

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное учреждение
«Детский лагерь отдыха «Юность»

Утверждено:
Директор КГБУ «ДЛО «Юность»
Бахмат Я.В.
Приказ №
« 15 » 2024



**Программа психолого-педагогического сопровождения в
детском лагере отдыха «Юность»**
Адресована обучающимся всех возрастов
Срок реализации программы - в течение сезона

Автор - составитель:
Панина Д.А., методист.

г.Рубцовск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
Пояснительная записка.....	3
Ожидаемый результат	8
Список литературы	9
Диагностика мотивационной сферы.	10
Методика САН.	11
Типовая карта методики САН	11
Тест «Я и мое здоровье».....	14
ТРЕУГОЛЬНИК	15
ПРЯМОУГОЛЬНИК.....	16
КРУГ.....	16
Упражнение «Передай эмоцию»	23
Упражнение «Угадай эмоцию»	23
Игра «Равновесие».....	23
Упражнение «Одинокая звезда».....	23
Упражнение: «Оползень».....	25

Пояснительная записка

В отличие от школьной жизни, приезжая в детский лагерь, ребенок входит в новую для себя социальную общность - временный детский коллектив. Существование временного детского коллектива соответствует периоду одной лагерной смены (21 день). Временный детский коллектив имеет свои особенности: кратковременность функционирования, новизну и разнородность состава, коллективный характер жизнедеятельности, которому свойственно интенсивность и насыщенность совместной деятельности, более выраженные коллективные формы работы, завершённый цикл развития.

Во временном детском коллективе, в отличие от других коллективов, ребёнок почти круглосуточно находится в окружении своих товарищей, интенсивно общается с ними, активнее проявляет себя как личность в системе межличностных отношений и совместной деятельности. Временный коллектив оказывает комплексное воздействие на психологию ребёнка.

Объектом сопровождения выступает воспитательный процесс, предметом деятельности являются ситуации развития ребенка как система отношений: с миром, с окружающими (взрослыми и сверстниками) и с самим собой.

Программа имеет **социально - педагогическую направленность**.

Данная программа приведена в соответствии с современной нормативно-правовой базой:

- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 201 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приложение);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Закон Алтайского края от 4 сентября 2013 г. №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242),
- Уставом КГБУ «ДЛЮ Юность».

Объем и срок освоения программы Программа реализуется в течение сезона 6 дней в неделю по 1,5 часа, всего - 18 часов. Состав групп - постоянный, количество обучающихся 10-15 человек.

Цель психологического сопровождения - способствовать достижению оптимального уровня жизнедеятельности временного детского коллектива и личностному развитию ребёнка в условиях детского лагеря отдыха.

Задачи психологического сопровождения:

1. психологическая адаптация и социализация детей в условиях временного коллектива;
2. систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса ребенка и динамики его психического развития в процессе лагерной смены и создание условий для оказания помощи детям, имеющим затруднения в самореализации и самопринятии.

3. профилактика вредных привычек и здорового образа жизни.

Характеристика деятельности по каждому из направлений:

Диагностическая работа проводится в организационный период, основной и заключительный периоды.

Первичное анкетирование с целью выявления интересов детей, их эмоционального состояния, ожиданий от отдыха проводится в достаточно короткий срок (1-3 день лагерной смены) - время адаптации. Задача педагога - помочь ребенку раскрыться, показать свои лучшие качества, установить адекватные для лагеря отношения, спланировать деятельность, наладить отношения. Этот период характеризуется:

- неустойчивым общественным мнением;
- адаптацией детей к специфике временного детского коллектива;
- демонстрацией взрослыми стандартных норм поведения;
- оказанием помощи ребенку в раскрытии потребностей и талантов.

Основной период (7-10 день), в целом – это, время «созидательных» конфликтов, личностных самореализаций, многоплановой смены социальных позиций. Мониторинговой диагностике в основной период подвергаются:

- степень деятельностной активности детей;
- дифференциация деятельностных потребностей детей;
- выявление формальных и неформальных лидеров;
- выявление степени сформированности временного детского коллектива, установление коммуникативного потенциала отряда;
- выявление сформировавшихся микрогрупп и наличие условий для реализации принципа объединения детей в микрогруппы (по интересам, «примыкание» к сильному лидеру и т.д.).

Последние дни смены направлены на подведение итогов. Отслеживается степень реализации и задач смены. Этот период, как правило, характеризуется:

- выявленностью общих интересов;
- необходимостью усиления контроля за безопасностью детей;
- повышенным вниманием участников воспитательного процесса к эмоциональному фону.

На протяжении всей смены дети заполняют экран эмоционального состояния, где ежедневно отмечают свое настроение с целью отслеживания их эмоционального состояния в течение всей лагерной смены. Так же была разработана анкета для родителей с целью изучения удовлетворенности организацией летнего отдыха детей.

Коррекционно-развивающая деятельность проводится в форме групповых занятий со всеми детьми.

В работе с детьми психологом используются следующие **формы и методы:**

- игровые тренинги;
- сказкотерапия;
- игротерапия;
- арттерапия;
- релаксационные упражнения;
- развивающие игры;
- беседы;
- психологические тренинги;
- консультирование, рисование.

Консультативное направление деятельности психолога способствует повышению психолого-педагогической компетентности, как педагогического коллектива лагеря, в том числе и администрации, так и родителей обучающихся.

В рамках профилактического направления деятельности, психологической службой детского лагеря проводятся разного рода игровые мероприятия, направленные на снятие психоэмоционального напряжения и профилактику «эмоционального истощения», с целью сохранения психологического здоровья. Профилактическое направление также заключается в беседах и консультациях с отрядными воспитателями, родителями.

Этапы сопровождения:

7.Подготовительный этап.

Цель: разработка программы психологического сопровождения лагеря.

Содержание работы:

- изучение литературы по данной проблеме;
- подготовка материалов к работе: стимульного, диагностического, материалов для развивающих занятий и др.;
- просвещение педагогов по темам: «Проблемы адаптации детей в летнем лагере»;
- «Психолого-педагогические особенности формирования временного детского коллектива. Учет возрастных особенностей»;
- «Метод конгруэнтной коммуникации - как основа эффективного сотрудничества с детьми».

Этап социально-психологической адаптации.

- Создание тренинговых групп с целью:
- создания благоприятного климата;
- определения лидеров, а также детей, нуждающихся в психологической поддержке;
- развития самосознания детей.

Виды деятельности по психолого-педагогическому сопровождению *Профилактика*

- Диагностика (индивидуальная и групповая)
- Консультирование (индивидуальное и групповое)
- Развивающая работа (индивидуальная и групповая)
- Коррекционная работа
- Психологическое просвещения.

План психолого-педагогического сопровождения смены

Направление работы	Цель	Сроки реализации
I Диагностика		
1. Входное анкетирование детей и педагогов	Сбор первичной информации о цели приезда в лагерь, любимом занятии, ожиданиях.	Организационный период (первые 3 дня)
2. Диагностика успешности адаптации ребёнка	Выявление дезадаптации детей	Окончание орг. периода (3 -4 день)
3. Определение психологического климата в коллективе	Оперативная оценка самочувствия, настроения детей в начале смены.	Окончание орг. периода (3 -4 день)
4. Выявление преобладающих качеств личности детей	Для оптимального взаимодействия в отряде и распределению социальных ролей (детское самоуправление)	Окончание орг. периода (3 -4 день)
5. Социометрия	Определение в отряде лидеров и отверженных	5-7 день лагерной смены

6. Диагностика личностной сферы детей «группы риска»	Выявление индивидуальных особенностей личности ребенка с целью организации индивидуального подхода к ребенку и профилактике трудностей в общении и поведении	В течение сезона
7. Определение психологического климата в коллективе	Отслеживание динамики изменения данных категорий в конце смены.	Заключительный период (19-21 день)
8. Определение уровня комфортности ребенка в лагере на конец смены.	Определение достижения и провалы в работе лагерной смены	Заключительный период (19-21 день)
9. Выходное анкетирование детей и педагогов	Отслеживание реализации ожиданий детей и педагогов и динамику общего настроения	Заключительный период (19-21 день)
II Консультативная работа		
1. Консультирование вожатых по вопросам организации игровой деятельности детей; особенностей деятельности в разные периоды лагерной смены и в возрастных	Организация оптимального взаимодействия вожатого с детьми; грамотной организации деятельности детей в соответствии с их потребностями;	В течение сезона
Разрешению конфликтных проблемных ситуаций	Снятие психоэмоционального напряжения и тревожности у вожатых	В течение сезона
2. Консультирование воспитателей и вожатых по вопросам сопровождения детей «группы риска»	Профилактика возможных трудностей в поведении и общении детей и взрослых; создание благоприятного психологического климата в отрядах и в лагере в целом	В течение сезона
3. Индивидуальное консультирование педагогов и детей по запросу	Разрешение сложных ситуаций; гармонизация личности консультируемого	В течение сезона
III Психологическое просвещение		
1. Проведение индивидуальных бесед с вожатыми, воспитателями и детьми по их запросам	Способствовать приобщению к психологической культуре и всестороннему развитию личности	В течение сезона
2. Проведение групповых занятий с вожатыми, воспитателями и детьми по их запросам	Способствовать приобщению к психологической культуре и всестороннему развитию личности	В течение сезона
IV Профилактическая работа		
1. Занятие с элементами тренинга на тему: «Вредные привычки и здоровый образ жизни» для детей старшего подросткового возраста	Профилактика курения, употребления алкогольных напитков и других активных веществ, мотивация на здоровый образ жизни	Основной период (на 10 - 13 день)

2. Занятие с элементами тренинга на тему: «Здоровый образ жизни» для детей младшего и старшего подросткового возраста	Способствовать формированию целостного представления о здоровом образе жизни и его актуализации и реализации	Основной период (на 12-15 день)
V Общая развивающая и коррекционно-развивающая		работа
1. Групповая работа с дезадаптивными детьми младшего школьного и младшего подросткового возраста	Способствовать снятию тревожности, эмоционального напряжения, барьеров общения и повышению самооценки детей	На протяжении основного периода (5-6 занятий равномерно)
2. Групповая работа с гиперактивными детьми младшего школьного и младшего подросткового возраста	Способствовать коррекции поведения и защите ребёнка от его собственных действий	На протяжении основного периода (5-6 занятий равномерно)
VI Организационно-методическая деятельность		
1. Обработка психодиагностических исследований	Анализ первичной информации о самочувствии, настроении детей; разработка стратегии с дезадаптивными детьми; мониторинг психологического климата; разработка рекомендаций вожатым, воспитателям, родителям	В течение сезона
2. Подготовка методического материала для вожатых и воспитателей	Способствовать успешной реализации деятельности вожатых и воспитателей для создания благоприятных условий развития личности ребёнка	В течение сезона

Для реализации цели и задач используется пять **направлений деятельности**, которые помогают добиться эффективных результатов:

- общая развивающая и коррекционно-развивающая работа;
- психопрофилактическое направление;
- консультативная деятельность;
- психологическое просвещение;
- психодиагностика.

Коррекционно-развивающая деятельность направлена на активное психолого-педагогическое воздействие, на гармонизацию личности детей и их межличностных отношений.

Психопрофилактическое направление определяется необходимостью своевременно предупреждать возникновения явлений дезадаптации детей в отрядах, возможных их личностных проблем неблагополучия и социально-психологических конфликтов.

Консультативная деятельность осуществляется в трёх направлениях:

1. индивидуальное консультирование педагогов и детей;
2. психолого-педагогический консилиум, в рамках которого происходит разработка и планирование единой психолого-педагогической стратегии сопровождения каждого ребенка в процессе его адаптации и развитию в рамках лагерной смены;
3. социально-посредническая работа психологической службы в ситуациях разрешения различных межличностных и межгрупповых конфликтов в системах отношений: педагог-педагог, ребёнок-ребёнок, педагог-ребёнок, родитель-ребёнок, родитель-педагог.

Просветительская работа направлена на формирование у детей и

педагогического коллектива потребности в психологических знаниях, и желания использовать их в интересах собственного развития.

Психодиагностика решает задачи изучения психологических особенностей детей различного возраста и отслеживания их комфортного психологического состояния.

Формы работы:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. коллективная.

Ожидаемый результат

В ходе реализации программы предполагаем следующий результат:

1. Будет понижен уровень тревожности и обеспечено адекватное вхождение детей в коллектив.
2. Будут выявлены дезадаптивные дети.
3. Будет организована психологическая и социально-педагогическая помощь детям с низким и нулевым уровнем адаптации и их родителями.
4. Будут выявлены склонности детей к различным видам деятельности и творчества.
5. Дети получают навыки бесконфликтного взаимодействия, самостоятельности, ответственности и активной жизненной позиции;
6. У детей повысится уровень социально-психологической культуры участников смены.

Методы определения результативности

Наблюдение, беседы с детьми, анкетирование, цветопись каждого отряда, количество детей, участвующих в различных общелагерных и внутриотрядных мероприятиях, положительная динамика диагностических показателей. {Приложение 1-11)

Список литературы

1. Анн, Л. Психологический тренинг с подростками-М.,2007.
2. Бродская, С. Л. Возрастная психология в вопросах и ответах: учеб. пособие./С. Л. Бродская - М.: КНОРУС, 2006, - 256 с.
3. Голиков, Н., Индивидуальная помощь ребенку-инвалиду в условиях обучения в массовом образовательном учреждении. «Учитель» №1, 2006г
4. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей/ А.И. Захаров. - СПб, 2000.
5. Кэдьусон Х.К., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии-СПб.: Питер,2000.
6. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, системы занятий/Л. Д. Лебедева. - СПб.: Речь, 2007.
7. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми-М.,2005.
8. Майорова, Н.П. и др. Обучение жизненно важным навыкам. Санкт-Петербург, «Образование - культура», 2002 г.
9. Матвеев, Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий - М.,2000.
10. Мухина, А. В. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учеб, пособие для студ. пед. вузов/Сост. и науч. ред. В.С. Мухина, А.В.Хвостов. - М.: Издательский центр «Академия»,2001.- 624 с.
11. Осипова, А.А. Общая психокоррекция/ А.А. Осипова. - М, 2000
12. Рычкова, Н.А. Деадаптивное поведение у детей/Н. А. Рычкова. - М., Гном и Д., 2000.
13. Смирнова, Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой-СПб, 2007.
14. Тагил, Н. Социализация личности и образования: от теории к практике/ Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2002. - 47 с
15. Фопель, К. «Как научить детей сотрудничать», 2006 г.
16. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: Программа психологического здоровья у младших школьников-М.,2001
17. Хрестоматия по возрастной психологии. Составитель Семенюк Л.М. Москва - Воронеж,2008 г.
18. Шишова, Т. Л. Как помочь ребёнку избавиться от страхов. Страхи - это серьёзно/ Т. Л. Шишова. - СПб.: Речь, 2007.
19. Эльконин, Д. Б. Психология развития/ Д. Б. Эльконин. - М.: Академия,143с. (Высшее образование).

Приложение 1

Диагностический материал к программе психолого-педагогическое сопровождение детей в летнем оздоровительном лагере «Юность».

Методики диагностики психических состояний и дезадаптации.

1. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).
2. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона.
3. Я и мое здоровье.
4. Психометрический тест.
5. Моя самооценка.

Диагностика межличностных отношений.

1. Методика выявления коммуникативных склонностей Р.В. Овчаровой.

Диагностика мотивационной сферы.

1. Анкетирование детей, в начале и в конце смены, с целью выявления ожиданий и степени удовлетворенности от пребывания в лагере.
1. Анкетирование родителей с целью определения удовлетворенностью работой лагеря.

Приложение 2

Методика САН.

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Типовая карта методики САН

Фамилия, _____ имя _____

Возраст _____ Дата заполнения _____

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
И	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный

17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30-	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. *Активность* — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27-, 28. *Настроение* — сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0— 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

**Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.
Рассела и М. Фергюсона.**

Одиночество — состояние одинокого человека — человека, отделенного от других, себе подобных, без близких.

Методика предназначена для определения степени одиночества.

ИНСТРУКЦИЯ: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Утверждения	часто	иногда	редко	никогда
1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.				
2. Мне не с кем поговорить.				
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким.				
4. Мне не хватает общения.				
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя.				
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.				
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться.				
8. Я сейчас больше ни с кем не близок.				
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи.				
10. Я чувствую себя покинутым.				
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.				
12. Я чувствую себя совершенно одиноким.				
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны.				
14. Я умираю по компании.				
15. В действительности никто как следует не знает меня.				
16. Я чувствую себя изолированным от других.				
17. Я несчастен, будучи таким отверженным.				
18. Мне трудно заводить друзей.				
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими.				
20. Люди вокруг меня, но не со мной.				

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» — на два, «редко» — на один и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

Тест «Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

Текст опросника.

№	Вопрос	да	нет
1	У меня часто плохой аппетит.		
2	После нескольких часов работы начинает болеть голова.		
3	Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.		
4	Периодически у меня бывают серьезные заболевания.		
5	Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.		
6	Последнее время несколько прибавил в весе.		
7	У меня часто кружится голова.		
8	У меня есть вредные привычки.		
9	В детстве я часто болел.		
10	У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.		

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам, все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

Психометрический тест «Кто ты?»

Предлагаемый тест позволяет мгновенно определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на обыденном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях.

Инструкция. Посмотрите на пять фигур: квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг. Выберите из них ту, которая первой привлекла Вас. Запишите ее название под №1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Какую бы фигуру Вы не поместили на первое место, это Ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры – это, своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Сила их влияния убывает с увеличением порядкового номера. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда Вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм. Важно также значение последней фигуры - она указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности.

КВАДРАТ

Если вашей основной фигурой оказался квадрат, то вы — неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы — вот основные качества истинных Квадратов.

Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно славятся эрудитами.

Если вы выбрали для себя квадрат — фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям. Они скорее «вычисляют результат», чем догадываются о нем. Они чрезвычайно внимательны к деталям, любят порядок. Их идеал - распланированная, предсказуемая жизнь, и им не по душе изменение привычного хода событий. Они постоянно «упорядочивают», организуют людей и вещи вокруг себя.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами — техниками, администраторами, но редко бывают хорошими менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишает Квадрата оперативности.

Аккуратность, соблюдение правил могут развиваться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

ТРЕУГОЛЬНИК

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Они - энергичные, сильные личности.

Треугольники относятся к линейным формам, также являются «левополушарными» мыслителями. Способны глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредотачиваются на главном, на сути.

Треугольник — это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять ситуацией, решать не только за себя, но и, по возможности, за других, ведут Треугольника к постоянной готовности борьбы,

соперничества.

Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть. Не любят менять свои решения, часто бывают категоричны. К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся.

Треугольники честолюбивы. Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря — сделать карьеру. Из Треугольников получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество Треугольников - сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

ПРЯМОУГОЛЬНИК

Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины «прямоугольного» состояния могут быть самыми разными, но объединяет их одно — значимость изменений.

Основным психическим состоянием Прямоугольников является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенность в отношении себя на данный момент времени. Наиболее характерные черты — непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни.

Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей. Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода. Однако у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пылливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. «Прямоугольность» — всего лишь стадия. Она пройдет!

КРУГ

Круг — это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга — люди. Круг — самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью. Круги — лучшие коммуникаторы благодаря своему умению слушать собеседника. Они обладают высокой чувствительностью, способны сопереживать.

Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать. Иногда — в ущерб делу. Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Однако Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находятся власть. В одном Круги проявляют завидную твердость — если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг — нелинейная форма, близкая к «правополушарным» мыслителям, у которых преобладают образы, интуиция, эмоции. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не последовательно, а скорее мозаично, прорывами. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Главные черты в их мышлении — ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг — прирожденный психолог. Однако часто он слабый организатор — ему не хватает «левополушарных» навыков своих «линейных братьев» — Треугольника и Квадрата.

ЗИГЗАГ

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то вы, скорее всего, истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий. Вам еще в большей степени чем Кругу свойственны образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция — это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим «левополушарным» трудно понять Зигзагов.

Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство. Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот — заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза» другим.

Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг «оживает» и начинает выполнять свое основное назначение — генерировать новые идеи.

Зигзаги — идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность. Зигзаг — самый возбудимый из пяти фигур. Они несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

Методика выявления коммуникативных склонностей.

Цель: выявление коммуникативных склонностей и навыков учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только «да» или «нет».

Если Ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак «+», если отрицательный, то «—•». Представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро».

Вопросы

1. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовываться своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Лист ответов

1	6	11	16
2	7	12	17

3	8	13	18
4	9	14	19
5	10	15	20

Обработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы и отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей ребенка:

- низкий уровень — 0,1—0,45;
- ниже среднего — 0,46—0,55;
- передний уровень — 0,56—0,65;
- выше среднего — 0,66—0,75;
- высокий уровень — 0,76—1.

Анкета первичная (для определения психического состояния ребенка на начало работы лагеря)

1. Твоя фамилия и имя _____
2. Когда ты родился (лась)? _____
3. Что ты ожидаешь от пребывания в лагере _____
4. Представь что окружность, изображенная ниже, это твой отряд! Поставь точку, где сейчас ТЫ. _____
5. Любое наше настроение можно окрасить в какой либо цвет. Мы предлагаем следующие цвета:
 - КРАСНЫЙ - активность, восторженность, бодрость.
 - ЖЕЛТЫЙ - положительные эмоции, оптимизм.
 - ЗЕЛЕНый - спокойствие.
 - СИНИЙ - грусть, сниженный эмоциональный фон.
 - ФИОЛЕТОВЫЙ - пассивность, упадок сил.

Подчеркни, пожалуйста, тот цвет, который полностью отражает твое состояние в настоящий момент.

**Анкета по выявлению степени удовлетворенности родителей
организацией спортивного лагеря «Юность»**

Уважаемые родители!

Просим Вас принять участие в анкетировании, которое проводится с целью выявления степени удовлетворенности Вами организацией отдыха и оздоровления ваших детей

Удовлетворены ли Вы?	ДА	Частично	Затруд- няюсь	НЕТ
Организацией отдыха вашего ребенка				
Организацией оздоровления вашего ребёнка				
Организацией питания в лагере				
Учетом индивидуальных особенностей вашего ребенка в лагере				
Возможностью проявиться способностям и умениям вашего ребенка				
Организацией досуговой занятости, перечнем мероприятий				
Участием ребенка в мероприятиях				
Организацией работы кружков и секций				
Взаимодействием администрации и воспитателей лагеря с вами				
Оснащенностью лагеря				

Ваши пожелания:

Занятия с элементами тренинга
«Я учусь сотрудничать»

Занятие 1

Тема: Общение. Умение вступать в контакт.

Упражнение «Улыбка». Передать друг другу улыбку.

Цель: создание доброжелательной атмосферы.

Упражнение «Знакомство»

Цель:

- познакомить детей друг с другом;
- осознание детьми себя как части общества.

Материалы: цветные карандаши и листы бумаги для каждого ребенка, булавки.

Инструкция: детям предлагается на листках бумаги написать свое имя и нарисовать свой символ. Затем они должны объединиться в пары и попытаться найти что-нибудь общее в своих символах. Можно придумать историю, из-за которой эти символы могут быть объединены.

Упражнение «Если бы я был бы вожаком то...»

Цель: побудить детей к высказыванию своих мыслей.

Инструкция: каждый по кругу продолжает данную фразу.

Игра «Путаница»

Инструкция: Определяется ведущий, ребенок выходит за дверь. Дети берутся за руки, не разрывая рук запутываются в «клубочек». Задача ведущего распутать.

Упражнение «Друг к дружке»

Цель: обеспечить возможность контакта и взаимодействия всех детей друг с другом.

Инструкция: Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Сейчас у вас пять секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Будьте внимательны, когда я крикну: «Друг к дружке!» вам будет нужно быстро-быстро найти себе нового партнера и дотрагиваться друг к другу теми частями тела, которые я буду называть. Итак, «Друг к дружке! Пятка к пятке!» •правая рука к правой руке!

- нос к носу!
- спина к спине!
- ухо к уху!
- бедро к бедру

Рефлексия: Каждый по кругу отвечает на вопросы: что понравилось на занятии, что нет? Какое у него настроение?

Занятие 2

Тема «Умение ладить с другими. Сочувствие»

1. Приветствие «Улыбка»

2. Блиц-опрос: Какое у тебя настроение? Все по кругу отвечают на вопрос.

3. Информирование: Сегодня мы с вами поговорим о том, как важно уметь ладить с другими людьми. Для этого нужно научиться делиться с ближним тем, что есть у нас самих - будь то игрушки, или возможность высказаться, или всеобщее внимание. Мы лучше ладим с другими людьми в том случае, когда мы дружелюбны.

Знаете ли вы какого-нибудь человека - ребенка или взрослого, который как будто распространяет вокруг себя дружелюбие, и рядом с которым вы сами становитесь дружелюбнее? Как вы видите и чувствуете, что этот человек дружелюбен? Знаете ли вы человека, который иногда всем своим видом нагоняет на вас угрюмость или враждебность?

(разговор)

4. Упражнение «Передай эмоцию»

Цель: развивать социальный интеллект, учить распознавать эмоции.

Инструкция: Группа стоит или сидит в кругу, один начинает и делает определенное выражение лица, с которым он смотрит на своего соседа слева. Теперь тот повторяет выражение лица и поворачивается в свою очередь к своему соседу слева и т.д. Игра продолжается пока эта «эпидемия» не охватывает всех играющих.

5. Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель: учить распознавать эмоции.

Инструкция: каждый вытаскивает листок бумаги с определенной эмоцией. Эту эмоцию он должен изобразить на своем лице, остальные угадывают, что чувствует человек.

Материал: карточки с эмоциями.

6. Игра «Равновесие»

Цель: научить детей настраиваться друг на друга.

Инструкция: Сядьте на пол, образуя двойной круг так, чтобы вы попарно сидели друг напротив друга. В паре возьмитесь за руки и отклонитесь назад. При этом постарайтесь удерживать равновесие. Насколько далеко вы можете отклониться назад?

А теперь встаньте. Поставьте ступни ног вплотную друг к другу, чтобы при этом они стояли прямо перед сдвинутыми ступнями вашего партнера. Возьмитесь за руки и медленно отклонитесь назад. Насколько далеко вы можете отклониться, удерживая равновесие?

Поменяйтесь партнерами.

Обсуждение: Насколько хорошо сотрудничал с тобой твой партнер?

Что нужно делать для того, чтобы поддерживать хорошее равновесие с партнером? Обратите внимание на детей, которые постоянно перетягивают партнера на себя, и помогите им понять, как это действует на их отношения с другими детьми.

7. Упражнение «Одинокая звезда»

Цель: рассказать о сочувствии людей друг другу.

Материалы: яблоко, а лучше на каждых двух детей по яблоку.

Инструкция: Знаете ли вы историю, в которой кто-то был одиноким? Чувствовали ли вы себя когда-нибудь одинокими? Чего вам больше всего хотелось, когда вам было одиноко? Я хочу вам рассказать историю про маленькую одинокую звезду.

В давние - предавние времена небо по ночам было совсем темным. На нем совершенно не было звезд, кроме одной крошечной звездочки. Она жила высоко в небе и, когда оглядывалась вокруг, то замечала, что она совершенно одна. И от этого ей становилось грустно. Ей очень хотелось видеть на небе другие звезды, чтобы ловить их лучи и дарить им собственный свет. Однажды отправилась звездочка на землю к одному старому мудрому человеку, жившему на высокой горе. И когда она его нашла, то спросила: «Можешь ли ты мне помочь? Мне так одиноко на небе. Мне не с кем поговорить, некому подарить свой свет. Иногда я даже плачу - настолько мне одиноко». Старый человек знал, каково это - чувствовать себя одиноким. Он знал, что тогда пропадает желание играть, еда становится невкусной и не поются веселые песни... Ему понравилась маленькая звездочка. А так как он был очень-очень мудрым, он пообещал, что поможет ей. Сначала старик пошел в свою хижину и взял блестящий черный волшебный мешок. Он открыл его, запустил туда руку и достал множество сверкающих звезд. Один взмах руки - и по всему ночному небу засияли тысячи ярких звезд. «Смотри-ка, - сказал старик, - это ли не прекрасно? Теперь на небе много звезд, это твои братья и сестры. Ты можешь с ними беседовать, ты можешь дарить им свой собственный свет и ловить лучи от них. Но поскольку ты так долго была одинока, я хочу сделать для тебя еще кое-что. Я хочу, чтобы память о тебе навсегда осталась здесь, на земле. Я создам на чем-то необыкновенном твое изображение. Он щелкнул пальцами, и изображение маленькой звездочки раз и навсегда запечатлелось на земле. И здесь заканчивается эта история.

Кто догадался, как мудрый старик сохранил изображение звездочки? (Достаньте одно яблоко и положите его на виду). Да, в каждом яблоке есть место для счастливой крошечной звездочки. Давайте внимательно посмотрим, действительно ли есть маленькая звездочка в этом яблоке.

(Разрежьте яблоко горизонтально так, чтобы получились две равные половины. Разъедините эти половинки и покажите детям звездочку, в виде которой располагаются яблочные зернышки. Если у вас больше яблок, разрежьте их и дайте каждому ребенку по половине яблока).

Теперь я хотела бы, чтобы вы подошли сюда и образовали звездочку. Встаньте в круг, один позади другого. Сделайте круг таким тесным, чтобы посередине, вытянув руки, вы могли коснуться друг друга. Там, в середине наша звезда очень теплая. Там ее сила, которая необходима, чтобы посылать свет как можно дальше, к другим звездам, нам на Землю.

Теперь вытяните другую руку назад и представьте себе, что из ваших рук льется свет звезды, чтобы обрадовать другие звезды и детей на Земле. Почувствуйте рукой, которая направлена в центр круга, тепло звезды, а рукой, которая вытянута в другую сторону, теплый свет, исходящий вашей звездой. А теперь покажите мне, как ваша чудесная большая звезда медленно перемещается по небу - передвигайтесь по комнате очень маленькими шажками.

Обсуждение:

- Почему мудрый старик помог звездочке?
- С кем ты разговариваешь, когда тебе одиноко?
- Ты замечаешь, когда кому-нибудь из детей одиноко?
- Что ты чувствуешь, когда сделал для кого-нибудь что-то хорошее?

Игра «Догонялки»

Цель: испытать мышечную «радость»

Инструкция: Водящий догоняет детей, кого поймал «пятнает» - хлопает рукой по плечу. Пойманный становится водящим.

Рефлексия: Каждый по кругу отвечает на вопросы: С каким настроением вы сегодня уходите? Почему? Важно ли ладить с другими людьми?

Занятие № 3

Тема: «Принадлежность к группе».

Упражнение «Улыбка». Передать улыбку соседу справа, соседу слева.

Упражнение: «Кого не хватает?»

Цель: подчеркнуть важность каждого ребенка.

Материалы: большое покрывало

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Посмотрите, все ли пришли? (Если кто-то отсутствует, обратите на это внимание всех детей и попросите их вспомнить имя отсутствующего ученика).

Я хочу попробовать сыграть с вами в такую игру: один из нас будет прятаться, а остальные будут отгадывать, кто именно спрятался. Сначала я попрошу всех закрыть глаза, и пока никто этого не видит, тихо подойду к одному из вас и прикоснусь к его плечу. Тот, кого я выберу, должен будет открыть глаза, тихо-тихо выйти на середину, сесть на пол и укрыться вот этим покрывалом. После того, как он спрячется, я попрошу всех открыть глаза и угадать, кого не хватает. А теперь закройте глаза...

Обсуждение: Почему важен каждый человек в группе?

Упражнение «Браво»

Цель: создать атмосферу взаимного принятия и хорошего настроения, повысить самооценку детей.

Инструкция: Кто из вас бывал в театре или в цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного

зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов.

(Поставьте стул в центре класса и попросите всех плотно окружить его со всех сторон). Каждый из детей получает гром аплодисментов.

Обсуждение: Понравилось ли тебе получать аплодисменты? Понравилось ли хлопать в ладоши?

Упражнение: «Оползень».

Цель: учить согласовывать свое собственное поведение с поведением других.

Материалы: ведро с сырым песком, теннисный мячик, каждому игроку - по одной столовой ложке.

Ход игры: Насыпают небольшую горку песка. На вершину этой горы устанавливают теннисный мячик. Играющие по очереди берут от этой горы по ложке или горсть песка. При этом они должны быть очень осторожны. Игра заканчивается, когда мячик, венчающий гору, скатывается вниз из-за оседания земли.

Если же мячик скатывается преждевременно, то гора из песка насыпается вновь.

Можно внести элемент соревновательности, разбив детей на две группы.

Обсуждение: От чего зависело, как долго мячик продержится на горе?

Упражнение «Что я люблю делать»

Цель: дать детям возможность рассказать что-нибудь о себе.

Инструкция: Я хотел (а) бы, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершил свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать наши догадки. После того, как все желающие выскажутся, выступавший скажет, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. Потом будет выступать следующий. Давайте буду первой (ым).

Обсуждение: Трудно ли было объяснить что-либо другим без слов? Кто из детей любит делать то же, что и ты сам?

Упражнение «Ревущий мотор»

Цель: помочь детям ощутить единение с другими, дать возможность энергетического всплеска.

Инструкция: Кто из вас видел настоящие автомобильные гонки? Вы помните, как режут моторы, когда водители после очередного виража давят на газ? Сейчас мы организуем здесь нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля - «Ррмм». Один из вас начинает произносить «Ррмм» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернул, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Ррмм», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот.

(Когда «рев мотора» пройдет полный круг)

Конечно же, у нашего гоночного автомобиля есть и тормоза. Когда на них нажимают, раздается другой звук - «Иииик». Когда кто-нибудь во время «движения автомобиля» вдруг произносит «Иииик», он тем самым останавливает нашу машину и разворачивает ее в противоположную сторону. Но у каждого есть право только дважды сделать это.

(Последний круг «ехать» нужно особенно быстро закончить «гонки» одним единым «Иииик»).

Рефлексия: Чувствуешь ли ты себя бодрым и активным? Чувствуешь, что наша группа - это единое целое?

Занятие 4

Тема «Самооценка»

Упражнение «Улыбка».

Блиц-опрос: «Какое настроение сегодня у вас? Почему?»

Упражнение «Кто я?»

Цель: дать возможность детям побыть в центре внимания, быть замеченными другими.

Материалы: Бумага и карандаш - каждому ребенку.

Инструкция: Я прошу каждого сейчас написать загадку, в которой он описывает самого себя. Например, кто-нибудь из мальчиков может написать: «Я мальчик. Живу в белом доме. Люблю гулять с черной собакой. Умею рисовать красивые картинки. С удовольствием играю в футбол. Иногда нетерпелив. Кто я?»

Напишите пять или шесть предложений и завершите загадку о себе вопросом: «Кто я?» Написав, сложите свои загадки вчетверо и передайте мне.

(Загадки складываются в одну общую коробку. Коробка «проходит» по кругу, и каждый ребенок достает одну из загадок, зачитывает ее, а все угадывают).

Упражнение «Сходства и различия»

Цель: активизировать навыки рефлексии, внимания к себе и другому.

Материалы: бумага, карандаш - каждому ребенку.

Инструкция: Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных?

В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет отдельно от других. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем - восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Разделите лист пополам. Напишите на левой половине листа сверху «сходства», а справа - «различия». А теперь запишите то, чем вы похожи друг на друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь.

(Потом сходства и различия обсудите в парах).

Обсуждение в группе: Что для тебя было сложнее: найти сходства или найти различия?

Игра «Хаос»

Цель: развивать внимательность к другим, создание комфортной среды.

Ход упражнения: группа сидит на стульях кругом, одного стула не хватает. Стоящий в кругу игрок называет признак. (Например «все у кого есть белый цвет в одежде»). Те, у кого есть этот признак, меняются местами, ведущий должен захватить себе место. Игрок «без стула» называет новый признак или говорит «хаос». Это значит, что все должны поменяться местами.

Упражнение «Новогодний массаж».

Цель: повысить уровень групповой сплоченности.

Инструкция: Встаньте в круг, все повернитесь друг к другу спиной. Будем делать друг другу массаж в зависимости от погоды. И так... осадки: легко побарабанить всеми пальцами по телу; ливень: наносить точечные удары каплей по телу указательными и средним пальцами; проливной дождь: хлопать ладонями по телу; ветер: гладить тело в ритме, сопровождая движения звуками, напоминающими шум ветра; солнце: легко положить руки на тело.

Упражнение: «Сердце группы».

Цель: дать детям возможность ощутить себя уважаемым и достойным любви и внимания.

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры, большое сердце, вырезанное из картона, скотч.

Инструкция: Сегодня мы с вами будем делать сердце группы. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое собственное имя, в таком случае вы можете поменять бумажку. А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем группы. Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. На листе бумаги запишите то, что придумали. Может быть, вы напишете: «У Юли всегда

интересные мысли» и т.д. Составленную фразу скотчем приклейте к нашему сердцу.

Обсуждение:

- Понравилась ли тебе эта игра? Почему?
- Легко ли было сказать что-нибудь приятное о другом ребенке? •Нравится ли тебе то, что написано на сердце про тебя?

Рефлексия: Как я чувствовал себя сегодня на занятии?

Занятие 5

Тема «Умение слушать других»

Упражнение «Улыбка».

Блиц-опрос: «Какое настроение сегодня?»

Упражнение: «Запомни звуки?»

Цель: учить детей концентрироваться, способствовать развитию слуховой памяти.

Материалы: бумага и карандаши каждому ребенку

Инструкция: сядьте поудобнее и закройте глаза. Я сейчас буду ходить и производить различные звуки. Возможно, я передвину стул, открою и закрою дверь. Я хотел (а) 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.

(производится 5-6 звуков)

Опишите то, что слышали. Разбейтесь по тройкам и сравните результаты.

Обсуждение: Что было для тебя самым трудным? Как ты помогал себе, чтобы запомнить последовательность звуков? Сколько звуков ты смог запомнить?

Игра «Испорченный телефон»

Цель: развивать умение слушать других.

Ход игры: Ведущий на ухо соседнего ребенка шепотом передает какое-либо слово, услышанное слово необходимо передать следующему ребенку и т.д. Когда слово приходит к последнему ребенку он называет его вслух, все по очереди называют то слово, которое услышали.

Упражнение «Чувства и интонации»

Цель: учить детей слышать все, что передает собеседник, замечая все нюансы и оттенки чувств по изменению его голоса.

Инструкция: Представьте себе, что весь класс перенесся на машине времени в другой мир, где разговаривают только длинными гласными, например: Ааааа, Еееее, Иииии... Люди, разговаривающие на этом языке, могут выражать все свои чувства только разным произнесением этих звуков."

Попробуйте показать, как люди этой страны говорят, что они счастливы? Скажите мне все радостное Аааа, радостные Ееее, Ииии, Оооо, Уууу... (Дайте детям выразить другие чувства: гнев, печаль, любовь, волнение, гордость, любопытство и др. Помогите детям обратить внимание, как изменяется их мимика и поза, их ощущения при выражении разных чувств).

Теперь сядьте по двое. Я хотел(а) бы, чтобы вы поговорили друг с другом, используя только гласные звуки, но они должны выражать те чувства, которые вы сейчас испытываете. Обращайте внимание не только на голос, но и на позу и выражение лица вашего партнера. (2-3 минуты). Давайте вместе обсудим то, что вы при этом переживали.

Обсуждение:

- Какое чувство тебе легче всего выразить?
- Почему у людей есть чувства? Для чего они нужны?

Упражнение «Птенцы»

Цель: учить внимательно слушать.

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, которая называется «Птенцы». Кто из вас хотел бы быть птицей-мамой или птицей-папой?

Птенцы опускают головы на руки. Один из птенцов очень тонким голосом пищит,

остальные дети сидят очень тихо. Птица-родитель идет вдоль круга и пытается найти своего птенца. Когда обнаружит, кладет руку на плечо и говорит: «Вот ты где!» Если угадан правильно, птенцы поднимают голову.

(При повторе можно обыгрывать других зверей, например щенят, котят, ягнят и т.д.).

Игра «Охота»

Цель: учить детей вести себя тихо и внимательно прислушиваться.

Материалы: игровая площадка 3х6 м. Для обозначения границ поля расставьте по периметру детей зрителей.

Инструкция: Я хочу вам предложить одну игру, в которой надо быть очень тихими. Играют два человека. Один - Охотник, другой - Заяц. Мы завяжем им глаза, так что обоим придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные ведут себя очень-очень тихо. В начале Охотник и Заяц стоят в противоположных углах нашей площадки. Представим себе, что сейчас ночь и так темно, что не видно дальше своего носа. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне его - он в безопасности. Охотник пытается поймать его при удобном случае. Заяц может наострить уши, чтобы определить, где находится Охотник и чтобы увернуться от него. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышит зайца, чтобы его поймать. Все остальные стоят по краю поля, чтобы Заяц и Охотник нигде не ударились. Кто хочет быть первым Зайцем и первым Охотником?

Обсуждение:

- Что было в этой игре трудным для тебя?
- Все ли были настолько тихими, чтобы Заяц и Охотник могли хорошо слышать друг друга?

Рефлексия: Важно ли уметь слышать и слушать?

Занятие 6

Тема: «Повышение самоуважения. Развитие внутренней компетентности».

Упражнение: «Улыбка»

Блиц-опрос: «Какое у меня сегодня настроение?»

Упражнение: «Кто я?»

Цель: предоставить возможность каждому ребенку выразить себя.

Материалы: Каждому ребенку бумага, карандаши.

Инструкция: Представь себе, что у тебя есть друг, который живет в другой стране и с которым ты переписываешься. Он очень хочет побольше узнать о тебе, ему интересно, какой ты, как ты выглядишь, что тебе интересно. Чтобы он получше узнал тебя, ты решил отправить ему свой автопортрет. Нарисуй картину, а которой будет изображена либо только твоя голова, либо ты весь целиком с головы до пят. Где-нибудь на листе большими буквами напиши свое имя.

Обсуждение:

- Хотел бы ты переписываться с кем-нибудь из далекой страны? •Насколько тебе понравилась эта игра?

Упражнение: что я люблю - чего я не люблю

Цель: помочь детям выразить свои ощущения и высказать окружающим свою точку зрения.

Материалы: бумага и карандаш - каждому ученику.

Инструкция: Возьми чистый лист бумаги, напиши на нем слова «Я люблю...», а дальше можешь писать о том, что ты любишь: о делах, которые тебе приятно делать, о том, что любишь есть, пить, о том, во что ты любишь играть, о людях, которые тебе нравятся и так далее. На другом листе бумаги слова «Я не люблю...», а ниже перечисли все, что ты не любишь.

(После всего дети по кругу представляют, что у них получилось).

Упражнение «Давать и брать»

Цель: помочь осознать взаимосвязь с окружающими.

Ход упражнения: Играющие образуют маленькие группы, садятся вместе в круг, берутся за руки и закрывают глаза.

Ведущий игры ставит следующие задания, для которых действительно правило «правая рука дает, а левая - берет».

- ощупайте руку вашего партнера справа;
- погладьте своего партнера справа по руке;
- пощекочи руку своего партнера справа;
- поласкайте руку в руке своего партнера справа.

Обсуждение: какими были полученные ощущения?

Упражнение «Я справился!»

Цель: помочь осознать детям, что они могут преодолеть трудности, а это один из источников самоуважения.

Материалы: бумага, цветные карандаши или ручки.

Инструкция: удавалось ли тебе когда-нибудь делать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был горд и доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной работой. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и нарисуй или запиши их.

(Потом ребята разбиваются на тройки, и в тройках обсуждают свои достижения)

Обсуждение:

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты рассказываешь об этом?
- Когда ты гордишься собой, в какой части своего тела ты ощущаешь гордость?

Упражнение: «Почувствуй себя любимым»

Цель: активизировать собственные силы детей, чтобы они чувствовали себя любимыми и достойными.

Материалы: релаксационная музыка, ватман.

Инструкция: Маленький ребенок не может натворить зла: он еще не знает о добре и зле. Он хочет только быть защищенным, ухоженным и сытым, хочет чувствовать себя любимым. Сколько лет должно быть ребенку, чтобы он уже мог сделать что-то плохое? И когда мы вырастаем и даже когда становимся взрослыми, в нас остается нечто от невинного, достойного любви ребенка, которым мы были в начале своей жизни. Помните об этом.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вдохните...

Представь себе, что ты - маленький ребенок, которому всего несколько месяцев, ты лежишь в своей детской кроватке... Ты еще не умеешь ни говорить, ни ползать. Мама и папа, твои братья и сестры должны о тебе заботиться, они дают тебе все, в чем ты нуждаешься. Ты слышишь их голоса, они звучат ласково. Ты чувствуешь, что они очень рады малышу, недавно пришедшему к ним в мир.

Ты ощущаешь тепло их рук, когда они тебя нежно гладят или держат, и ты улыбаешься, потому что чувствуешь себя под их надежной защитой. А когда ты голоден, ты кричишь громким голосом, напоминая, что тебя надо покормить.

Сейчас потянитесь и откройте глаза. Поразмышляйте еще немного о том, какие слова очень хотели бы слышать малыши, дети в один год, дети в два года... в вашем возрасте.

Подумайте, что должен слышать малыш от мамы с папой, чтобы отлично себя чувствовать и хорошо расти.

Давайте эти высказывания запишем (кроме высказываний детей необходимо включить следующие:

- Я очень рад (а), что ты есть на свете
- У тебя много времени впереди, ты можешь не спешить становиться большим
- Я очень рад(а), что ты девочка
- Я очень рад(а), что ты мальчик.

Разбейтесь по парам. Решите, кто из вас будет А, а кто - Б. А представляет себе, что он - маленький ребенок, а Б медленно читает ему предложения, фразы, которые мы записали. Затем поменяйтесь местами.

Обсуждение:

- Понравилось ли упражнение?
- Что нужно от родителей детям вашего возраста?
- Почему взрослым иногда трудно как следует заботиться о маленьком ребенке? - '

Рефлексия:

- С каким настроением уходите?
- Что было для тебя важным на этой встрече?

Занятие 7

Тема: «Сотрудничество со сверстниками. Решение проблем и конфликтов».

Упражнение: «Улыбка»

Блиц-опрос: «Какое у меня сегодня настроение?»

Игра «Пчелы и змеи»

Цель: показать детям, что результат зависит от слаженности действий внутри группы.

Материалы: два небольших предмета.

Инструкция: Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Пчелы и змеи». Для этого нужно разбиться на две группы. Одна группа будет пчелы, другая команда - змеи... В каждой группе выберете своего короля.

Правила игры: Оба короля выходят из помещения и ждут пока их не позовут. Затем я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в помещении. Король пчел должен найти мед - вот это «предмет». А змеиный король должен отыскать ящерицу - вот это предмет. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Пчелы жужжат: жжжжж. Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением: шшшшш. Чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение.

Короли выйдите, я спрячу мед и ящерицу. Пчелы и змеи внимательно следите за тем, насколько ваш король удален от цели. Вы легко сможете ему помочь, повышая громкость жужжания или шипения при его приближении к цели и понижая при его удалении. Во время игры вы не имеете права ничего говорить. Кто же из королей окажется первым.

Обсуждение:

- Как ты чувствовал себя в роли короля?
- Ты остался доволен своими подданными!
- Вместе ли усиливали или уменьшали звук?

Упражнение «Распускающийся бутон»

Цель: активизировать совместную деятельность детей в малых группах.

Инструкция: Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на пол и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу.

(после того как встанут на ноги)

Сейчас каждая группа превращается в расцветающий бутон. Для этого надо отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки.

Обсуждение:

- Быстро ли вы смогли подняться?
- Были ли у вас какие-нибудь трудности при этом?
- От чего в первую очередь зависит выполнение этой задачи.

Упражнение «Головомяч»

Цель: развивать навык сотрудничества в парах или тройках.

Материалы: мячи среднего размера.

Инструкция: Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами, постепенно поднимаясь. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги.

(Можно провести эксперимент: с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головами)

Обсуждение:

- Что самое важное для того, чтобы мяч не упал?
- С кем тебе поднимать мяч легче всего?

Упражнение «Сладкая проблема»

Цель: учить детей решать небольшие проблемы путем переговоров.

Материалы: печенье, салфетки.

Инструкция:

Мы сегодня будем кушать печенье, но чтобы его получить, вам нужно выбрать себе партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг против друга и посмотрите друг на друга. Между обоими партнерами я положу салфетку с печеньем. Пожалуйста, пока его не трогайте. А теперь перейдем к нашей проблеме. Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдает его вам. Соблюдайте это правило. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера.

(после того как дети примут какое-нибудь решение)

А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью. Обсудите, как вы поступите с печеньем на сей раз.

— А теперь давайте обсудим, что у нас получилось. Это хороший вариант сотрудничества. Расскажите, что вы сделали с первым печеньем, что стало со вторым.

Упражнение «Небеса и ад»

Цель: обсудить разные способы разрешения и смягчения конфликтных ситуаций.

Материалы: бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Я хочу рассказать вам историю: «Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его: «О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?»».

Мудрец на мгновение задумался и ответил: «Ты глупый молодой дурак. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком невежественен».

Услышав такое, молодой воин рассвирепел «Да за такие слова я готов тебя просто убить!» - заорал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал: «Вот это и есть ад». Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны. «А вот это и есть небеса», - заметил старик.

Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в настоящую открытую борьбу. Ты можешь вспомнить случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей битвой? Может быть, ты стал настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба были готовы драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства.

Напиши, что произошло тогда и как ты себя при этом чувствовал. Расскажи, как вам удалось избежать драки (10 мин.).

После этого дети зачитывают свои записи.

Обсуждение:

- почему пожилой мудрец сказал, что насилие - это ад?
- Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?

Рефлексия: Что полезного было для тебя на сегодняшней встрече?

Занятие 8

Тема: Расслабление.

Упражнение «Улыбка»

Блиц-опрос: Какое у меня сегодня настроение.

Игра «Бумажные мячики».

Цель: позволить детям сбросить свое беспокойство, напряжение.

Материалы: старые газеты

Инструкция: Возьмите каждый по большому листу старой газеты, как следует его скомкайте и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Разделитесь на две команды, и пусть каждая 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.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Цель: учить расслабляться

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Примерно вот так...

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными.

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 сек.).

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной...

Снова станьте солдатом...

Теперь опять тряпичной куклой...

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь - с верхней части ног и ступней...

Игра «Смеяться запрещается»

Цель: создать радостное настроение.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине и будет водить. Его задача состоит в том, чтобы выбрать кого-нибудь из сидящих и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должен отворачиваться или закрывать глаза.

(Каждый водит не более одной минуты). Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

Упражнение «Путешествие на облаке»

Цель: дать детям возможность расслабиться, пофантазировать.

Материалы: спокойная инструментальная музыка.

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 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 здесь. 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.

Упражнение «Коровы, собаки, кошки»

Цель: учить детей внимательно слушать, дать возможность вступать друг с другом в контакт.

Инструкция: Пожалуйста, встаньте и расположитесь широким кругом. Я подойду к каждому из вас и шепотом скажу на ушко название какого-нибудь животного. Запомните его хорошенько, так как потом вам надо будет стать этим животным...

Теперь закройте, пожалуйста, глаза. Через минутку я попрошу вас «заговорить» так, как «говорит» ваше животное. Забудьте на время человеческий язык. Вам надо, не открывая глаз, объединиться в группы со всеми теми животными, которые «говорят» так же, как вы. Навострите уши и слушайте звуки и объединяйтесь в группы. Начали!

Рефлексия:

- Как я себя чувствую после сегодняшнего занятия.
- Чему я сегодня научился.

•

Занятие 9

Тема: Фантазия. Чувственное восприятие.

Упражнение «Улыбка»

Блиц-опрос: Какое настроение сегодня?

Упражнение «Дрессированный медведь»

Цель: развитие фантазии.

Материалы: Бумага и карандаши.

Инструкция: Ты умеешь быстро думать? Возьми бумагу и карандаши и поразмышляй - для чего бы тебе мог понадобиться дрессированный медведь? Может быть, для того, чтобы носить твой портфель? и т.д. У тебя есть три минуты, чтобы придумать и записать как можно больше идей (3 минуты).

А сейчас зачитайте, что у вас получилось.

Обсуждение: Какие из идей тебе особенно понравились?

Упражнение «Точки»

Цель: показать, что наше воображение из простого материала может создавать удивительные вещи.

Материалы: бумага и карандаши.

Инструкция: возьмите лист бумаги и поставьте на нем 20 точек, разбросав их по всему листу (2-3 минуты).

Теперь обменяйтесь листами с сидящим рядом ребенком. Соедините точки линией так, чтобы возникло какое-нибудь изображение человека, животного или предмета (5 минут).

(В конце игры каждый ребенок показывает свой рисунок классу, а остальные угадывают, что на нем нарисовано).

Упражнение «Быстрые превращения»

Цель: развивать креативное движение, давая возможность детям выражать свои фантазии.

Материалы: аудиокассета с записью бодрой инструментальной музыки.

Инструкция: сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить. Встаньте парами и покажите друг другу работы: грустный клоун, веселый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун на короткую дистанцию, улыбающийся манекен певец.

(Между превращениями звучит музыка 30 секунд).

Обсуждение: легко ли было превращаться.

Упражнение «Сколько нас?»

Цель: развитие у детей умения внимательно вслушиваться и различать тонкие звуковые нюансы.

Материалы: повязка на глаза.

Инструкция: встаньте в один большой круг. Кто из вас хочет доказать нам, что умеет очень хорошо и внимательно прислушиваться? Встань в центр круга. Сейчас мы завяжем тебе глаза. Все остальные должны стоять так тихо, чтобы было слышно, как муха пролетает. Сейчас я подниму руку, и по этому знаку один за другим вы должны будете осторожно подходить к (имя ребенка) и становиться за его спиной. Следующий начинает подходить только после того, как предыдущий займет свое место позади. Как только я опущу руку, все останавливаются там, где они в этот момент окажутся. Все остальные должны вести себя как можно тише, чтобы впереди стоящий смог расслышать самые тихие шорохи. Он должен с закрытыми глазами определить, сколько детей стоит у него за спиной...

Как ты думаешь, сколько детей сейчас стоит за твоей спиной?

(Ведущий должен учитывать возможности водящего. Младшим школьникам трудно решить эту задачу, если у них за спиной стоит больше 5 детей).

Упражнение «Рисунки на спине»

Цель: развитие тонкости восприятия.

Инструкция: сядьте на пол в один ряд, друг за другом. Я на спине одного из вас нарисую что-то. Он должен «прочитать» своей спиной рисунок и нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним. И так далее. Потом каждый по очереди (от самого последнего) назовет, что он «прочел». Для рисования можно использовать только указательный палец.

(Рисунки должны быть вначале не сложными: круг, дом, солнце, цифры, буквы).

Обсуждение: легко ли тебе было «видеть» картины спиной.

Рефлексия: что понравилось тебе на этой встрече. И что на твой взгляд было главным?