущий раздаёт бумажные флажки и предлагает написать на них свои имя, знак зодиака, что больше всего любит ребёнок, любимую пору года, дату рождения. Когда все напишут, каждый по очереди выходит на середину круга и представляется, используя флажок. Потом каждый флажок вывешивается на нитку, получается гирлянда. Каждый может изучить все, что написано на флажках.

**Упражнение 2. «Сильные ладошки»**

Дети становятся друг против друга, вытягивают руки перед собой и соединяют ладони.

Ведущий: «Сейчас выполним упражнение, которое поможет нам почувствовать силу наших ладоней. Вы будете нажимать на руки, можно наклоняться, но нельзя сдвигать ноги с места. Чья пара дольше продержится, та и окажется победительницей, у той пары ладошки сильнее».

**Упражнение 3. «Предложение знакомства»**

Ведущий: «Остаёмся в парах, лицом друг к другу. Проведите руками по плечам, рукам партнёра, улыбнитесь, скажите друг другу что-нибудь хорошее». После окончания – обсуждение: «Что ты чувствовал».

**Упражнение 4. «Подарок»**

Ведущий: «Все мы любим получать подарки. Обычно их дарят на день рождения, на праздники. Но если мы захотим, то можем делать подарки друг другу часто. Итак, кто хочет быть именинником? Или у кого скоро день рождения? Желающий проходит в круг, садится на стул, а дети подумают, как можно его поздравить. Но дело в том, что мы не знали, что нам надо будет дарить подарки. Поэтому каждый может сделать символический подарок – это стихотворение, песня, хорошие слова или придумать «подарок».

Задача именинника принимать подарки любые, потому что они от души, благодарить, но не комментировать. Итак, готовим подарки».

**Упражнение 5. «Я глазами других»**

Ведущий: «Кто хочет узнать о себе? Есть желающие?». Определяют желающего, который выходит за дверь. «Мы сейчас подумаем и назовём все хорошие качества того, кто вышел. Он (а) какой (ая)? Давайте каждый скажет по слову-прилагательному».

Участники называют: красивый, добрый, смелый и т. д. Ведущий записывает, когда все высказались, заходит тот, о ком говорили. Ему читается список характеристик и отдаётся лист с записями. Тот, кто получил листок, делится своими впечатлениями.

**Упражнение 6. «Ищу друга»**

Ведущий: «Вы часто видите объявления в печати, по ТВ, на доске объявлений о том, что кто-то что-то покупает, продаёт и т.д. Давайте представим, что и нам надо сделать объявление на тему: «Ищу друга». Да, я хочу найти себе друга, хорошего и верного. Для этого мне надо рассказать о себе, заинтересовать собой, своим любимым занятием, увлечениями, умениями. Чем я могу ему быть интересен? Полезен? Что может нас подружить? То есть мне надо рассказать о себе. Я вам сейчас сообщу слова подсказки: «Я могу хорошо…», «Я умею…», «Я хочу…», «Я могу прекрасно…» и т.д. Когда вы напишете своё объявление, можно прочитать его всем, если не захотите, мы его повесим на нашу доску объявлений».

**Упражнение 7. «Наше настроение»**

Ведущий: «Вот и подошло к концу наше занятие. Давайте попробуем определить настроение своё и своего соседа. Посмотрим внимательно друг на друга, ничего не будем спрашивать, но попробуем определить по лицу, глазам, какое у нас настроение. Будем использовать оценки от 1 – очень плохое, до10 – очень хорошее. После наблюдения начнём говорить с фразы: «Мне кажется, что у тебя настроение на …баллов».

**Ритуал прощания.** Ведущий протягивает левую руку от сердца и говорит: «Вот моя левая рука. Положите на неё свою левую руку. Она рядом с сердцем. Давайте хором скажем: «До свидания».

**Занятие № 3 «Автопортрет»**

**Цели:** формирование адекватного представления о себе посредством создания автопортрета, развитие умения сотрудничать.

**Ход занятия**

**Ведущий:** «Сегодня мы посвятим занятие созданию автопортрета в полный рост. Что такое автопортрет? Кто знает способ, как можно быстро себя нарисовать? Как это можно лучше сделать?».

После обсуждения предлагается воспользоваться имеющимися материалами и приступить к работе. Целесообразно работать в группах по 2-3 человека, помогая друг другу.

Способ 1. Один участник становится спиной к прикрепленному на стене листу бумаги, а другой обводит его контур.

Способ 2. Один участник ложится на лист, расположенный на полу, другой обводит его контур.

Способ 3. Автопортрет составляется по частям: голова, ноги, туловище и т.д.

Способ 4. Поставить зеркало и, глядя в него, сделать рисунок – автопортрет.

Работа длится примерно 50-60 минут. Участники раскрашивают автопортреты; ведущий стимулирует, выражает живой интерес, помогает. Когда работа заканчивается, организуется выставка автопортретов. Авторы представляют их, рассказывая о себе, своей жизни, семье, о том, что любят и т.д.

**Домашнее задание:** повесить автопортрет дома, рассказать о нём домашним.

**Занятие № 4 «Я и другие»**

**Цель:** укрепление уверенности в своих возможностях строить хорошие отношения с другими.

**Ход занятия**

**Упражнение 1. «Круг друзей»**

Ведущий: «Давайте сядем в круг, и каждый ответит на вопрос: «Что случилось со мной за прошедшее время». Подумайте и назовите самое хорошее событие и самое плохое. Если вам трудно сказать, то можно написать записку, и мы прочтём, не называя имён».

**Упражнение 2. «Кого мы уважаем?»**

Ведущий: «Прежде чем мы начнём это упражнение, давайте выясним, что значит уважать друг друга?».

Дети высказываются. Итог подводит ведущий: как много значений у этого хорошего слова. Уважать – искать в человеке хорошее, уметь его видеть; если мы будем уважать других, они будут уважать нас, то есть видеть в нас лучшее, достойное.

Ведущий: «На одной половине листа составьте список тех, чьё уважение вы хотите заслужить; на другой – людей, которых вы уважаете больше всего».

Дальше идёт обсуждение: Почему я их уважаю? Почему я хочу, чтоб они уважали меня? Кого труднее уважать – знакомых или незнакомых? Какую роль играет уважение в жизни людей?

**Упражнение 3. «Мои достоинства»**

В течение 1-2 минут каждый участник рассказывает о своих качествах: что любит, ценит в себе, что его отличает от других. Остальные участники добавляют, что они заметили хорошего в нём.

Ведущий подводит итоги: «Как много хорошего в каждом из нас. Спасибо тем, кто ещё заметил что-то. Давайте видеть друг в друге лучшее, замечательное! Меня волнует один момент. Почему мы не всегда видим хорошее? Кто что думает по этому поводу?».

**Упражнение 4. «Хорошо-плохо»**

Ведущий: «Сейчас один из участников произнесёт какое-нибудь предложение. Например: «Пришла зима!». Тот, кто справа, скажет: «Это хорошо…», и объяснит, почему. Затем участник слева скажет: «Это плохо…», и тоже объяснит, почему. Мы с вами увидим, что каждое событие может быть для одного хорошим, а для другого – наоборот. И при этом каждый прав по-своему».

**Упражнение 5 . «На кого он(а) похож(а)?»**

Ведущий: «Кто хочет узнать, на кого он похож? Ребята, сядем в круг, внимательно посмотрим на водящего и попробуем рассказать ему: а) на какое животное он(а) похож (а); (б)на какую птицу; (в)на собаку какой породы; (г)на какой цветок; на какое время года.

Получился портрет. Ты согласен (а)? Что тебе больше всего понравилось? Кто ещё хочет узнать о себе?».

**Упражнение 6. «Закручивание»**

Участники становятся в круг, закрывают глаза и вытягивают руки вперёд. По команде все начинают сходиться, берут друг друга за руки. Образуется замкнутый круг. Игроки пытаются раскрутиться, не разнимая рук, и опять образуется круг.

**Ритуал прощания.** Давайте хором скажем: «До свидания».

**Занятие № 5 «Я и моя семья»**

**Цель:** поддержание у ребенка позитивного отношения, восприятия сложившейся семейной ситуации.

**Ход занятия**

**Упражнение 1. «Я сегодня буду...»**

Участникам группы предлагается изготовить карточки со своими именами: «Как ты хочешь, чтобы тебя сегодня на­зывали?». Возможность выбрать себе любое имя позволяет ребенку в ситуации обсуждения проблемной ситуации адаптироваться быстрее и эффективнее.

**Упражнение 2. «Цветопись»**

Совместно с группой создается карта цветописи эмоцио­нальных состояний на ватмане. Обсуждается, почему выбраны такие цвета.

**Упражнение 3. «Семья»**

В центре комнаты складываются выполненные предвари­тельно (как

домашнее задание) рисунки семьи. Каждый участник наугад выбирает

себе рисунок. Спустя несколько минут ему предлагается рассказать

о рисунке, придерживаясь следующего алгоритма: Кто нарисован? Какой

сюжет? Кто чем занят? Что происходит с героями? Что чувствуют герои?

Кто в этой семье главный? Кто самый ласковый?

**Упражнение 4. «Ситуация»**

Участники разделяются на группы (по выбору) по цвету глаз, волос и одежды. Каждая получает описание ситуации, которую она должна разыграть. Ситуация представляет собой эпизод из жизни семьи, которая может быть источником конфликта. Для выбора желательно сделать предварительный опрос ребят, например: «Вспомни ситуацию, которая тебе не понравилась (запомнилась) и может быть названа конфликт­ной?». На подготовку задания отводится 5—10 мин. Дети разыгрывают действия. Театрализация позволяет диагностировать поведение членов семьи в конфликтных ситуациях, дает представление о месте ребенка в ней. После показа каждой ситуации участникам предлагается обсудить поведение каждого «члена семьи», высказать свое отношение к происходящему на сцене и ответить на вопрос: «Как бы вы повели себя на месте мамы (папы), ребенка?».

**Упражнение 5. «Волшебный дар»**

Участникам предлагается вспомнить, какие «волшебные» дары они получили от своих родителей (например, жизнь, любовь, добро и т. д.). Когда участники затрудняются, веду­щему можно подсказать, начать с себя. Выясняется, что дети получают много даров от близких, родителей. А какой волшебный дар могут подарить своим родителям дети?

**Ритуал прощания.** «Давайте соединим мою левую руку с вашей, от сердца, и скажем друг другу: «До свидания!»

**Занятие № 6 «Конфликты, пути разрешения»**

**Цели**:развитие навыков по управлению конфликтом, фор­мирование умений осуществлять выбор в спорной ситуации.

**Ход занятия**

**Упражнение 1. «Коробок»**

Группа разделяется на две части. Каждая часть получает по листу ватмана имаркеру. Ведущий дает задание: написать за 3 минуты как можно больше способов использования коробки. Принимаются любые, даже сумасшедшие, идеи. Затем в течение 2 минут предстоит выбрать ту идею, которая кажется нам лучшей. Ведущий наблюдает за отбором, пове­дением участников. Затем группа определяет лучшую идею использования коробки. Делается вывод: существует много вариантов решения даже такой простой задачи.

**Упражнение 2. «Ассоциация»**

Перед группой вывешивается лист ватмана и предлагается высказать все ассоциации (слова-синонимы), возникающие при слове «конфликт». Далее следует обсуждение и отбор наиболее адекватных. Цель: определить общими усилиями, что такое конфликт?

**Упражнение 3. «Что надо делать, а что не надо»**

Ведущий:«Давайте подумаем, что надо делать, чтобы небыло конфликта. Для этого я вам предлагаю подумать и вспомнить какую-нибудь ссору, желательно, недавнюю, напри­мер, с мамой, учительницей, другом или подругой.

Подумайте.

1. Что было плохо, хорошо и почему?
2. Как по-другому надо было себя вести, говорить, делать, слушать, обращаться и т. п., чтобы не возник конфликт?

Время для обдумывания — 7—10 мин. Кто хочет, может писать, рисовать, отвечая на вопросы».

«А теперь вы будете говорить, а я буду писать на ватмане все, что вы будете называть». Следует обратить внимание на такие действия:

1. Надо было попросить прощения.
2. Не нужно спорить.
3. Нельзя обзываться.
4. Следовало все хорошо объяснить

5. Нужно было терпеливо слушать.

1. Предложить свое решение.
2. Не спешить.
3. Не обижаться.

Существует много средств, чтобы избежать конфликта. У каждого есть возможность выбрать для себя наилучший спо­соб. Выберите и обоснуйте его.

**Упражнение 4. «Ситуация»**

Ведущий:«Давайте разберем одну конфликтную ситуацию. Мама

уходила на работу и сказала двум дочкам: «По­прошу вас, уберите комнату и сходите в магазин. Что купить, я написала, а деньги лежат на столе». Сестрички стали спо­рить после маминого ухода: «Почему я должна идти в мага­зин? Ты пойдешь!» — сказала старшая сестра Оля. «Нет, я буду мыть пол!» — ответила младшая Света. — «Ты всегда упираешься!» — «Да, я такая!» — «Скажу маме!» — «Ябе­да!» — «А ты сама?» — «Я не хочу тебя видеть!» — «Ну и ладно!». Сестры разошлись по комнатам, ничего не сделав. Когда мама пришла, она рассердилась и начала все делать сама. Увидев это, Оля стала упрекать Свету: «Это все из-за тебя! Ты не любишь маму!». Света заплакала, а Оля пошла помогать маме.

Вопрос:Как Оле и Свете надо было поступить, чтоб не возник конфликт, не расстроилась мама?»

После обсуждения — закрепление правил, предупрежда­ющих конфликт.

**Упражнение 5. «Я буду...»**

Ведущий:«Сейчас работаем в парах: каждая пара получит небольшой текст и рисунок с конфликтной ситуацией. Вам надо подумать и принять решение, как вы поступите в этой ситуации и почему?»

1. В автобусе тебе наступили на ногу...
2. В школьной раздевалке одноклассник оторвал тебе ве­шалку...
3. Ты стоишь в очереди, а один мальчик подходит без очереди...
4. Одноклассник в столовой толкнул тебя и не извинился.
5. Взяв чужую ручку с разрешения хозяина, ты потерял ее. Знакомый, давший тебе ее, сердится, требует вернуть...
6. Мама настаивает, чтобы ты надел шапку, выходя на улицу, а ты не хочешь...
7. Папа выключает телевизор, а там идет твой любимый мультфильм, ты возражаешь, а папа настаивает...
8. Ты забыл сделать обещанное. Твой друг рассердился, не разговаривает с тобой, отворачивается...
9. На уроке физкультуры ты и твой одноклассник Сергей вместе схватили мяч. Каждый тянет его к себе, не выпуская. Вы так рассердились, что, толкаясь, выпустили мяч. Он пока­тился, а вы стали драться...

Ведущий:«Какие из способов в каждой из этих ситуаций ведут к разрешению конфликта? Какие лучше? Давайте напи­шем на плакате». Далее идет обсуждение названных участни­ками способов.

**Ритуал прощания***.* Каждый участник по кругу говорит хорошее слово, пожелание, комплимент тому из присутству­ющих, кому захочет.

**Занятие № 7 «Мир вокруг меня»**

**Цели:** развитие умений чувствовать и понимать другого человека, активно воспринимать значимого другого, развитие межличностного доверия.

**Ход занятия**

**Упражнение 1. «Диалог руками»**

Члены группы разделяются на пары, закрывают или завя­зывают глаза и пытаются понять состояние друг друга, отношение только через прикосновение рук.В процессе обсуждения выясняется, как партнеры поняли друг друга, что было трудно почувствовать, а что легко, почему. Легко ли было подобрать слова для определения состояния, какие еще быва-

ют состояния у человека, легко ли это понять с помощью рук. А можно ли по их ьприкосновению определить, какой человек рядом с тобой? Делается вывод и предлагается провести следующее упражнение.

**Упражнение 2. «Руки друга»**

Одному участнику группы (желающему) завязывают глаза. Остальные по очереди подходят к нему (в данном случае водящему) и свои руки вкладывают в его руки. Водящий должен дать им характеристику (теплые, холодные, мягкие, тяжелые, требующие, дающие и т. д.) и определить, чьи это руки. Тот, о ком будут говорить, должен молчать до конца игры и не подавать никаких сигналов водящему. Лучше, если первым примером в этом упражнении будет ведущий в роли водящего. Цель упражнения заключается в том, чтобы дети научились «видеть» мир через свои ощущения и обрели навык позитивного контакта с окружением.

**Упражнение 3. «Три желания»**

«Представь, что у тебя появилась возможность с помощью волшебника изменить мир вокруг себя. Ты сможешь сейчас это сделать». Каждому участнику предлагается по очереди закончить предложение: Если бы волшебник пообещал мне выполнить три моих самых заветных желания, то я пожелал(а) бы...Затем анализируются желания, отбираются те, исполнение которых зависит только от нас самих, и обращается внимание участников на общие для всех желания.

**Упражнение 4. «Шалаш»**

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того чтобы установить равновесие и позу. Таким образом, они должны представить из себя основу «шалаша». По очереди к нему подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других. Если участников больше 12, то целесообразно построить два «ша­лаша». После того как участники побудут в этом состоянии, в котором они должны выступать единой «конструкцией», проводится обсуждение.

Как вы себя чувствовали во время «постройки шалаша»? Что необходимо было сделать, чтобы каждый ощущал себя комфортно? Как долго мог бы стоять такой «шалаш»? Почему? Что вам мешало или помогало выполнить задание до конца? Что вы посоветовали бы «строителям шалаша»?

Рефлексия:Что мне помогало, мешало сегодня быть актив­ным? Я сегодня понял... и т. д.

**Упражнение 5. «Комплимент»**

Каждый человек заслуживает того, чтобы им дорожки, ценили его по достоинству и принимали таким, какой он есть. Обо всех можно сказать что-то хорошее, приятное и сделать это искренне. Комплименты, хорошие слова дают нам возмож­ность почувствовать себя нужными и способными на многое. Каждому участнику предлагается сосредоточиться на достоин­ствах партнера и сказать ему комплимент. Упражнение помогает видеть в окружающих положитель­ные стороны и давать обратную связь.

**Упражнение 6. «Мир вокруг меня»**

Все участники на листе ватмана выполняют совместный рисунок.

**Занятие № 8 «Учусь быть самостоятельным»**

**Цели:** активизация внутренних ресурсов участников, обучение умениям планировать свою жизнь, управлять своими действиями.

**Ход занятия**

**Упражнение 1. «Фантастический выбор»**

Ведущий: «Представьте, что вам каждому в отдельности  
предстоит жить на необитаемом острове. С собой можно взять только то, что обозначено 5 словами. Пусть каждый напишет эти 5 слов, а потом объяснит, почему именно такой выбор он сделал». Через 5—7 мин все по очереди читают свой список иобъясняют, почему именно это названо в качестве необхо­димого. Ведущий может использовать уточняющие вопросы, чтобы обострить ситуацию жизни на необитаемом острове. Например:

Ты взял телевизор, но на острове нет электричества.

Ты написал, что возьмешь еду. Какую и сколько?

Ты не берешь спички, значит, не сможешь развести огонь?

**Упражнение 2. «Мое богатство»**

Каждый участник на листе пишет то, что составляет его богатство: семья, родители, родственники, природа, способности, друзья и т. д. Под богатством можно подразумевать все, что угодно.

После выполнения задания происходит анализ: выделяются духовные ценности, материальные. Определяют, каких оказа­лось больше. Работу можно продолжить, устанавливая те ценности, которые обеспечивают человеку интересную и бога­тую жизнь: Родина, семья, природа, образование, любовь, здо­ровье и т. д.

**Упражнение 3.** **«Мои проблемы»**

Ведущий:«Нам предстоит подумать хорошенько и назвать (написать) 5 проблем, с которыми каждый из нас сталкивается. А что такое проблема? Правильно: трудность, препятствие. Какие они у каждого?»

После того как участники написали, ведущий предлагает: «Выберите из 5 ту, которая для вас самая важная сейчас. Напишите, что вы намерены делать для ее решения (какой видите выход). Потом каждый проговорит то, что написал. А мы, если захотите, можем подсказать, дать советы, как лучше решать выделенную проблему».

Варианты проблем: Хочу завести собаку, а мне не разрешают. Не хочу ссориться со старшим братом, а ссорюсь. Моя мама очень строгая ивсе время меня ругает. Не умею кататься на велосипеде.

Если не удастся сразу найти решение проблем, то можно возвратиться к ним на следующих занятиях. Такие упраж­нения учат планировать свои действия.

**Упражнение 4. «Домики»**

Ведущий:«Сейчас мы объединимся в пары. И каждая начнет делать домики. Но вначале я покажу, как можно их делать». Ведущий, используя скотч, ножницы и бумагу, делает простейший макет домика. Показывает его и спрашивает: «Сколько домиков ваша пара может сделать за 10 минут?»

Ведущий записывает ответы каждой пары. Затем предла­гает ей сделать домик самостоятельно. После этого спраши­вает: «Сколько теперь ваша пара готова сделать домиков за 10 минут?»

Ответы пар снова записываются.

Ведущий:«Сейчас я даю вам 10 минут для того, чтобы сделать домики. Но нельзя сделать больше, чем вы сказали во втором случае. Приступайте».

По истечении 10 минут количество домиков подсчитывается и рядом с двумя цифрами ставится еще одна — третья.

Анализ включает: Сопоставление трех цифр. Вывод, влияющий на результат.

Совместные действия. Процесс планирования и реализации и т. д.

**Упражнение 5. «Моя мечта»**

Ведущий:«Каждый человек имеет свою мечту. А может, и не одну! Лучше всех умеют мечтать дети. Давайте помеч­таем! Я предлагаю нарисовать свою мечту. Возьмите цветные фломастеры, бумагу. Когда каждый нарисует свою мечту, мы сделаем гирлянду мечтаний. Подписывать рисунки необяза­тельно. Мы попробуем угадать, кто и о чем мечтает. Ведь мы уже с вами хорошо знаем друг друга».

После рисования делается гирлянда. Содержание рисунков можно использовать для бесед с детьми на следующих занятиях, в индивидуальной работе.

**Ритуал прощания.**«Ливень» — участники становятся в круг друг за другом. Ведущий руками, пальцами имитирует ветер, крупные капли дождя, ливень, дождь барабанит; потом уменьшаются капли, становятся редкими и стихают. Тот, кто стоит за партнером сзади, все это повторяет на его спине.

**Занятие № 9 «Мое здоровье»**

**Цели:**активизировать усилия детей по поддержанию здо­рового образа жизни, расширить их представления о возмож­ностях сохранения здоровья собственными силами.

**Ход занятия**

**Упражнение 1. «Полезное и вредное»**

Ведущий:«Давайте вместе попробуем назвать вначале все полезные растения для человека (шиповник, липа, малина, подорожник, валериана, земляника, зверобой и т. д.), а потом вредные, опасные для него (белена, мухомор, дурман, поганка и др.). А теперь обсудим, почему одни растения полезные, а другие — вредные для человека».

**Упражнение 2. «Движение — это жизнь!»**

Заранее подготовить карточки трех цветов. На одной сто­роне карточки пишутся номера, на другой — буквы.

*набор:* 1 — ДВ; 2 — ИЖ; 3 — ЕН; 4 — ИЕ; 5 — Э; 6 — ТО; 7 — ЖИ; 8 — ЗН; 9 — Ь!

*набор:* 1 — ДВ; 2 — ИЖ; 3 — ЕН; 4 — ИЕ; 5 — Э; 6 — ТО; 7 — РА; 8 — ДО; 9 — СТ; 10 — Ь!

*набор:* 1 — ДВ; 2 — ИЖ; 3 — ЕН; 4 — ИЕ; 5 — Э; 6 — ТО; 7 — ЗД; 8 — ОР; 9 — ОВ; 10 — ЬЕ!

(«Движение — это жизнь!», «Движение — это радость!», «Движение — это здоровье!»).

По сигналу ведущего участники должны собраться в ряд по порядку номеров; карточки с буквами надо держать перед собой.

Далее участникам необходимо обосновать правильность каждого из высказываний, привести свои доказательства.

**Упражнение 3. «Щедрый жар»**

Из числа участников создаются 4 группы: «Историки», «Строители», «Журналисты» и «Веселые ребята». Каждая го­товит свои репортажи. «Историки» — об истории бань: где, когда они появились, какие бывают, как наши предки к ним относились; «строители» рисуют все, что знают о банях: как они выглядели, какие сейчас и т. п. (участники выбирают проект сами); «журналисты» составляют вопросы интервью, посвященные бане, которые они проведут в группе; «веселые ребята» готовят поговорки, пословицы, смешинки, юморески, шутки и т. п. на тему о чистюлях и грязнулях».

Затем каждая группа выступает со своей программой. Необходимо иметь в помощь участникам пособия, энцикло­педию, словари и т. п.

**Упражнение 4. «Загадки»**

Ведущий:«Сейчас мы с нами проведем конкурс загадок, посвященных нашему организму, здоровью. Слушайте и отве­чайте!..

1. В сосуде водица, ею нельзя напиться. (Кровь.)
2. Оно меньше нас, а работает всяк час. (Сердце.)
3. Полон хлевец белых овец. (Зубы.)
4. Ношу их много лет, а счёта не знаю. (Полосы.)
5. Что можно увидеть с закрытыми глазами? (Сон.)
6. В какой раковине никто не живет? (В ушной.)
7. Живут два братца через дорогу, а друг друга не видят. (Глаза.)
8. В маленькие дверцы весь мир входит. Что это такое? (Глаза)
9. День и ночь стучит оно.

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук. (Сердце.)

1. Вот гора, а из горы — две глубокие норы. В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит. (Нос.)
2. Горькой бывает, сладкой бывает, ойкают все, её запивая. (Таблетка.)

**Упражнение 5. «Я думаю, что...»**

Ведущий: «Я прочту пословицы, а вы их запишите. А потом кто-нибудь объяснит нам, как он понимает эти пословицы».

1. Здоровому все здорово.
2. Здоровому быть — горе забыть.
3. Будет здоровье — будет и приволье.
4. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
5. Где здоровье — там и красота.
6. В здоровом теле — здоровый дух.
7. Коли болен — лечись, коль здоров — берегись.
8. Кто неженкой растет, тот болеет круглый год.
9. Ледяная вода — для хвори беда.
10. Закалиться — от болезни отстраниться.
11. Куда не заглядывает солнце — заглядывает болезнь.

**Ритуал прощания.** «Давайте сядем в круг и по кругу каждый закончит фразу: «Я забочусь о своем здоровье и поэтому...». После окончания этой части дети прощаются, подавая руку друг другу по круг

**Занятие № 10 «Смейся веселее»**

**Цели:**показать детям, как хорошее настроение улучшает жизнь и общение, как полезно и приятно быть веселым, улыбчивым, доброжелательным.

**Ход занятия**

**Упражнение 1. «Задание»**

Ведущий:«Давайте поможем друг другу улучшить настро­ение. Кто больше назовет поговорок, крылатых выражений, отрывков стихотворений о хорошем настроении и его роли в нашей жизни. Можно придумать самому такие выраже­ния».

Пример: «Веселье от всех бед спасенье», «От злости человек болеет, а от улыбки здоровеет».

В ходе обсуждения можно определить лучшие выражения, а автора поблагодарить.

**Упражнение 2. «Я такой веселый. Я такой довольный»**

Ведущий:«Давайте нарисуем каждый себя в лучшем рас­положении, о потом организуем выставку "Веселое лицо"». Вопросы для обсуждения:

Что ты чувствуешь, когда видишь веселое лицо?

Кал хорошее настроение влияет на других?

**Упражнение 3. «Найди применение»**

Придумать смешной способ употребления неодушевленного предмета.

**Упражнение 4. «Змейка веселья»**

2-3 человека встают друг за другом и бегут мимо других участников, которые по очереди за ними пристраиваются. Но пристроиться может тот, кто громко засмеется или весело улыбнется. Игра заканчивается, когда последний из детей присоединится к «змейке». Игра помогает снять напряжение и улучшает настроение.

**Упражнение 5. «Магазин игрушек»**

Два участника становятся «продавцом» и «покупателем». Все другие - «игрушки». Каждый придумывает себе образ игрушки или героя книги, мультфильма и замирает в ха­рактерной для этого персонажа позе. «Продавец» распахивает дверь и приглашает «покупателя». Тот рассматривает магазин и восхищается. «Продавец» рассказывает об игрушках (не называя) и предлагает купить.

«Продавец» «включает» выбранную игрушку, и та начи­нает двигаться характерным для нее способом. Задача «поку­пателя» отгадать, что за игрушка перед ним. В случае затруд­нения можно задать два вопроса на уточнение. Например: «Ты человек или животное?» или «Ты из металла или из дерева?».

**Упражнение 6. «Телевизор»**

Дети молча стоят в кругу — они «телевизоры». Ведущий подходит и «включает» какой-нибудь из них. «Телевизор» начинает работать, участник изображает все, что приходит в голову. Игра позволяет самовыражаться. Лучше, наверное, начать с более смелого и находчивого участника. Игра подни­мает настроение.

**Упражнение 7. «Обезьяна и зеркало»**

Один участник — «обезьяна», другой — «зеркало». Оно синхронно повторяет все, что делает «обезьяна», все ее дви­жения, мимические выражения. Выигрывает тот, кто повторит все движения правильно и не собьется. Следует стремиться, чтоб это упражнение выполнили все участники. Возможен вариант смены ролей.

**Ритуал прощания.** Каждому надо радостно и весело сказать соседу справа: «До свидания, до следующей встречи. Я буду рад тебя видеть».

Педагог-психолог Тереня О.В.