**Методические рекомендации по организации и проведению психологических площадок в летний период.**

**Пояснительная записка**

Заканчиваются учебные занятия, и перед педагогами и родителями встаёт проблема летней занятости учащихся. Школа по-прежнему остается основным организатором занятости, отдыха и оздоровления детей.

Летние каникулы — это личное время ребенка, распорядиться которым он имеет право самостоятельно, но содержание и организация летнего отдыха — актуальная жизненная проблема, в решении которой неоценима помощь взрослых, и прежде всего, педагогов.

Организация психолого-педагогического сопровождения летнего отдыха детей способствует успешной адаптации детей к новым условиям пребывания в детском коллективе, обеспечивает полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка, в том числе и детей с индивидуальными особенностями развития и личностными характеристиками (тревожность, агрессивность, неуверенность, замкнутость и т.п.), детей состоящих на различных видах учета, способствует социально-психологической грамотности педагогов.

В связи с этим **целью** программы психологической площадки является создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья детей (в том числе и несовершеннолетних состоящих на различных видах учета) и для развития личности ребенка.

**Задачи**психологической летней площадки:

* создание благоприятного климата в детском коллективе;
* разработка и внедрение мероприятий, способствующих развитию индивидуальных способностей детей, позитивных личностных качеств, сплочению коллектива;
* профилактика адиктивного поведения несовершеннолетних;
* профилактика девиантного поведения детей;
* ориентировка детей на здоровый образ жизни;
* ознакомление несовершеннолетних со способами снятия эмоционального напряжения, тревожности, агрессивности;
* повышение психологической компетентности педагогов и родителей.

Программа психологической площадки рассчитана на период функционирования летнего пришкольного лагеря. Планируется, что летнюю площадку будут посещать в большинстве дети состоящие на различных видах учета, дети из семей с малым достатком, также дети из неблагополучных семей.

Для реализации обозначенных выше целей и задач работа педагога-психолога проводится по трем основным направлениям:

— коррекционно-развивающее;

— консультативное;

— профилактическое.

**Характеристика деятельности по каждому из направлений:**

1. **Коррекционно-развивающая** деятельность проводится в форме индивидуальных и групповых занятий с детьми.

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

* игровые тренинги;
* сказкотерапия;
* игротерапия;
* арттерапия;
* релаксационные упражнения.
  1. **Консультативное** направление деятельности педагога-психолога способствует повышению психолого-педагогической компетентности, как педагогического коллектива, в том числе и администрации, так и родителей учащихся.

1. В рамках **профилактического** направления деятельности, педагогом-психологом, вожатым, дежурным учителем на пришкольной площадке, учителем физической культуры и т.д. проводятся разного рода игровые мероприятия, направленные на снятие психоэмоционального напряжения и профилактику эмоционального истощения с целью сохранения психологического здоровья.

**Ожидаемые результаты**

1. Укрепление психологического здоровья несовершеннолетних.
2. Стабилизация эмоционального состояния.
3. Сформированность навыков эффективного взаимодействия детей и педагогов, родителей.
4. Сформированность осознанного отношения к здоровью.

**Материально-техническое обеспечение.**

1. Выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий.
2. Материалы для оформления и творчества детей.
3. Наличие канцелярских принадлежностей.
4. Школьная библиотека.
5. Уличная игровая площадка с традиционным оборудованием, предназначенным для игр в футбол, баскетбол, волейбол, бега, прыжков.

8. Спортивный зал.

9. Актовый зал.

10. Кабинет, оборудованный мультимедийной установкой и интерактивной доской.

Приложение 1

**Учебно-методические материалы**

**Игры и упражнения  на знакомство**

**«Паутина»**

Дети становятся в круг. Ведущий начинает игру словами: «Ты скорее поспеши, как зовут тебя, скажи…», бросая при этом клубок ниток одному из игроков. Тот ловит клубок, называет свое имя, потом он бросает клубок другому игроку, при этом снова произносятся слова: «Как зовут тебя, скажи…»  и оставляя у себя ниточку. И так далее, пока не образуется паутина.

**«Здравствуйте!»**

Игроки становятся в круг, плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из игроков. Водящий и игрок, которого задели, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки, говорят: «Здравствуйте!», и называют свои имена, потом бегут дальше. Пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

**«Это — Я»**

Игроки становятся в круг. Ведущий, стоящий в центре, называет два имени (одно — женское, другое — мужское). Игроки, чьи имена назвали, кричат: «Это — Я!», и меняются местами. Задача ведущего — занять освободившееся место. Тот, кто не успел занять свободное место, становится ведущим. Если среди играющих есть только один человек с одним из двух названных имен, то он кричит: «Это — Я», и остается на месте.

**«Построение»**

Игроки становятся в круг. По сигналу ведущего дети перестраиваются так, чтобы они располагались: в алфавитном порядке; по месяцам рождения; по цвету волос; по цвету глаз; по теплоте рук.

**«Снежный ком»**

Все дети становятся в круг. Первый называет свое имя, второй — имя первого и свое, третий — первые 2 имени, затем свое. Таким образом, «снежный ком» становится все больше, и дети запоминают имена всех участников.

**«Имя и фрукт»**

Игра на знакомство, но в любом случае забавная. Все сидят в кругу. Первый игрок представляется (например, Миша) и называет свой любимый фрукт на первую букву своего имени («Меня зовут Миша, я люблю мандарины»). Его сосед повторяет-«Миша любит мандарины» и также представляется и говорит свой любимый фрукт, и т.д. по кругу, пока все друг друга не запомнят.

«**Хоровод знакомства»**

Все дети взявшись за руки водят хоровод со словами:

«Мы по кругу ходим, ходим,

Познакомиться хотим,

Стоят лишь те, кого зовут… (Сережи),

Ну, а мы с вами — сидим».

После этих слов дети, чье имя было названо, остаются стоять, а остальные приседают. Далее игра продолжается.

**«Воробей»**

Все дети становятся в круг. Внутри круга стоит ведущий. Дети скачут на одной ноге по кругу в одном направлении, а ведущий внутри круга в другом направлении, и при этом приговаривает: «Скачет, скачет воробей-бей-бей,

Собирает всех друзей – зей — зей,

Много, много разных нас-нас-нас,

Выйдут…(Леночки) сейчас-час-час».

Названные дети входят в круг, берут ведущего за руку и игра повторяется пока не будут названы имена всех детей.

**«Мячик»**

Ведущий держит в руках мяч и говорит:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке по тропинке

От березки до осинки

От осинки-поворот,

Прямо к …(Ире) в огород!»

С последними словами вожатый бросает мяч вверх. Дети чье имя было названо, должны поймать мячик. Тот, кто поймал мяч, делает следующий бросок. Если названо имя, ребенка с которым нет, то мяч ловит ведущий и он делает следующий бросок.

**«Веселые задания»**

«Слушай, смейся выполняй,

Имена запоминай»

с этими словами ведущий дает задание детям.

Саши взяли Марин за руки и станцевали.

Лены спели песню «В лесу родилась елочка».

Леши взяли Тань за левую руку и попрыгали.

Светы — наперегонки бегут к корпусу и т.д.

**Игры и упражнения на адаптацию**

**Коммуникативный мини-тренинг «Сердце» (автор В.Я. Иванова)**

Цель: снятие тревоги первых дней занятий, смягчение адаптации к новому коллективу.

Материалы: клей, маленькие сердечки, вырезанные  из белой бумаги, большое сердце красного цвета из бумаги, мягкое сердечко из ткани с ватой внутри, карандаши, фломастеры.

Ход тренинга:

Ведущий: Мы – отряд. Нам предстоит заниматься вместе в течение всей лагерной смены, поэтому очень важно познакомиться, узнать имя друг друга. (Выделенные ниже слова – ключевые, они эмоционально выделяются в речи ведущего).

Приятно, когда тебя называют по имени. Значит, тебя ценят, уважают, любят. У меня в руках сердце. В сердце человека заключено тепло, любовь, дружба. Я предлагаю его вам…*(ведущий передает мягкое сердечко самому ближнему ребенку, который называет свое имя и передает сердечко другому).*

Ребята, а кто знает, как называют доброго человека? Какими словами?

*Дети отвечают: ласковый, нежный, умный и т.д.*

Ведущий: Молодцы. А еще такого человека называют «сердечный» Почему, как вы думаете? *(Ответы детей)*.  Да, верно. У него доброе сердце. Тепло и любовь к другим исходит из его сердца.

Положите руку на сердце. Послушайте, как бьется ваше сердце… Оно полно жизни, добра, любви…

Посмотрите, что я вам принесла (ведущий медленно раскрывает большое сердце и держит его в руках). О, какое оно большое! Мы все, наверно, поместимся в нем. Мы с вами – теперь одно целое, один коллектив. Одно вот такое большое сердце. (Большое сердце прикрепляется в центре доски). Каждому из вас в нем есть место. Вы это сейчас увидите. Возьмите цветные карандаши и фломастеры. Сейчас каждому из вас раздам маленькое сердечко.

Это маленькое сердечко ваше. Разукрасьте его. Это могут быть цветы, узоры, красивая природа, можете просто раскрасить его. Напишите на нем свое имя.  *(Раскраска сердечек)*.

Кто нарисовал, поднимите руку, я подойду  (ведущий подходит к ребенку и затем с ним приклеивает его сердечко на большое сердце).

Ребята, посмотрите, что у нас получилось. В большом сердце нашлось место каждому из вас. Найдите глазами ваше сердечко, посмотрите какие красивые сердечки.

Когда-нибудь, когда вам станет одиноко и грустно, вспомните, что где-то есть большое сердце, в котором есть место для вас.

Постараемся сохранить это сердце. Пройдет много лет, вы станете большими. И может быть вы соберетесь вместе, посмотрите на это сердце и вспомните этот день.

А сейчас возьмите эти сердечки (раздача маленьких бумажных сердечек), нарисуйте и раскрасьте эти сердечки. И подарите их маме, папе, бабушке, сестре, другу.

Спасибо вам!

*Большое сердце прикрепляется в кабинете на видном месте и висит в течение всей смены.*

**«Дом-дерево-собака»**

Материал: бумага, фломастеры или кисточки с красками, повязки для глаз.

Продолжительность игры: 10 минут.

Каждая пара получает один фломастер или одну кисточку с красками, один ватман. Обоим участникам завязывают глаза. Каждая пара, работая только одним инструментом, должна нарисовать дом — дерево — собаку. При этом игроки не должны разговаривать друг с другом.

**«Художественная эстафета»**

Материал: 2 ватмана, 2 маркера.

Оборудование: 2 стенда, секундомер.

Продолжительность игры: 10 минут.

Предполагаемое количество игроков: любое.

Играющие делятся на две группы. Задача групп — быстрее соперника нарисовать животное (предмет и пр.) за определенный отрезок времени.

Правило игры — каждый человек имеет право нарисовать лишь одну линию.

Вариант А: каждый человек может нарисовать только одну линию.

Вариант Б: каждая группа рисует животное (предмет и пр.) на скорость без временных границ.

**«Звериное семейство»**

Материал: записки с названиями животных.

Продолжительность игры: 10 минут.

Предполагаемое количество игроков: любое.

Ведущий подготавливает записочки, на которых, в зависимости от количества игроков, написаны члены звериных семейств (например: дедушка обезьяна, бабушка обезьяна, папа обезьяна, мама обезьяна, сын обезьяна, дочка обезьяна). Можно образовывать семейства лягушек, свиней и т. д.. В начале игры каждый игрок вытаскивает себе карточку, но сразу не смотрит, что на ней написано. Только тогда, когда все игроки втянули карточки, их можно прочитать. Ведущий может сделать сигнал звуковой, обозначающий начало игры. Каждый игрок пытается как можно быстрее найти свою семью через звуковые подражания и движения того зверя, который написан на его карточке. Так делает каждый участник игры.

Когда звериная семейка нашла всех своих членов семьи, то она должна в правильной последовательности (по старшинству — дедушка, бабушка, папа, мама, сын, дочка, ведущий игры должен заранее объяснить эти правила) сесть на один стул. Та звериная семейка, которая сделала это правильно, побеждает.

**«Мишки-обнимашки»**

Дети стоят в кругу.

Ведущий задает определенное условие или вопрос, например: «Кто любит есть манную кашу?», дети, которые утвердительно отвечают на вопрос, должны выйти в круг и дружно обняться.

**«Испорченный телефон»**

Выбирается водящий, который на ухо шёпотом говорит одному из игроков слово или фразу, а тот старается точно также передает другому игроку и так по цепочке.

Последний игрок говорит в слух то, что у него получилось и сравнивают с оригиналом.

Зачастую получается очень неожиданный и смешной результат.

**Модификация «Испорченный телевизор».**

Правила игры такие же, как и в игре «Испорченный телефон», только передавать надо гримасу.

**«Рисование на спине»**

Дети стоят в кругу. Ведущий придумывает картинку и рисует её соседу, тот – следующему участнику и т.д., пока картинка не вернется обратно к ведущему.

**«Дракон»**

Отряд строится в колонну по одному, дети крепко держаться друг за друга, тот, кто стоит в начале колонны – голова дракона, тот, кто в конце – хвост, остальные – туловище дракона. Задача головы поймать хвост, задача хвоста – убежать от головы, задача туловища – не расцепиться.

**Занятие на тему: «Поговорим о наших именах»**

Задачи:

* познакомить детей со значением своих имен, формировать положительное отношение к себе через имя;
* побуждать любить свое имя и уважать имена окружающих;
* развивать память, речь, фантазию;
* способствовать сплочению детского коллектива

Отгадайте загадку: «Тебе дано, а люди пользуются». *(Имя)*

Сегодня мы поговорим об именах. Вы получили домашнее задание – выяснить значение своего имени. *(Дети рассказывают о своих именах).*

Нравятся ли вам ваши имена?

Тебе нравится твоё имя? Почему? Хотел бы, чтобы тебя назвали по-другому? Как?

Почему тебя так назвали? В честь кого? (ребята высказывают своё мнение)

Зачем человеку имя?

Имена бывают полные и краткие. Давайте поиграем, я буду называть краткое имя, а вы называйте полное. *Лёша (Алексей), Леня (Леонид), Вова (Владимир), Оля (Ольга), Вика (Виктория), Надя (Надежда).*

Наверное у каждого из нас есть любимое, уменьшительное, ласковое, домашнее имя. Продолжите, пожалуйста фразу

Упражнение «Мое имя»

Цель: осознание собственной значимости, способствование более глубокому самопознанию.

Понадобятся кисти, краски, гуашь, карандаши и т.п., все, что позволяет рисовать.

1. Участникам предлагается задание нарисовать свое имя, как они себе его представляют, рисунок может быть насыщен любыми изображениями, с которыми ассоциируются собственное имя.
2. После того. Как все дети закончили свои рисунки, они собираются вкруг на обсуждение.
3. Каждый ребенок (по желанию) демонстрирует свой рисунок и рассказывает о своем имени, о том, что он хотел нарисовать.
4. Ведущий должен активизировать работу участников группы, создавать условия для того, чтобы дети активно задавали вопросы по рисункам. Давали свои ассоциации на рисунок участника.
5. Ведущий предупреждает, что участник может принимать, а может не принимать высказывания группы.

**Упражнение «Королевство внутреннего мира»**

Понадобится средство для воспроизведения музыки. Релаксационная композиция, краски, кисти, листы для рисования.

1. Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с фантастическими образами, и просит сесть поудобней. При желании можно закрыть глаза. Требовать закрывать глаза при проведении медитаций-визуализаций, совсем не обязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. В кроме того, у некоторых участников закрывание глаз вызывает повышение тревоги.
2. Ведущий: «В каждом из нас есть особый мир – уникальный, непохожий на другие миры. Его можно представить как волшебное Королевство, раскинувшееся на огромной и разнообразной по ландшафту территории. В этом Королевстве есть высокие неприступные горы, зеленые долины и густые леса, есть глубокие моря, наполненные скрытой от глаз жизнью, и луга, изобильно усеянные необычайными цветами, есть степи и пустыни, есть бурные реки и чистые озера. И, конечно, на территории каждого из наших Королевств внутреннего мира есть города и поселки. В которых живут удивительные создания – не только люди, но и другие существа, умные и глупые, злые и добрые. Среди жителей Королевства внутреннего мира можно встретить ремесленников и ученых, волшебников и шутов, воинов и земледельцев. Есть т властитель этого Королевства, управляющий разношерстным населением и живущий в великолепном дворце. Есть преданные слуги властителя и существа, спрятавшиеся далеко от его зоркого ока и не желающие ему подчиняться.

Разные события происходят в нашем Королевстве внутреннего мира – радостные и грустные. Порой веселые, порой трагичные. Ни на минуту не утихает жизнь на территории Королевства. Даже когда властитель отдыхает, его вечный оппонент и претендент на трон пытается оказать влияние на жизнь Королевства.

Границы нашего Королевства внутреннего мира не являются четко обозначенными, они могут сужаться и расширяться. Иногда наше Королевство начинает враждовать с соседними королевствами и даже вступать в вооруженные конфликты. И как всякие войны, такие конфликты приносят только бедствия и трудности жителям Королевства.

Каждый из нас – задумывается он об этом или нет – хочет, чтобы его Королевство внутреннего мира процветало и развивалось, чтобы поменьше ссор и конфликтов было на границах Королевства и внутри него. Каждый из нас желает своему Королевству гармонии и радости. Нам надо помнить, что во многом это зависит от нас самих…»

Затем происходит рисование участниками своего Королевства внутреннего мира и обсуждение рисунков. Однако упражнение не завершается обсуждением, а имеет продолжение.

Ведущий: «На некоторых ваших рисунках присутствуют различные существа, на других изображений живых существ нет. Я прошу вас подумать, кто из таких созданий мог бы оказаться среди жителей вашего Королевства внутреннего мира. Пожалуйста, нарисуйте (или найдите среди уже нарисованных) одно существо, которое отражало бы какой-либо положительный аспект, какую-либо позитивную сторону вашего внутреннего мира. Придумайте названия каждому из этих существ».

После того как задание выполнено, ведущий просит всех участников назвать тех позитивных и негативных существ, изображения которых появились на рисунках Королевств.

Дальнейшую работу можно организовать по-разному. В зависимости от количества участников. Если число участников невелико (до 6 человек), то предлагается сочинить общую сказку,  которой действовали бы только что придуманные персонажи. При этом не обязательно включать в сказку двух персонажей от каждого. Участник может предложить одного – либо позитивного, либо негативного. Если группа многочисленна, то можно разбить ее на подгруппы по 5-6 человек и предложить не просто сочинить сказку, но инсценировать ее. Время на работу не менее 30 минут.

После того как участники расскажут сочиненную сказку или представят свои мини-спектакли, организуется обсуждение. Во всех случаях стоит обсудить следующие вопросы:

— какие образы родились у вас во время фантазирования на тему «Королевство внутреннего мира»?

— что неожиданного вы увидели в своем Королевстве?

— можете ли вы сказать, что символизировали придуманные вами существа, которые отражали негативные и позитивные аспекты вашего внутреннего мира?

— как проявили себя эти существа в созданных вами сказках?

— трудно ли вам было объединить своих существ из Королевства внутреннего мира в едином сюжете сказки?

— как вы справились с этими трудностями?

— какие чувства вы сейчас переживаете?

— что бы вы хотели сделать с этими существами? Если желание явное и сильное – сделайте это!

— какие ощущения испытываете сейчас?

Диагностика «Человечки на дереве» (автор Л.П.Пономаренко).

**Занятие на тему: «Мир эмоций»**

**Задачи:**

* воспитание культуры чувств учащихся;
* развитие способностей учащихся к осознанию и различению их собственных эмоциональных состояний, чувств;
* расширение словарного запаса учащихся в области чувств, эмоций.

**Приветствие.**

**Упражнение «Сегодня я рад видеть…».**

Участники занятия садятся в круг лицом друг к другу так, чтобы количество стульев соответствовало числу сидящих в кругу детей. В середине образовавшегося круга встает психолог и произносит фразу, которая начинается словами: «Сегодня я рад видеть..». Например: «Сегодня я рад видеть тех, кто утром успел позавтракать», «Сегодня я рад видеть тех, кто хотя бы один раз сегодня улыбнулся», «Сегодня я рад видеть тех, у кого темные волосы», «Сегодня я рад видеть тех, кто пришел на занятие». Тот, кто может отнести содержание фразы к себе, должен быстро встать со своего места и пересесть на другой стул.

«Чувства есть у всех людей. Они, как компас, помогают ориентироваться нам в нашем собственном Внутреннем Мире и в Мире общения. Важно быть внимательным к собственным чувствам и чувствам других людей. Если человек узнает свои чувства и умеет описывать их словами, он может лучше общаться и принимать более правильные решения».

**Упражнение «Имена чувств».**

Познакомься с названиями разных чувств, эмоциональных состояний. Те из них, которые знакомы тебе, которые ты испытывал хотя бы однажды, обведи кругом или овалом. Теперь раскрась получившиеся круги так:

* Если в круг заключено название чувства, которое тебе приятно испытывать, раскрась его желтым цветом;
* Если в круг заключено название чувства, которое тебе неприятно, некомфортно испытывать, раскрась его коричневым цветом

*Одни чувства доставляют нам удовольствие, другие неприятны и от них хочется побыстрее избавиться. Главное, надо помнить, что нет плохих или хороших чувств. Все чувства – твои помощники. Если будешь замечать их, то сможешь лучше позаботиться о себе, и лучше общаться с людьми, которые тебя окружают. Внимательное отношение к чувствам других людей очень помогает в общении.*

**Упражнение «Угадай эмоцию».**

Внимательно рассмотри рисунки предположи, какие чувств а испытывают изображенные на них люди.

Упражнение «Закончи предложение». Подумай, в каких ситуациях возникают у тебя те или иные чувства и закончи предложения.

1. Я радуюсь, когда….
2. Я злюсь, когда…
3. Я чувствую смущение, когда…
4. Я боюсь, когда…
5. Я доволен, когда…
6. Я спокоен, когда…

**Рефлексия занятия.**

**Занятие на тему: «Моя воля».**

**Задачи:**

* развитие чувства уверенности учащихся в своих силах, себе;
* развитие ответственности, осознанной самостоятельности у учащихся, их способностей к самоорганизации;
* знакомство с понятием воли, способами развития волевых качеств.

**Материалы.**

1. Мяч (желательно мягкий, тканевый).

**Приветствие.** Стоя в кругу, ребята бросают мяч друг другу, психолог тоже принимает участие в упражнении и старается бросить мяч тем, кто еще его не получал. Тот, кому попадает мяч, говорит следующую фразу: «Я умею…», после чего бросает мяч кому-нибудь из ребят. Через несколько минут ведущий вносит измене в инструкцию. Теперь надо бросить мяч кому-нибудь из ребят и сказать: «Ты умеешь…» В течение нескольких минут ребята таким образом поддерживают друг друга.

**Основная часть.**

**Упражнение «Преодолеваю трудности».**

Вспомни ситуацию, связанную с учебой, домашней работой или какую-нибудь ситуацию из своей жизни, когда что-то у тебя не получалось, казалось трудным или очень трудным делом, но ты смог справиться с ним и научился делать его хорошо. Что это было за дело? Напиши (расскажи).

Психолог предлагает желающим сказать о том, с какими трудным делом им удалось справиться и что им в этом помогло, то есть поделиться с одноклассниками своими победами над трудностями.

**Мне было трудно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, но я смог это сделать и научился делать хорошо.**

Что тебе помогло справиться с трудностями? Раскрась овалы с подходящими тебе ответами.

Перед введением понятия «воля» нужно  спросить ребят, знакомо ли им это слово и как они его понимают, а также зачем нужна человеку воля?

Воля – это способность человека управлять своим поведением, преодолевать трудности.

Зачем нужна человеку воля? *Твоя сила воли может помочь справляться с делами, которые не очень хочется делать, которые не нравятся, но делать их все равно надо. Такие дела есть у всех, даже у взрослых.*

*Твоя сила воли может помочь в ситуациях, когда что-то очень хочется сделать, а нельзя. Например, сдержаться и не съесть конфету перед обедом.*

**Обсуждение ситуаций.***Выбери те ситуации, в которых ребята проявили силу воли.*

**Ситуация 1.** К вечеру Маша очень устала и больше всего на свете хотела спать. Она посмотрела на портфель и подумала: «Соберу-ка я его завтра утром…» Учебники и тетрадки лежали на столе, карандаши ручки были разбросаны. Маша посмотрела на них и что-то в этой картине ей не понравилось. «Мои вещи тоже хотят спокойно отдохнуть перед школьным днем»,- сказала себе Маша, вздохнула и принялась собирать портфель.

**Ситуация 2.**«Маша, скоро будем обедать», — раздался с кухни голос мамы. «Угу», — сказала девочка, углубившись в книжку. Ее рука потянулась к вазочке с конфетами. «Ой», — вдруг вспомнила она, — перед едой нельзя есть сладкое, мама говорит, что аппетита не будет!». Но конфеты притягивали ее к себе как магнитом. «Ладно, я только две или три съем, а это совсем немного», — успокоила себя Маша и принялась за сладкое.

**Ситуация 3.** Петя очень хотел поиграть с ребятами в футбол, и как только ребята позвали его, он стремглав, понесся на улицу.

**Полезные советы для тех, кто хочет тренировать свою силу воли:**

* Продолжай делать то, что делал, еще пять минут, даже если ты устал.
* Попробуй сделать очень медленно то, что ты обычно делаешь быстро.
* Воздержись говорить то, что подмывает сказать сразу и медленно, молча сосчитай до десяти.
* Сразу же приступай к тому, что тебе хочется отложить на потом.
* В деле, которое тебе не нравится, но которое все равно надо делать найди не меньше трех привлекательных сторон.
* Если что-то не получается сразу, говори себе волшебные слова «Я могу!», они придадут тебе силы и уверенность.

**Рефлексия.**

**Занятие на тему: «Привычки человека».**

**Задачи:**

* выяснить представления участников группы о том, что является полезным и вредным для человека;
* познакомить учащихся с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях;
* способствовать формированию у детей стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

**Материалы для занятия:**

1. Бумага для рисования и цветные карандаши или фломастеры;
2. Раздаточный материал — карточки «Привычки и последствия»;
3. Доска или лист ватмана;
4. Средства для письма на доске или листе ватмана.

**Упражнение «Близкие знакомые».**

Водящий, отвернувшись, должен описать внешний вид одноклассников (во что одет, какого цвета глаза…; усложнение – задаются вопросы, например, кто одет в зеленую рубашку и др.)

**Основная часть.**

**Что полезно, а что вредно для человека.**Психолог: «Мы любим многое в нашей жизни: любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше в жизни тревожились и огорчались; любим своих друзей, стремимся, как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами. Человек — существо социальное. Социум — это люди, которые нас окружают. Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми. Мы любим занятия спортом и веселые игры, любим много путешествовать и каждый день узнавать что-то новое, любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки. Однако существует одно условие, при котором все перечисленное возможно, — это здоровье. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь в жизни много и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям. На свете есть много того, что помогает сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, а есть то, что идет во вред здоровью и разрушает его. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?»

**Задание группе.** Нарисовать то, что, по мнению каждого, полезно или вредно для здоровья человека. После выполнения рисунков участниками группы целесообразно провести их обсуждение в группе и обобщить материал, выписав основные полезные и вредные для здоровья человека вещи на доске или листе ватмана (путем последовательного опроса учащихся). Примерно подобный список можно представить следующим образом.

**Полезно для человека:**

— соблюдать режим дня;

— соблюдать гигиену;

— правильно и регулярно питаться;

— заниматься спортом;

— вовремя и самостоятельно делать уроки;

— обязательно бывать на свежем воздухе;

— делать утреннюю зарядку;

— следить за чистотой своей одежды и своего жилища;

— слушаться родителей и близких людей;

— закаляться;

— посещать кружки;

— читать книги;

— уметь вести себя в коллективе.

**Вредно для человека:**

— прогуливать занятия в школе;

— грубить и не уважать старших;

— сидеть много у телевизора или за компьютером;

— гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни;

— пробовать незнакомые вещества;

— есть чересчур много сладкого;

— грызть ногти;

— курить;

— драться.

**Что такое привычки.**Психолог: «Многие считают: если человек еще в детстве привыкнет делать что-то, он будет эта делать постоянно и во многом предопределит свою жизнь. Недаром есть такая пословица: «Посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Давайте разберемся, что такое привычки и как они формируются».

Информация психолога может быть сведена к следующему. Привычка — это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться, или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь. Проиллюстрировать процесс формирования привычки нам поможет игра «Привычка».

**Упражнение «Привычка».**

Учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу  поднять руку» и т. п.). Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники группы привыкли выполнять их. В определенный момент, ведущий перед командой, не произносит слово «Прошу», и тогда группа не должна выполнять его указание.

После проведения игры необходимо провести ее обсуждение и сказать о том, что, привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были ее выполнять. По такому же принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

**Полезные и вредные привычки.**Психолог: «Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, например, помогают удобно и комфортно организовывать свою жизнь или сохраняют его здоровье, поэтому их называют **полезными**.Человек может улучшить свое здоровье, стать более сильным, красивым, если будет стремиться к тому, что полезно.

Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, — **это вредные**привычки. Если они появились у человека, отказаться от них бывает порой очень непросто. Таких привычек бывает так же много».

Учащиеся разбиваются на 2-3 подгруппы. Каждой подгруппе раздаются карточки, на которых написаны вредные и полезные привычки и их последствия.

**Привычки:**

— мальчик чистит зубы;

— мальчик не хочет мыться и умываться;

— группа ребят делает зарядку;

— девочка и ее отец убираются в квартире и чистят свою одежду;

— ученик грызет ногти на уроке;

— ученик опаздывает на урок;

— группа ребят курит;

— двое взрослых выпивают.

**Последствия:**

— здоровая красивая улыбка;

— с грязным подростком никто не хочет общаться;

— на спортивных состязаниях ребята легко и свободно преодолевают дистанцию;

— членам семьи приятно находиться в чисто убранной комнате;

— врач лечит мальчику воспаленные пальцы;

— мама ругает сына, увидев двойку в дневнике;

— на соревнованиях ребята, задыхаясь, с трудом прибежали к финишу;

— алкоголик дремлет на лавке под дождем.

**Задание подгруппам.**К каждой карточке, на которой написана привычка, нужно подобрать карточку с последствием этой привычки. Необходимо подготовить ответ с объяснением последствий, к которым **п**риводит та или иная привычка. Форма ответа должна быть следующей: «Если,.., то…»

Например, «Если будешь каждый день чистить зубы, то они будут крепкими и красивыми, не надо будет лечить их у зубного врача»*.*

После выполнения участниками подгрупп задания психологу следует проверить его, вызывая для ответа представителей из каждой подгруппы и следя за соблюдением формы ответа, содержащего оборот «Если…, то…».

**Рефлексия.**Кроме множества полезных, укрепляющих здоровье человека и помогающих ему жить привычек, есть те, которые мы считаем вредными, так как они приносят вред организму и нарушают правильный ритм жизни. Одними из таких привычек является курение и употребление алкогольных напитков.

**Занятие на тему: «Волшебный цветок здоровья».**

**Цель:**обобщение вместе с учащимися полученных в ходе занятий знаний, умений;

**Материалы:**

* яркий цветок с лепестками;
* плакат (карточки) с изображением эмоций;
* записи весёлых детских песен для подвижных игр;
* цветные карандаши;
* альбомные листы.

**Основная часть.**

Педагог-психолог: «На лугу у той дорожки, что бежит к нам прямо в дом, Рос цветок на длинной ножке, яркий с маленьким глазком».

— Дорогие ребята! Обратите внимание на этот цветок.  Что в нём особенного? – спросите вы. Сейчас мы вместе попробуем в этом разобраться. Наш цветок необычный, он у нас волшебный. Видите, у этого цветка все лепестки разные.   Первый лепесток давайте назовём — «Я и мой разум».

**Игра «Это я!».**

Дети становятся по кругу, ведущий в центре. Дети повторяют за ведущим верные движения, например:

«Рука» — подняли руку (верно);

«Нога» — согнули ногу (верно);

«Живот» — взялся ведущий за плечо (не верно);

«Сердце» — ведущий взялся за живот (не верно);

«Спина» — держится руками за спину (верно).

Всякое случается: вдруг поднялась температура, или заболела голова, а может, просто себя плохо чувствуешь, очень важно выбрать правильное решение: может нужно отдохнуть или обратиться к старшим за помощью.

**Игра «Правильно — неправильно».**

Дети стоят по кругу. Психолог задаёт интересные задания на внимание, которые нужно показать в движении, если оно правильное, то нужно хлопать в ладоши, а если задание неправильное, то нужно присесть.

**Задание:**

— Играем, если болит голова – неправильно (приседаем);

— В классе дети дружные – правильно (хлопаем в ладоши);

— Если болит живот, прыгаем – неправильно (приседаем);

— Зимой выходим на улицу без шапки – неправильно (приседаем);

— Моем руки и садимся завтракать – правильно (хлопаем в ладоши).

— Второй лепесток – «Я и моё настроение». Оказывается, что наше настроение и наши чувства могут принести вред нам и нашим близким. Давайте попробуем чаще улыбаться и радоваться жизни. Ну, а если вдруг случится какая-либо неприятность, помните, что через некоторое время она забудется, и будет казаться даже смешной. Вот и не стоит сегодня из-за неё расстраиваться и огорчать близких людей, которые нас любят.

**Игра «Комплименты».**

Дети выстраиваются в две шеренги по парам и говорят друг другу комплименты. На каждый комплимент игрок делает один шаг вперёд. Побеждает та пара, которая  ближе всех сошлась по количеству шагов (названных комплиментов).

— Третий лепесток – «Я и окружающий мир». Мы каждый день играем, дружим или ссоримся, разговариваем, просто встречаемся со знакомыми или незнакомыми людьми. Постарайтесь запомнить замечательное правило жизни: «Относитесь к окружающим так, как хочешь, чтобы относились к тебе!».

**Игра «Конфликт»**.

Ученики становятся по два лицом в круг, повторяют за педагогом-психологом:

*Жили-были я ли, ты ли*

*Между нами вышел спор,*

*Кто затеял, позабыли*

*И не дружим до сих пор*

*Вдруг игра на этот раз*

*Помирить сумеет нас?*

По выбору ведущего одна из пар делится на убегающего и догоняющего. Убегающий может взять замену, став к любой паре спереди, а сзади стоящий убегает вместо него.

Педагог-психолог читает стихотворение, которое содержит вопрос, дети отвечают на заданный вопрос, делятся своими выводами.

*Как поступить,*

*если хочется драться,*

*плакать, кричать,*

*и щипать, и бодаться?*

*Хочется очень толкать и брыкаться,*

*прыгать, скакать*

*и юлой извиваться.*

*Вверх дном в один миг*

*всё вокруг вдруг поднять.*

*Как сделать,*

*чтоб стали меня понимать?*

— Четвертый лепесток – «Я и моя семья». Все мы живём с близкими и родными людьми. Это наши родители – мамы и папы, бабушки и дедушки, братики и сестрички. Нужно помнить о том, что наша забота нужна дорогим людям.

**Упражнение «Волшебный дар».**

Детям предлагается вспомнить, какие «волшебные» дары они получили от своих родителей (например: жизнь, любовь, добро и т.д.). Выясняется, что дети получают много даров от родителей. А какой волшебный дар могут подарить дети своим родителям? Обсуждение.

—  Пятый лепесток – «Это я сам». Этот лепесток напоминает нам, что мы сами играем важную роль в том, что с нами случается. Задумайтесь, какими мы хотим быть, кем мы хотим стать, — ведь всё зависит только от нас самих. Очень важно помнить о том, чтобы наши поступки не обижали тех людей, которые живут с нами рядом.

Учащиеся становятся в круг, в центре педагог-психолог с мячом.

*Добрые слова не лень*

*Повторять мне трижды в день*

*Кузнецу, ткачу, врачу*

*С добрым утром! — я кричу*

*Добрый день! – кричу я вслед*

*Всем идущим на обед.*

*Добрый вечер! – так встречаю*

*Всех, домой спешащих к чаю!*

Ведущий бросает мяч любому из игроков, который говорит одно из добрых слов и возвращает мяч ведущему. И так далее.

— А вот и шестой лепесток – «Я и моя жизнь». Если прикоснуться к этому лепестку, то нам станет понятным то, что каждый лепесток учит нас по-своему, но важно суметь прислушаться ко всем лепесткам вместе, одновременно.

**Игра «Пишущая машинка».**

Каждый игрок получает название буквы алфавита. Все дети двигаются по залу под музыку. Когда музыка заканчивается, ведущий называет фразу «В здоровом теле – здоровый дух». Дети начинают «печатать»: первая буква называет себя, начиная хлопать в ладоши, к ней присоединяется следующая и т.д. Когда фраза составлена все дети прочитывают её хором и три раза хлопают в ладоши.

*Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались только к одному из лепестков. Цветок красив только тогда, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать девочкам и мальчикам, что в жизни хорошо, а что плохо. Когда мы веселы и здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые видят нас.*

*Давайте закроем глаза и увидим свой волшебный цветок, который поможет нам быть счастливыми и здоровыми. Каждый из вас попробует сейчас нарисовать такой цветок для себя. Возьмите в руки цветные карандаши и нарисуйте свой Цветок Здоровья и Счастья.*

**Рефлексия:**

— Какой замечательный цветок здоровья и счастья у вас получился!

И, конечно же, помогли вам, дорогие мальчики и девочки, те игры и упражнения, которые мы выполняли вместе. Желаю вам расти крепкими, здоровыми, умными и добрыми! Успехов!

**Сказкотерапия «Ежик»**

Прочтение сказки Анны Смирновой «Ёжик», обсуждение с детьми сказки. Главный итог занятия связь с реальным миром: «Такие Ежики, Белочки, Медвежата и пр. живут среди нас, и мы сами можем оказаться на ИХ месте. Итак, что же мы будем делать, если…»

После обсуждения ребятам предлагается дорисовать рисунок, в центре которого нарисован ёжик, а на лучиках от него дети дорисовывают свои пожелания и советы. Как не обижаться и что надо делать, если тебя обижают.

**Занятие на тему: «Хоровод Дружбы»**

**(модифицированное занятие Рудяковой О.Н.).**

Ребята, а что для вас дружба? В чем она проявляется? (Ведущий фиксирует ответы детей на листе бумаги, а затем резюмирует их). Хорошо, а теперь я предлагаю вам объединиться в подгруппы. (Деление условное по 5 человек, но в каждой подгруппе должен быть либо вожатый, либо воспитатель.) Ведущий предлагает в каждой группе обсудить кто такой «друг», а также, какими качествами он должен обладать. (Варианты фиксируются в группе и представляются вкруг. Время на обсуждение – 10 минут. )

Ведущий: « Я хочу рассказать вам одну историю из жизни наших далеких предков. Это было давным-давно, когда ещё не было городов, кирпичных домов, машин, светофоров, было много нехоженых дорог, а стояли деревянные избы. Однако уже тогда люди знали, что жить надо в мире с собой и другими, то есть соседями. Они много общались между собой, ходили друг к другу в гости, помогали убирать урожай, делать заготовки на зиму. Но самым важным событием для них был день Дружбы. Он появился после одного неприятного случая. Как-то соседи перестали помогать друг другу, понадеялись лишь на свои силы, что произошло уже и не упомнить. Но справиться со всеми делами им не удавалось. В тот год, когда это произошло, урожай был мал, поэтому зиму люди переносили тяжело. Вот тогда старейшины созвали на поляну всех жителей, чтобы узнать причину раздора между людьми, но оказалось, что о ней никто уже и не помнил, однако все помнили, к чему привела ссора. Тогда люди дали слово, что больше никогда не будут ссориться, и каждый год будут праздновать день Дружбы. Праздник этот проходил после совместного сбора урожая, он продолжался весь день, а вечером разжигали костры, пели песни и водили хоровод Дружбы. Я предлагаю нам с вами воссоздать этот хоровод Дружбы, но не совсем обычным способом».

**Изготовление «Хоровода Дружбы».**

Ведущий: «Каждый из вас возьмет по одной фигурке, которая должна быть того же пола, к которому вы относитесь (мальчик – мальчика, а девочка – девочку). Эту фигурку надо оживить с помощью карандашей, раскрасив ее. Оденьте своего Волгаря по погоде. Сегодня у нас на улице жарко или холодно? Посмотрите на свою одежду, она удобная? Можно одеть его также как и вы». (Данная часть задания выполняется под музыкальное сопровождение, ориентировочно 10 минут.)

Ведущий: «Вот у нас и готовы фигурки мальчиков и девочек, которые хотели бы найти себе новых друзей, но для этого им необходимо стать в хоровод. Сейчас мы объединим их в хоровод дружбы, для этого необходимо наклеить свои фигурки на лист ватмана так, чтобы получился круг, и каждой фигурке дать имя, чтобы они, как и мы могли общаться». (Выполняется предпоследняя часть задания.)

Ведущий предлагает ребятам определить урок жизни, который они получили на занятии он фиксирует и резюмирует мысли детей, а затем записывает их в центре коллективной работы «Хоровод Дружбы»).

**Рефлексия «Говорящий хоровод».**

Все участники становятся в круг, держа друг друга за руки. Ведущий предлагает им выразить свои чувства с помощью ритма, в котором будет двигаться хоровод: «Если вам было приятно работать вместе, то мы двигаемся быстро, если нет, то медленно. Если вам понравилось наше занятие, то мы поднимаем руки вверх и становимся на носочки, а если нет – присаживаемся на корточки. Если вам помогло наше занятие подружиться еще больше, то мы идем в центр круга, если нет – делаем круг шире».

**Упражнения на стабилизацию эмоционального фона:**

1. **Упражнение «ЭтоЯ»**

Детям предлагается поиграть в игру «ЭтоЯ» и сообщаются правила игры.

*Ведущий:* «Я буду задавать вам вопросы, если вопрос касается кого-то из вас, то нужно встать и сказать «Это Я». Произносить ответ нужно дружно, с оглядкой на тех детей, которые уже встали. Ответив, нужно быстро сесть на место и быть готовым к следующему вопросу. Вопросы могут быть такими:

* Кто сегодня пришёл к нам на занятие?
* Кто сегодня хорошо позавтракал?
* Кто помнит, какое сегодня число?
* А кто помнит, какой сегодня месяц?
* Кто в нашей группе мальчики?
* Кто в нашей группе девочки?
* Кто радуется, когда ему дарят подарки?
* Кто огорчается, когда у него что-то не получается?
* Кто удивляется, когда встречается с чем-то необычным?
* Кто сегодня в хорошем настроении?
* Кому интересно, чем мы сегодня будем заниматься?

Итак, вы отлично справились. Сейчас мы с вами отправляемся в путешествие в мир эмоций и чувств.

1. **Упражнение «Начало дня»**

Все участники встают в круг (либо около парт).

Ребята, представим, что мы идем в поход и каждый участник должен взять с собой вещь, начинающуюся на ту же букву, что и его имя. Говорят по очереди «снежным комом». Например, педагог говорит: «Меня зовут Светлана Владимировна, я беру с собой спички». Второй говорит: «Меня зовут Миша, я беру с собой магнитофон и Светлану Владимировну со спичками». Третий: «Меня зовут Катя, я беру с собой Мишу с магнитофоном, Светлану Владимировну со спичками». И так каждый следующий. Завершает первый говоривший.

Отлично, молодцы! Мы готовы к путешествию.

1. **Групповая дискуссия на тему «Чувства» (О. Матвеева)**

Скажите, какие чувства вы знаете? Ответы фиксируются на доске: радость, гнев, грусть, страх, стыд, волнение, любовь, удивление, скука.

* Как называют человека, который не испытывает никаких чувств (Бесчувственным).
* Испытывать разные человеческие чувства – это хорошо, или плохо? (Это нормально!).
* Зачем нам нужны   чувства? Что они означают? (Чувства наши помощники, они часто нас предупреждают о наших ошибках, об опасности, рассказывают о наших отношениях с людьми.)
* Что означает страх? (Предупреждает об опасности.)
* Что означает стыд? (Что я сделал что-то не так.)
* Что означает радость? (Что происходит что-то хорошее.)
* Что означает волнение за другого человека? (Что ты его любишь.)

1. **Упражнение «Как мы узнаём эмоции»**

Показать картинку с изображением чувств на лицах человека. Дети пытаются угадать, какая эмоция изображена и почему. Ведущий даёт правильное название (Приложение 2).

1. **Упражнение «Чувство гнева»**

Цель: Научить детей распознавать у себя и у других чувство гнева.

Ведущий. «В своей жизни люди часто, каждый день испытывают разные чувства (гнев, стыд, страх, радость…). Но бывает так, что они не понимают, почему они сердятся, чему радуются и даже не могут узнать это чувство у близкого им человека.

Сейчас мы с вами будем учиться распознавать разные человеческие чувства».

***Чувство гнева.*** Обсуждение вопросов: «Сердимся ли мы? Что мы делаем, когда сердимся? На кого из ребят класса кто-либо сердился? Как он себя вел?» Группе показывается картинка с изображением мимики сердитого лица. Обсуждаются типичные признаки: сдвинутые брови, тонкие губы, прищуренные глаза, раздутые ноздри (Приложение 3).

Детям предлагается по очереди перекидывать друг другу мяч, вспоминая ситуацию, когда он в последний раз сердился и почему.

В конце игры задаётся вопрос, Хорошо или плохо — сердиться? Ведущий рассказывает о том, как он сам сердился, и спрашивает ребят, можно ли было в этой ситуации не сердиться.

Подводится итог, о том, что чувствовать гнев — это нормально! Ненормально — обижать другого, когда сердишься.

**«Гнев дружит со страхом»**

Ведущий рассказывает историю «О мальчике Сереже, который всего боялся и потому кусался».

*Жил-был Сережа. И писал он красиво, и читал неплохо. А примеры решал в классе лучше всех. И даже на прогулках умел в лужах не вымазаться. Только боялся он всего и потому часто кусался. Подойдет к нему Пашка Замордашкин и скажет: «Чур, я сегодня первый на прогулке большой лунокат пускать буду». А Сережа его и укусит. Повалит его Сашка Бендибрашкин на переменке на пол — всем ведь поваляться хочется, он куснет его так, что завизжит Сашка на всю школу. Стукнет его по плечу Ленка Конопенкина — «Ты, Сережа, салочка», так он Ленку искусает, будто большая собака. И ругали Сережу за это, и наказывали. Ничего не помогало, пока не начались в том первом классе, где Сережа учился, занятия психологией. И поняли тогда ребята, что кусался Сережа, потому что... (давайте подумаем вместе) потому что боялся. Потому что страх, оказывается, очень дружен с другим чувством. Каким? Правильно, злостью или гневом. И помогли ребята Сереже. Как? Давайте вместе вспомним, как человеку со своим страхом справиться.*

Групповая дискуссия:

Задаётся вопрос: Как преодолеть гнев. С помощью мозгового штурма, используя ответы детей, записываются все предлагаемые способы, которые человек может использовать, чтобы справиться со своим гневом. Обсуждаются наиболее удачные способы выхода из ситуации гнева, предложенные детьми.

1. **Игра «Море волнуется» (О. Матвеева)**

Давайте попробуем с вами изобразить гнев, грусть и другие выбранные чувства педагогом-психологом.

Дети, стоя, раскачивают руками и произносят: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три — чувство гнева на месте **замри**». Ведущий выделяет наиболее удачную и выразительную мимику детей, выделяет в мимике общие и различные черты в выражении эмоции гнева.

1. **Упражнение «Чувство грусти»**

Цель: Научиться распознавать чувство грусти.

Детям показывается портрет грустного человека и схематическое изображение (Приложение 4). Обсуждаются признаки грусти в мимике человека: приподнятые брови, опущенные уголки рта. Детям предлагается по очереди закончить предложение: «Мне грустно когда…». Подводится итог, где заключается, что каждый человек в своей жизни испытывает неоднократно эмоцию грусти.

Групповая дискуссия. Обсуждение вопроса «Как перестать грустить?». Предложенные детьми с помощью ведущего варианты записываются на доске. Обсуждается вопрос «Всегда ли в жизни нужно пытаться развеселиться или развеселить другого, когда грустно?». Делается вывод о том, что эмоция грусти встречается в нашей жизни достаточно часто и так же имеет право на существование, как и положительные эмоции, типа радости и счастья. Иногда можно позволить себе грустить.

1. **Упражнение «Котенок»**

Дети представляют, что мама принесла домой котенка, которому страшно, грустно и совсем безрадостно. Каждый ребенок по очереди превращается в котенка, остальные гладят его и говорят добрые слова.

1. **Упражнение «Чувство радости»**

Цель: Научиться распознавать чувство радости.

Детям показывается портрет радостного человека и схематическое изображение (Приложение 5). Обсуждаются признаки радости в мимике человека: приподнятые брови, смеющиеся губы, морщинки вокруг глаз.

Игра «Рассмешить партнера». Детям предлагается разбиться на пары и в парах попытаться рассмешить друг друга с помощью каких-либо действий, движений, мимики и т.д.

Групповая дискуссия «Умение радоваться за себя и за других». Детям предлагается по кругу, передавая друг другу мяч рассказать о ситуации, когда он был счастлив: «Я был счастлив, когда...»; «Однажды я сделал так, что другой человек был счастлив...»; «Почувствовать себя счастливым мне помог...».

1. **Упражнение «Чувство страха»**

Цель: Научиться распознавать чувство страха.

Детям показывается портрет радостного человека и схематическое изображение (Приложение 6). Обсуждаются признаки страха в мимике человека: приподнятые брови, широко открытый рот, распахнутые глаза, маска ужаса на лице.

Групповая дискуссия: «Чего мы боимся?» Ответы детей фиксируются на доске. Каждый ребёнок в группе, включая ведущего, высказывается о том, чего боятся люди.

Полезно или вредно чувства страха? На доске в 2 колонки записываются плюсы и минусы о страхе, выделенные детьми. Делается вывод: «Страх полезен — он предупреждает об опасности, вредно много бояться. Важно уметь справляться со своими страхами».

Как побороть страх? Все ответы фиксируются на доске. Учитель добавляет свои способы. Один из способов справиться с страхом – нарисовать его. Дети на листах формата А; рисуют цветными карандашами свой страх. Рассказывают о нём и предлагают способы борьбы с ним.

1. **Игра «Путаница» — вместе нам не страшно**

Группа становится в круг, все участники протягивают руки внутрь круга, а тренер соединяет руки играющих таким образом, чтобы получилась путаница. В каждой руке игрока должна оказаться рука другого участника. При этом тренер должен попытаться соединить вместе как можно более удаленных друг от друга участников. Когда путаница создана, группе дается ограниченное время, чтобы распутаться, не расцепляя при этом рук и с осторожностью отнесясь к партнерам по игре, чтобы не причинить им боль непродуманными движениями и действиями.

Финалом игры будет либо круг, либо несколько групп игроков, последовательно соединенных друг с другом. Из опыта известно, что в 90% случаев задача, какой бы сложной она не казалась на первый взгляд, выполнима. Редкий случай — узел, распутать который не представляется возможным. Так что в ходе игры тренер ведет две роли:

— поддерживает игроков в стремлении распутаться, напоминает о внимательном отношении друг к другу, поощряет проверку различных вариантов действия;

— стремится сохранить напряжение игры, азарт соревнования. Найоминает о том, что время игры ограничено, нагнетает напряжение и творческий запал.

**Завершение**

Когда задача исполнена или время истекло, группа вместе с тренером подводит итоги игры.

— Какие впечатления вынесли участники? Чем они хотят поделиться друг с другом?

— Что, на их взгляд, могло усилить эффективность решения проблемы?

— Кто был выдвинут группой в качестве лидера или стал лидером самопровозглашенным? Как относится группа к этому явлению

1. **Упражнение «Чувство стыда»**

Цель: Научиться распознавать чувство стыда.

Детям показывается портрет человека, которому стыдно и схематическое изображение (Приложение 7). Обсуждаются признаки стыда в мимике человека: опущенные уголки рта, опущенный взгляд, нахмуренные брови.

Задаётся вопрос: «Что такое стыд? Это приятное чувство?

Обсуждение вопросов: «Нужно ли нам чувство стыда? Зачем? Хорошо или плохо испытывать стыд?» Сделать вывод, что чувство стыда сигнализирует нам о том, что мы неправильно поступаем.

Обсуждается, когда человек может испытывать стыд, как он проявляется. Дети по кругу передают мяч, заканчивая предложение: «Мне было стыдно, когда...». По необходимости ведущий приводит примеры.

Обсуждение вопроса» «Как поступать так, чтобы не было стыдно?» По итогам упражнения делается вывод о важной роли чувств. Важность умения правильно проявлять свои чувства.

1. **Упражнение «Глухой телефон» (О. Матвеева)**

Многообразие чувств. Мы научились распознавать пять наиболее встречающихся чувств (повесить картинки с изображением разных чувств на доске), Дети хором повторяют название чувства, ведущий показывает на соответствующую картинку.

Ведущий делит учеников на 3–5 команд (по 4–5 человек). Дети встают друг за другом так, чтобы можно было свободно дотронуться рукой до впереди стоящего.

Ведущий объясняет, что сейчас дети по цепочке от последнего к первому будут рисовать лицо человека с определенной мимикой указательным пальцем на спине впереди стоящего. Ведущий объясняет, что сейчас дети по цепочке от последнего к первому будут рисовать лицо человека с определенной мимикой указательным пальцем на спине впереди стоящего. Последний, стоящий в цепочке, получает от ведущего заранее приготовленный рисунок и никому его не показывает. Детям объясняется, что вместо ластика можно использовать ладошку. Последний ребенок копирует рисунок на спине впереди стоящего, тот, в свою очередь, рисует то, что понял, на спине следующего и т.д. Когда же очередь доходит до первого, то он берет мел и рисует то, что понял, на доске. Так работают все команды. В итоге ведущий и дети определяют мимику каждого нарисованного лица и сверяют полученные и заранее приготовленные рисунки. Ведущий подчеркивает сложность проделанной работы и хвалит детей.

Ведущий еще раз вместе с детьми делает вывод о важной роли чувств в жизни каждого человека. Чувства — наши помощники!

1. **Упражнение «Ладошка»**

***Ц*ель:** Рефлексия прошедшего занятия, создание положительного эмоционального фона.

Ведущий: «На столе лежат яркие листы бумаги. Предлагаю каждому выбрать цвет, который понравился. Затем, нужно, приложив свою ладошку, обвести ее карандашом.

В центре написать свое имя. Выберите любой пальчик и напишите на нем ту эмоцию, которую вам хотелось бы испытывать чаще. А сейчас я предлагаю передать вашу ладошку соседу слева. Теперь вы, реб1ята должны вписать в следующий свободный пальчик ту эмоцию, которую вы желаете испытывать чаще тому человеку, чья ладошка к вам пришла. и т.д. по кругу. Сейчас, посмотрите на возвращенные вам ладошки, давайте вырежем свои ладошки. На доске висит солнышко, но оно без лучиков, наши ладошки будут ему лучиками. Приклеим их. Я очень рада, что с таким замечательным настроением мы заканчиваем наше занятие. Эти эмоции должны остаться в нашей памяти надолго».

**Примечание:** В завершении устраивается выставка «ладошек». В слу­чае если ребенок не может подобрать положительных эмоций, ведущий предлагает варианты таких эмоций или помогает попро­сить помощи у других ребят.

**Упражнение 1. «Проездной билет»**

— Сейчас мы с вами отправимся в путешествие по морю Знаний о качествах личности человека, и от каждого из нас зависит, будет ли оно удачным. Пропуском на корабль станет билет, в Путешествие в котором необходимо написать свою фамилию и имя, а также какое-то важное качество вашего характера, которое вы цените в себе и которое способно помочь всему коллективу преодолеть дорожные тяготы.

Пока дети заполняют билеты, звучит музыка, где слышатся звуки моря.

Билет

Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Качество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ведущий сообщает детям, что корабль стоит на пристани и уже почти готов к отплытию. Роль капитана будет играть ведущий, а помогать в путешествии будет вся команда. Чтобы попасть на корабль, каждый участник называет фамилию, имя и качество и отдает билет ведущему.

— А теперь, когда билеты собраны, корабль отправляется в плавание. Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте, что наш большой и надежный корабль отчаливает от пристани и устремляется в синюю даль моря. Над нами голубое небо, ласковое теплое солнце, вы ощущаете на коже брызги волн, слышите крики чаек.

***Остров здоровья.***

- Ребята, давайте не будем забывать, что у нас сегодня день психологического здоровья. Наш кораблю приплывает на остров здоровья. Важное качество каждого человека – это умение заботиться о своём здоровье и здоровье своих близких.

**Беседа о здоровье**

Чтобы попасть на этот остров и быть здоровым, необходимо знать, что нельзя делать, что вредит здоровью и что надо делать, чтобы быть здоровым.

Ведущий кидает детям мячик, и они отвечают на первый вопрос. Ведущий подводит детей к следующим ответам.

**Нельзя:**

Лениться  
Мало двигаться  
Есть много сладкого, жареного  
Ходить без шапки  
Есть снег, сосать сосульки  
Грустить, унывать  
Простужаться

Ответ на второй вопрос дети оформляют в индивидуальных «ромашках здоровья». Для каждого ребенка приготовлен альбомный лист. Ребенок рисует ромашку и в лепестках пишет, что надо делать, чтобы быть здоровым. Работа выполняется индивидуально. Затем по желанию дети говорят по одному примеру. Ведущий подводит детей к следующим ответам.

**Надо:**

Трудиться  
Соблюдать чистоту  
Закаляться  
Делать зарядку  
Весело жить  
Смеяться  
Дружить  
Заниматься спортом  
Бывать чаще на свежем воздухе  
Соблюдать режим дня  
Правильно питаться

Если дети не обозначат необходимые навыки по сохранению здоровья, то все дописывают вместе.

***Психолог.*** Молодцы!

**Упражнение «Пословицы о здоровье» (Хромова Ю.)**

А сейчас давайте поработаем с пословицами о здоровье. Кто из вас знает пословицы о здоровье и какие? *(Ответы детей.)*

Ребята работают с карточками. Задание: восстановить пословицы, объяснить смысл. Ведущий раздает детям карточки (1, 2), где написаны пословицы о здоровье, но не полностью. Ниже написаны окончания пословиц, необходимо составить пословицы целиком.

*Карточка 1*

1. Добрый человек\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Чем сердиться, лучше\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сделай доброе дело, чтобы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ласковое слово, как\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как утро начнешь, так и\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Окончания пословиц:

весенний день  
сердце пело  
приятен людям  
день проведешь  
помириться

*Карточка 2*

1. Береги платье снову, а \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Труд — здоровье, лень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Здоровье\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Здоровья пожелаешь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Делу время, потехе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Окончания пословиц:

час  
болезнь  
здоровье смолоду  
счастье повстречаешь  
дороже богатства

Далее составляется «ромашка здоровья»: ведущий заранее заготавливает ватман, где нарисована ромашка. Ребенок озвучивает составленную пословицу, подходит к столу психолога, находит эту пословицу в напечатанном виде и приклеивает эту полоску-карточку на ватман в лепесток ромашки. И таким образом восстанавливаются все пословицы и приклеиваются на ватман, создается «ромашка здоровья». Эта «ромашка» остается в группе на стенде.

Ведущий: Много, оказывается, существует пословиц на эту тему (в дополнение):

Здоровому все здорово.  
Здоровье не купишь.  
Больному и мед горек.  
Спешите делать добро.

*Вывод*: и тело, и душа человека должны быть здоровыми, надо по-доброму относиться к себе и другим людям.

- А наше путешествие продолжается, и мы отправляемся к острову увлечений и интересов.

***Остров Увлечений и интересов***

— Вот новый остров на нашем пути — остров Увлечений и интересов. Это очень занимательный остров, здесь собраны всевозможные увлечения, занятия, хобби — все то, чем вам нравится заниматься. А чем именно вам нравится заниматься, мы сейчас узнаем.

Участникам предлагается на листе бумаги нарисовать своё хобби, любимое занятие и рассказать это группе. Если участников много, то их делят на подгруппы, где они делятся своими увлечениями друг с другом, рассказывая, что нарисовано на рисунке.

*Вывод:* У каждого человека есть свои интересы, очень важно заниматься любимым делом. Это делает нас интересными для других, увлечёнными и позволяет получать радость от выполненного нами дела.

Ведущий: «Корабль отчаливает от этого замечательного острова, и наше морское путешествие продолжается. Тихо покачиваясь на волнах, плывет наш корабль по морю Знаний и достигает нового острова»

***Остров Сообразительности***

— Чтобы устроить здесь остановку, нужно выполнить задание. Жители этого острова приготовили небольшое послание для вас. Расшифруйте слова, обозначающие качества, которых ожидают от вас ваши родители и учителя. Эти качества необходимы для учебы и внеучебной жизни каждого ребёнка:

е т о т в н с т в е н ь о с т (ответственность)

о с р а ь т а н т е л с т ь (старательность)

р у б е д е ю л ж и (дружелюбие)

(Дети делятся на 3 подгруппы. Каждая подгруппа ребенок получает карточки с заданием. Когда группа справляется, они поднимают руку, и ведущий проверяет правильность. Затем расшифрованные слова открываются на доске, и дети хором произносят их вслух).

- Наш корабль отплывает с острова сообразительности. Мы продолжаем наше путешествие.

***Остров беззаботности***

**Упражнение**  «Шалтай-Болтай».

- Мы с вами, ребята, находимся на острове беззаботности и отдыха.

На этом острове живёт интересный человечек, по имени Шалтай-Болтай. Он очень хорошо умеет отдыхать и расслабляться. Это качество нам так необходимо, когда мы долго и напряжённо трудимся. Давайте научимся у него расслабляться. Повторяйте за мной слова и движения.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне… (С. Маршак)

Ведущий показывает, а дети повторяют движения: Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. В конце упражнения на слова «Свалился во сне» резко наклоняют корпус вниз, руки беспомощно повисают.

При необходимости упражнение повторяется.

**Упражнение «Гора с плеч»**

— Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Посмотрите как это делает Шалтай-Болтай: ведущий показывает движения, дети повторяют. «Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти. Сделай это упражнение 5–6 раз, и тебе станет легче, будто все проблемы и страхи ушли». Упражнение повторяется несколько раз.

**Упражнение «Дыши и думай красиво»**

— Когда ты устал или волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни ленно скажи: «Я — лев», выдохни, вдохни.

Скажи: «Я — птица», выдохни, вдохни.

Скажи: «Я — камень», выдохни, вдохни.

Скажи: «Я — цветок», выдохни, вдохни.

Скажи: «Я — спокоен», выдохни.

Ты действительно успокоишься.

Остров беззаботности прощается с нами. Мы отплываем к острову

***Остров дружбы и доброты***

- Дорогие ребята, на этом острове есть волшебная лупа, которая еще увеличивает хорошие качества в человеке.

Вот смотрите. (Передаем по кругу лупу и называем хорошие качества друг друга.)

Любовь, дружба, это очень важные качества для человека. Давайте мы представим, что каждый из нас — это частичка этого чувства, и сделаем живую скульптуру.

Участники делают живую скульптуру любви и дружбы. Если группа большая, то она делится она подгруппы и каждая из них выполняет свою скульптуру, которые потом обсуждаются, какие общие и различные черты в них были и что дети хотели показать. Этим упражнением необходимо обратить внимание на лучшие качества друг друга.

**Упражнение «Добрый бегемотик»**

Дети встают в шеренгу. Взрослый говорит, что все вместе они — маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию стоящего впереди. Затем детей просят погладить своего соседа по плечику, по головке, по спине, по ручке. После этого ведущий предлагает «бегемотику» походить по кабинету, присесть и др.

**Упражнение «Цветок общения»**

Ведущий говорит о том, что в нашем летнем лагере родился новый коллектив. А так как на день рождения положено дарить поздравительные открытки, давайте все вместе сделаем такую открытку и назовем ее «Цветок общения».

На заготовку форматом А4 детям предлагается наклеить свои лепестки (заготовки лепестков детям выдаются заранее).

Ведущий сообщает, что клей, который он нанес на заготовку, не обычный, а «волшебный». Он приклеит лепесток только в том случае, если ребенок скажет, что всем нам необходимо делать, чтобы рос наш цветок общения красивым и здоровым. Как правило, дети говорят, что, для того чтобы цветок общения рос красивым и здоровым, необходимо: всем подружиться, весело играть, не жадничать, помогать друг другу, нельзя обижать друг друга, быть вежливым и т.п.

Дети создают открытку. После этого взрослый ведущий подводит итог: «Мы сейчас с вами выполнили совместное дело и рассказали, какие качества должны быть у человека, чтобы он мог работать вместе с другими людьми. Посмотрите, как красиво у нас получилось!»

1. **Заключительная часть**

— Ребята, наше морское путешествие подошло к концу, но ваше плавание по морю Знаний о качествах личности человека еще не закончено. Впереди, в жизни, вас ждет много новых островов, много удивительных открытий, и на каждом острове вы будете пополнять свой багаж и новыми знаниями, и новыми качествами, которые помогут вам быть психологически здоровыми и успешными.

Счастливого пути!

1. **Упражнение «Начало дня»**

Все участники встают в круг (либо около парт).

Ребята, представим, что мы идем в поход и каждый участник должен взять с собой вещь, начинающуюся на ту же букву, что и его имя. Говорят по очереди «снежным комом». Например, педагог говорит: «Меня зовут Светлана Владимировна, я беру с собой спички». Второй говорит: «Меня зовут Миша, я беру с собой магнитофон и Светлану Владимировну со спичками». Третий: «Меня зовут Катя, я беру с собой Мишу с магнитофоном, Светлану Владимировну со спичками». И так каждый следующий. Завершает первый говоривший.

1. **Мини - лекция «Здоровье человека»**

Как вы понимаете, что такое психологическое здоровье? Какого человека можно назвать психологически здоровой личностью?

После ответов детей педагог подводит итоги и отмечает, что в целом здоровье человека можно образно представить тремя блоками (аспектами): физическое здоровье (нет болезней, сильный, активный), социальное здоровье (контакты с социумом, уровень жизни), и психологическое здоровье. Например представьте себе, что человек живет очень бедно, неправильно питается, очень много работает, не занимается спортом, имеет вредные привычки. Будет ли он здоров?

Правильно, вот поэтому мы и будем с вами говорить о психологическом здоровье. Даже если человек физически здоров, но у него каждый день конфликты на работе или в школе, стрессы, трудности. Много работы, заданий – он нервничает, устает, конфликтует, не получает положительных эмоций. В конце концов, будет страдать его физическое здоровье и как следствие – различные заболевания Такой человек не сможет спокойно и продуктивно общаться с другими (одноклассниками, коллегами, родителями, друзьями) и тогда будет страдать его социальное здоровье.

Психологическое здоровье – это благополучие личности человека, отсутствие проблем и стрессов, умение с ними справляться. Данный аспект здоровья строится на благополучии и гармонии физического и социального здоровья.

Как вы считаете, какой аспект здоровья самый важный? (ответы обучающихся).

Как видите, все компоненты важны и имеют огромное значение в жизни каждого человека.

1. **Упражнение «Характеристики здоровья человека»**

А сейчас я предлагаю вам подумать над характеристиками трех аспектов здоровья. Обучающиеся первого ряда по одному должны назвать характеристики физического здоровья, второго ряда – социального, третьего ряда – психологического. Каждый из вас должен будет выйти и кратко записать на доске то, что назовет. Помогаем друг другу, но не перебиваем, нужно каждому дать возможность высказаться.

Итак, у нас первый лист с надписью «Физическое здоровье» (работа с обучающимися 1-го ряда). Педагогу целесообразно спрашивать согласия остальных ребят на запись характеристики на доске.

Далее обучающие 2-го ряда записывают составляющие социального здоровья и 3-и ряд – психологического здоровья.

Ребята, сейчас мы можем наглядно видеть к чему должен стремиться каждый из нас для того чтобы долго, спокойно и комфортно жить.

1. **Упражнение «Самолетик»**

Каждому ряду обучающихся выдается по одному листу формата А4.

Ребята, сейчас мы узнаем как у вас развито социальное здоровье, насколько продуктивно вы можете общаться и договариваться друг с другом. У вас есть пять минут на обсуждение, затем вы должны сложить из этого листа самолетик. Победит та команда, чей самолет улетит дальше. Самое главное — соблюдать следующие условия:

- одновременно собирают самолет только два человека;

- эти два человека могут сделать только один перегиб, затем они должны уступить место другой паре;

- вы можете пользоваться только одной рукой, вторую уберите за спину».

При проведении этого упражнения желательно привлечь по одному наблюдателю от команды соперников и попросить их следить на предмет выполнения трех правил (считать штрафные очки).

После того как самолетики сделаны всеми командами, они запускаются и проверяется чей улетит дальше всех.

1. **Упражнение «Я задумал»**

Каждый участник получает лист бумаги. Обучающиеся работают только в рамках одного ряда парт. Каждый рисует на своем листе небольшую зарисовку, после этого листок передается соседу, тот дорисовывает еще какую-нибудь деталь и т.д. Таким образом, рисунки дорисовывают все учащиеся, сидящие на одном ряду. Передача листов осуществляется всеми участниками одновременно, по команде педагога. У каждого участника рисунок находится 60 секунд. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Когда рисунки проходят полный круг, каждый получает в руки свой листок и может сравнить свой замысел с тем, что получилось в итоге.

Обсуждение: насколько получившиеся рисунки соответствуют вашему замыслу? Какие эмоции возникли при виде того, что получилось в итоге? Возникали ли походу какие-либо сложности? Отразили ли вы на рисунке что-то из тематики психологического здоровья?

1. **Упражнение «Крокодил (профессии)»**

В начале дня мы с вами говорили о том, как важно человеку жить в комфорте, заниматься любимым делом, поэтому предлагаю вам поговорить о профессиях, точнее поиграть в мир профессий. Все знают игру «Крокодил»? Сейчас участник игры на карточке увидит профессию и должен без слов показать ее остальным. Угадавшие не кричат, а поднимают руку и я спрошу ваш вариант ответа. За каждый правильный ответ ряд получает 1 балл, выигрывает тот ряд обучающихся, который наберет больше баллов. Показывают профессию поочередно участники с каждого ряда.

Карточки: повар, полицейский, учитель, врач, водитель, военнослужащий, сварщик, продавец, дирижер, музыкант, кинолог, астроном, программист, маляр, швея, журналист, дизайнер, парикмахер, скульптор.

Обсуждение: какие профессии тяжелее всего было показывать и угадывать и почему?

**7. Упражнение «Башня из бумаги»**

Участники объединяются в 4-5 групп.

Сейчас вашей задачей будет построение башни из бумаги за 10 минут. Оцениваться она будет по двум характеристикам – высота и устойчивость. Кроме 50 листов бумаги формата А4 у вас не будет.

После участникам выдается бумага и засекается время. По окончании 10 минут линейкой замеряется высота башни каждой из команд.

Обсуждение: Удовлетворены ли вы результатом? Что именно помогло (помешало) вам добиться такого результата? Каким образом договаривались в группе как строить башню? Оцените по 10-бальной шкале, на сколько вы вложились в построение башни.

**8. Упражнение «Театр юного зрителя»**

Участвуют ведущий, семь игроков-персонажей и зрители. Ведущий распределяет роли: первый игрок – «Репка»: когда ведущий говорит репка, репку и т. д., игрок должен сказать «оба- на». Второй игрок – «Дед»: когда ведущий говорит «дед», игрок должен сказать «есть хочу». Третий игрок – «Бабка»: когда ведущий говорит «бабка», игрок должен сказать «ой-ой-ой». Четвертый игрок – «Внучка»: когда ведущий говорит «внучка», игрок должен сказать «я еще не готова». Пятый игрок «Жучка»: когда ведущий говорит «жучка», игрок должен сказать «гав-гав». Шестой игрок «Кошка»: когда ведущий говорит «кошка», игрок должен сказать «мяу-мяу». Седьмой игрок «Мышка»: когда ведущий говорит «мышка», игрок должен сказать «пи-пи». Остальные обучающиеся рассаживаются как зрители в зале театра.

Ведущий рассказывает сказку «Репка», участники озвучивают.

«Посадил дед (игрок – «есть хочу») репку («оба-на») и говорит:

— Расти репка сладкая-сладкая! Расти большая-пребольшая!

Выросла репка сладкая и большая-пребольшая.

Пошел дед репку рвать: тянет-потянет, вытянуть не может.

Позвал дед бабку.

Бабка за дедку,

Дедка за репку —

Тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала бабка внучку.

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку —

Тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала внучка Жучку.

Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку —

Тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала Жучка кошку.

Кошка за Жучку,

Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку —

Тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала кошка мышку.

Мышка за кошку,

Кошка за Жучку,

Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку —

Тянут-потянут — и вытянули репку.

Обсуждение: Какие трудности были у актеров во время выполнения роли? Какие ощущения были у зрителей?

1. **Рефлексия**

А сейчас давайте оценим продуктивность первой половины дня. Помните как в Древнем Риме решалась судьба гладиатора после боя? Давайте оценим нашу работу по аналогии. Если вам всё понравилось, то поднимаете большой палец вверх; если совсем ничего не понравилось, то опускаете палец вниз, если 50 на 50, то ваш палец должен быть параллельно полу.

Спасибо за ваше мнение! Увидимся!

1. **Упражнение «Лимон»**

Сейчас после перерыва нам необходимо снять напряжение и расслабиться. Для этого выполним следующее упражнение.

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

1. **Упражнение «Ищу друга»**

Любой человек мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не помешает.

С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из вас может поместить в нашу газету объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание.

Возьмите листы бумаги, фломастеры – творите! Время на подготовку – десять минут.

Спустя отнесенное время педагог предлагает развесить листы на доске на магниты. Подписывать их не нужно. Участники группы молча читают объявления. Каждый имеет право нарисовать красный кружок на том объявлении, которое привлекло его внимание, и он готов связаться с его автором. Можно ограничить выбор таких объявлений, например, тремя.

Сейчас можно снять листы с объявлениями. Посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество красных кружков на ваших листах. Пусть каждый назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов.

Обсуждение: Чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов? Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идет об объявлениях, не получивших ни одного выбора, – если такие окажутся.)

1. **Разминка «Передай движение по кругу»**

Педагог включает бодрую музыку и встает в круг с ребятами (либо к доске выходит участник, а остальные делают танцевальные движения в проходах между партами). Суть упражнения в том, что первый участник показывает любое танцевальное движение и вся группа его повторяет. Второй участник показывает движение первого и добавляет к нему свое. Так проделывают все желающие участники.

1. **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца**

Ведущий: «У каждого человека есть сильные качества, которые помогают ему достигать успеха, преодолевать трудности, справляться со сложными ситуациями. Я предлагаю вам подумать о том, какие качества вашей личности делают вас сильными, успешными и уверенными в себе. Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши своё имя или нарисуй свой портрет. Затем нарисуй лучи и вдоль лучей напиши свои достоинства, всё хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучей было как можно больше».

Далее каждый участник озвучивает написанные качества.

Обсуждение: участники могут дополнять записи других, называя качества, которые, по их мнению, сам участник не обозначил.

**5. Упражнение «Автомобиль»**

(Упражнение проводится в коридоре или на улице).

Каждый ищет себе партнера, который ему интересен.

Инструкция: Один из вас будет изображать автомобиль (он закрывает глаза и поднимает руки на уровень груди, создавая своеобразный «бампер»). Другой - водитель, управляющий автомобилем. Водитель стоит сзади. Отсюда он управляет автомобилем, используя следующие сигналы:

- нажатие указательным пальцем между лопаток означает «двигаться вперед»;

- нажатие на левое плечо - поворот дороги налево, чем дальше от шеи, тем круче поворот;

- нажатие на правое плечо - поворот дороги направо;

- если руки положили на затылок, надо ехать назад;

- если сняли руки со спины - это сигнал стоп;

- скорость регулируется при помощи нажатия - слабого или сильного.

Можно потренироваться с открытыми глазами.

Так как на трассе одновременно находятся несколько автомобилей, водители должны действовать очень внимательно. Это поможет избежать столкновений. Водители полностью отвечают за состояние автомобилей. Вербальные контакты запрещаются.

Цель водителя автомобиля - элегантно и безопасно пересечь комнату, избегая столкновения с другими автомобилями.

Через 5 минут игра останавливается, партнеры меняются местами и снова выходят на трассу.

Обсуждение: Насколько уверенно вы чувствовали себя в парах? Насколько отчетливо подавались сигналы? Усиливалось или ослабевало ваше чувство доверия во время игры? Как вы себя чувствовали в роли водителя? А в роли автомобиля?

1. **Упражнение «Лилипуты и великаны»**

Представьте себе, что вам предложили совершить путешествие или в страну лилипутов, или в страну великанов. Куда идти? Если вы отправитесь в страну лилипутов, вы будете больше и сильнее, чем жители страны, но лилипуты очень злобные и агрессивные существа. Если ваш выбор падет на страну великанов, то вы окажетесь маленькими и беззащитными, но встретитесь с добродушными и гостеприимными людьми. Сделайте свой выбор и обоснуйте его. У вас на принятие 1 минута.

Обсуждение: сначала пусть поднимут руки те обучающиеся, которые выберут страну лилипутов, каждый должен аргументировать свой выбор. Аналогично – при выборе страны великанов.

1. **Игра «Король коммуникации»**

Каждому подростку раздается по пять жетонов. Обучающиеся ходят по аудитории и вступают друг с другом в разговор. Встречаясь, им необходимо друг другу по очереди задавать такие вопросы, чтобы в ответ они услышали слово «ДА» или «Нет». Если подросток, отвечающий на вопрос, произносит одно из этих слов, то отдает собеседнику один жетон. После этого они расходятся и ищут следующих партнеров для разговора.

Два обязательных условия:

- нельзя молчать;

- нельзя избегать разговоров с другими и уклоняться от вопросов.

Из коммуникации выбывают те подростки, у кого закончились жетоны.

Обсуждение: подсчитывается количество жетонов у каждого участника. Подросток, набравший наибольшее количество жетонов провозглашается Королем (Королевой) коммуникации (при желании можно изготовить из бумаги корону и под аплодисменты одеть на голову обучающемуся).

Обсуждение: каждый обучающийся рассказывает о своих впечатлениях: трудно (легко) ли было задавать вопросы и отвечать на них? Что не позволило набрать большее количество жетонов?

1. **Рефлексия**

А сейчас давайте оценим продуктивность всего дня работы также как и прежде: если вам всё понравилось, то поднимаете большой палец вверх; если совсем ничего не понравилось, то опускаете палец вниз, если 50 на 50, то ваш палец должен быть параллельно полу. При этом каждый несколькими словами должен охарактеризовать свои впечатления от проведенного дня.

Спасибо за работу! До свидания!

* 1. **Упражнение «Начало дня»**

Все участники встают в круг (либо около парт).

Ребята, представим, что мы идем в поход и каждый участник должен взять с собой вещь, начинающуюся на ту же букву, что и его имя. Говорят по очереди «снежным комом». Например, педагог говорит: «Меня зовут Светлана Владимировна, я беру с собой спички». Второй говорит: «Меня зовут Миша, я беру с собой магнитофон и Светлану Владимировну со спичками». Третий: «Меня зовут Катя, я беру с собой Мишу с магнитофоном, Светлану Владимировну со спичками». И так каждый следующий. Завершает первый говоривший.

* 1. **Разминка «Комплименты»**

Для создания положительного настроя на занятии предлагаю вам следующее:

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты…!» (слова Б. Окуджавы)

Сейчас будем говорить комплименты своему соседу. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его подтвердить. Например:

- Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! я отзывчивая!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так!

Все внимательно слушают как каждая пара говорит друг другу комплименты.

Обсуждение: Приятно ли вам получать комплименты? Легко ли говорить приятное другим? Если трудно, то почему?

* 1. **Упражнение «Ассоциация»**

Все участники получают стикеры, на которых они должны написать 1 слово, ассоциирующееся со словом «здоровье» (сила, задор, радость, гармония, стабильность и т.п.). Далее каждый участник подходит к ватману и прикрепляет на «воздушный шар» стикер с написанным словом и озвучивает свою точку зрения. Остальные участники и педагог могут задавать ему вопросы. Педагогу необходимо делать акцент на совпадение точек зрения обучающихся

Как вы видите именно эти составляющие здоровья позволяют нам двигаться вверх, быть свободными в своей жизнедеятельности.

А сейчас давайте напишем ассоциации к «нездоровью», это то, что не позволяет нам быть здоровыми, то, что тянет наш воздушный шар вниз, не дается ему подняться вверх.

Далее каждый участник прикрепляет стикер на «корзину воздушного шара» и озвучивает свою точку зрения. Здесь можно также акцентировать внимание на совпадение слов участников.

В итоге создается совместная творческая работа «ЗДОРОВЬЕ». По окончании упражнения нужно попросить обучающихся сделать вывод.

* 1. **Упражнение «Бой воздушными шарами»**

Приглашаются 2 участника, они встают лицом друг к другу. У каждого в руках воздушный шар, который нужно держать за хвостик; вторая рука находится за спиной. Игрокам необходимо выбить шар из рук соперника, удержав свой.

Соревнование нужно провести несколько раз, чтобы у нескольких участников была возможность попробовать свои силы. Желательно чтобы каждый обучающийся принял в «битве» участие.

Обсуждение: какие ощущения были во время битвы? Какие сложности возникли при выбивании шарика соперника? Какие чувства испытывали при победе или проигрыше?

* 1. **«Истории на тему «Радости жизни»**

Группа делится на малые группы по 3 человека. Соответственно количеству малых групп раскладываются карточки (сферы жизни: любовь, дружба, обучение, свободное время, работа, семья, хобби, общение, спорт, времяпрепровождение в социальных сетях и т.п.). Участники группы начинают писать историю по своей карточке, на это у них есть примерно 5 минут. После этого каждая группа перемещается к следующей картинке и продолжает историю, начатую предыдущей группой. Это продолжается до тех пор, пока первая группа не вернется к своей первой карточке. После этого истории зачитываются и обсуждаются в большой группе.

Педагогу необходимо сделать акцент:

- на радостях жизни, которые есть в каждой сфере, именно позитивные эмоции повышают психологическое здоровье каждого человека, позволяют ему раскрывать свой потенциал, снижать последствия стресса, дают возможность творчества и т.п. (необходимо спросить мнения участников по этому поводу);

- на тех сторонах жизни, которые ухудшают здоровье человека, как физическое, так и психологическое здоровье людей. Определить способы минимизации ситуаций, приводящих к нездоровью (в качестве подсказки можно использовать стикеры на «воздушном шаре» из упражнения «Ассоциации»).

* 1. **Упражнение «Театральная студия»**

Участникам предлагается поделиться на несколько команд (по 5-6 человек). Задача каждой команды: вспомнить 3 пословицы (поговорки) и разыграть их без слов (невербально), задействовав всех участников команды, перед другими участниками. Остальные участники должны угадать пословицу, которую им показывают. Баллы начисляются команде за каждую правильно названную пословицу и в случае, если никто не угадал показанную ими. Победителем является команда, которая набрала больше всех баллов.

Обсуждение: Каким образом в команде проходил выбор пословицы (поговорки)? Как пришли к компромиссу, если было много вариантов? Как распределяли роли? Всё ли задуманное удалось реализовать? Что помогало понимать показанное другими, если люди привыкли общаться с помощью слов, а здесь использовалось невербальное взаимодействие?

Обязательное условие: бурные аплодисменты каждой команде после представления ими пословиц.

* 1. **Упражнение «Телеграмма»**

Участники должны составить телеграфное сообщение, используя свои инициалы. Обучающиеся должны разбиться на подгруппы по 6 человек. Члены каждой подгруппы записывают начальные буквы всех имен и фамилий. Каждая буква – это начало слова. Из всех слов нужно составить телеграфное сообщение. Члены подгруппы придумывают текст и решают, кто должен быть его адресатом. Например, в группе получены такие инициалы Б.Е., И.С., С.О., Ф.Е. Тогда телеграмма может быть следующей: «Бабуся Еленка, истинно скучаю, скоро обнимемся. Фаина Егоровна. Далее все подгруппы собираются вместе. Члены каждой команды называют свои имена и читают получившуюся телеграмму.

Обсуждение: Каким образом придумывали содержание телеграммы? Как договаривались?

* 1. **Рефлексия**

А сейчас давайте оценим продуктивность первой половины дня. Помните как в Древнем Риме решалась судьба гладиатора после боя? Давайте оценим нашу работу по аналогии. Если вам всё понравилось, то поднимаете большой палец вверх; если совсем ничего не понравилось, то опускаете палец вниз, если 50 на 50, то ваш палец должен быть параллельно полу.

Спасибо за ваше мнение! Увидимся!

1. **Упражнение «Вы еще не знаете, что я…»**

Участники по кругу, по очереди, произносят фразу «Вы еще не знаете обо мне, что я…». Пример: «Я Дарья Закирова. Вы еще не знаете обо мне, что я знаю жестовый язык».

Если обучающиеся изъявят желание повторить круг, то необходимо дать им такую возможность.

Обсуждение: участники говорят чьи высказывания удивили (поразили) их больше всего.

1. **Упражнение «Знаменитость»**

Участники распределяются по парам. Каждому участнику на спину прикрепляется листок бумаги с именем знаменитости (певца, политика и т. д. ). После этого группа получает следующую инструкцию: «У вас на спине прикреплен листок бумаги с именем знаменитости. Вам нужно, не снимая и не читая, что у вас там написано, угадать, о ком идет речь. Вы не можете сами посмотреть написанное имя, но это может сделать ваш партнер. Ваша задача — узнать у него это имя, задавая ему вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет», например «Это женщина?», «Это политик?» и т. д. Нельзя задавать никаких других вопросов, кроме вопросов, на которые можно ответить «да» и «нет»».

Вариант 1: один в паре может сам придумать имя человека

Вариант 2: педагог раздает заготовки: Дональд Трамп, В.В. Путин, Майкл Джексон, Алла Пугачева, Ньютон, Пушкин, Гагарин, Чуковский, Брэд Питт, Мадонна и т.п.

Обсуждение: Как догадались какое имя было прикреплено у вас на спине? Сколько времени ушло у вас на это? Есть ли участники, которые не смогли отгадать и почему?

Педагог должен сделать акцент на правильности постановки вопросов и ответах, которые следуют за вопросом.

1. **Упражнение «Автомобиль»**

(Упражнение проводится в коридоре или на улице).

Каждый ищет себе партнера, который ему интересен.

Инструкция: Один из вас будет изображать автомобиль (он закрывает глаза и поднимает руки на уровень груди, создавая своеобразный «бампер»). Другой - водитель, управляющий автомобилем. Водитель стоит сзади. Отсюда он управляет автомобилем, используя следующие сигналы:

- нажатие указательным пальцем между лопаток означает «двигаться вперед»;

- нажатие на левое плечо - поворот дороги налево, чем дальше от шеи, тем круче поворот;

- нажатие на правое плечо - поворот дороги направо;

- если руки положили на затылок, надо ехать назад;

- если сняли руки со спины - это сигнал стоп;

- скорость регулируется при помощи нажатия - слабого или сильного.

Можно потренироваться с открытыми глазами.

Так как на трассе одновременно находятся несколько автомобилей, водители должны действовать очень внимательно. Это поможет избежать столкновений. Водители полностью отвечают за состояние автомобилей. Вербальные контакты запрещаются.

Цель водителя автомобиля - элегантно и безопасно пересечь комнату, избегая столкновения с другими автомобилями.

Через 5 минут игра останавливается, партнеры меняются местами и снова выходят на трассу.

Обсуждение: Насколько уверенно вы чувствовали себя в парах? Насколько отчетливо подавались сигналы? Усиливалось или ослабевало ваше чувство доверия во время игры? Как вы себя чувствовали в роли водителя? А в роли автомобиля?

1. **Упражнение «Психологически здоровая личность»**

Обучающиеся должны объединиться в команды (до 10). Случайным способом один участник вытягивает карточку с высказыванием. Задача команда после 5 минут обсуждения: озвучить то, как они понимают смысл высказывания:

«Будь самим собой!»

«Любовь к людям начинается с любви к себе»

«Врут тому, кому правду говорить опасно»

«Вы можете быть любым. Разрешите себе это!»

«Ругань – это обычный мордобой. Вы в этом участвуете?»

«Душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может»

«Они орут – следовательно, достойны жалости»

«Оценки окружающих надо уважать и учитывать – как погоду, но не более»

«Стоп! Остановитесь. Оглянитесь. Вокруг Вас – мир, и он – прекрасен»

«Плохих людей нет. Есть люди, на которых у вас не хватило душевной мощности».

Обсуждение: обучающиеся могут высказать свое мнение по поводу несогласия с позицией других групп.

Педагог должен делать акцент на высказываниях участников, характеризующих основу психологического здоровья личности.

1. **Упражнение «Башня из бумаги»**

Участники объединяются в 4-5 групп.

Сейчас вашей задачей будет построение башни из бумаги за 10 минут. Оцениваться она будет по двум характеристикам – высота и устойчивость. Кроме 50 листов бумаги формата А4 у вас не будет.

После участникам выдается бумага и засекается время. По окончании 10 минут линейкой замеряется высота башни каждой из команд.

Обсуждение: Удовлетворены ли вы результатом? Что именно помогло (помешало) вам добиться такого результата? Каким образом договаривались в группе как строить башню? Оцените по 10-бальной шкале, на сколько вы вложились в построение башни.

1. **Рефлексия**

А сейчас давайте оценим продуктивность всего дня работы также как и прежде: если вам всё понравилось, то поднимаете большой палец вверх; если совсем ничего не понравилось, то опускаете палец вниз, если 50 на 50, то ваш палец должен быть параллельно полу. При этом каждый несколькими словами должен охарактеризовать свои впечатления от проведенного дня.

Спасибо. До свидания!

Приложение 2





Приложение 3

**Пример рисунка воздушного шара для упражнения «Ассоциация»**

