

# Психологические тренинги в школе.

Орлова М.М. канд.психол.наук, доцент кафедры психологии СГУ.

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

Введение.

Курс «Тренинги в школе» имеет преимущественно практический характер и представляет собой материалы программы Основы здорового образа жизни, принятого Министерством образования и Министерством здравоохранения Сар. области.

Материалы распределены по модулям следующим образом: общие подходы к применению тренингов, методические рекомендации для работы в дошкольных учреждениях, для начальных классов, для работы с подростками.

#### Модуль 1

Тема 1 Виды и назначение тренингов.

Тема 2. Принципы работы с тренинговой группой.

Тема 3. Программа «Основы здорового образа жизни»

#### Модуль 2.

Тема 1. Как прекрасен этот мир. Методические материалы для детей 3-4 лет.

Тема 2. Чудо жизни. Методические материалы для детей 4-5 лет.

Тема 3. Волшебство созидания. Методические материалы для детей 5-6 лет.

#### Модуль 3.

Тема 1 «Красота спасет мир» *(от 7 до 8 лет, 1 класс средней школы)*

Тема 2. Я в ответе за все на планете. "ВО ИМЯ ОБЩЕГО БЛАГА"

*(от 8-ми до 9-ти лет, 2-ой класс средней школы)*

Тема 3. "СВЯТОСТЬ ЖИЗНИ"

*(от 9-ти до 10-ти лет, 3-ий класс средней школы).*

#### Модуль 4.

Тема 1. Игры для формирования раскрепощённости в познавательной деятельности.

Тема 2. Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе.

Тема 3. Тренинг воображения.

Тема 4. Тренинг самосознания.

Тема 5. Тренинг развития мотивов межличностных отношений.

Тема 6. Тренинг общения.

Учебные материалы

Тема 1. Виды и назначение тренингов.

В настоящее время термин тренинг используется для обозначения широкого круга методик, базирующихся на различных теоретических принципах. Единой классификации тренингов не существует. Выделяют тренинги направленные на развитие

навыков саморегуляции, коммуникативные тренинги, тренинговые подходы, стимулирующие личностный рост, обучающие тренинги.

Тренинг повышения чувства уверенности в себе – один из психотерапевтических методов, примыкающих к поведенческой психотерапии. Фенстергейм, автор книги «Не говорите «да», когда хочешь сказать «нет», считает, что тренинг способствующий повышению чувства уверенности в себе основывается на двух предпосылках:

1. то, что вы делаете служит основанием для развития вашей Я-концепции, ваше самоутверждение определяет ваше самоуважение;
2. поведение состоит не из изолированных событий, а из взаимодействующих между собой и образующих паттерны психологической организации. Лазарус утверждает, что уверенное поведение воплощает эмоциональную свободу, позволяющую человеку отстаивать свои права.

Цели тренинга:

1. повышение осведомленности о правах личности;
2. умение различать неуверенность, уверенность и агрессивность;
3. обучение вербальным и невербальным навыкам;

Последний пункт включает умение сказать «нет», попросить об одолжении или обратиться с просьбой, выразить негативные или позитивные чувства, вступить в разговор, поддержать и окончить его.

Тренинг начинается с определения тех специфических ситуаций, в которых пациент ведет себя обычно не адаптивно, т.е. неуверенно или агрессивно. Если человек ведет себя неуверенно или ведет себя агрессивно при любых обстоятельствах, то тренинг сочетают с другими, более общими видами терапии. Если же пациенту необходимо повысить чувство уверенности в некоторых специфических ситуациях, то этот метод применяется изолированно.

Не существует единой программы данной формы тренинга. Тем не менее, следующие 5 процедур обычно используют для повышения уверенности:

1. приобретение ответа (обучение реагирования) – увеличивает при помощи моделирования (как открыто, так и скрыто) и инструктирования; внимание уделяется как вербальному, так и невербальному компоненту уверенного поведения;
2. воспроизведение ответа – вызывает новую ответную реакцию с помощью ролевой игры;
3. совершенствование ответа оттачивает и закрепляет новые формы поведения при помощи соответствующей обратной связи, критики и руководства;
4. когнитивное реструктурирование – бросает вызов иррациональным убеждениям, которые мешают проявлению большей уверенности в себе, предлагая новую информацию, повышающую уверенность;
5. генерализация опыта – попытка ввести новые формы поведения в реальную жизнь и применить их в разнообразных ситуациях.

Раннее формулирование теоретической основы тренинга включали либо подавление вызывающего тревогу ответа, либо отсутствие навыка (Вольпе, Лазарус). В последствии исследования показали также важность когнитивных факторов и факторов переработки информации в порождении неуверенного поведения. Примером могут служить иррациональные убеждения, излишне строгие эталоны для самооценки, ошибочные ожидания относительно последствий уверенного поведения.

Пример программы тренинга уверенности в себе.

У каждого из нас есть унаследование реакции в борьбе за выживание.

То, что у нас есть и будут проблемы в жизни – вполне естественно; но столь же естественно и то, что все мы в состоянии их решать. Наши первобытные предки выжили вопреки проблемам, а не благодаря им. Так же как и животные, особенно близкие нам позвоночные, мы прибегаем к универсальным для животного мира способам разрешения конфликтов: драке и бегству.

Вместе с тем у нас появилась дополнительная возможность договориться. И все же мы редко этим пользуемся. И часто нас этому недостаточно учат. Как правило, с самого детства людей учат вести себя в конфликте пассивно. «Не давай сдачи», «Выстой и стерпи», «Учись быть выше этого».

Тактика «бегства от противника» только затягивает конфликт, но никак не способствует его решению. Пассивная агрессия больше нервнрует как раз того, кто не может поговорить со своим противником или заорать на него.

Когда мы в отношениях с людьми пользуемся только агрессией или бегством, мы всегда чувствуем гнев или страх, что приводит к общему состоянию неудовлетворенности и депрессии.

В раннем детстве мы ведем себя уверенно и настойчиво. В этом возрасте мы были упорны и сообщали о своем неудовольствии до тех пор, пока причина не устранялась.

Что часто делают некомпетентные родители – принимают ответные меры: они приучают детей ощущать себя беспокойными, ничего не знающими и виноватыми. Для того, чтобы было легче психологически контролировать их поведение.

Используя слова «хороший» и «плохой» для контроля поведения ребенка, мама тем самым отрицает свою ответственность за то, что она хочет. Честное общение возможно только тогда, когда мама может прямо сказать, что она просит ребенка что то сделать. Мама редко говорит: «Спасибо». Ребенок не должен чувствовать беспокойство, вину или нелюбовь к себе только потому, что ему не нравится пожелание и просьба мамы.

Все мамы ошибочно считают, что, если они решили выступать от своего имени, то либо они становятся тираном, либо «тряпкой» в общении с детьми, это мешает взять прямую ответственность и власть на себя: «Я хочу, чтобы ты...». Мама пытается быть совершенной и это её ошибка.

Всех нас пытались контролировать, манипулируя нашими эмоциями. Когда мы ведем себя настойчиво, в нас пытаются вызвать ощущения беспомощности, беспокойства, почувствовать свою невежественность или вину за свое поведение. Этим детей как бы удерживают от реальной или воображаемой опасности, а на деле облегчают жизнь окружающим его взрослым. Когда ребенок вырастает и становится ответственным за свое поведение, эти эмоции его не покидают. Вырастая, мы все время испытываем беспокойство, переживаем свое незнание чего-то и вину, а это может быть использовано и используется против нас другими людьми, чтобы заставить нас делать то, что нужно им. Когда с нами случаются такие ситуации, мы склонны думать «Когда я говорю «нет», я чувствую себя виноватым, но, если я говорю «да», я себя ненавижу».



Когда нам хотелось бы отказаться, мы боимся, что на нас обидятся. Не реализуя возможность прямо выразить свое желание, мы попадаем в ловушку манипулирования. Тем, кто манипулирует нами, мы как бы уступаем свое достоинство, контроль над собственным поведением.

*Как можно сопротивляться, реализуя свои права.*

Право первое – Вы имеете право судить о собственном поведении, мыслях, эмоциях и брать ответственность за их последствия на себя.

Вы имеете право быть верховным судьей над собой.

Слабые люди считают, что «неконтролируемый» человек способен поставить под удар их собственную удачу или даже само счастье. Чем меньше мы надеемся на свои силы, тем больше боимся, что не окажется необходимых правил поведения. Чувство незащищенности подталкивает людей к изобретению правил, взяв за основу те представления, которые нам привили в детстве, т.е. манипуляция другими. Несамостоятельный человек не захочет признавать право других на самостоятельность.

Чтобы общение не было конфликтным нужно следующее:

1. Любые правила не единственны.
2. Схема отношений должна быть построена на структуре взаимного удобства.
3. Компромиссы имеют большую практическую ценность – они позволяют отношениям развиваться. Компромиссы не должны быть обязательно справедливыми, чтобы быть полезными.

В благополучных браках оба супруга вырабатывают систему компромиссов, которая устраивает их обоих. Они часто обсуждают друг с другом, чего они хотят и что способны дать друг другу. Они не боятся выглядеть странными или эгоистичными от нарушения священного набора правил, определяющих, как мужа и жены должны себя вести.

*Право второе* – Вы имеете право не оправдываться и не извиняться за свое поведение.

*Право третье* – Вы имеете право решать должны ли вы брать на себя ответственность за чужие проблемы.

Каждый из нас должен сам решать свои проблемы и учиться справляться с ними. Нас пытаются заставить поступать так, словно благополучие некоей системы «выше» вашего собственного благополучия.

Если мы позволяем собой манипулировать:

1. Мы прекращаем настаивать
2. Соглашаемся с представлением, что нам не следует быть причиной проблем других
3. Расстраиваемся оттого, что не знаем, как не доставив проблем другим, добиться выполнения вашего желания.

*Право четвертое* – Вы имеете право передумать, изменить свое мнение.

Манипуляция: если вы изменяете свое мнение, то в вас что-то не так, Вы безответственны, вы можете снова ошибиться, значит, вы не в состоянии принимать самостоятельные решения.

*Право пятое* – Вы имеете право делать ошибки и отвечать за них. Ошибки – это всего лишь ошибки. Нами легко манипулировать, если мы верим, что ошибка «зло» и мы «не должны» их совершать.

*Право шестое* – Вы имеете право сказать «Не знаю».

Манипуляции строятся на основе следующего: У вас должны быть ответы на любые вопросы о возможных последствиях ваших действий, иначе вы безответственны и вас надо контролировать.

*Право седьмое* – Вы имеете право не зависеть от того, как к вам относятся другие.

Что бы мы ни делали, всегда найдется кто-то, кому это не понравится, а кто-то в результате, будет оскорблен в своих чувствах. Если вы считаете необходимым чье-то расположение, вы открываете себя для манипулирования. Супруги могут ссориться, мириться и временное отсутствие доброжелательности вовсе не означает, что брак их распадается. Вас никогда не будут любить, если вы не рискнете побыть нелюбимым.

*Правило восьмое* – Вы имеете право быть нелогичным в принятии решений.

Не все логичные утверждения истинны, кроме того, даже если вы поступаете логично, это далеко не всегда поможет решить вашу проблему. Решение вашей проблемы часто может находиться за пределами данных рамок.

*Право девятое* – Вы имеете право сказать: «Я не понимаю».

Убеждение, на котором строится манипуляция – чтобы жить без разногласий вы должны предвосхищать нужды других людей и быть восприимчивым к ним. Предполагается, что должны понимать до того как вам объяснили. Иначе вы человек безответственный.

*Право десятое*- Вы имеете право сказать: «Меня это не волнует» или «Меня это не интересует».

Манипуляция строится следующим образом: Вы не судья самому себе, Вы несовершенны и должны стремиться к совершенствованию.

Вы ничтожны, у вас много пороков, Вы должны преодолевать свои слабости и «улучшать» себя. Если кто-то укажет вам, каким образом Вы можете улучшить себя, Вы обязаны последовать его наставлению. Иначе Вы испорченный, ленивый, недоразвитый, никчемный.

Единственный путь остановить эту манипуляцию принять свое собственное решение в отношении того, хотите ли вы или нет что-то изменить.

### Тренинг самоутверждения.

Возник на основе условно-рефлекторной терапии Селтера.

Быть уверенным в себе – значит уметь определить и выражать свои желания, потребности, любовь, раздражение, критику,

Пациенту предлагается:

1. Составить подробный список социальных ситуаций, при которых он испытывает страх или проявляет недостаточную уверенность в себе;

2. Разработать программу упражнений, в которой разделилось бы по степени трудности (хорошо бы составить картотеку, чтобы ситуации были записаны на отдельных карточках); в дальнейшем наметить несколько вариантов возможного разрешения ситуаций;
3. В каждой ситуации определить одну или несколько альтернативных поведенческих реакций, которые отражают обдуманную уверенность в себе и с помощью которых можно преодолеть страх, обсудить предложения с психотерапевтом;
4. Упражняться в новых способах поведения, которых ранее не было в поведенческом репертуаре и которые прорабатываются мысленно;
5. Повторять запланированные начинания в изменении поведения по степени трудности, поделить роль с одним из партнеров или тренироваться перед зеркалом; реакции которые не возникали до сих пор, необходимо разделить, прочувствовать, а затем перенести в критическую ситуацию;
6. Не застревать на определенном поведении; существует возможность прореагировать агрессией в критической ситуации, несколько отличной от смоделированной;
7. Справляться с эпизодами страха или тревоги при социальных контактах (обучение релаксации, тренингу самоинструкций), попросить партнера рассказывать о производимом впечатлении, особое внимание обращать на невербальное поведение;
8. Сознательно просматривать отдельные ситуации из плана, постоянно упражняться пока не приобретен навык в разрешении предыдущей;
9. Постоянно закреплять успех через повторение.

Тренинг сензитивности.

Термин «сензитивность» в данном случае понимается как способность представлять мысли, чувства и поведение другого человека, как способность воспринимать, понимать, запоминать и структурировать социально-психологические характеристики других людей или группы и на основании этого прогнозировать их поведение и деятельность.

Смит выделил 4 вида сензитивности: наблюдательная сензитивность (способность наблюдать, т.е. видеть и слышать другого человека), теоретическая сензитивность (способность применять различные теории для интерпретации и прогнозирования поведения, чувств и мыслей других людей), номотетическая сензитивность (способность понимать типичного представителя той или иной социальной группы и использовать это понимание для прогнозирования поведения людей, принадлежащих к данной группе), идеографическая сензитивность (способность понимать своеобразие данного человека).

Для групп сензитивности улучшение группового функционирования и развитие личностных умений являются вторичными по отношению к общему развитию личности.

В качестве основной задачи тренинг сензитивности большинство авторов рассматривает совершенствование способности человека понимать других людей. Л.А. Петровская (1982), анализируя зарубежную литературу, указывает, что обычно выделяют два уровня целей: непосредственные и метациели, или цели более высокого уровня. К последним относят:

1. формирование у индивида духа исследования, готовности экспериментировать со своей ролью;
2. развитие аутентичности в межличностных отношениях;
3. расширение межличностного сознания (т.е. знания о других людях);
4. выработка способности вести себя с окружающими в сотрудничающей, а не авторитарной манере и пр.

К непосредственным целям относят: рост самосознания участников, связанный с получением сведений о том, как другие воспринимают поведение каждого, обострение чувствительности к групповому процессу, поведению других, связанной прежде всего с восприятием более полного ряда коммуникативных стимулов, получаемых от других (обычно, формулируя эту цель, используют понятие эмпатии), понимании условий, которые затрудняют или облегчают функционирования группы, развитие

диагностических учений в межличностной сфере, развитие умений успешно вмешиваться во внутригрупповые и межгрупповые ситуации; обучение тому, как учиться.

Ю.Н. Емельяненко в 1985 выделяет следующие задачи тренинга сенситивности:

1. повышение уровня самопонимания и понимания других;
2. чувственное понимание групповых процессов, познание локальной структуры;
3. развитие ряда поведенческих навыков. Иногда в качестве основной цели выделяют обучение и тренинг возможностей, усиливающих социальную компетенцию.

### Социально-психологический тренинг

Один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения.

В отечественной литературе авторы, освещающие теоретические и практические проблемы социально-психологического тренинга используют этот термин очень широко и обозначают им по сути целую отрасль прикладной социальной психологии. Рассматривая социально-психологический тренинг как психологическое воздействие на уровне группы в рамках оказания помощи психически здоровым людям.

Процесс приобретения новых навыков и опыта осуществляется при активном участии членов группы. Принцип активности, реализующийся в социально-психологическом тренинге, предполагает не усвоение готовых знаний и приемов, а самостоятельную выработку более эффективных навыков общения. Другой важный принцип обратной связи, на котором строится приобретение нового перцептивного, эмоционального и когнитивного опыта. В практике социально-психологического тренинга эмпирически выделены условия, являющиеся необходимой предпосылкой конструктивной обратной связи, например описательный, а не оценочный характер обратной связи, её не отсроченность, специфичность, ролевая ценность потребностям и получающего и отправляющего, реализация её в контексте группы

### Социально-психологический тренинг как форма специально организованного общения.

В практику общеобразовательной школы активно входят новые интересные формы работы, такие, как лекционно-семинарские занятия, творческие мастерские, дискуссионные клубы и ряд других. В числе этих активных форм все чаще встречается социально-психологический тренинг, который начинает использоваться не только психологами, но и учителями, не имеющими специальной подготовки.

Серьезные проблемы возникают у индивида, не умеющего общаться в обычной жизни, которая сегодня заставляет его отказаться от многих привычек и ломает устоявшиеся стереотипы. Неподготовленному человеку очень трудно выйти из этой ситуации без потерь, нервных срывов и даже заболеваний. Часто это происходит из-за того, что испытывая затруднения, он боится обратиться к окружающим за помощью, так как просто не умеет общаться, и только в тренинговой группе, чувствуя себя принятым и активно принимающим других, человек пользуется полным доверием и не боится доверять сам.

Задача группы социально-психологического тренинга – помочь участнику выразить себе своими индивидуальными средствами, именно своими, т.е. характерными для каждого. Но для этого сначала нужно научиться воспринимать и понимать себя.

Самовосприятие личности осуществляется по пяти основным направлениям:

1. Восприятие своего «Я» через соотнесение с другими, т.е. человек использует другого в качестве модели, удобной для наблюдения и анализа («взгляд со стороны»). Это дает прекрасную возможность идентифицировать, сопоставить себя с другим членом группы.
2. Восприятие себя через восприятие другими, т.е. человек использует информацию, передаваемую ему окружающими (так называемый механизм обратной связи). Данный метод позволяет участникам узнавать мнение окружающих об их манере поведения, о чувствах, которые испытывают люди, вступающие с ними в контакт.
3. Восприятие себя через результаты собственной деятельности, т.е. человек сам оценивает то, что он сделал. Этот способ самооценки, который может помочь развитию личности или помешать этому процессу. В группе тренинга необходимо осуществлять постоянное определение уровня самооценки каждого участника и её необходимую коррекцию.

4. Восприятие себя через наблюдение собственных внутренних состояний, т.е. человек осмысливает, проговаривает, обсуждает с окружающими свои переживания, эмоции, ощущения, мысли.
5. Восприятие себя через оценку внешнего облика. В данном случае участники учатся принимать свой внешний облик таким, какой он есть, и на этой основе развивать себя и свои возможности.

Основная гуманистическая идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять, не ломать человека, а помочь ему стать самим собой, приняв и полюбив себя, преодолеть стереотипы, мешающие жить радостно и счастливо, прежде всего в общении с окружающими.

Для эффективного функционирования группы социально-психологического тренинга руководителю, организующему и проводящему занятия, необходимо осознать общую цель, которой является развитие личности. Наряду с этой первостепенной задачей есть и ряд сопутствующих:

1. повышение социально-психологической компетентности участников, развитие их способности эффективно взаимодействовать с окружающими.
2. формирование активной социальной позиции школьников и развитие их способностей производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;
3. повышение уровня психологической культуры.

Общие цели социально-психологического тренинга конкретизируются в частных задачах:

1. Овладение определенными социально-психологическими знаниями;
2. Развитие способности адекватно и наиболее полного познания себя и других людей;
3. Диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям;
4. Изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.



## Тема2. Принципы работы тренинговой группы.

1. Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы основанного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу. В случае доминирования одного или нескольких из них общение теряет характер подлинного диалога и переходит в русло монолога, что противоречит самой природе тренинга.
2. Принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы, анализирующих результаты его действий. Благодаря именно обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение, заменяя неудачные способы общения на новые, проверяя их воздействие на окружающих. Для этого должны быть созданы условия, обеспечивающие готовность участников говорить другим о них самих и слушать мнение о себе. Такая преднамеренная обратная связь, осуществленная сознательно, дает максимальный развивающий эффект.
3. Принцип самодиагностики, помогающий самораскрытию и формированию ими собственных личностно значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие человеку познать себя, особенности своей личности. Необходимо помочь каждому члену группы познать себя в разных ситуациях, где от него требуется принятие определенного решения и его осуществление. Чаще этому помогает не вербальные способ общения, а практические действия. Этим тренинг отличается от обычных учебных занятий.
4. Принцип оптимизации развития. От ведущего требуется не только четкая диагностика и квалифицированная констатация определенного психологического состояния отдельных участников и групп в целом, но и активное вмешательство в происходящее с целью оптимизации условий, необходимых для их развития.
5. Принцип гармонизации интеллектуальной и эмоциональной сфер. С одной стороны для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, учащиеся искренне переживают происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенность, в большей мере доверять партнерам, становиться более гуманными по отношению друг к другу. Но с

другой стороны, тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы в момент обсуждения событий.

Главная форма такой деятельности – групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

6. Принцип добровольного участия как во всем тренинге, так и в его отдельных занятиях и упражнениях. Подросток должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своего характера в ходе работы. Принудительно личностные изменения, как правило, не происходят, и не следует этого требовать.
7. Принцип постоянного состава группы. Тренинговая группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию её членов, если она закрыта, т.е. в ней постоянно и нет притока новых людей. Чрезвычайно важным является вопрос о принципах формирования группы. Тем, кто начинает свой первый самостоятельный тренинг, лучше работать с малой группой 10-12 человек. После приобретения определенного опыта можно увеличивать количество участников до 30-40.
8. Принцип погружения. Продолжительность занятий должна быть определена в самом начале работы. Опыт их проведения дает основание для вполне обоснованного вывода: наибольший эффект достигается при работе крупными временными блоками – погружениями в то или иное занятие на 3-4 часа, а иногда и на более продолжительный период.
9. Принцип изолированности. Помещение для занятий должно быть изолировано.
10. Принцип свободного пространства. В помещении для занятий должна быть возможность свободного передвижения участников, их положение по кругу.

#### Указания для педагога, проводящего занятия.

Педагог ведущий работу по развитию способности к самопознанию и уверенности в себе оказывается в достаточно выигрышном и одновременно сложном положении.

Выигрышность положения в том, что он имеет возможность воздействовать на «Я -концепцию» ученика, его представления о себе и отношении к себе.

Сложности связаны с рядом обстоятельств. Во-первых, Вы должны обладать достаточно большим репертуаром уверенных форм поведения и демонстрировать их не только в процессе прохождения предлагаемого курса, но и в остальных занятиях с детьми. Во-вторых, таким же образом должна проявляться общая позитивная оценка учащегося во время повседневного общения с ним, вне зависимости от его реальной успешности. В-третьих, должен быть обеспечен достаточно высокий уровень доверия между Вами и школьником помимо проведения занятий по курсу. В случае конфликтов, непонимания с классом в целом или отдельными учащимися занятия по курсу проводить нецелесообразно.

На занятиях важно обеспечить возможность проявиться всем, «вытаскивать» молчунов и в то же время дать подростку возможность не говорить о себе, если он этого не хочет. С этой целью можно использовать прием «запрещающий знак». Суть его состоит в том, что ведущий и участники группы заранее договариваются о возможности пользоваться в особых, строго оговоренных случаях знаком, свидетельствующим, что к данному участнику обращаться нельзя. Эти знаки могут быть общими для всей группы или, что более ценно в диагностическом смысле, придуманы каждым самостоятельно. Знак должен быть достаточно заметным, его ставят на карту, прикалывают к одежде.

Следует обращать особое внимание на детей, часто использующих подобные знаки, поскольку они нуждаются в специальной индивидуальной работе.

Несколько слов о Вашем поведении. Как уже отмечалось нужно быть своего рода моделью человека, уверенного в себе, обладающего чувством собственного достоинства и умеющего выражать это в формах, способствующих повышению межличностной надежности и собственной значимости у других людей. Исключена какая-либо оценка высказываний подростков с точки зрения большей или меньшей информативности высказывания.

Во время занятий необходимо поощрять естественность, изобретательность в самовыражении, отношение к себе с юмором, стремление к самостоятельности, независимости суждений, подчеркивать и хвалить выразительную мимику и речь, жестикуляцию, гибкость в поведении, частое употребление местоимения «Я».

Не следует обращать внимание на покраснение, оговорки, даже иногда слезы, запинки, демонстративное упрямство. Возможно только косвенное проявление невербальной эмоциональной поддержки в особо серьезных случаях (доброжелательно посмотреть в глаза, слегка дотронуться до плеча и т.п.).

Безусловно прерывается (о чем должно быть сказано в начале) демонстративное поведение, стремление «тянуть одеяло на себя», стремление оценить другого или рассказать что-нибудь про него, склонность к резонерству.

В целом Ваше поведение должно обеспечивать всем без исключения участникам ощущение безопасности и надежности, а также предоставить им необходимые модели поведения, в том числе и модели преодоления трудностей. В этой связи очень важно, чтобы Вы не играли роль «бога», «супермена», а показывали, какие трудности испытываете во время проведения занятий, как их преодолеваете.

Указания и предложения для членов групп.

1. Сосредоточьтесь, поставьте себе цель извлечь из посещений занятий группы пользу, сосредоточившись на том, чего рассчитываете добиться. Чтобы прояснить свои задачи, обдумайте специфические проблемы, которые хотите исследовать, намерены произвести и действия, которые собираетесь предпринять. Перед каждой групповой сессией уделяйте время тому, чтобы определить, с чем вы придете на встречу, и, если это вам поможет, запишите эти вопросы.
2. Будьте гибкими. Будьте готовы изменить цели, если цели других членов группы произведут на вас впечатление.
3. Не тяните с работой. Легко позволить групповой сессии идти своим путем, не касаясь того, что вы рассчитывали сделать или сказать, но чем больше вы выжидаете, тем труднее придется потом.
4. Будьте «жадными». Успех группы зависит от вашего желания делать вашу работу.
5. Обращайте внимание на чувства. Избегайте абстрактных дискуссий на темы, не имеющие ни к кому лично отношения.

6. Самовыражайтесь. «Держать все в себе» - верный способ создать препятствия работе группы.
7. Будьте активным участником.
8. Экспериментируйте.
9. Развивайтесь.
10. Не ждите мгновенных перемен.
11. Не ждите, что окружающие оценят произошедшее с вами изменения.
12. Не ждите, что группа вас поймет.
13. Не рассчитывайте понять других членов группы. Если позволите себе считать, что наблюдаете полную картину, то забываете, насколько сложны люди.
14. Работайте одновременно только с одним чувством.
15. Воздерживайтесь от советов, интерпретаций и расспрашивания. Ваш взгляд будет воспринят гораздо лучше, если вы будете не раздавать советы, а выражать чувства и переживания, которые разбудил в вас сосед.
16. Не сплетничайте. Не говорите о ком-либо в третьем лице. Разница «Я злюсь на него, потому что...», «Я злюсь на вас, потому что...».
17. Не будьте «палочкой-выручалочкой». Если вы спешите поддержать или утешить участников, которые выражают боль, вы не уважаете их способности и желания полностью высказаться.
18. Давайте обратную связь. Если вас трогает нечто из сказанного окружающими, покажите им это, подчеркивая ваши собственные чувства и реакции.
19. Избегайте повествований. Говорите о настоящем.
20. Преувеличивайте. Не бойтесь преувеличить.

Тема 3. Структура программы Основы здорового образа жизни.

В качестве примера применения тренингов в школе мы можем привести структуру программы ОЗОЖ.

Данная программа была предложена для детских дошкольных учреждений и общеобразовательных школ Министерством образования и Министерством здравоохранения Саратовской области в 2000г.

#### ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Необходимость введения в курс образования основ здорового образа жизни продиктована многими причинами. Прежде всего - это ухудшение здоровья нации: как физического, так и психического. Растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становятся потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и токсических веществ. Увеличивается число подростков, вовлекаемых в потребление наркотических веществ. Опрос учащихся показал, что 40% опрошенных учеников 8-11 классов имеют опыт употребления различных наркотиков. Еще 20% живут и общаются в среде лиц, употребляющих наркотики.

Вследствие истощения душевных и физических сил людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе.

Как проявление душевного нездоровья можно рассматривать повышение агрессивности и жестокости. Это убийства, изнасилования, тяжкие телесные повреждения и т.д.

Крайние проявления кризисного состояния личности можно увидеть в росте количества самоубийств.

Одной из наиболее уязвимых категорий населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к обществу. Тем более, что становление личности у подрастающего поколения происходит в рамках деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка информации, перенаселенности, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

Отсутствие у молодых людей знаний в области репродуктивного здоровья приводит к ранним беспорядочным половым связям, венерическим заболеваниям. Около 60% российских подростков начинают сексуальные отношения в возрасте до 17 лет. За последние 5 лет в России возросло количество заболеваний сифилисом более чем в 30 раз. Данные анализа анкетирования, индивидуальные и групповые беседы с молодежью, проводимые ОЦПСиР, показывают низкую осведомленность молодых людей по основным вопросам пола, что еще больше обостряет указанные проблемы.

В этих условиях особое место принадлежит системе образования, вынужденной брать на себя значительную часть усилий общества по подготовке молодежи к взрослой жизни.

Мы считаем, что предлагаемая программа как научная, комплексная, последовательная система обучения и воспитания здорового образа жизни призвана позитивно изменить сложившуюся ситуацию, так как позволит сформировать новое отношение к здоровью на уровне установок, навыков и умений.

Современное определение здоровья впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. Благополучие касается всех аспектов жизни человека. Необходимо гармоническое сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов в жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, личностным развитием, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, сформированными умениями и привычками здорового образа жизни.

Сам феномен здоровья можно рассматривать на телесном, психологическом, духовном, социальном уровнях. Из здоровья отдельных людей складывается духовное, нравственное и физическое здоровье поколения, нации, государства, человеческого сообщества в целом, что, в конечном счете, является воплощением законов существования Земли и Вселенной в целом. Поэтому проблема здоровья не может рассматриваться как личное дело одного человека.

Современный уровень знаний и человеческого мышления позволяет осознать гармоническую связь всех, событий и явлений окружающего мира, ощутить себя частью Вселенной.

Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая, на наш взгляд, выражается в дисциплине ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия, спонтанно принимает решения. Консолидация личности, ее возможно максимальная согласованность со своим внутренним и окружающим миром, имеет существенное значение как для оценки психического здоровья, так и для оценки его совершенства.

Б.С. Братусь предлагает комплексное определение нормальному развитию - как развитию, которое ведет человека к обретению им родовой человеческой сущности. Условиями и критериями этого развития являются:

- отношение к себе и другому человеку как к самоценности
- способность к децентрации, самоотдаче и любви как способу реализации этого отношения
- творческий, целетворящий характер жизнедеятельности
- потребность в позитивной свободе
- способность к свободному волеизъявлению
- возможность самопроектирования будущего
- вера в осуществимость намеченного
- внутренняя ответственность перед собой и будущими поколениями
- стремление к обретению общего смысла своей жизни.

Соответственно аномальным считается развитие, которое подавляет самоосуществление человека.

С учетом теоретических подходов к проблеме, а также на основе исследований и практического опыта работы в области здорового образа жизни специалистами Саратовского областного центра планирования семьи и репродукции и кафедры



валеологии Саратовского института повышения квалификации работников просвещения была разработана программа «Основы здорового образа жизни».

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

1. Формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно.
2. Формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции
3. Формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми.
4. Получение знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей.
5. Формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными.
6. Формирование навыков рационального питания, закаливания физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Содержание программы предусматривает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семейведения, физиологии, анатомии, гигиены, сексологии в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

**Формы занятий:** лекции, беседы, дискуссии, практические занятия, тренинги, семинары, анкетирование и тестирование, индивидуальные и групповые консультации, игровое моделирование, видеоуроки и домашние задания. Предполагается широкое использование технических средств (компьютеры, магнитофоны, видеотехника и др.), наглядных пособий (таблицы, схемы, фотографии, видео и звукозаписи и пр).

В программу включены совместные занятия родителей и детей. Также программа подразумевает организацию родительского всеобуча по ключевым вопросам воспитания и активное участие родителей в выполнении домашних заданий детей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей и проявлений сензитивности к усвоению определенных знаний на каждом уровне развития.

В программе соблюдается последовательное усложнение и расширение изучаемых понятий по мере взросления ребенка.

Программа охватывает период с 3-х до 17-ти лет и содержит блоки: мировоззренческий, психологический, правовой, семейно-педагогический, медицинский.

**I. ЭТИЧЕСКИЙ БЛОК:** включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной, Космоса. Дает понятия основным философским категориям: забота, ответственность, бережность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

**II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК:** дает понятия о строении и проявлениях психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Включает формирование и развитие умений приводить в гармонию и единство различные стороны своей души, самооценности своей личности

**III ПРАВОВОЙ БЛОК:** обеспечивает необходимое знание и понимание своих прав и обязанностей в обществе и семье, формирует навыки правового поведения, что обеспечивает безопасность и сохранение здоровья, правильное понимание свободы и необходимости.

**IV СЕМЬЕВЕДЧЕСКИЙ БЛОК:** дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье, развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье. Способствует развитию полоролового поведения, мужественности и женственности.

**V. МЕДИЦИНСКИЙ БЛОК:** дает основные знания об анатомии и физиологии организма, гигиене и профилактике болезней. Раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела. Формирует отношение к своему телу как ценности. Развивает навыки ухода за своим телом, правильного питания, режима труда и отдыха и т.д. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью: строение мужской и женской половой системы, гигиена, профилактика венерических заболеваний, контрацепция,

вред ранних половых связей и аборта. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

Программа рассчитана на 14 лет обучения. Содержание программы охватывает период жизни ребенка от младшей группы детского сада до 11 класса общеобразовательной школы.

Модуль2.

**Учебные материалы.**

**Материалы даются по Методическим рекомендациям « Программы ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.»**

**Методические рекомендации для дошкольных учреждений. Михайлина М.Ю. Саратов 2000.**

**Тема.1**

**"КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР"**

*( 3-4 года. Вторая младшая группа детского сада)*

**Характеристика возрастного этана.**

Примерное планирование занятий по основам здорового образа жизни в младшей группе детского сада.

Тема 1.1 **Исследование и наблюдение красоты окружающего мира (4ч)**

Тема 1.2. **"Я - часть мира" (4 ч. - 8 занятий)**

Тема 1.3. **Формирование игровых действий. (4 ч- 8 занятия)**

Тема 1.4. **Формирование игровых отношений (2ч - 4 занятия)**

Тема 1.5 **Как выразить сочувствие, радость, заботу (2ч - 4 занятия)**

Тема 1.6 **Правила поведения (4 ч. - 8 занятий)**

Тема 1.7. **"Надо" как забота о других (2 ч.-4 занятия)**

Тема 1.8. **Рисунок своей семьи** (2 ч - 4 занятия)

Тема 1.9. **Понятие различий между мальчиками и девочками** (2 ч - 4 занятия)

Тема 1.10. **Как я устроен** (2 ч. - 4 занятия)

Тема 1.11. **Мои полезные привычки** (2 ч. - 4 занятия)

Тема 1.12. **Закаливание.** (2 ч. - 4 занятия)

Тема 1.13. **Физическое здоровье. Оценка физического развития детей по определению физических качеств и навыков** (методические рекомендации для диагностической работы воспитателя и медицинского работника-4 ч.) **Родительский лекторий**

Тема 1.14. **Что такое детская игра**

Тема 1.15. **Особенности половозрастного развития 3-4 летних детей.** Тема 16. **Стиль родительского поведения и кризис 3-х лет.**

## **"КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР"**

*(3-4 года. Вторая младшая группа детского сада)*

### **Характеристика возрастного этапа.**

На четвертом году жизни ребенка появляется новый уровень социального опосредования : ребенок осознает орудийный характер действий взрослого и начинает его воспроизводить. Постепенно конкретное действие отделяется от конкретного предмета, происходит его обобщение. Появляются замещающие предметы и мнимые ситуации ("понарошку"). Все это является следствием изменения сознания ребенка или зарождением самосознания.

Появляется новая социальная позиция и тип самосознания "Я и мир". Ребенок опирается на усваиваемые социальные нормативы и эталоны социального общежития. Взрослый, так же как и партнер-сверстник, выступает безлично -как носитель социальной функции. Эта новая социальная ситуация развития реализуется в ведущей деятельности данного периода - в ролевой игре.

Именно на этом этапе детского развития чрезвычайно важно формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, закладывая ее в основы будущей личности. При этом здоровье ребенка обязательно рассматривается и в контексте проявления так называемых элементарных чувств: привязанности к близким, избирательном отношении к окружающему миру, к предметам и игрушкам, к самому себе. Поэтому в предлагаемой программе мы начинаем рассматривать валеологические вопросы воспитания детей четвертого года жизни с исследования и наблюдения за эстетической стороной окружающей действительности - природой живой и неживой, миром вещей, музыкой, живописью.

Младшим дошкольникам интересно включать себя в окружающую действительность через игровые действия . Соответственно, рассмотрение своего "Я" как части "взрослой" действительности позволяет формировать представление о себе, своих возможностях, воспитывать инициативность и самостоятельность, развивать активность и уверенность в своих силах.

Важным моментом программы является включение в нее понятия ценности человеческой жизни. Противопоставление *БЫТЬ* и *НЕ БЫТЬ* для малыша четвертого года жизни следует вводить чрезвычайно осторожно, опираясь на ведущую потребность возраста - потребность в социальном соответствии. Ребенок хочет соответствовать вполне определенным социальным требованиям. При этом, если у взрослых осознаются прежде всего права, то для дошкольника на первом плане - обязанности действительного и полномочного члена общества. И именно в этих рамках закладываются основы доброжелательного отношения детей к взрослым и друг другу.

Программа предусматривает в качестве отдельного блока занятий для этого возраста формирование навыков сюжетно-ролевой игры как ведущей деятельности всего дошкольного возраста. На протяжении четырех лет игра является универсальным средством познания, обучения и воспитания ребенка. Следовательно, формирование основ здорового образа жизни не может

идти вне игровой деятельности. И именно игровая деятельность способствует интенсивному развитию потребности в здоровом образе жизни в контексте семейных взаимоотношений - что такое "моя семья", "дочки-матери", "мальчик и девочка" ребенок усваивает, наблюдая за взрослыми и воспроизводя их отношения.

"Родительский лекторий" программы - это консультирование родителей по актуальным проблемам здоровья детей, особенностям эмоционально-волевой сферы детей четвертого года жизни и их влиянию на психическое здоровье ребенка, проведение занятий по коррекции детско - родительских отношений и обучению эффективному взаимодействию в семье.

Примерное планирование занятий по основам здорового образа жизни в младшей группе детского сада.

### **Тема 1.1 Исследование и наблюдение красоты окружающего мира (4 ч- 8 занятий)**

#### **Содержание занятия:**

Мир, окружающий трехлетнего ребенка, не дает ему покоя. Он хочет покорить и удивить ребенка своими необъятными просторами, разнообразием и красотой. На каждом шагу ребенка ожидают "открытия", загадки, вопросы. Малыш уже готов к познанию, ему хочется все понять. В поисках новых впечатлений и ответов на волнующие вопросы дети стремятся вырваться за рамки той среды, в которой постоянно живут. Воспитатель помогает открыть красоту окружающего мира.

#### **Цели и задачи:**

познакомить детей с глобусом; дать представление о том, что Земля круглая, красивая, на ней есть леса, горы, реки, моря, что она без конца и без края ( на примере сказки);

познакомить с птицами ( воробей, синица, голубь, сорока, снегирь) и животными России ( белка, заяц, лиса, медведь),

Антарктиды (пингвин), Африки (крокодил, слон, жираф, обезьяна),

воспитывать любовь к животным своего края и за его пределами; вызывать интерес ко всему необычному на Земле.

#### **Форма занятия:**

беседы: "Кто живет в нашем лесу?", "Не хотите ль дети в Африке гулять?", "Где живет пингвин?"; занятие-экскурсия "Прогулка в парк";

тематическое занятие " Земля - планета, на которой мы живем"; занятие-сказка "В разных концах Земли мы четверо мишек нашли"; дидактические игры: "Парные картинки", "Сложи картинку", "Прыгает, бегают, летает, ходит".

сюжетно-ролевые игры: "Плывет корабль вокруг света"; подвижные игры: "Обезьянки", "Бездомный заяц", "Воробушки и кот".

**Материалы и оборудование** : глобус, картины "Горы", "Лес", "Болото", картины о животных, аудиозаписи песен: "В Антарктиде льдины Землю скрыли", "Песня Красной Шапочки", фильмоскоп, диафильмы "Московский зоопарк", "Лесная газета".

#### **Литература:**

1 .Кривин Ф. Как стать кругосветным путешественником, Изд. Росмэн, 1996 2.Географический атлас для детей "Мир вокруг нас", Изд. Росмэн, 1997

**Детская литература:** 1. Кондратьев А.Г. Загрустил Крокодил. 2.Чуковский К.И. Доктор Айболит.

#### **Тема 1.2. "Я - часть мира" ( 4 ч. - 8 занятий)**

##### **Содержание занятия :**

Еще недавно популярный лозунг "Победить природу" за последние годы сменяется призывами понять ее, сберечь, приумножить ее богатства. Изменить отношение к природе может только сознательный человек, экологически грамотный, человек, думающий не только о себе и своем благополучии, но и в целом о будущих поколениях. Основа здорового образа жизни закладывается в фундаменте экологической культуры, осознанного отношения к объемам живой и неживой природы. Основным принцип данного занятия - показать детям на конкретных примерах единство человека и природы в системе биологических , экологических взаимосвязей.



**Цели и задачи:** воспитывать чувства сопереживания, милосердия, учить проявлять действенное отношение ко всему живому; дать детям первоначальное понятие о том, что такое живая и неживая природа; сформировать у детей элементарные представления о том, что такое экология.

**Формы и методы :**

беседы: "Природа - наш дом", "Как прекрасен этот мир"( по карте Саратовской области), "Чистота- это здоровье"; тематическое занятие: "Царство живой природы"; дидактическая игра "Живое - неживое"; "Что где растет".

сюжетно-ролевая игра " Кто я?" ("Кто я?" - спрашивает воспитатель у детей и изображает (жестами, мимикой, звуками и т.д.) : поезд, машину, чайник, самолет, продавца, врача, собаку, кошку и т.д.).

Материалы и оборудование : диапроектор, слайды с изображением разнообразных ландшафтов, аудиозапись песни группы С.Намина "Как прекрасен этот мир". Литература :

1. Дитрих А. Детская энциклопедия "Почемучка". М, 1993.
  2. Ликум А. Вес обо всем. Популярная энциклопедия для детей. М., Слово, 1993.
  3. Николаева С.Н. Воспитание экологической культуры в дошкольном детстве. М, 1995.
  4. Журнал "Дошкольное воспитание" 1993, № 6,7 Детская литература :
- 1.Бианки В. "Теремок" 2.Заходер Б. "Жил - был Фил" 3. Маршак С. "Тихая сказка"

**Тема 1.3. Формирование игровых действий. (4 ч- 8 занятий)**

**Содержание занятия :**

Достижение в игре практических бытовых целей ( накормить куклу, уложить ее в постель, одеть ее, повести на прогулку и т.д.); комбинирование предметной среды; перемещение и соединение предметов, варьирование действий с одним и тем же предметом,

Цели и задачи: формирование навыков сюжетно-ролевой игры, опредмечивание, называние игровых объектов, одушевление предметов, условно-языковое обращение к ним, введение предметов-заместителей.

Ребенок четвертого года жизни ставит перед собой в игре обычные, вполне реальные цели, те же самые, что ставят перед собой окружающие его взрослые. По-хотя эти цели и очень обыденные, ребенок не может их реализовать. В самом деле, варить суп, управлять машиной, строить дом он может только в игре. Поэтому и способы достижения этих целей являются необычными. Ведь в игре обед можно варить из мозаики, помешивая палочкой в крышке от банки. И так, цель обычная, а пути ее достижения явно далеки от реальности. Сочетание "настоящих" целей и "ненастоящих" путей их достижения и есть результат данного занятия.

Использование предметов "не по назначению" развивает воображение ребенка и способствует введению в "мнимую" ситуацию, что является первым шагом в формировании игровой роли и создания игровых отношений, создает предпосылки для освоения навыков саморегуляции. Форма занятия : совместная игра воспитателя и детей.

Перечень игрушек, необходимых для формирования игровых действий ребенка четвертого года жизни:

куклы-младенцы (3-4), куклы-сверстники (6), фигурки: солдат, матросов, мальчиков, девочек (15), персонажи сказок: бабушка, дедушка, Машенька, доктор Айболит, Красная Шапочка( по 1), предметы кукольного быта : мебельный гарнитур - стол, стулья, диван, кровать (2), сервизы - чайный (1), столовый (1), кухонный набор (1), бытовая техника - холодильник (1), телевизор (1), телефон со звонком (1), стиральный набор - тазик, ведро, зажимы, ковш, шнур (1-2); анималистические игрушки - собака (3), кошка (3), козлята (2-3), поросята (3), петух (1), куры с цыплятами ( 3-4); персонажи сказок: медведь (3-4), заяц (2-3), лиса (2-3), волк (2), котик (1); игрушки, изображающие различные виды транспорта : самосвал (2-3), грузовик (2-3), легковой автомобиль (2-3), скорая помощь (2), пожарная машина (2), автобус (1), самолет (3), пароход (3); игрушки, изображающие растительный мир : елочки, деревья, цветы, грибы ( по 10 шт). Последовательность проигрывания сюжетов:

1. Игровые действия воспитателя направлены на детей.
2. Игровые действия детей направлены на воспитателя.

3. Игровые действия детей направлены на игрушку.

Литература:

1. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
2. Воспитание детей в игре. Пособие для воспитателя детского сада. М., 1983., с.27-38.
3. Радуга: программа и руководство для воспитателей младшей группы детского сада./Т.Н.Дронова, В.В.Гербова, С.Г.Якобсон и др. - М.Просвещение, 1993.

#### **Тема 1.4. Формирование игровых отношений (2ч - 4 занятия).**

Содержание занятия : Необходимо наладить доверительные отношения с каждым ребенком, попытаться вызвать у них положительное отношение к сверстнику и самому себе, научить переносить на другого и выражать в игровой ситуации различные чувства - радость, удивление, боль, страх. **Цели и задачи:** общение как игровая цель, как выражение отношения; участие ребенка в мнимых ситуациях, создаваемых взрослым с помощью мимики, пантомимы; изображение персонажа действием; формирование понятия "Я" и "не-Я".

В этих играх не рекомендуется использовать игровые персонажи, поскольку они будут отвлекать воспитателя и детей от непосредственного общения друг с другом.

Лучше использовать фронтальные игры, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием взрослого.

Инициатором таких игр всегда выступает взрослый. Необходимо, чтобы ребенок научился верно "прочитывать" эмоции и передавать их в игровой форме , перенося на игрушку или сверстника, отдавая отчет в том, что чувствую "Я", а что — "не-Я".

Освоение игровых отношений в игре "Дочки-матери" на основе эмоциональных проявлений и их невербальной демонстрации.

Такие игры не должны быть длительными. Лучше играть с детьми по несколько раз в день, но понемногу.

**Формы и методы:** совместные фронтальные игры воспитателя и детей, разыгрывание индивидуальных игровых этюдов на выражение различных чувств.

**Литература:**

1. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995.
2. Чего на свете не бывает? Занимательные игры для детей от 3 до 6 лет. М., 1991.

**Тема 1.5. Как выражать сочувствие, радость, заботу ( 2ч - 4 занятия).**

Содержание занятия:

Продолжается работа по ролевому обогащению игрового поведения. При этом воспитатель предлагает ребенку новые игровые цели, знакомит с разнообразными ситуациями, в которых могут возникать одни и те же цели, передает детям выразительные способы и технологию выполнения игровых действий, насыщает предметно-игровую среду достаточным количеством различных атрибутов.

**Цели и задачи :**

обучение эмоциональному переносу содержания игровых действий на игровые предметы;  
сопереживание персонажам, личностное включение в сюжеты собственных вариантов - "концовок";  
отрабатывание выразительных движений, развитие психомоторики детей.

**Формы и методы :**

коллективные подвижные игры : "Птички в гнездышках", "Мыши и кот", "Лохматый пес", "Наседка и цыплята", "Зайцы и волк";  
этюды на выразительные жесты : "Тише!", "Иди ко мне", "Уходи!", "До свидания!", "Спящий котенок";

психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании: "Медвежата и медведица" (игра с шишками, игра "холодно - жарко"); сюжетно-ролевая игра "Цирк", "Магазин игрушек", "Путешествие".

**Материалы и оборудование** : аудиозаписи музыки Т. Кассерна "Медовые конфетки", П. Чайковского "Новая кукла", Г. Фрида "Появление большой собаки"

(для выполнения этюдов на выразительность), атрибуты сюжетно-ролевой игры

( в зависимости от тематики).

#### **Литература :**

1. Менджерицкая Д.В. Воспитателю о детской игре. М., 1982.
2. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М., 1986.
3. Чистякова М.И. Психогимнастика.Э М., 1995.

#### **Тема 1.6. Правила поведения (4 ч. - 8 занятий).**

##### **Содержание занятия:**

Дать детям понятие ЭТИКИ, рассказать о нравственных принципах, которыми должен обладать каждый человек, помочь на конкретных примерах и ситуациях освоить критерии норм поведения;

показать возможность свободного выбора поступков и ответственности за них.

дать детям возможность самим определить правила внешней культуры поведения ( внешний вид, тон, речь), внутренней культуры ( дисциплина, отношение к окружающим людям);

**Цели и задачи** : через художественные произведения развивать умение анализировать события, поступки героев, сопереживать близким людям;

воспитывать в детях общечеловеческие нравственные качества.

**Формы и методы:**

беседы "Что такое правила поведения", "С чего начинается добро", "Что такое "хорошо", и что такое "плохо";  
тематические занятия: "Хочу быть вежливым", "Правила на каждый день"; комплексное занятие: " Где мы побывали, что мы повидали"; дидактические игры: "Найди волшебные слова", "Путешествие по маршруту добрых чувств и поступков";  
сюжетно-ролевые игры: " Пойдем в гости", "Ехали в трамвае..." хозяйственно-бытовой труд "В гостях у Домовенка";

Литература:

1. Дами Э., Сирена А. Хорошие манеры для самых маленьких. Минск, "Белфакс", 1993.

2. Каштан Л.И. Посеешь привычку - пожнешь характер. М., 1980.

**Детская литература:**

1. Благинина Е. "Не мешайте мне трудиться", "Посидим в тишине",
2. Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"
3. Пермяк Е. "Самое страшное"

**Тема 1.7. "Надо" как забота о других ( 2 ч. - 4 занятия).**

**Содержание :**

Рассказать детям о единстве окружающего мира. Показать на конкретных примерах цепочку нравственных связей (человек - природа- общество).

Продолжить работу по формированию представлений о себе как о личности. Разъяснить, что каждый человек, не зависимо от возраста, национальности, имеет не только общее внутреннее и внешнее строение, но и различия: пол, возраст, черты характера, цвет волос, кожи, глаз, рост, черты лица, походку и т.д.

**Цели и задачи:**

развивать умение выражать свои чувства; воспитывать уважение к самому себе, к другим людям, к окружающему миру.

**Формы и методы :**

беседы : "Не имей сто рублей, а имей сто друзей", " Кому нужна моя забота", " Какие мы разные!";

тематическое занятие: "Если с другом вышел в путь";

практическое занятие: "Свет мой, зеркальце, скажи"( определение цвета волос, глаз, веса, черт характера);

дидактические игры:" А кого мы загадали?", "Что изменилось?" сюжетно-ролевая игра : " Следствие ведут ЗНАТОКИ"; игры-драматизации "Знакомства Красной Шапочки".

**Литература:**

- 1 .Островская Л.Ф. Беседы с родителями о нравственном воспитании дошкольника. М., 1987.
- 2.Чего на свете не бывает? М, 1991. 3. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995.

**Тема 1.8. Рисунок своей семьи (2 ч - 4 занятия).**

**Содержание:**

познакомить детей с понятием "семья" и учить понимать его значение; показать детям, что мама и папа - главные люди в их жизни, самые дорогие и близкие люди бабушка, дедушка, братья и сестры - члены большой семьи ; познакомить с

особенностями каждого члена семьи, их обязанностями; показать, что все в семье заботятся друг о друге, вместе отдыхают.

**Цели и задачи:** воспитывать у детей доброжелательность к родным и близким; привязанность к семье, любовь и уважение к старшим членам семьи.

**Материалы и оборудование:** картины и иллюстрации с изображением семьи за обедом, на прогулке, на отдыхе; альбомный лист и простой карандаш на каждого ребенка.

**Формы и методы:**

беседа воспитателя с детьми "Кто научил родителей быть самыми главными?", занятие-практикум - дети рисуют свою семью, располагая каждого члена своей семьи на отдельной ступеньке; коллективный рассказ о семье: 1 Моя семья - это... 2.Самый главный в семье ... 3.Я помогаю...(кому в семье ?) 4.Я подарю подарок...( кому из членов семьи?) чтение стихотворений о семье и ее членах.

**Тема 1.9.Понятие различий между мальчиками и девочками(2 ч - 4 занятия).**

**Содержание занятия:**

1 часть. Занятие с детьми. Формирование представлений о том, что мальчик -будущий папа, девочка - будущая мама.

Обозначение основных функциональных отличий - как одеваются, как двигаются, чем занимаются и т.д.

2 часть. Занятие с родителями. Обсуждение вопросов поло-ролевого распределения функций в семье. Рекомендации психолога по формированию полового стереотипа поведения ребенка четвертого года жизни.

3 часть. Занятие "Посиделки у самовара" - дети совместно с родителями. Обсуждение похожести и непохожести мальчиков и девочек, мужчины и женщины.



**Цели и задачи:** сформировать представление у детей о мужественности - женственности, оказать методологическую помощь родителям в вопросах полового воспитания, воспитывать дружеские отношения между детьми, заботливое отношение друг к другу.

**Формы и методы**

беседы: "Чем отличаются девочки и мальчики";

комплексное занятие "Большой секрет" (помочь детям ответить на вопрос "Откуда появился Я"),

дидактические игры: " Мальчик или девочка", " Хозяюшка", сюжетно-ролевые игры : " Большая семья".

Материалы и оборудование: свадебные фотографии родителей, фотографии детей в младенчестве, куклы - девочки и мальчики ("Барби").

**Литература :**

1. Дорохов А. Про себя самого. М, 1989.
2. Ротенберг Р. Расту здоровым. М. 1993.
3. Скажи мне, почему? Детская энциклопедия здоровья. М., 1993.
4. Юдин Г. Главное чудо света. М.. 1989.
5. Я познаю мир. Детская энциклопедия. М., 1995.

**Тема 1.10. Как я устроен (2 ч. - 4 занятия).**

**Содержание занятия:**

дать элементарное представление о строении тела человека;

воспитывать необходимые культурно-гигиенические навыки по уходу за кожей

и телом:

- учить правильно умываться, осваивать координированные круговые движения, соотносить движение с местом назначения ( вымыть все лицо, только шею, всю поверхность кистей);
- учить правильно мыть ноги, заботиться о чистоте тела, закаливать организм, проводить профилактику сосудистых заболеваний, простуды, укрепления мышц ног;
- обучить приемам физкультуры в постели, на коврик, на воздухе;
- научить правильно чистить зубы, рассказать о назначении языка и зубов для всего организма.

### **Цели и задачи**

воспитывать сознательное отношение к своему здоровью, выполнять необходимые гигиенические правила по уходу за кожей, зубами, органами чувств.

### **Формы и методы :**

использование режимных моментов для формирования гигиенических навыков; развитие двигательных качеств ребенка в разнообразных физкультурных упражнениях: упражнения в равновесии - динамические и статические, упражнения на развитие быстроты движений, упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости;

занятие-драматизация "Надо, надо умываться", дидактическая игра "Части тела", "Чем опасны грязные руки"

### **Тема 1.11 .Мои полезные привычки (2 ч. - 4 занятия).**

#### **Содержание занятия:**

Дать понятие о привычках; привычки, полезные для здоровья. Состояние и внешний вид больного и здорового человека. Влияние полезных привычек на здоровье человека. Дыхательные упражнения, полезные для здоровья. Основные правила ухода за кожей, руками, ногами, волосами. Значение мыла и других гигиенических средств по уходу за волосами и кожей. Микробы - возбудители болезней.

**Цели и задачи:** ввести понятия "полезные привычки" и "вредные привычки";

- показать их влияние на здоровье человека;
- разучить с детьми дыхательные упражнения, полезные для здоровья;
- выучить правила пользования предметами личной гигиены - расческой, зубной щеткой, носовым платком;
- закрепить ритуалы переодевания.

**Формы и методы:** имитационные игры с куклами; сюжетно-ролевые игры "Дочки-матери"; комплексное занятие "Уроки доктора Айболита"; этюды по психогимнастике;

**Литература:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1997.
2. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. М., 1991.
3. Зайцев Т.К. Уроки Мойдодыра. С-Петербург, 1995.
4. Ефимова-Яраева В. Азбука вашего здоровья. М., 1995.
5. Котельников В.М. Займитесь собой. М., 1995.

**Тема 1.12. Закаливание. (2 ч. - 4 занятия).**

**Содержание занятия:**

закаливание организма как единение с природой - солнцем, воздухом, водой, землей; роль закаливания организма в укреплении здоровья; система природной закалки - тренировки учителя Т.Х. Иванова; закаливание - обеспечение устойчивости организма к неблагоприятным факторам: к непогоде, инфекционным заболеваниям обучение простейшим методам закаливания.

**Цели и задачи:**

закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих и своего здоровья (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь и т.д.);

познакомить со средствами закаливания; сформировать понятие закаливания как важнейшего компонента здоровья и здорового образа жизни; обучить основным методам закаливания по методике П.К. Иванова.

**Формы и методы:**

использование игровых приемов обучения для усвоения основных режимных моментов детского сада;

коллективные подвижные игры в комбинации с упражнениями закаливания по системе П.К. Иванова;

проведение родительского собрания "Особенности закаливания организма в различные возрастные периоды жизни";

ознакомление родителей с основными средствами закаливания.

**Литература:**

1. Казновский П., Захаров А., Труш А., Чертакова Т. Учение Учителя Иванова (размышления об Учителе, его Идее и о практике следования Его советам). Санкт-Петербург, 1996.

**Тема 1.13. Физическое здоровье. Оценка физического развития детей по определению физических качеств и навыков (методические рекомендации для диагностической работы воспитателя и медицинского работника) 4 ч.**

**Содержание:** охарактеризовать значение двигательной активности в жизнедеятельности ребенка;

физические качества двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость как главное психологическое качество здорового человека по НА. Бернштейну;

тестирование физических качеств дошкольников; оценка темпов прироста показателей физических качеств; двигательная активность ребенка и ее определение.

**Цели и задачи:**

- сформировать представление воспитателей о физическом здоровье;
- оценить физическое развитие детей по определению физических качеств,
- провести тестирование физических качеств, провести оценку темпов прироста показателей физических качеств, определить двигательную активность ребенка.

#### **Формы и методы:**

тематические семинары для воспитателей детского сада под руководством медицинского работника;  
опросы к анкетирование родителей с целью выяснения уровня двигательной активности ребенка дома, выносливости ЦНС ребенка ( выяснение времени пробуждения после ночного сна);  
определение индивидуальных суточных режимов для рано встающих и поздно встающих детей;  
совмещение выявленных индивидуально социальных ритмов с биологическими ритмами организма.

#### **Литература :**

1. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. Санкт-Петербург, 1995.
2. Усаков В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников. Красноярск, 1989.
3. Радуга. Программа и руководство для воспитателей второй младшей группы детского сада. М., 1993.

#### **Родительский лекторий.**

##### **Тема 1.14. Что такое детская игра.**

#### **Содержание:**

дать представление родителям об особенностях игровой деятельности детей четвертого года жизни; объяснить ее важность для формирования личности ребенка; рассказать об основных условиях, необходимых для развития игровой деятельности ребенка

дома; показать, каким образом развивается воображение и моделируются социальные отношения в игре у детей; познакомить с наиболее значимыми и популярными игрушками детей этого возраста.

**Цели и методы:** обучить родителей организации и руководству начальной стадией формирования игровой деятельности детей; познакомить с различными формами игры с четырехлетними детьми; предоставить справочную литературу по этому вопросу.

**Формы и методы:**

беседы в "Родительской гостиной", лекции, индивидуальные консультации.

**Литература:**

1. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста М, 1986.
2. Чего на свете не бывает. Занимательные игры для детей от 3 до 6 лет. М., 1991.
3. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1978.

**Тема 1.15. Особенности половозрастного развития 3-4 летних детей.**

**Содержание:** дать представление родителям об особенностях формирования самосознания ребенка в процессе преодоления кризиса 3-х лет; указать на специфику поведения мальчиков и девочек в этот период, особенности взаимодействия с мамой и с папой;

рассказать о механизмах формирования представлений ребенка о половых различиях, о механизмах половой идентификации в 3-4 года.

**Цели и задачи :** предупредить отклонения в формировании поло-ролевых отношений ребенка; выявить возможные трудности в семейном общении ребенка с родителями, помочь родителям в решении нетипичных педагогических проблем семейного воспитания, связанных с половой идентификацией ребенка.

**Формы и методы :** игровой тренинг; деловая игра; занятие с элементами различных психотехник для родителей - проводит психолог;

Каждая тема родительского лектория предполагает работу с родителями в рамках родительского собрания. Однако, форма такого собрания выбирается воспитателем в зависимости от имеющихся условий работы с родителями

родительское собрание с приглашением медицинских работников - проводит педагог;  
"Беседы за круглым столом"- совместное занятие с родителями психолога и педагога.

**Литература:**

1. Дорохов А. Про себя самого. М., 1989.
2. Ротенберг Р. Расти здоровым. М.. 1993.
3. Скажи мне, почему? Детская энциклопедия здоровья. М, 1993.
4. Ханхасаева И. Растет дочка, растет сын. М,. 1991.
5. Юдин Г. Главное чудо света. М., 1989
6. Я познаю мир. Детская энциклопедия. М., 1995.

**Тема 1.16. Стиль родительского поведения и кризис 3-х лет.**

**Содержание:** рассказать о том, что такое стиль родительского поведения, какие бывают стили в поведении родителя;  
дать представление о структуре личности с точки зрения транзактного анализа Э. Берна ( " Ребенок ", "Родитель", "Взрослый");  
дать понятие кризиса 3-х лет - как протекает, в чем выражается, каковы основные причины его возникновения;  
рассказать о влиянии родительской гиперопеки и гипоопеки на основные характеристики поведения ребенка.

**Цели и задачи**

обучить основным психолого-педагогическим приемам взаимодействия с ребенком в период кризиса 3-х лет;  
дать представление об эффективных способах семейного общения как форме профилактики негативизма и агрессии со стороны ребенка младшего дошкольного возраста.

**Формы и методы**

беседы в "Родительской гостиной", лекции, индивидуальные консультации.

## Литература:

1. Авдеев В. Психотехнология решения проблемных ситуаций. М., 1992.
2. Бендлер Р., Гриндер Дж., Сатир В. Семейная терапия. Воронеж. 1993.
3. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидере А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. М., 1990.
4. Бретт Д. "Жила-была девочка, похожая на тебя..." Психотерапевтические истории для детей. М, 1996.
5. Ханхасаева И. Растет дочка, растет сын. М. 1991.

## Тема 2."ЧУДО ЖИЗНИ"

*(4-5 лет. Средняя группа детского сада)*

Характеристика возрастного этапа.

Примерное планирование занятий по основам здорового образа жизни (второй год обучения)

Тема 2.1. Жизнь на земле. Все живое. (4ч.)

Тема 2.2. Жизнь растений , рыб, птиц, животных ( 2-4 ч)

Тема 2.3 Уход за растениями и животными (2ч - практическое занятие)

Тема 2.4 Настроение. Как поделиться радостью. Как утешить (2 ч )

Тема 2.5 Вежливость и уважение - как они проявляются (2 ч.)

Тема 2.6. Основы саморегуляции (4 ч.)

Тема 2.7,2.8. Занятия с родителями (родительские группы, 4-6 ч, 2 занятия)

Тема 2.9. Правила здоровья и здоровая жизнь.(2 ч )

Тема 2.10 Правила безопасного поведения на улице, дома, в детском саду (2 ч)

Тема 2.11-2.12.Моя семья. Я в моей семье.(6 ч.)



Тема 2.12 (продолжение) Семейное чаепитие "Сладкий вечер" (2 ч)

Тема 2.13 Как живет мое тело ( 4ч )

Тема 2.14 Гигиена тела. Правила личной гигиены.(2ч.)

Тема 2.15 Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья (2ч )

ПРИЛОЖЕНИЕ Тематическое занятие "МОЯ СЕМЬЯ"

2 год обучения

*"ЧУДО ЖИЗНИ"*

*(4-5 лет. Средняя группа детского сада)*

Характеристика возрастного этапа.

Главное отличие пятилетних детей от предыдущего этапа развития заключается в изменениях, происходящих в сознании.

Познавая окружающий мир, дети начинают выходить за пределы того, с чем сталкиваются непосредственно сами. При этом формируется отношение к тем новым сферам жизни, с которыми их знакомят взрослые, фильмы и книги: симпатии к одним животным и опасливое отношение к другим, сочувствие к страдающим людям и уважение к людям, помогающим тем, кому плохо. Увеличивается поле фактических знаний ребенка, расширяется круг живых существ, событий и предметов, вызывающих у ребенка сочувствие, возмущение, уважение и интерес. Очень важно, что чувства и отношения, переживаемые ребенком по поводу далеких и лично незнакомых ему существ и событий, по сути своей бескорыстны, не связаны с сиюминутными эгоистическими желаниями и устремлениями.

Тем самым в области чувств и отношений мы также выводим ребенка за пределы его собственных, узких, эгоистических интересов, делая самые первые шаги в формировании будущего психологически здорового человека, которому ничто человеческое будет не чуждо.

Важной чертой этого возраста является пробуждающийся интерес ребенка к своему телу, его проблемам и взаимодействию с внешним миром. Период "тщательности и педантизма" (2-4 года) чрезвычайно важен для формирования навыков по уходу за своим телом. Важно расширить диапазон деятельности детей по самообслуживанию и создать условия для повышения ее качества, продолжать формировать навыки культурного поведения.

Пятый год жизни ребенка связан с бурным фантазированием. Сочетание развития сюжетно-ролевой игры с богатым воображением малыша позволяют заложить способность мысленно выходить за пределы своего опыта и испытывать интерес к широкому миру взрослых, перенося различные социальные сюжеты на взаимодействие со сверстником. Социальная нормативность здорового образа жизни в рамках правил безопасного поведения на улице, дома, в детском саду порождают самостоятельные проявления внимания и доброжелательности со стороны детей по отношению друг к другу, к игрушке и взрослому.

Примерное планирование занятий по основам здорового образа жизни (второй год обучения)

### **Тема 2.1. Жизнь на земле. Все живое. (4ч.)**

**Содержание занятия :** основная идея занятия - дать представление ребенку о многообразии живого на Земле; живое распространяется не только и не столько на растительный и животный мир, но и на воздух, почву, воду; дать представление о человеческом организме, его возможностях, способностях, здоровом образе жизни, о том, что Человек - совершенное создание Природы.

**Цели и задачи :** рассказать детям о влиянии неживой природы на жизнь живого; познакомить с признаками живого - все живое растет, развивается, размножается; показать детям, что в природе все взаимосвязано; объяснить, что нарушение людьми природных связей влечет за собой тяжелые последствия.

**Форма и методы :**

беседа "Наша Земля большая и красивая";

тематическое занятие " Самое дорогое на Земле - вода ( воздух, почва)"; занятие - игра "Лети, лети, лепесток"; занятие -сказка "Разных рыб мы все узнали, у реки, у моря побывали";

дидактические игры : "Что игрушка рассказывает о себе? ( игрушки животных, птиц, рыб, предметов быта, строительный материал и др.); "Кто лишний'." , "Парные картинки"; сюжетно-ролевая игра "Зоопарк".

Материалы и оборудование : глобус, атлас для малышей, аудиозаписи шума моря, голосов птиц, криков животных, ярко расукрашенный цветик-семицветик, игрушки животных, крупный строительный набор.

#### **Литература :**

1. Ганейзер Г. География в картинках. М., 1971.
2. Золотова Е.И. Знакомим дошкольников с миром животных. М., 1988.
3. Николаева С.Н. Как приобщить ребенка к природе. М, 1993.
4. Сахарнов С В гостях у крокодилов. М.. 1974.

#### **Тема 2.2. Жизнь растений , рыб, птиц, животных ( 2-4 ч)**

**Содержание занятия:** основное содержание занятия строится на сказочном проникновении в мир подводного царства, в дикий лес различных широт; необходимо, чтобы дети почувствовали взаимосвязь всего живого; сформировали представление о приспособляемости растительного и животного мира к условиям жизни; дать возможность детям усвоить закон природы: все растения и животные живут в тех местах, к которым они приспособлены, где они себя чувствуют как дома.

**Цели и задачи :** пополнить знания детей о животных, растениях, птицах и рыбах России; дать понятия "суша", "океан"; расширить знания о природе родною края; воспитывать любознательность, расширять кругозор.

**Формы и методы:**

беседа "Про зеленые леса и лесные чудеса", "Наша родина - Россия"; тематическое занятие:- " Читаем книгу природы"  
занятие-путешествие: "За лесными сказками" (экскурсия в парк или лес), "Путешествие по Саратову";  
подвижные игры : "У медведя во бору", "Сидит, сидит зайка", "Охотник и зайцы", "Зайцы и волк", "Спящая лиса"; сюжетно-ролевая игра "Путешествие вокруг света".

**Материалы и оборудование:**

фильмоскоп, диафильмы о животных, птицах, рыбах, видеофрагменты из фильма "Естественный отбор" (телепередача "Диалоги о животных"), игровые атрибуты капитана, пенопласт (айсберги), костюмы пингвинов, зайцев, волка и др. животных и птиц.

**Литература:**

1. Ганейзер Г. География в картинках. М., 1971.
2. Золотова Е.И. Знакомим дошкольников с миром животных. М., 1988.
3. Николаева С.Н. Как приобщить ребенка к природе. М., 1993.
4. Сахарнов С. В гостях у крокодилов. М.. 1974.

**Тема 2.3. Уход за растениями и животными (2ч - практическое занятие)**

**Содержание:** работа в саду, цветнике, огороде, сбор лекарственных трав, посадка кустарников, деревьев на участке, экскурсии в парк, в лес, на луг, охрана и уход за растениями, растущими на территории детского сада (ландыш, подорожник, мята, календула), изготовление кормушек, заготовка кормов для птиц, рыб и животных.

**Цели и задачи:** применение знаний, умений, навыков детей о природе в практической деятельности; воспитывать желание проявлять заботливое отношение к природе, принимать активное участие в ее охране.

Формы и методы: прогулки, работа и наблюдения в "живых" уголках, разыгрывание театрализованных представлений (например, "Новые приключения Красной Шапочки или как звери спасали ручеек") **Материалы и оборудование** : ( в зависимости от формы занятия) рассада цветов, лейки, лопаты; маски-шапочки насекомых;- костюм для сказочного персонажа доктора Пилюлькина; иллюстрации растений луга, леса, садовые цветы.

**Литература:**

1. Железовский БЕ. Хрестоматия по природоведению. Саратов,1995.
2. Лучич М.В. Детям о природе. М., 1989.
3. Николаева С.Н. Воспитание экологической культуры в дошкольном детстве. М., 1995.

**Тема 2.4.Настроение. Как поделиться радостью. Как утешить. (2 ч. - 4 занятия )**

**Содержание занятия:**

Какое бывает настроение; понятие эмоций - радость, удивление, печаль, отвращение, гнев, страх; воспроизведение чувств - имитация детьми различных эмоциональных состояний с помощью мимики, жестов, пантомимики; передача в сюжетно-ролевой игре настроения ближайших событий, ярких прежних впечатлений, эмоций известных персонажей книги, телепередачи, мультфильма. Цели и задачи: закладывать основу психологической устойчивости к частному неудаче в деятельности, поддерживая стремление ребенка "попробовать еще раз", попробовать "сделать еще лучше"; способствовать осознанию и формулированию ребенком своих желаний, целей, потребностей, переживаний; формировать отношение ребенка к себе, укреплять уверенность в себе, активность, инициативность.

**Формы и методы:**

беседы " Что я умею чувствовать", "Мои желания"; тематическое занятие " Страна разноцветных эмоций"; дидактические игры : рисование с помощью шаблонов и условных фигурок, игра в кляксы, тематическое и свободное рисование, распознавание эмоций в музыкальных отрывках; сюжетные этюды на отражение социально одобряемых черт характера: "Смелый заяц", "Вежливый ребенок", "Жадный пес"; сюжетно-ролевая игра "Любящие родители".

### **Литература:**

1. Бианки В. Подкидыш
2. Остер Г. Одни неприятности. Эхо. Хорошо спрятанная котлета.
3. Раз, два, три, четыре, пять - мы идем играть. М., 1995
4. Сборник игр и упражнений по психотренингу. Из опыта работы ср. шк. №63 г. Саратова. Саратов., 1992.
5. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
6. Хармс Д. Игра. Врун. Очень страшная история.
7. Чуковский. К. Федорино горе. Тараканище. Телефон
8. Чистякова М И. Психогимнастика. М.. 1995.

### **Тема 2.5. Вежливость и уважение - как они проявляются (2 ч.- 4 занятия )**

**Содержание занятия:** моделирование и использование различных форм благодарности - речевой, пантомимической, мимической и др.; что значит слово "уважение"; рассказать о нравственных принципах, которыми должен обладать человек, помочь детям на конкретных примерах освоить критерии норм поведения; с помощью игровых приемов дать детям возможность самим определить правила внешней культуры поведения (внешний вид, тон, речь собеседника), внутренней культуры (дисциплина, отношение к окружающим).

**Цели и задачи:** воспитывать доброжелательное и терпимое отношение ребенка к сверстникам;  
закрепить и расширить уже полученные ранее детьми сведения, относящиеся к их социальной компетентности;  
научить в игровой ситуации изменять образы в соответствии с заданными этическими нормами, используя мимические и пантомимические навыки детей для предельно естественного воплощения в желаемый образ .

**Формы и методы:**

занятия по психогимнастике - мимические и пантомимические этюды Чистяковой М.И.;  
дидактические игры: " Поищем и найдем волшебные слова", "Путешествие по маршруту добрых чувств и поступков", "В гостях у Добрых Слов " сюжетно-ролевая игра " Садовник и цветы".

**Материал и оборудование:** карточки с изображением различных поступков сказочных героев ( просьбы, угрозы, насмешки, уговоры, похвала и т.д. ), игрушки в подарок, аудиозапись песни "Подарки" на муз. В, Шаинского, сл. М. Пляцковского, декорации волшебной страны "Спасибо град".

**Литература:**

1. Бушелева Б.В Поговорим о воспитанности. Петрозаводск, 1991. 2. Дами Э., Сирена А. Хорошие манеры для самых маленьких. Минск., 1993.
3. Д. Родари. Грамматика фантазии: введение в искусство придумывания историй. М, 1978.
4. Менджерицкая Д.В. Воспитателю о детской игре . М, 1982.

**Тема 2.6. Основы саморегуляции( 4 ч. - 8 занятий )**

**Содержание занятия:** обучение сопереживанию поступка, (проигрывание наиболее драматических отрывков из любимых сказок);

воспроизведение поступка в игре, в результате чего ребенок эмоционально связывает себя с поступком (придумывание сказочных сюжетов самими детьми и их драматизация);

подчинение игровым правилам на основе первичной саморегуляции (включение в игру упражнений на развитие внимания, сосредоточение и переключение внимания).

**Цели и задачи:** способствовать осознанию и формулированию ребенком своих желаний, целей, потребностей, переживаний; научить простейшим методам саморегуляции.

**Формы и методы:**

овладение элементарными приемами релаксации, успокоения и общей организации своего поведения ( игры М.И. Чистяковой "Слушай команду", "Расставить посты", "Смотри на руки", "Кто за кем?", "Сова"); дидактическая игра "Шкатулка со сказками"; " ДА и НЕТ не говорите", " Запомни позу";

сюжетно-ролевая игра "Космический корабль" (обсуждается роль героя, правила поведения на космическом корабле, условия выживания, распределение ролей, разыгрывание ситуаций)

**Литература:**

1. Грюнелиус Э.М. Вальдорфский детский сад. М.,1992.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М.,1990.
3. Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста. М., 1989.
4. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.,1995.
5. Чего на свете не бывает? Занимательные игры для детей от 3 до 6 лет. М, 1991.

**Тема 2.7,2.8. Занятия с родителями (родительские группы, 4-6 ч, 2 занятия)**

**Содержание занятия:** охарактеризовать возрастные особенности пятилетних детей, их возможности, запросы и проблемы;



обозначить основные гигиенические требования к условиям семейного воспитания для формирования здорового образа жизни ребенка; рассказать о причинах и возможных формах проявления страхов у детей шестого года жизни, о психологическом содержании тревожности дошкольников; дать представления о возможном влиянии детско-родительских отношений на формирование необходимых для ребенка критериев здорового образа жизни.

**Цели и задачи:** обеспечить участие родителей в реализации программы "Основы здорового образа жизни"; улучшение детско-родительских отношений;

психологическое консультирование родителей по частным проблемам семейных взаимоотношений.

**Формы и методы:**

беседы, родительские собрания с участием психолога "Возрастные особенности развития Вашего ребенка"; детско-родительские группы встреч;

индивидуальное психологическое консультирование родителей по частным вопросам воспитания и обучения ребенка.

**Литература:**

1. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. М., 1995.
2. Рахматшаева В. Грамматика общения. М., 1995.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 1993.
1. Эйдельман Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. Л., 1990.

**Тема 2.9. Правила здоровья и здоровая жизнь ( 2 ч- 4 занятия)**

**Содержание:**

познакомить детей с огромными возможностями человеческого организма ( долгожительство, спортивные рекорды, память и т.д.),

дать представление об основных структурах человеческого организма : тело человека, органы чувств, нервная система, пищеварительная и выделительная системы, дыхательная и кровеносная система, опорно-двигательная система.

**Цели и задачи:** воспитание культуры тела, чувств, сознательного отношения к здоровью; воспитывать сознательное отношение к своему здоровью, желание систематически заниматься физкультурой, спортом, закалять свой организм; учить детей, как вести себя при различных обстоятельствах, чтобы не навредить своему здоровью

**Формы и методы:**

тематическое занятие "Из чего состоит тело человека"; комплексное занятие " Ты - человек"; беседы "Важные помощники человека", "Что и как мы едим", "Аптека на кухне", "Движение - это жизнь", " Чем опасны грязные руки"; дидактические игры: "Оцени ситуацию", "Волшебный лес", "Скажи наоборот", "Части тела" и др.; сюжетно-ролевая игра: "На приеме у врача", "Служба спасения 911", "Спасатели в космосе"; игра-драматизация "Доктор Айболит".

**Литература :**

1. Дорохов А. Про себя самого. М., 1989.
2. Ротенберг Р. Расту здоровым М., 1993.
3. Скажи мне, почему? Детская энциклопедия здоровья. М, 1993.
4. Я познаю мир. Детская энциклопедия М., 1995.

**Тема 2.10. Правила безопасного поведения на улице, дома, в детском саду (2 ч)**

**Содержание:**

в игровой форме подвести детей к составлению кодекса - азбуки детской безопасности; проиграть на этюдах проблемные ситуации;

научить детей правильно оказывать первую помощь при растяжениях и ушибах, порезах и ссадинах; познакомить с правилами обращения с электроприборами; обобщить правила поведения на игровой площадке, во дворе, на улице, на проезжей части.

**Цели и задачи:**

обобщить знания детей о том, что можно, а чего нельзя делать в целях собственной безопасности; проверить умение детей практически применять полученные знания, находить правильные ответы; учить принимать самостоятельные решения и отвечать за свои поступки; воспитывать сознательные отношения к своей жизни и ее безопасности.

**Формы и методы:**

беседы " Один дома", " Безопасность на улице", " Наш любимый детский сад"; занятие-практикум "Спешим на помощь", занимательные игры: кроссворды, ребусы, лабиринты; дидактические игры "Безопасное лото", "А как бы поступил ты?", "Что здесь лишнее?"; сюжетно-ролевая игра " Путешествие по безопасным тропинкам".

**Литература :**

1. Богуславская Н.Е., Купина НА. Веселый этикет. Екатеринбург, 1998.
2. Основы безопасности детей дошкольного возраста. - Дошкольное воспитание. - 1997.-№ 3,4.

**Тема 2.11-2.12. Моя семья. Я в моей семье.(6 ч.)**

**Содержание занятия:** активизация имеющихся у детей знаний и представлений о семье, семейных и родственных связях; рассказ о нравственном микроклимате семьи: о характерных укладах, обычаях, стиле взаимоотношений всех членов семьи, о потребностях и интересах;

необходимо показать детям, что мама и папа - главные учителя жизни, все члены семьи - самые дорогие и близкие люди.

**Цели и задачи:** учить через игру самостоятельно определять и находить родственные связи;

знать, что бабушка, дедушка, братья и сестры - члены большой семьи;

воспитывать уважение к особенностям каждого члена семьи, любовь к своим родным и близким людям, желание помогать и заботиться о них.

**Форма занятия:**

беседы : "Семь "Я"", "Кто главнее?", "На кого я похож?", тематические занятия : "Как появилась моя семья?", "Моя семья";

занятие - практикум: "Древо моей семьи";

дидактические игры: "Члены моей семьи", "Что бы ты хотел подарить своим близким";

сюжетно-ролевая игра: "Семья";

развлечения : "Сюрприз для мам", "Неразлучные друзья - взрослые и дети".

**Литература :**

1 .Разумихина Г. "Мир семьи". М., 1986. 2. Сатир В. "Как строить себя и свою семью" М., 1992.

## **Тема 2.12 (продолжение) Семейное чаепитие "Сладкий вечер" (2 ч)**

**Содержание :** совместно родители и дети устраивают вечер-встречу, на котором рассказывается о различных семейных традициях, о том, кто и как их завел и поддерживает;

подготавливаются семейные концертные номера, устраивается выставка семейного творчества;

возможны спортивные соревнования семейных команд по типу "Мама, папа, я -спортивная семья".

**Цели и задачи :** дать возможность каждому ребенку почувствовать значимость семейных взаимоотношений, подчеркнуть важность взаимовыручки и поддержки в семье,

помочь родителям грамотно выстраивать игровые отношения с пятилетним ребенком, гармонизировать отношения в семье.

### **Тема 2.13. Как живет мое тело( 4ч - 8 занятия).**

#### **Содержание :**

в человеческом организме много всяких органов, и все они очень нужные; все дети разные и одновременно похожие, потому что тело состоит из одинаковых частей: головы, шеи, туловища, ног, рук;

как у дома есть стены и поэтому он такой крепкий, так и у человека есть кости и мышцы, большие и маленькие; наше тело покрыто кожей, которая защищает его,

через нос в организм попадает воздух - мы дышим и живем, через рот мы себя кормим;

наш организм берет из пищи все нужное, а остатки выходят из него, когда ты пользуешься туалетом ( это как конфета - фантик выбрасываешь, а конфету ешь, так же поступает и твой организм), поэтому освобождать его от "фантиков" нужно сразу, как только он об этом напоминает; нужно наблюдать за собой и, если что-то появляется новое, непривычное, сообщать об этом взрослым;

если ты будешь беречь свое тело, есть то, что тебе дают в детском саду и дома, заниматься физкультурой, то вырастешь крепким и здоровым, красивым и умным.

#### **Цели и задачи :**

сформировать представление у ребенка о человеческом организме как о единой системе всех работающих органов и об их назначении;

воспитать у ребенка сознательное отношение к самому себе, к своему здоровью; обучить основным анатомическим и гигиеническим правилам как основе здорового образа жизни.

#### **Формы и методы :**

в рамках режимных моментов - создавать ситуации, наглядно демонстрирующие эффект бытовых гигиенических процедур и их необходимость, добиваться алгоритмизации технологии выполнения бытовых процедур, создавать условия для максимальной самостоятельности ребенка, занятие-игра "Внутренняя кухня человека"; занятие-беседа "Водопровод нашего организма"; беседы "Что и как мы едим", "Правила хорошего питания", "Аптека на кухне"; дидактическая игра "Скажи наоборот" (усвоение гигиенических правил); сюжетно-ролевая игра "Скорая помощь".

#### **Литература:**

1. Дорохов А. Про себя самого. М., 1989.
2. Дитрих А., Юрмин Г. Почемучка М., 1993.
3. Ротенберг Р. Расту здоровым М., 1993.
4. Скажи мне, почему? Детская энциклопедия здоровья .М., 1993.
5. Тарновский В., Тарновская К. Наше тело ( Серия "Что есть что"). М., 1998.
6. Я познаю мир. Детская энциклопедия. М., 1995.

#### **Тема 2.14. Гигиена тела. Правила личной гигиены (2ч - 4 занятия)**

**Содержание :** строение тела человека; уход за телом - важнейшее условие для поддержания и укрепления здоровья; гигиена кожи, уход за кожей; гигиена полости рта; правила ухода за зубами; мыло, зубная щетка и расческа; уход за руками и ногами; правила ухода за волосами.

#### **Цели и задачи :**

познакомить детей со строением собственного тела; научить измерению роста, веса, объема грудной клетки; познакомить детей со строением и функционированием кожи и основными правилами личной гигиены; научить ребенка правильно мыть руки;

научить выбирать зубную щетку и знать правила ее хранения; познакомить с основными правилами гигиены полости рта; познакомить с правилами ухода за волосами, ногтями.

**Формы и методы :**

тематическое занятие "Из чего состоит тело человека";

беседы "Важные помощники человека (органы чувств)", "Есть у фруктов кожура, у человека кожа", "Что умеет кожа", "Чем опасны грязные руки"; рисование "Точка, точка, запятая, вышла рожица кривая"; дидактические игры "Вижу, нюхаю, слушаю, пробую, трогаю", " Части тела". сюжетно-ролевая игра " В поликлинике".

**Детская литература :**

1. Барто А. Девочка чумазя.
2. Прокопьева С, Сапгир Г. Румяные щеки. М., 1974.
3. Степанов В. Горница-узорница (Советы зубного врача) М., 1991.
4. Усачев А. Нестриженный Федот .М. 1990., с.219.
5. Чуковский К. Доктор Айболит. Мойдодыр.

**Тема 2.15. Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья( 2ч - 4 занятия)**

**Содержание :** солнце, воздух и вода - природные факторы здоровья; солнечные ванны, воздушные ванны; обучение элементам дыхательной гимнастики: причины простудных заболеваний; основа профилактики простуды - закаливание к холоду и теплу; способы закаливания - обтирание, купание, полоскание горла холодной водой; элемент пальцевого точечного массажа; правильная осанка - здоровый ребенок; предупреждение и коррекция нарушений осанки на прогулках, на занятиях, на физкультуре.

**Цели и задачи:**

обучить детей правилам приема воздушных, солнечных и водных ванн, обучить элементам дыхательной гимнастики по методу А. Стрельниковой;

познакомить с располагающими для простуды факторами, сформировать представление о закаливании детей к холоду и теплу, познакомить с правилами и способами закаливания, обучить элементам пальцевого точечного массажа ; выработать основное упражнение для позвоночника - правильную осанку, разучить корригирующие упражнения.

#### **Формы и методы :**

проведение "Дней здоровья" - на воздухе в теплое время года, в помещении - в холодное;

детско-родительские соревнования "Папа, мама, я - спортивная семья"; комплексное занятие "Учим свое тело"; "Занятия-малютки Физкультминутки", психогимнастика, дыхательные упражнения.

#### **Литература**

1. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра С.-Петербург, 1995.
2. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. М., 1991.
3. Ротенберг Р. Расти здоровым Детская энциклопедия здоровья. М, 1991.
4. Хамзин Х. Воспитание осанки у детей. М., 1969.
5. Аникин Л.С, Вайнер Э.Н. Профилактика и лечебная физкультура при нарушениях осанки и сколиозах у детей. Липецк, 1994.

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ**

Тематическое занятие "МОЯ СЕМЬЯ"

(средняя группа)

Программное содержание: расширить и обобщить имеющиеся у детей знания о семье, праздничных и выходных днях семьи, акцентировать внимание на чувстве доброты и отзывчивости к близким.



Предварительная работа : рассматривание картины "Семья". Чтение и заучивание художественных произведений о семье и ее членах Рисование на тему "Семья". Домашнее задание: составить рассказ "Моя семья". Материал и оборудование: карточки с изображением различных предметов, выставка рисунков детей "Семья", атрибуты к сюжетно-ролевой игре "Семья", мяч.

Ход занятия:

Воспитатель. Ребята, послушайте стихотворение- загадку: "Куда бежим мы после сада, Где ждут игрушки нас, друзья, Где мама, папа, все нам рады И где живет моя семья?" ( дом)

Воспитатель. У вас есть свой дом? За что вы его любите? (*Ответы детей*). Воспитатель У каждого есть свой дом, большой и не очень. Дом наполнен удобной мебелью, любимыми вещами, на стенах висят фотографии родных людей. Как можно назвать родных людей одним словом? (*семья*) Воспитатель. Давайте вспомним считалку о членах семьи: " Раз, два, три, четыре, Кто живет у нас в квартире? Мама, папа, брат, сестренка, Кошка Мурка, два котенка, Мой щенок, сверчок и я -Вот и вся моя семья".

Воспитатель. А теперь познакомимся с вашими семьями. (*Проводится игра "Поймай мяч и назови членов семьи*)

Воспитатель. У всех семья разная! Но самое замечательное время в семье - это праздники. Какие праздники вы отмечаете в семье? Расскажите о них. (*Ответы детей*)

Воспитатель. Дети, вы помните о том, что на праздники принято дарить подарки? Вы любите получать подарки? А дарить? (*Ответы детей*). Воспитатель. Давайте подарим друг другу подарки. (*Проводится подвижная игра "Подарки "*)

Воспитатель. Весной к нам приходит очень добрый праздник - Женский день. Кого мы поздравляем в этот день? Вспомните, как проходит этот праздник ? (*Ответы детей*).

Воспитатель. Давайте представим, как огорчится мама, если мы не поможем ей по дому ? (*Проводится этюд "Огорчение"*)

Воспитатель. А сейчас давайте покажем, как обрадуется мама, когда получит от нас подарок на праздник. (*Проводится этюд "Радость "*)

Воспитатель. Не так много у нас праздников, но даже выходной день или просто вечер может быть праздником. Вспомните, что делают ваши родные по вечерам, в выходные дни. Что обычно делает папа? Бабушка? Дедушка? Чем занимается мама? (*Ответы детей*)

Воспитатель. Как приятно быть вместе, даже если все заняты своими делами. Выберите, пожалуйста, предметы, которыми чаще всего пользуются ваши родные. (*Проводится игра "Кому что нужно"*)

Воспитатель. А сможете ли вы узнать членов семьи? (*Проводится игра "Что мы делали - не скажем, а покажем]"*)

Воспитатель. Какую дружную семью мы увидели! Кто хочет по своему рисунку рассказать о своей семье? (*Ответы детей*).

Воспитатель. Вы с такой любовью рассказываете о своих родных и близких, что я как будто их увидела здесь, вместе с нами.

### Тема 3 "Волшебство созидания" (5-6 лет. Старшая группа детского сада)

Характеристика возрастного этапа

Примерное планирование занятий по основам здорового образа жизни (третий год обучения)

Тема 3.1. Понятие хрупкости мира (2ч.)

Тема 3.2 Я защищаю мир и забочусь о нем (2ч)

Тема 3.3 Я украшаю мир (2 ч)

Тема 3.4. Виды чувств. Что такое воля. (4 ч.)

Тема 3.5 Я хочу себе понравиться. (4 ч.)

Тема 3.6 Разговор с младшим как разговор сильного со слабым (3 ч.)

Тема 3.7 Утешение и утешитель ( 3 ч)

Тема 3.8.Правила поведения с незнакомыми людьми (2 ч)

Тема 3.9 Правила поведения на улице (2 ч)

Тема 3.10.Понятие осторожности и опасности (2 ч.)

Тема 3.11 Как мои мама и папа заботятся обо мне. (2 ч) Приложение к теме 11

Родительское собрание "Азбука вежливости родителей" (2 ч)

Тема 3.12.Как забочусь о маме, папе, бабушке, дедушке, младших брате и сестре. (2 ч)  
(детско-родительская группа; проводит - психолог)

Тема 3.13. Главная опора моего тела. (2ч)

Тема 3.14.Кровь - носительница жизни организма (2 ч)

Тема 3.15. Что такое "нервная система" человека (2 ч)

Тема 3.16. Уход за зубами. Смена молочных зубов на постоянные. (1 ч)

Тема 3.17. Что надо знать о насморке, профилактика.(1 ч)

3- й год обучения

"Волшебство созидания"

(5-6 лет. Старшая группа детского сада)

Характеристика возрастного этапа

Возраст пяти-шести лет характеризуется появлением принципиально нового в поведении и сознании ребенка - навыка произвольности. Происходит изменение во всех видах его деятельности, целью становится не изменение внешних, окружающих ребенка предметов, а овладение собственным поведением. Меняется представление о себе, самосознание и самооценка.

Изменению подлежат и мотивы поведения ребенка. Во-первых, изменяется их содержание, появляются новые мотивы в связи с расширением круга деятельности и общения ребенка-познавательные мотивы. Во-вторых, мотивы объединяются, формируется их иерархия, а в связи с этим и новые их качества: большая осознанность и произвольность. Если ребенок в младшем и среднем дошкольном возрасте целиком был во власти сиюминутных желаний, не мог дать отчет о причинах своего поведения, то у старшего дошкольника появляется определенная линия поведения. Ведущими становятся общественные моральные мотивы. Важным новообразованием личности становится соподчинение мотивов, когда одни становятся первостепенными, а другие - подчиненными. Изменяются мотивы общения ребенка со взрослым, главным становится интерес к социальной стороне мира взрослых, желание действовать как взрослый, получить его одобрение и сочувствие, оценку и поддержку. По отношению к сверстникам развиваются мотивы самоутверждения. Особое место занимают мотивы нравственные, связанные с отношением к другим людям, усвоением форм поведения, пониманием своих поступков и поступков других людей. Развиваются не только положительные мотивы, но и отрицательные, связанные с недоброжелательством по отношению к другим, которое представляет собой очень серьезную опасность и большую воспитательную проблему. Опираясь на закономерности личностного развития детей старшего дошкольного возраста, программа "Основы здорового образа жизни" рекомендует воспитателям детских садов и психологам дошкольных учреждений рассматривать валеолого-этический блок с позиций закономерностей существования всего живого, подчеркивая возможности ребенка в плане защиты и заботы о мире живого и неживого; психологические аспекты программы для этого возраста предусматривают знакомство ребенка с нормативными способами разрешения конфликтов, навыками конструктивного общения, валеолого-правовой блок знакомит детей с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях, учит предвидеть простейшие последствия собственных действий, а семейно-педагогический - продолжает совместные занятия с родителями и детьми по изучению основ совместного существования. Кроме этого, медицинские аспекты программы знакомят ребенка со строением и работой отдельных важнейших органов и систем организма.

Примерное планирование занятий по основам здорового образа жизни (третий год обучения)

**Тема 3.1. Понятие хрупкости мира (2ч.)**

**Содержание :** дать представление о Вселенной ;

дать представление о том, что звезды, как и Солнце, огромные, раскаленные, самосветящиеся небесные тела;

дать представление о внешнем виде Солнца (форма, цвет, размер), объяснить значение Солнца для жизни на Земле:

- Солнце - единственный необходимый людям , животным, растениям источник тепла и света;

- Солнце поможет примерно узнать время и не заблудиться:

- без Солнца трудно представить сельское хозяйство ( парники, оранжереи, теплицы) технику, быт, медицину, вообще весь наш мир.

**Цели и задачи:**

дать понятие об астрономии как науке, изучающей небесные тела; сформировать представление о хрупкости Земли как места жизни человека во Вселенной; воспитывать бережное отношение к красоте окружающего мира.

**Формы и методы :**

беседа "Страна тысячи звезд", " Солнечное царство"; тематическое занятие " Это наш хрупкий мир" , "Моя вселенная"; дидактическая игра " Угадай созвездие"; сюжетно-ролевая игра "Путешествие отважного экипажа"; консультация для родителей " Малышам о звездах";

родительское собрание "Астрономический брейн-ринг для детей и взрослых".

**Литература:**

1. Алексин А. "В Солнечном царстве - космическом государстве" М., 1993.
2. Гумелевская М. Почему так бывает . Минск, 1987,
3. Кащенко В. Играй и читай М., 1981.
4. Касиленко ТВ. Веселая астрономия. М . 1995.
5. Левитан Е.П. Малышам о звездах. М., 1993.
6. Черненко Г. Звезды, планеты, телескопы. С-Петербург, 1991.

**Тема 3.2. Я защищаю мир и забочусь о нем ( 2 ч.)**

**Содержание :** дать детям представление об экологии, о взаимосвязях природы и человека, о влиянии неживой природы на жизнь живого, о цепях питания, существующих в природе;

формировать умение сравнивать, обобщать, делать выводы; дать элементарное понятие о назначении Красной книги, рассказать об экологических катастрофах и загадочных явлениях природы

**Цели и задачи :** продолжать формирование у детей бережного, созидательного отношения к миру;  
систематизировать накопленную и получаемую информацию о царстве растений и царстве животных;  
воспитывать у дошкольника чувство сопереживания всему живому, которое в дальнейшем трансформируется в сочувствие, а затем - в содействие.

**Формы и методы :**

беседы "Загляни в прошлое" (рассказ о возникновении жизни на Земле), "Природа загадывает загадки", "Редкие животные и растения мира"; тематическое занятие "Хрустальный шар Земли" ( значение воздуха, воды, чистоты почвы для всего живого); занятие-игра "Лесные чудеса",  
занятие-практикум "Солнце, воздух и вода - всем растениям друзья"

**Литература :**

1. Николаева С.Н. Воспитание экологической культуры в дошкольном детстве. М., 1995.
2. Лучич М.В. Детям о природе. М., 1989.
3. Журналы "Дошкольное воспитание", 1993, № 6,7.
4. Журналы "Детская литература", 1987, № 8,1988, № 4.

**Тема 3.3. Я украшаю мир (2 ч).**

**Содержание :** занятие может быть итоговым по таким направлениям работы как "Красота в природе, жизни и изобразительном искусстве" и "Самостоятельная декоративная деятельность детей". В его содержание входит беседа с детьми о радости общения с цветами (домашними, садовыми, лесными, полевыми), прогулка и рассматривание различных деревьев и кустарников в разное время суток, в разное время года, занятие по эстетическому восприятию произведений народного декоративно-прикладного искусства, дизайна повседневных вещей. Необходимо убедить детей в необходимости украшения вещей, показать, как благодаря умело подобранным украшениям, рисункам, рельефам изделие приобретает декоративность. Рассказать, что красота дизайна функциональна и должна соответствовать назначению предмета.

**Цели и задачи :** сформировать восприятие красоты различных природных форм - осенних цветов, ягод, кустарников, деревьев;

познакомить с изображением растительного узора в работах народных мастеров и произведениях декоративно-прикладного искусства; дать представление о дизайне как о виде искусства;

сформировать потребность детей к эстетическому восприятию окружающей действительности и желание сделать мир красивее.

**Формы и методы :**

все виды конструирования и рукоделия детей: бумажная пластика, вязание крючком, вышивание, плетение, выжигание, макраме, изготовление игрушек, моделирование конструкций, работа с природным материалом, составление букетов, работа с текстилем, работа с кожей, дермантином и др. в зависимости от склонностей детей и навыков педагога; рисование карандашами, красками, лепка из глины; дизайн геометрических фигурок из "Волшебного мешочка"; упражнения по развитию воображения.

**Литература**

- 1 Гагарин Б.Г. Конструирование из бумаги. Ташкент, 1988.
2. Копцев В.П. Бумажная пластика. М., 1990.
3. Надеждина Н.А. Какого цвета снег. М., 1988. 6. Поделки из природного материала . М., 1993.

**Тема 3.4. Виды чувств. Что такое воля. (4 ч.)**

**Содержание :** обратить внимание детей на разные эмоциональные состояния, которые постоянно присутствуют в жизни людей;

показать, как при этом изменяется мимика лица - глаза, рот, черты лица; предложить детям понаблюдать за своими друзьями, когда они сердятся, плачут, смеются, едят кислое или сладкое, удивляются;

потренироваться в выражении отдельных чувств, эмоций и черт характера и управлении ими.

**Цели и задачи :** обучить выразительному изображению отдельных эмоциональных состояний и навыку их "прочтения";

сформировать представление о моделях выражения основных эмоций и некоторых социально окрашенных чувств;

показать основные приемы владения своими чувствами как проявления силы воли.

**Формы и методы :** мимические и пантомимические этюды; этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций; этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу в целом;

игра "Немой телефон" - упражнение на развитие невербальных средств общения;  
игра "Необитаемый остров" на закрепление навыка работы "по правилам"; игра "Договор"  
- накопление опыта бесконфликтного поведения и разрешения основных проблем  
общения.

**Литература :**

1. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет. Екатеринбург, 1998.
2. Урунтаева Г.А., Афонькина ЮА. Практикум по детской психологии. М., 1995
3. Чистякова М.И Психогимнастика. М, 1995
4. Шмаков С, Безбородова Н. От игры к самовоспитанию. Сборник юр-коррекций М,1993.
6. Фоппель К Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Ч. 1,2. М., 1998.

**Тема 3.5. Я хочу себе понравиться. (4 ч.)**

**Содержание :**

индивидуальная диагностика эмоционального статуса личности ребенка, выявление  
уровня самооценки;  
формирование группы для детей с коммуникативными и личностными проблемами  
(неуверенные в себе, несамостоятельные, тревожные и т.д.); направленные  
интерактивные игры, способствующие развитию "эмоционального  
интеллекта" детей;

**Цели и задачи :** помочь детям открыть для себя искусство достигать внутренней  
гармонии и уравновешенности; развить в себе сильные стороны своего характера; помочь  
детям справляться со своими страхами и стрессом; научить детей контролировать свой  
гнев и проявлять накопившуюся агрессию в игровой форме.

**Формы и методы :**

индивидуальная диагностика - методика Р.Теммл, М. Дорки, В. Амен "Тест тревожности",  
детский вариант методики Розенцвейга, цветовая шкала Люшера, прожективные методики  
"Моя семья", "Дом. Дерево. Человек", методика Д.Заззо и др., направленные на выяснение  
эмоционального статуса личности;  
групповая работа - игра "Знакомство", "Жмурки" - снятие напряжения, игры,  
направленные на инициирование тактильных контактов "Моргалки", "Чай-чай-выручай";



упражнения на внимание " Запомни позу", "Что изменилось" и др.; психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании; сказкотерапия (игра "Страшные сказки"), элементы арттерапии.

#### **Литература:**

- 1.Дорис Бретт. "Жила-была девочка, похожая на тебя..." Психотерапевтические истории для детей. М., 1996.
- 2.Вейс Т.Й. Жак помочь ребенку? Опыт лечебной педагогики в Кэмпхилл-общинах.М., 1992.
- 3.Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. ч.2., М.,1998.

### **Тема 3.6. Разговор с младшим как разговор сильного со слабым (3 ч.)**

**Содержание :** заботливое отношение к младшим членам семьи; слова ободрения, утешения; шутка как средство утешения; контактные этикетные формулы совета, просьбы, согласия, разрешения, пожелания; обращения к младшему знакомому и незнакомому; отношение к малышам и беззащитным животным; сопутствующие сигналы: дружеский тон при отсутствии фамильярности и сюсюканья.

**Цели и задачи :** дать понятие о возрастной дистанции в общении; обозначить ролевые позиции старшего и младшего; сформировать чувство ответственности старшего за младшего, понятия благородства и милосердия; ввести в речевой оборот детей слова, которые помогают успокоить и ободрить младшего.

#### **Формы и методы :**

чтение текстов с проблемными ситуациями (потерялась маленькая девочка, малыш расплакался, мама отошла в булочную);

беседы "Когда я был маленький", "Если бы у меня был старший брат"; сюжетно-ролевые игры "Дочки-матери", "В больнице со старшим братом", " Малыш из младшей группы отстал" и др.;

интерактивные психотерапевтические игры с агрессивными детьми (проводятся в подгруппах).

#### **Литература :**

1. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет. Екатеринбург, 1998.
2. Бушелева Б.В. Поговорим о воспитанности. Петрозаводск, 1991.

3. Дами Э. Сирена А. Хорошие манеры для самых маленьких. Минск. 1993. Детская литература:

1. Прокофьев С. Не буду просить прощение
2. Ушинский К. Вместе — тесно, врозь — скучно. Рассказы о детях.
3. Фадеев Л. Дружба навсегда.

### **Тема 3.7. Утешение и утешитель ( 3 ч).**

**Содержание:** речевые формулы сопереживания, сочувствия, сострадания и ситуации их употребления (человеку больно, он одинок, ему плохо); слова ободрения и поддержки; знакомство с русскими пословицами, передающими утешение; шутка как способ утешения, утешение, адресованное взрослому и ребенку, подбадривание, сочувствие как свидетельство понимания горя, неприятностей друга, знакомого, близкого человека; как помочь словом и делом; ситуации утешения в русском фольклоре.

Цели и задачи: разведение понятий доброта, сопереживание, сочувствие и ожесточенность, черствость, равнодушие;

обучение формам проявления сочувствия - добрый, сочувствующий тон, внимательный взгляд, ласковые жесты;

соединить сопереживание со словесным выражением сочувствия, ввести в активный словарь ребенка слова утешения.

#### **Формы и методы :**

беседа "Какого цвета доброта?", "Кого зовут эгоистом?" сочинение коллективных историй ( методика Р. М. Стиртцингера); дидактическая юра " На поиск добрых слов"; сюжетно-ролевая игра "Любящие родители"; психотехнические этюды.

#### **Литература :**

1. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет. Екатеринбург, 1998.
2. Бушелева Б.В. Поговорим о воспитанности. Петрозаводск, 1991.
3. Дами Э. Сирена А. Хорошие манеры для самых маленьких. Минск. 1993.

### **Тема 3. 8. Правила поведения с незнакомыми людьми (2 ч).**

#### **Содержание:**

обозначение ролевых позиций "знакомый - незнакомый"; обыгрывание типовых ситуаций, в которых возникает необходимость беседы с незнакомыми ( на улице, во дворе, транспорте, в магазине, в кафе и др); правила личной безопасности, основа безопасного поведения, формы привлечения помощи близких взрослых при необходимости;

контактные этикетные формулы извинения, просьбы, благодарности, прощания. Цели и задачи :

обучить основным правилам поведения ребенка с незнакомым взрослым, сформировать умения применять правила безопасного поведения в различных жизненных ситуациях; ввести в речевой обиход вежливые формы обращения к незнакомому человеку.

**Формы и методы :**

беседа " Кто ты, незнакомец", " Однажды на улице...";  
комплексное занятие " Правила моей безопасности",  
дидактические игры "Житейское лото", "Кто прав, кто виноват",  
игры-драматизации "Старушка на улице", "Приход слесаря", "Хочешь сладкую конфету?" и др.;  
сюжетно-ролевая игра " Спасатели спешат на помощь", "Детская служба 911".

**Литература :**

1. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет. Екатеринбург, 1998.
2. Бушелева Б.В. Поговорим о воспитанности. Петрозаводск, 1991.
3. Основы безопасности детей дошкольного возраста. - Дошкольное воспитание - 1997. №3.

**Тема 3.9. Правила поведения на улице (2 ч).**

**Содержание:** знакомство с правилами безопасности ребенка на улице:

- а) если ребенок потерялся или заблудился - умение обращаться за помощью к взрослому; знать и называть свое имя и фамилию, полный домашний адрес и номер домашнего телефона или телефона родственников;
- б) правила для пешеходов - когда, где и как можно переходить улицу;
- в) правила безопасности на транспорте, который используется в данной местности.

**Цели и задачи:**

обучить основным правилам поведения ребенка на улице; сформировать умения применять правила безопасного поведения на улице в различных жизненных ситуациях; сформировать четкие представления о своих "паспортных данных" и обучить их применению в экстремальных ситуациях. Формы и методы:  
проведение родительского собрания; родителям:  
объяснить актуальность, важность проблемы безопасности детей с точки зрения сегодняшнего дня; обозначить круг правил, с которыми воспитатель будет знакомить

детей; заручиться поддержкой родителей в том, что правила личной безопасности обязательно будут конкретизированы, приспособлены к особенностям быта каждой семьи; экскурсии с детьми (на перекресток, в соседний двор, к остановке и т.п.); целевые наблюдения "Посмотрим, как люди переходят улицу"; дидактические игры "Где прячутся опасности"; беседы и рассказы воспитателя "Случаи из жизни".

#### **Литература:**

1. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет. Екатеринбург, 1998.
2. Бушелева Б.В. Поговорим о воспитанности. Петрозаводск, 1991.
3. Радуга. Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду. М, 1997., с.87-92.
4. Основы безопасности детей дошкольного возраста. - Дошкольное воспитание. - 1997. № 3.

#### **Тема 3. 10. Понятие осторожности и опасности (2 ч).**

**Содержание:** обоснование правил безопасности с элементарными, но понятными объяснениями, предупреждение возможных вопросов детей, почему им то или иное запрещают;

опасность огня — нельзя играть со спичками и вообще с огнем, нельзя трогать газовые краны (у плиты), керосиновые лампы, спички, нельзя трогать и включать в сеть электроприборы;

правила поведения при пожаре, телефон пожарной охраны — 01; опасности на природе — не бросаться камнями и твердыми снежками, сосульки и снег на крыше весной, нельзя дразнить животных, не рвать и не брать в рот плоды тех растений, которые неизвестны, нельзя лезть в незнакомый водоем. Цели и задачи : изучить различные правила безопасности; обучить ребенка приемам безопасного поведения в повседневной жизни, дать понятие безопасного стиля жизни; осторожности; опасности ; показать разумность осторожного поведения как признака взрослости.

#### **Формы и методы :**

беседы "Разумно и просто", "Знать, уметь, привыкать"; тематическое занятие " Правила, которые нужно знать"; комплексное занятие " Один дома";

дидактическая игра "Путешествие по стране взрослых приборов", сюжетно-ролевая игра " Отважные пожарные".

#### **Литература :**

1. Радуга. Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду. М., 1997., с.87-92.

2. Юдин Г. Главное чудо света. М., 1989.
3. Я познаю мир. Детская энциклопедия. М., 1995.
4. Основы безопасности детей дошкольного возраста. - Дошкольное воспитание. - 1997. №3.

#### **Детская литература :**

1. Барри Дж. М. Питер Пен.
2. Васильева-Гангнус Л.П. Азбука вежливости .
3. Михалков С. Дядя Степа.

#### **Тема 3.11. Как мои мама и папа заботятся обо мне. (2 ч)**

**Содержание :** продолжать знакомить детей с понятием "семья", учить понимать его значение;

разобраться в ролевых взаимоотношениях в семье, объяснить, почему в семье все должны быть дружны и внимательны друг к другу,

обязанности каждого члена семьи, права каждого члена семьи, совместные семейные дела - приятные и не очень;

все в семье заботятся о детях, семья - самое безопасное место для ребенка.

**Цели и задачи :** воспитывать уважение и дружелюбие к членам семьи, желание заботиться друг о друге;

добиваться не только знания норм отношения в семье, но и формирования личного отношения ребенка к этим нормам и правилам; показать основные формы заботливого отношения взрослых к детям.

#### **Формы и методы:**

рисунки детей, демонстрирующие внимательное и заботливое отношение к ним взрослых ( дома, в общественных местах, на транспорте, во дворе); рисунки, иллюстрирующие отношение детей ко взрослым; беседа " Кто главнее?", " Взрослые спешат на помощь ", дидактические игры " Что бы ты хотел подарить своим близким?", " Кто поможет - мама или папа?";

сюжетно-ролевая игра "Праздник в королевском семействе".

#### **Литература:**

1. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет. Екатеринбург, 1998.
2. Петерина СВ. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста М, 1986.
3. Разумихина Г. Мир семьи. М., 1986.
4. Ханхасаева И. Растет дочка, растет сын. М..1991.

### **Приложение к теме 3.11**

Родительское собрание "Азбука вежливости родителей" (2 ч)

**Содержание :** основное правило воспитания - воспитание доверием и уважением, нужно ли наказывать ребенка, за что , в каких случаях, основные допустимые формы наказания и поощрения;

мы воспитываем детей - дети воспитывают нас ( чего нельзя допускать в общении с ребенком взрослому); основные правила взаимодействия с ребенком в семье:

- ◆ не оскорблять ребенка, не кричать на него, не применять физические способы наказания;
- ◆ не делать замечаний по пустякам, поощрять самостоятельность;
- ◆ быть последовательными и солидарными друг с другом в требованиях к ребенку;
- ◆ быть вежливыми друг с другом;

с какими проблемами поведения ребенка следует обращаться к психологу, логопеду, врачу.

#### **Цели и задачи:**

пригласить родителей к сотрудничеству в деле формирования и осознанного отношения детей к правилам семейного быта,

помочь родителям в решении нестандартных педагогических задач обучения и воспитания их ребенка;

сформировать безоценочный подход к общению, поддерживающий позитивный образ "Я" у ребенка.

**Формы и методы:** беседа на родительском собрании;

разговор в кругу "Семейные сказки" (тренинговая группа с «проблемными родителями» );  
индивидуальные консультации психолога по проблемам детско-родительских отношений.

#### **Литература:**

1. Васильева - Гангнус Л. Азбука вежливости. М., 1989.
2. Петерина СВ. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста М, 1986.
3. Разумихина Г. Мир семьи. М., 1986.
4. Ханхасаева И. Растет дочка, растет сын. М..1991.

**Тема 3.12. Как забочусь о маме, папе, бабушке, дедушке, младших брате и сестре. ( 2 ч)**

(детско-родительская группа; проводит - психолог )

**Содержание :** освоение продуктивных коммуникативных навыков семейного взаимодействия;

показ - проигрывание типичной ситуации с психологическими трудностями ; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения;

**Цели и задачи** : приобретение и закрепление приемлемых стереотипов поведения, способов разрешения конфликтов;

развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в различных ситуациях.

**Формы и методы** : игровой тренинг; деловая игра, занятие с элементами различных психотехник ( НЛП, арттерапия, сказкотерапия, психогимнастика, телесно-ориентированная терапия и т.д. в зависимости от возможностей и профессиональных навыков психолога);

совместные игры детей и родителей "Слепой и поводырь", "Архитектор-строитель", "Росток ", "Зеркало", "Я глазами ребенка", "Я глазами мамы", "Я глазами бабушки", "Я в жизни младшего брата (сестры)";

"Семейный театр" - игры-драматизации по сюжетам, предложенным родителями и их детьми.

#### **Литература:**

1. Авдеев В. Психотехнология решения проблемных ситуаций. М, 1992.
2. Бендлер Р., Гриндер Дж., Сатир В. Семейная терапия. Воронеж. 1993.
3. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидере А Г. Возрастно-психологическое консультирование. М, 1990.
4. Бретт Д. "Жила-была девочка, похожая на тебя..." Психотерапевтические истории для детей. М, 1996.
5. Горден Д. Терапевтические метафоры. М, 1992
6. Рудестам К. Групповая психотерапия . М.,1993.
7. Рахматшаева В. Грамматива общения. М., 1995.
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий ВВ. Семейная психотерапия. Л., 1990.

#### **Тема 3.13. Главная опора моего тела. (2ч )**

**Содержание** :позвоночник - основной стержень туловища; строение позвоночника (позвонки, диски ) , физиологические изгибы позвоночника; положение частей тела при правильной осанке; причины нарушения осанки; предупреждение и коррекция нарушения осанки.

**Цели и задачи** : формирование элементарных знаний об опорно-двигательном аппарате человека ( скелете, позвоночнике, мышцах);

раскрыть значение и важность занятий физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц;

сформировать представление о причинах нарушения осанки; разучить корригирующие упражнения

**Формы и методы:**

занятие-игра "Главная опора тела";

занятие-практикум "Спешим на помощь" (совместно с медицинскими работниками);

занятия-соревнования "Веселые старты";

беседы "Царственная осанка - залог здоровья", "Плоскостопие", "Лучше падение, чем растяжение", "Движение - это жизнь"; сюжетно-ролевая игра "Стадион", "Служба спасения 911"

**Литература :**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1997

2. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. М., 1991.

3. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. М., 1991.

4. Хамзин Х. Воспитание осанки у детей. М., 1969.

5. Аникин Л.С, Вайнер Э.Н. Профилактика и лечебная физкультура при нарушениях осанки и сколиозах у детей. Липецк, 1994.

**Тема 3.14 Кровь - носительница жизни организма (2 ч)**

**Содержание :** что такое кровь, зачем она нужна; как связано дыхание и кровоснабжение ; как правильно дышать; главный двигатель организма человека -сердце, почему и зачем свертывается кровь - как организм защищается от болезней; как кровь движется внутри тела человека; что делать, если оцарапался, порезался и т.д.

**Цели и задачи:**

объяснить значение органов дыхания для человека; подвести детей к пониманию того, что необходимо **правильно** дышать;

сформировать представление о том, что такое кровь, путях ее движения (о сосудах, что делать если кровь пошла из носа);

познакомить с особенностями работы сердца - неутомимого мотора; научить оказывать первую помощь себе и товарищам при порезах, ссадинах, царапинах. Формы и методы :

занятие-путешествие "Носительница жизни-кровь, или путешествие по реке жизни";

занятие-открытие "Дыхательный аппарат человека";

занятие-практикум "Первая помощь" (совместно с медицинскими работниками);



беседы "Зачем мы дышим?", "Искусственное дыхание", "Маленькая царапина - большая беда", "Великий труженик - сердце", "Правила безопасной жизни дома", "Я уколов не боюсь!";

сюжетно-ролевая игра "Лаборатория", "Космонавты".

#### **Литература :**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1997
2. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. М, 1991.
3. Ротенберг Р. Расту здоровым. Детская энциклопедия здоровья. М., 1991.
4. Тарновский В., Тарновская К. Наше тело ( Серия "Что есть что"). М., 1998.
5. Я познаю мир. Детская энциклопедия. М., 1995.

### **Тема 3. 15 Что такое "нервная система" человека (2 ч)**

**Содержание :** понятия "мозг" и "нерв"; основные функции "главного компьютера" организма ; как достигается согласованность всех частей тела; как работает нервная система; что такое "спинной мозг", зачем нужна организму боль; каковы функции сна; условия нормальной работы нашего мозга; упражнения для "зарядки" мозга.

#### **Цели и задачи :**

раскрыть значение нервной системы для жизнедеятельности всего организма; помочь ответить на вопрос "Нужна ли зарядка мозгу?"; познакомить с правилами, необходимыми для нормальной работы мозга; учить детей воспитывать свои чувства; учить, как вести себя в разных жизненных обстоятельствах, чтобы не навредить своему организму и здоровью в целом.

#### **Формы и методы :**

занятие-эксперимент "Чуткая охрана человека"; занятие-практикум "Нужна ли зарядка мозгу"; занятие-игра "А как бы поступил ты?";

беседы : "Самый мощный компьютер", "Величайшая способность мозга", "Наша спасительница боль", "Самый сладкий...сон";

этюды по психогимнастике;

дидактические игры "Оцени ситуацию", "Волшебный лес", "Волшебное море";

занимательные игры - кроссворды, ребусы, лабиринты.

#### **Литература**

1. Дорохов А. Про себя самого. М., 1989.
2. Дитрих А., Юрмин Г. Почемучка М., 1993.
3. Ротенберг Р. Расту здоровым М., 1993.
4. Скажи мне, почему? Детская энциклопедия здоровья ,М., 1993.

5. Тарновский В., Тарновская К. Наше тело ( Серия "Что есть что"). М, 1998.

### **Тема 16. Уход за зубами. Смена молочных зубов на постоянные (1 ч)**

**Содержание :** значение зубов в жизнедеятельности человека; строение зубов; смена молочных зубов на постоянные; количество и виды зубов; микробная флора полости рта, основные правила гигиены полости рта; правила хранения и выбора зубной щетки; выбор зубной пасты; здоровое питание - здоровые зубы; основные правила ухода за зубами, чистка зубов, полоскание ротовой полости.

#### **Цели и задачи :**

познакомить детей со строением ротовой полости, зубов, их видами и функциями; сформировать понятие о строении зубов, значении зубов и языка для внешнего облика, принятия пищи, правильного произношения звуков; научить выбирать зубную щетку, пасту, знать правила хранения щетки; сформировать у детей понятие о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами, проверить умения и навыки личной гигиены; формировать у детей представление о важности правильного питания в сохранении здоровых зубов. Формы и методы : беседы " Что такое наши зубки", " Советы тетушки Зубной щетки"; занятие-практикум " Как сражаться с микробами на зубах"; дидактическая игра " Скажи наоборот"; сюжетно-ролевая игра "На приеме у стоматолога".

#### **Литература :**

1. Баранников И.А. Что должен знать каждый о сохранении зубов. М., 1990.
2. Зайцев ПК. Уроки Мойдодыра. С.-Петербург, 1995.
3. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. М, 1991.

### **Тема 3.17. Что надо знать о насморке, профилактика.(1 ч)**

**Содержание :** насморк - воспаление слизистой оболочки полости носа.; причины заболевания, предупреждение и коррекция; отвлекающие процедуры (горчичные ванны, согревание подошв, горчичники на икроножные мышцы голени); гигиенические мероприятия ( проветривание помещения, сохранение тепла, "Вредные" сквозняки, достаточное количество потребляемой жидкости, потогонные средства, витаминотерапия); профилактика осложнений.

#### **Цели и задачи :**

сформировать представление о насморке, разобрать причины заболевания; обучить предупреждению заболевания;

обучить отвлекающим процедурам и гигиеническим мероприятиям  
Формы и методы :  
беседа " Я простуды не боюсь"; занятие-практикум " Вылечим насморк у куклы";  
дидактическая игра " Чего боится насморк"

### **Литература**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1997
2. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. М.. 1991.
3. Ротенберг Р. Раста здоровым Детская энциклопедия здоровья. М., 1991.

### **Тема 4." Я - В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ НА ПЛАНЕТЕ"**

*( 6 - 7 лет. Подготовительная группа детского сада)*

Содержание:

Характеристика возрастного этапа

Примерное планирование занятий по основам  
здорового образа жизни (четвертый год обучения)

Тема 4.1. Такой разный мир людей. (2ч)

Тема 4.2.Я и мои поступки (4 ч)

Тема 4.3 Жить для себя и жить для других (2 ч)

Тема 4.4. Что такое воспитание себя (2 ч)

Тема 4.5. Добро и зло в жизни людей (2 ч)

Тема 4.6. Занятия по развитию воображения, внимания, памяти, мышления  
(6 ч)

Тема 4.7. Что такое "насилие" (2 ч)

Тема 4.8. Что такое "жестокость" (2 ч.)

Тема 4.9 Насильственное и ненасильственное  
решение проблем (2 ч) Анализ опасных ситуаций (2 ч)

Тема 4.10 Папа, мама, я - дружная семья Ответственность в семье (4 ч)

Тема 4.11 Как быть папой? Как быть мамой?

(особенности ролевых взаимоотношений в семье) (4 ч.)

Тема 4.12 Внутренняя кухня человека

( пищеварительная и выделительная системы) (2 ч)

Тема 4.13. Как мы дышим ? (2 ч)

## Тема 4.14 Расту здоровым (брейн-ринг для детей) (2 ч)

### Характеристика возрастного этапа

Необходимо помнить, что возраст шести-семи лет является переходным, кризисным. Поэтому его описание включает как оценку новообразований прошедшего возрастного периода, так и начальных форм деятельности следующего периода, а также проявление и уровень развития симптомов, характеризующих наступление переходного периода. В качестве основных характеристик возраста следует рассматривать, с одной стороны, сформированность игровой деятельности, а с другой - зачатки учебных новообразований. При этом к сформированности **игровой деятельности** относятся:

- способность к переносу значений с одного предмета на другой;
- умение соотнести роль и правило;
- **умение** подчиниться правилу игры, о котором существует игровая договоренность ;
- высокий уровень развития наглядно-образного мышления, соотнесение зрительного и смыслового поля ;
- использование символических средств;
- уровень развития общих представлений о мире.

**К учебным новообразованиям** в первую очередь следует отнести определенный уровень произвольности - умения организовать и контролировать свою двигательную активность , действовать в связи с указаниями взрослого, анализировать предложенный образец (выделять его из материала) . При этом оцениваются имеющиеся у ребенка предпосылки учебной деятельности - умение внимательно и точно выполнять последовательные указания взрослого, самостоятельно действовать по его заданию, ориентироваться на систему условий задачи, преодолевая влияние побочных, отвлекающих факторов. Формирование рефлексии как умения анализировать себя и свои поступки также относится к предпосылкам учебной деятельности. В дошкольном возрасте подобная направленность на себя проявляется только косвенно, в рамках выполняемой роли в совместной сюжетно-ролевой игре. Ведущая деятельность дошкольника способствует развитию рефлексии в сфере мышления , позволяя ребенку обращаться к основаниям собственных действий при решении игровых задач, а также рефлексивную, обслуживающую коммуникацию и координацию, помогая ему различать и координировать позиции партнеров по совместной игре.

Характеристика внутреннего плана действий, или планирования как условия и результата осуществления учебно-познавательной деятельности, также является показателем

новообразования дошкольного возраста. В условиях сюжетно-ролевой игры ребенок планирует не только по частям свои игровые действия, но игровой сюжет в целом, сопоставляя разные варианты выполнения целых последовательных звеньев, или шагов, и выбирая приемлемые пути достижения игровой цели.

К дошкольным новообразованиям относится личностная зрелость, которая проявляется в отношении ребенка к взрослому, отношении к сверстнику и к самому себе, или уровень самосознания. Сюда же относятся сформированные мотивы учения, положительное отношение к школе, правильная самооценка, умение и желание добросовестно выполнять учебные задания.

### **Примерное планирование занятий по основам здорового образа жизни (четвертый год обучения)**

#### **Тема 4.1 Такой разный мир людей. (2ч.)**

**Содержание** : показать взаимозависимость всех людей на планете друг от друга ;  
рассказать о единстве окружающего мира;

показать на конкретных примерах цепочку нравственных связей "человек - природа - общество";

обсудить с детьми, что каждый человек, не зависимо от возраста и национальности, имеет сходное с другими людьми внешнее и внутреннее строение, обратить внимание на различия - пол, черты характера, цвет волос, кожи, глаз, рост, черты лица, походку, голос

**Цели и задачи** : сформировать представление детей о том, все что люди - разные, и необходимо ко всем относиться терпимо и доброжелательно; обобщить имеющиеся у детей знания о народонаселении и национальностях.

**Предварительная работа** : чтение сказки И. Сигсгорда "Палле один на свете"

**Материал и оборудование** : выставка рисунков "Кто нас окружает", иллюстрации "Расы людей", глобус, аудиозапись "Вместе весело шагать" В. Шаинского, М. Матусовского.

**Формы и методы** :

беседа "Почему мы все разные", "Земля - наш Дом";

занятие-практикум "Какие мы?" - определение цвета волос, глаз, веса, черт характера и т.д.;

сюжетно-ролевая игра "Путешествие за границу"; развлечения "Песенки со всего света"

**Литература:**

1.Каплан Л.И. Посеешь привычку - пожнешь характер . М., 1980. 2.Князева О. Развитие социальной компетентности дошкольника. -Дошкольное воспитание., №9,1998. 3. Я познаю мир. Детская энциклопедия. М., 1995.

#### **Тема 4.2. Я и мои поступки ( 4 ч)**

**Содержание** : продолжить разговор о взаимозависимости и необходимости людей друг для друга; обсудить сказку Р. Киплинга "Маугли", выяснить, почему людям лучше жить среди людей, а животным - в лесу, учить ориентироваться на положительные качества сверстников, правильно оценивать и объяснять конфликтные ситуации, применять форму вежливого обращения друг к другу; ложь и фантазия - учить детей называть и выделять признаки фантазии и лжи, решать сложные ситуации и находить правильное решение. **Цели и задачи:**

научить осознанно относиться к своим поступкам; выделять личностные характеристики человека;

воспитывать уважение к самому себе, к другим людям, окружающему миру.

#### **Формы и методы :**

беседа " Человек среди людей", " Если с другом вышел в путь" комплексное занятие " Какие бывают поступки" ( с рисованием); мимические и пантомимические этюды; этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций; этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу в целом, составление небылиц, упражнения на развитие фантазии детей; сюжетно-ролевая игра "Маугли в нашем детском саду ".

#### **Литература :**

- 1 .Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет. Екатеринбург, 1998. 2.Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. М., 1995.
3. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995.
4. Шмаков С, Безбородова Н. От игры к самовоспитанию Сборник игр-коррекций М., 1993.

#### **Детская литература:**

1. Р. Киплинг. Маугли.
2. Н. Носов. Фантазеры.
3. В. Осеева. Почему?
4. В Татаринов. Слонишка-врунишка.

#### **Тема 4.3. Жить для себя и жить для других. (2 ч)**

**Содержание** : формирование умения откровенно и понятно для других выражать свои чувства, желания, взгляды; научить принимать и уважать позицию другого человека; приучать быть терпимым к различиям в предпочтениях, вкусах, потребностях; формирование умения формулировать суть проблемы, конфликта и возможных путей его разрешения; развитие эффективных способов коммуникации.

**Цели и задачи** : развитие у детей уверенности в себе, своих силах; воспитание открытости для чувств, переживаний, мнений других; развитие ценностной ориентации и правильного отношения к общественно принятым нормам поведения, чувства ответственности.

**Формы и методы** :

беседа "О вкусах не спорят", "Такие разные другие"; комплексное занятие "Расскажи мне о себе"; дидактическая игра "Я -Ты- Мы"; тренинг коммуникативных навыков.

**Литература** :

1. Программа социально-эмоционального развития детей от 4 до 10 лет. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 4.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
3. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Ч.2., М., 1998.

**Тема 4.4 Что такое воспитание себя (2 ч)**

**Содержание:** активизация навыков саморегуляции в условиях сюжетно-ролевой игры; самостоятельное освоение норм социальных взаимоотношений и правил общежития в рамках конфликтных сюжетных линий игры; удовлетворение потребности ребенка в общении и социальной компетентности; создание наиболее адекватных условий для эмоциональной децентрации, произвольной регуляции (подчинение непосредственных желаний правилу); развитие новых свойств эмоционально-волевой регуляции. **Цели и задачи:** научить осознанно относиться к своим поступкам; воспитывать уважение к самому себе, к другим людям, окружающему миру; развивать навыки самоконтроля; учить социально приемлемым формам эмоционально-волевой регуляции ребенка.

**Формы и методы:**

беседы, основанные на анализе реальных фактов соблюдения и нарушения норм другими (в каждой истории должны быть "жертва", "обидчик", "спаситель", описание нарушения какого-либо морального требования и неприятные последствия этого нарушения,

направлено на то, чтобы вызвать симпатию к пострадавшему, неприязнь к обидчику, интерес и эмоциональное одобрение

"спасителя"; в конце коротко рассказывается, как "жертва" и "спаситель" дружно занимались каким-либо интересным делом); обсуждение вопросов такого порядка:

- с кем бы ты хотел дружить? Почему?
- с кем бы ты хотел играть? Почему?
- кого следует похвалить?
- как сделать, чтобы обидчик понял, что он поступил плохо?
- что надо сказать, чтобы он понял, что поступил плохо?
- как ты думаешь, почему он так поступил? как бы поступил ты? И т.д.

дидактическая игра "Поиск и найдем волшебные слова", "Путешествие по маршруту добрых слов и поступков"; сюжетно-ролевые игры. **Литература :**

1. Деятельность и взаимоотношения дошкольников. \ под ред. Т.А. Репиной . М., 1987.
2. Нравственное воспитание в детском саду \ под ред. В.Г. Нечаевой , Т.А. Марковой. М, 1984.
3. Рояк А.А. Особенности отношений детей в игре в условиях психологического конфликта. \ \ Игра и ее роль в развитии ребенка дошкольного возраста. М.. 1978.
4. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Ч.2., М., 1998.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика. М, 1995.

#### **Тема 4.5. Добро и зло в жизни людей (2 ч)**

**Содержание :** активизация детских представлений о добре и зле с опорой на знакомые сказки и литературные произведения;

показать возможное несоответствие приятной внешности и добрых намерений (например, злая мачеха прикинулась доброй старушкой и дала царевне отравленное яблоко в " Сказке о мертвой царевне и о семи богатырях" А.С. Пушкина; Золушка была одета в лохмотья, испачкана сажей и золой, но была доброй; Чудище в "Аленьком цветочке" оказалось добрым заколдованным принцем и т.д.);

составить коллективный портрет "Добра" и "Зла";

обсудить личный опыт каждого ребенка в отношении добрых и злых поступков.

#### **Цели и задачи :**

обозначить ценностные ориентации детей на понятие добра и зла; сформировать систему самостоятельной оценки поступков людей, явлений общественной жизни, природных явлений с позиций норм морали.

#### **Формы и методы :**

беседа " Силы добра и зла вокруг нас" ;



комплексное занятие " Добро побеждает зло, давай поможем ему"; дидактические игры " Сказочными тропами", " Кто сильнее?"; этюды с куклами системы "Люди-куклы", с куклами-марионетками и т.д.; сюжетно-ролевые игры и игры-драматизации известных русских народных сказок, авторских сказок, музыкальных произведений и т.д.

#### **Литература :**

1. Волков Б.С, Волкова Н.В. Психология детства. М, 1997. 2. Нравственное воспитание в детском саду \ под ред. В.Г. Нечаевой, Т.А. Марковой. М., 1984.
3. .Программа социально-эмоционального развития детей от 4 до 10 лет. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 4.
4. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. М., 1995.

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ**

##### Структура комплексного занятия " Добро побеждает зло, давай поможем ему"

Занятие строится на анализе отрицательных сказочных персонажей, олицетворяющих злое начало. 1. Актуализация темного начала в персонаже :

- вступительная беседа о персонаже - что он делает, когда он злой ( например, Змей Горыныч палит огнем все вокруг, испепеляет взором, разрушает все и вся, похищает красавиц)
- разминка - побыть таким же, как персонаж ( мимическая - поулыбаться как..., посердиться как...; телесная - посидеть как..., подвигаться как...; голосовая -пошипеть как..., поговорить как..., попеть как..., покричать как..., дыхательная - подышать как...; глазная - посмотреть как... и т.д.)
- конкурс на самого страшного персонажа;
- игровое взаимодействие с персонажем ( например, игра "Дракон кусает свой хвост")
- актуализация светлого начала в персонаже:
- беседа - какие полезные свойства имеет данный персонаж, что он делает, когда он добрый ( Змей Горыныч может лечить, т.к знает целебные травы, которые поныне сохранили в своем названии принадлежность змею - змеиный корень, змеиные головки ; Змей Горыныч владеет живой водой; может учить, т.к. в некоторых сказках герой идет к змею и обращается с вопросами и загадками, может помогать, т.к. обладает богатырской силой и несметными богатствами;
- рисование персонажа таким добрым, т.е. таким, с которым можно было бы подружиться,
- "Праздник ". Организация подвижной игры либо проведение телесно ориентированного упражнения, вызывающего у детей радость.

Можно выполнить упражнение - игру "Заклинатели змей". Перед началом выполнения детям объясняют, что были такие заклинатели змей и что они жили со змеями в большой дружбе, позволяли змеям обвивать свои руки.

Далее дети делятся на пары: заклинателя и его змеи. Змеи держат своего "хозяина" за руки, заклинателю не разрешается придерживать или касаться руками своей "змеи". Затем ведущий объявляет танец "Заклинателей змей", похлопывая ритмично и задавая последовательность движений ( подпрыгиваем, кружимся и т.д.). Змеи по мере танца теряют своих хозяев. Побеждает наиболее дружная пара змеи и заклинателя, сумевшая дольше всех сохранить телесный контакт.

Аналогичное занятие можно провести и с другими персонажами русских народных сказок - Баба Яга, Волк, Медведь.

После того как дети проиграют данные условно отрицательные персонажи, необходимо обратиться и к условно-положительным персонажам, соблюдая структуру занятия, указанную выше с той разницей, что сначала актуализируется светлая часть героев, а потом темная. Можно обратиться к образам Иванушки-дурачка, Ильи Муромца, Елены Прекрасной и Василисы Премудрой. Рекомендуемая литература : . 1.Афанасьев А.Н. Поэтические воззрения славян на природу. Том 2.М., 1995. 2.Славянская мифология. Энциклопедический словарь. М., 1995. 3.Хухлаева О.В. Лесенка радости. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М, 1998.

#### **Тема 4.6. Занятия по развитию воображения, внимания, памяти, мышления.(6 ч)**

##### *Занятие 1.*

Содержание : активизация творческих способностей детей, интенсивное развитие воображения;

диагностика личностных особенностей детей, особенностей эмоциональной, коммуникативной и интеллектуальных сфер личности; игры на раскрытие индивидуальных особенностей ребенка. Цели и задачи : развитие творческих сторон личности ребенка; определение скрытых ресурсов, выявление зоны ближайшего развития дошкольника; составление психологической карты развития ребенка.

Формы и методы :

развивающие игры Б.П. Никитина "Сложи узор", "Уникуб", "Сложи квадрат", "Кубики для всех", "Внимание - угадай-ка" и др.;

коррекционно-диагностические методики : "Обучающий эксперимент" А.Я. Ивановой, цветные матрицы Дж. Равена ( для детей 3-7 лет), "Тест тревожности" Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, детский тест "Диагностика эмоциональных отношений в семье" (Методическое

руководство М., 1993.), диагностическое интервью "Картина мира", "Три планеты", методика незаконченных предложений, рисуночные методики "Дом. Дерево. Человек", "Несуществующее животное"; ролевые игры "Архитектор и конструктор", "Шкатулка со сказками"; психотехнические игры.

#### *Занятие 2.*

**Содержание :** активизация основных компонентов психологической готовности ребенка к школе :

- развитие произвольной сферы деятельности (внимания, наблюдательности, произвольной памяти - зрительной, слуховой, ассоциативной,);
- отработка навыков рефлексии;
- формирование внутреннего плана действий и элементов планирования в процессе аналитико-синтетической деятельности.

**Цели и задачи :** подготовить ребенка к началу систематического школьного обучения с точки зрения сформированности личностной, эмоционально-волевой, коммуникативной и интеллектуальной сфер жизнедеятельности.

**Формы и методы :**

игры и упражнения по психотренингу: " Зачеркни кружочки", " Кодирование", поиск недостающей в ряду фигуры, "Графический диктант", исключение из ряда неподходящей фигуры;

игры на развитие различных видов памяти : "Сложи квадрат", "Что изменилось?", запоминание стихов, слов, запоминание с помощью пиктограмм; психотехнические игры " Съедобное - несъедобное", " Летает - не летает", Карлики - великаны", "Найди по описанию", " Пишущая машинка", "Командир расставляет посты" и др.

#### *Занятие 3.*

**Содержание :** отработка действий с сенсорными эталонами (форма, цвет, размер); действия с элементами пространственного анализа; развитие аналитико-синтетической деятельности на основе пространственного анализа; формирование способности к наглядному моделированию.

**Цели и задачи :** обогащение познавательной сферы ребенка за счет интенсивного развития причинно-следственного мышления ; формирование умения по набору причин "предвидеть" возможный результат (следствие); формирование умения по определенному результату восстанавливать на гипотетическом уровне возможные причины, приведшие к данному результату

**Формы и методы :**

игры и упражнения по психотренингу на развитие мышления : рамки и вкладыши Монтессори, развивающие игры Б. Никитина, составление фигур из танграма, геометрическая мозаика, методики А.З. Зака, лабиринты и др.; психотехнические упражнения "Что изменилось?", "Путаница" и др.; игры-драматизации с проблемными ситуациями.

**Литература к занятиям по развитию воображения, внимания, памяти, мышления:**

1. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирование личности в детстве. М., 1990
2. Зак АЗ. Познавательное развитие ребенка 6-7 лет. М., 1998.
3. Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста. М., 1989.
4. Керролл Л. Логическая игра. М., 1991.
5. Никитин Б.П. Ступеньки творчества или развивающие игры. М., 1989.
6. Милли Д., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка. М, 1996.
7. Раз, два, три, четыре, пять - мы идем играть. М., 1995
8. Сборник игр и упражнений по психотренингу. Из опыта работы ср. шк. №63 г Саратова. Саратов., 1992.
9. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
10. Чего на свете не бывает? Занимательные игры для детей от 3 до 6 лет. М., 1991.
11. Шмаков С, Безбородова Н. От игры к самовоспитанию. Сборник игр -коррекций. М., 1993.

**Тема 4.7. Что такое "насилие" (2 ч)**

**Содержание :** определение понятия "насилие"; виды насилия; примеры насильственных действий; определение понятий "насильник" и "жертва"; угрожающее поведение: как не стать жертвой ( выработка стратегии осторожного и разумного поведения в критических ситуациях)

**Цели и задачи :**

познакомить детей с примерами насильственных действий; дать характеристику понятия "насилие"; научить определять ситуации угрожающего характера; сформировать знания правил безопасности в подобных случаях.

**Формы и методы :**

беседы " Как вести себя с незнакомцем на улице"; "Если ты один в квартире";  
дидактические игры "Что произойдет, если..." ( на установление причинно-следственных связей); " Что случилось?"; сюжетно-ролевая игра "Спасатели спешат на помощь!";  
занятия с родителями по предупреждению случаев насилия над детьми.

#### **Литература :**

1. Основы безопасности детей дошкольного возраста. - Дошкольное воспитание. - 1997.-  
№3.

#### **Тема 4.8. Что такое "жестокость" (2 ч.)**

**Содержание:** жестокость; признаки жестокого поведения; жестокие действия и поступки ( из личного опыта детей); жестокие слова - какие они, кто их говорит, зачем их говорят; последствия жестокости; физическая боль; моральная боль; когда тебе бывает больно; кто виновник этой боли; графическое изображение жестокости; цветное изображение жестокости, иллюстрация эмоционального отношения к жестокости **Цели и задачи :**  
наполнить понятие "жестокость" конкретным содержанием; научить распознавать жестокие поступки; сформировать негативное эмоциональное отношение к ним; актуализировать эмоции сострадания и сопереживания чужой боли.

#### **Формы и методы :**

беседы по материалам детской художественной литературы и русских народных сказок; тематическое рисование и лепка "Колдунья Жестокость и ее помощники"; комплексное занятие " Что случилось во дворе" ( на материале конкретных случаев проявления жестокости по отношению к животным, растениям, людям); дидактическая игра "Жестокие слова"; сюжетно-ролевая игра " Путешествие в страну Зла и Добра"

#### **Литература :**

1. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет. Екатеринбург, 1998.
2. Бушелева Б.В. Поговорим о воспитанности. Петрозаводск, 1991.
3. Радуга. Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 6-7 лет в детском саду. М., 1998., с.26-30.

#### **Детская литература :**

1. Барри Дж .М. Питер Пен.
2. Васильева-Гангнус Л.П. Азбука вежливости .

#### **Тема 4.9. Насильственное и ненасильственное решение проблем.(2 ч) Анализ опасных ситуаций (2 ч)**

#### **Содержание**

примеры детских конфликтов, пути их разрешения; негативные - заставить, применить силу, угрозу, сделать больно; позитивные - вежливо обратиться, договориться, найти компромиссное решение, переключиться на что-либо другое;

понятие опасности, в чем она проявляется (угрожающие действия, заманивание, задабривание, обман и т.д.);

правила поведения с незнакомыми людьми и в опасных ситуациях.

#### **Цели и задачи :**

показать преимущества ненасильственных методов решения проблем; сформировать умения и навыки эффективного межличностного взаимодействия, опираясь на игровые формы в системе "ребенок - ребенок"; формирование умения распознавать опасные ситуации в системе "ребенок - ребенок" и "ребенок - взрослый", а также навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

#### **Формы и методы :**

беседы "Что такое конфликт?", " Беда под названием "драка"; ролевые игры по отработке эффективных способов выхода из конфликта; дидактические игры " Когда так бывает?", "Что делать?" сюжетно-ролевая игра "Космические войны"

#### **Литература :**

1. Авдеев В. Психотехнология решения проблемных ситуаций. М., 1992.
2. Бретт Д. "Жила-была девочка, похожая на тебя..." Психотерапевтические истории для детей. М, 1996.
- 3 Горден Д. Терапевтические метафоры. М, 1992.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия . М.Д1993.
5. Рахматшаева В. Грамматика общения. М., 1995.

### **Тема 4.10. Папа, мама, я - дружная семья Ответственность в семье (4 ч)**

#### **Содержание.**

Занятия этого блока проводятся психологом дошкольного учреждения в два этапа. На первом этапе дети продолжают знакомиться с основными правилами семейного общежития на занятиях в группе. Второй этап предполагает проведение детско-родительского тренинга, направленного на гармонизацию детско-родительских отношений.

#### **Основная структура занятий.**

1 этап. Активизация знаний детей об основных эмоциональных состояниях человека. Изучение форм проявления чувств. Определение доминантных чувств членов своей

семьи. Обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств у себя, у мамы, у папы.

2 этап. Обучение пониманию относительности в оценке чувства. Разговор о том, что один и тот же человек в одно время может совершать плохие поступки, а в другое - замечательные (примеры из жизни семьи). Придумать ситуации, в которых изучаемое чувство, например, страх, - мешает окружающим или помогает; когда оно выглядит прекрасным, а когда - безобразным. Делается вывод о том, что не бывает плохих или хороших чувств. Любое чувство может быть полезным как самому человеку, так и окружающим его людям маме, папе, близким родственникам.

3 этап. Обучение конструктивному разрешению конфликтов. Обучение детей и их родителей умению владеть своими чувствами. Обучение умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях. Обучение детей принятию ответственности за свои чувства на самих себя.

4 этап. Итогом занятий по этому блоку должен стать праздник для детей и родителей, который может проводиться в форме КВНа или "Брейн-ринга"

**Цели и задачи :** формирование у детей эмоциональной децентрации; активизация самосознания личности ребенка; обеспечение адекватного ролевого развития в контексте семейных взаимоотношений; гармонизация детско-родительских отношений на основе развития коммуникативных навыков, мобилизации креативных ресурсов личности родителя и ребенка.

**Формы и методы :**

рассказ или чтение ведущим эпизода из сказки или рассказа, в котором герой испытывает яркое переживание;

метод незаконченных предложений (например, "Для мамы чувство радости - это когда...");

рисунки на тему "Чувство";

игра в ассоциации;

психотехнические игры "Кукольная семья", "Мусорное ведро", "Море волнуется", "Шурум-бурум", "Я очень хороший, ты очень хороший";

психотерапевтические метафоры для детей;

сюжетно-ролевая игра "Семья дракона"

**Литература :**

1. Виглсуорт М.Ф. Вилли и его друзья: руководство по созданию метафор для развития у ребенка чувства собственного достоинства. Воронеж, 1995.
2. Милли Д., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка. М., 1996.

3. Раз, два, три, четыре, пять - мы идем играть. М., 1995
- 4 Сборник игр и упражнений по психотренингу. Из опыта работы ср. школы №63 г. Саратова. Саратов., 1992.
5. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.

#### **Тема 4.11. Как быть папой? Как быть мамой? (особенности ролевых взаимоотношений в семье) (4 ч.)**

##### **Содержание:**

Занятия этого блока проводятся психологом дошкольного учреждения в два этапа. На первом этапе дети знакомятся с основными признаками семейной роли мамы и папы, определяют их значение в повседневной жизни. Второй этап предполагает проведение детско-родительского тренинга, направленного на активизацию поло-ролевых особенностей поведения в семье.

На первом этапе необходимо сформировать представление о том, что пол - это первый признак, который отличает людей друг от друга. Подвести к пониманию того, что дети растут и становятся большими: мальчик - будущий папа, девочка - будущая мама.

Подчеркнуть роль отца и матери в зарождении будущего человека, передаче ему своих знаний, опыта, в воспитании здорового и счастливого малыша. Очертить круг забот мамы и папы (что умеют делать, что делают, чем ребенок может им помочь). Родители - ближайшие друзья.

На втором этапе в работе детско-родительской группы необходимы игры, направленные на осознание детьми прав и обязанностей всех членов семьи, упражнения, закрепляющие представление об ответственности каждого за здоровье и благополучие семьи.

Эффективны игры, меняющие на время родителей и детей местами в "семейном театре".

Работа с психологическим временем личности ребенка ( его прошлое, настоящее, будущее - как они взаимосвязаны), социальным пространством каждого члена семьи ( его права и обязанности), удовлетворение притязаний ребенка на социальное признание в структуре детско-родительских отношений.

**Цели и задачи :** воспитывать любовь и уважение к членам семьи; формировать адекватное представление ребенка о половых особенностях ролевого поведения в семье мамы и папы;

привлечение к сотрудничеству родителей детей в вопросах полового воспитания ребенка.

**Формы и методы :**

чтение художественной литературы о семье;



сюжетно-ролевая игра по мотивам русской народной сказки ("Жили-были старик со старухой, и было у них три сына...");

психотехнические игры : "Я взрослый", "Мое будущее", "Семья Маленького принца", "Я горжусь...", "Крокодил в синей шляпе" и др.; дидактические игры "Мальчик или девочка", "Кто есть кто?";

игра "Под крышей дома моего...", "Что бы ты хотел подарить своим близким?".

Литература :

1. Бендлер Р., Гриндер Дж., Сатир В. Семейная терапия. Воронеж, 1993.
2. Островская Л.Ф. Беседы с родителями о нравственном воспитании дошкольника. М., 1987.
3. Разумихина Г. Мир семьи М., 1986.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 1993.
5. Рахматшаева В. Грамматика общения. М., 1995.
6. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М., 1992.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990.

#### **Тема 4.12. Внутренняя кухня человека (пищеварительная и выделительная системы) (2 ч)**

##### **Содержание :**

пищеварение, значение питания в жизни человека; полезные и вредные продукты; мое меню;

понятие об обмене веществ, работа органов выделения организма человека; правила хорошего питания - количество, режим, совместимость продуктов; для чего нужно тщательно жевать пищу, есть с аппетитом и ухаживать за зубами.

##### **Цели и задачи :**

дать детям элементарное представление о работе органов пищеварения (желудке, кишечнике, о роли печени в пищеварении); воспитывать осознанное отношение к правилам хорошего питания; ввести понятие "полезные" и "вредные" продукты, научить выбирать полезные продукты и составлять из них меню;

раскрыть значение органов выделения для всего организма; побуждать использовать полученные умения и навыки для осознанного отношения к своему здоровью.

##### **Формы и методы :**

занятие-игра "Внутренняя кухня человека";

занятие-беседа "Правила хорошего питания", "Водопровод нашего организма"; беседы "Что и как мы едим", "Правила хорошего питания", "Можно ли прожить без мяса". "Когда еда и лекарства - яд";

дидактические игры "Хозяюшка", "Слово на ладошке" (анатомический букварь), "Скажи наоборот" и т.д.

сюжетно-ролевые игры "Семья на праздничном обеде", " На приеме у стоматолога".

#### **Литература :**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1997
2. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. М., 1991.
3. Ротенберг Р. Расту здоровым Детская энциклопедия здоровья. М., 1991.
4. Тарновский В., Тарновская К. Наше тело ( Серия "Что есть что"). М, 1998.
5. Я познаю мир. Детская энциклопедия. М., 1995.

#### **Тема 4.13. Как мы дышим? (2 ч)**

##### **Содержание :**

органы дыхания; строение легких; дыхательные пути, дыхательные мышцы; механизм вдоха и выдоха - как работают легкие; значение дыхания в механизме жизнедеятельности организма; состав воздуха, влияние состава воздуха на дыхание, кровообращение и сон; грудное и диафрагмальное дыхание - как мы дышим; дыхательная гимнастика; проветривание помещения - ежедневная утренняя полезная привычка.

##### **Цели и задачи :**

сформировать представление об органах дыхания, дыхательном процессе; познакомить со строением легких, дыхательных путей; познакомить с сущностью и значением дыхания; рассказать о зависимости частоты и глубины дыхания от состава воздуха; познакомить с влиянием и значением состава воздуха на процесс дыхания, кровообращения, глубину и продолжительность сна;

продолжить разучивание комплекса дыхательной гимнастики по А.Стрельниковой.

##### **Формы и методы :**

комплексное занятие " Дыхательный аппарат человека";  
беседы "Зачем мы дышим?", "Из чего состоит воздух", "Учись правильно дышать";  
настольная игра "Обед клетки";

этюды по психогимнастике и комплексу дыхательной гимнастики А.Стрельниковой.

##### **Литература :**

1. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, самомассаж. Ленинград, 1991.
2. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. М., 1991.
3. Тарновский В., Тарновская К. Наше тело ( Серия "Что есть что"). М., 1998.
4. Я познаю мир. Детская энциклопедия. М., 1995.

#### **Тема 4.14. Расти здоровым ( брейн-ринг для детей) (2 ч)**

**Содержание** : повторение основных анатомических правил, игра с анатомической азбукой;

совместное ( в командах) решение анатомических загадок, ответы на конкурсные вопросы;

аргументированные оценки жюри ( в его составе - медицинские работники, воспитатель, возможно- родитель)

#### **Цели и задачи :**

уточнить, закрепить и расширить имеющиеся у детей знания об организме человека; проверить умения детей практически использовать полученные знания; побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью; воспитывать любознательность, развивать речь, логическое мышление, память

**Формы и методы** : комплексное занятие на повторение имеющихся у детей знаний об организме человека: игра -соревнование ; беседа "Вопрос- ответ"; игры-драматизации как форма работы брейн-ринга.

#### **Литература :**

1. Дорохов А. Про себя самого. М, 1989.
2. Дитрих А., Юрмин Г. Почемучка М., 1993.
3. Ротенберг Р. Расти здоровым М., 1993.
4. Скажи мне, почему? Детская энциклопедия здоровья. М., 1993.
5. Тарновский В., Тарновская К. Наше тело ( Серия "Что есть что"). М., 1998.
6. Я познаю мир. Детская энциклопедия. М., 1995.

#### **Требования к творческой работе:**

1. Вам предлагается провести любое занятие на ваше усмотрение из предложенных в учебных материалах и предоставить протокол.
2. В протоколе должно быть указано: где проводилось занятие, сколько детей присутствовало.
3. Что особенно понравилось.
4. Какие сложности возникли.

Методические рекомендации для начальной школы.

### **Пояснительная записка**

Анализ психологических проблем детей в начальной школе представлен в отечественной литературе, прежде всего в концепциях так называемой готовности к школьному обучению.

Умение учиться включает в себя понимание ребенком смысла учебных задач, их отличие от практических, осознание способа выполнения действия, навыки самоконтроля и самооценки, развитие волевых качеств, умение наблюдать, слушать, запоминать, добиваться решения поставленных задач. Эти положения развиваются в работах А.В. Запорожца, А.И. Леонтьева, В.С. Мухиной, А.А. Люблинской.

Наиболее частой причиной отставания ученика в школе является несформированность познавательной деятельности, слабость познавательных процессов, отсутствие мотивации.

Объективная трудность воспитания младших школьников состоит в том, что дети не умеют давать обратную связь, не знают, как ответить на несправедливость, критику, жесткий контроль, чрезмерную опеку, как объяснить, что задевает и обижает их, что мешает хорошо учиться и дружить со сверстниками.

Проблемы ребенка могут быть понятны только во всей полноте его жизненных обстоятельств, связей и отношений. Чтобы помочь ему, психологупрактику необходимо увидеть полную картину его развития, соотнести ее со школьной и семейной ситуацией, с особенностями его личности и характера. Явления дезадаптации нередко проявляются в повышении температуры, дневном энурезе, рвоте, слезливости, расстройствах внимания. Ребенок справляется с этими трудностями, если способен осуществлять усилия, но он не рождается с этой способностью. Если в дошкольном детстве не была воспитана эта способность, то детям очень трудно овладеть произвольным поведением.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать свое поведение, взрослый должен помочь ему научиться выражать свои чувства, помогая тем самым переносить травмирующую ситуацию, найти способ справиться с ней. Решение психологических проблем в начальной школе способствует формированию школьной успеваемости, личностного развития, развития коммуникативных навыков, профилактике девиации. При необходимости должна проводиться специальная коррекционная работа как индивидуальная, так и групповая.

**Тема 1 «Красота спасет мир» (от 7 до 8 лет. 1 класс средней школы) 1**

*1/1. Этический блок.*

**Занятие №1(1 урок)**

**Тема урока:** Зачем я на этой Земле

**Основные понятия урока:**

«жизнь на Земле», «красота жизни», «цель жизни человека», «значимость жизни человека»

**Цель урока:** актуализация знаний детей по данной теме, формирование представления о значимости и осмысленности человеческой жизни

**Методические подходы.**

Учитель объявляет детям главную тему этого года обучения: «Красота спасет мир», затем организует беседу с целью выявления понимания школьниками смысла этой фразы. Ключевые вопросы к беседе:

- Как вы думаете, нужно ли действительно спасать мир?
- Отчего его нужно спасать?
- Почему писатель (Ф.М. Достоевский) считает, что этот мир спасет красота?
- Согласны ли вы с этим мнением?
- Как вы думаете, что (или кто) может спасти мир?
- Что сделал каждый из вас, чтобы спасти мир'?

Продолжением беседы может стать обсуждение темы данного урока - зачем я на этой Земле?

Целесообразно предложить первоклассникам сыграть в игру «Волшебный цветок». У каждого ребенка на парте должен лежать заранее подготовленный, вырезанный из бумаги, цветок с семью лепестками разного цвета. Па круглой сердцевине цветка следует написать: «Я живу на этой Земле для того, чтобы ...» Учитель объясняет детям правила игры. Они заключаются в следующем: ребенок может написать на каждом лепестке свое самое сокровенное желание, самую заветную мысль. Это будет продолжение предложения, написанного в середине волшебного цветка. Все желания могут исполниться, если оторвать лепесток и сказать волшебные слова. Нужно только помнить, что лепестков всего семь. После того, как учащиеся выполнили это задание, необходимо провести коллективное обсуждение, в ходе которого учитель открывает нарисованный на доске (или вырезанный из бумаги и прикрепленный к доске) большой волшебный цветок. На его лепестках записываются общие для всего класса желания. Задача учителя: направить обсуждение в нужное русло, обязательно затронув основные понятия темы данного урока.

В конце урока детям можно прочитать сказку Валентина Катаева «Цветик-семицветик» и попросить их ответить на вопрос: какое желание девочки Жени показалось им самым лучшим, почему?

**Занятие № 2 (1 урок)**

**Тема урока:** Я - часть природы. Красота окружающего мира.

**Основные понятия урока:**

«природа и человек», «взаимосвязь всего живого», «человек как часть природы», «красота мира»

**Цель урока:** актуализация знаний детей по данной теме, формирование представления о взаимосвязи жизни природы и человека, воспитание эстетического отношения к объектам окружающего мира

**Методические подходы:**

Урок можно начать с выразительного чтения учителем стихотворения Бориса Заходера «Что красивей всего?». После того, как дети самостоятельно прочитают произведение и обсудят его вместе с учителем, нужно попросить их письменно ответить на «трудный вопрос» - что красивей всего? Это задание может носить творческий характер: сначала школьники пишут ответ от себя лично, затем от имени своего любимого животного, от имени березки растущей за школьным окном, от имени ручейка, снежинки и т.д.

Основные вопросы беседы, в ходе которой первоклассники зачитывают и аргументируют свои письменные ответы, могут быть такими:

- Подумайте почему ответы на вопрос «Что красивей всего?» были такими разными?
- Чей ответ можно считать единственно правильным? Есть ли такой ответ?
- Почему автор стихотворения так и не сумел ответить на этот «трудный вопрос»?
- Как и почему ответили на этот вопрос вы?

Итогом урока может стать выполнение творческой работы: например дети рисуют картину на тему «Самое красивое в этом мире». В заключение все детские рисунки склеиваются между собой или вывешиваются на доске.

Литература.

1. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир в 1 - 2 классах: Методические беседы: Книга для учителя. - М., 1997.
2. Тарасов Л.В., Чибизова Г.В. Окружающий мир. Экспериментальный учебник-тетрадь развивающего типа в четырех частях для 2 класса, - М., 1996.
3. Бунеев Р.Н., Бунеева Е.В. "В одном счастливом детстве". Книга для чтения в 3 классе. Пособие для учащихся. В 2-х частях. - М, 1994.
4. Виноградова Н.Ф., Ивченкова Г.Г., Потапов И.В. Окружающий мир. Учебник для 3 класса четырехлетней начальной школы. - М., 1997.
5. Воюшина М.П. Хрестоматия по литературе учебное издание в 4-х томах. - СПб., 1996.
6. Клепинина З.А., Чистова Л.П. Уроки природоведения во 2 классе/ Пособие для учителя трехлетней начальной школы. - М., 1990.
7. Программы для общеобразовательных учреждений: Основы безопасности жизнедеятельности: 1-11 классы. - М., 1994.
8. Латышина Д.И. Родная история: Живая Русь/учебное пособие по чтению для 2(3) класса. Кн. 1,2. - М., 1997
9. Пакулова В.М., Кузнецова В.И. Методика преподавания природоведения: Учебник для студентов пед. институтов. - М., 1990.
10. Товпинец И.П. Я и окружающий мир: Учебник-тетрадь для 2 класса четырехлетней начальной школы системы развивающего обучения Л.В. Занкова. - М, 1999.
- П. Сухарев Ю.Ф. Природоведение: Учебно-методическое пособие к учебникам природоведения во-вторых и третьих классах общеобразовательных школ (Разработки рабочих уроков). - Чапаевск, 1996.
12. Плешаков А.А. Зеленые страницы: Книга для учащихся начальных классов. -М., 1998.

13. Плешаков А.А. 100 заданий по природоведению/Тетрадь для учащихся. - М., 1997.

14. Плешаков А.А. Природоведение в четвертом классе: Методические рекомендации к учебнику. - М., 1994.

15. Железовский Б.Е. Хрестоматия по природоведению. - Саратов, 1995.

## 1.2 Психологический блок.

### **Тренинг развития познавательной и эмоциональной сферы**

(6 часов)

*Проводится по подгруппам не более 8 человек. Требуется создания атмосферы принятия, использования групповой динамики.*

### **Тема: Развитие познавательной сферы.** (3 урока)

#### **1 урок.**

**Цель:** Развитие произвольного и непроизвольного внимания, памяти.

**Содержание:** Занятие начинается с **упражнений** на развитие внимания: «Вежливая гимнастика», «Гимнастика с переключением». Затем предлагаются **упражнения** на развитие образной памяти: «Запоминание цифр».

**Формы проведения:** групповые и индивидуальные развивающие упражнения.

#### **2 урок.**

**Цель:** развитие произвольного и непроизвольного внимания, мыслительной деятельности.

**Содержание:** Занятие начинается с **упражнения** на внимание: «Заблудившийся рассказчик». Затем предлагаются **упражнения** на развитие мыслительных процессов: «Сходство и различие», «Составление предложений», «Поиск аналогов».

**Формы проведения:** групповые развивающие упражнения.

#### **3 урок**

**Цель:** развитие произвольного и непроизвольного внимания, процессов воображения.

**Содержание:** Занятие начинается с **упражнений** на внимание: «Вежливая гимнастика», «Гимнастика с переключением». Затем предлагаются **упражнения** на развитие воображения: «Что нового», «Что было бы, если бы...», «Не может быть».

**Форма проведения:** групповые развивающие упражнения.

### **Тема: Развитие эмоциональной сферы.** (3 часа).

#### **1 урок.**

**Цель:** Развитие выразительной палитры эмоциональных реакций. Осознание эмоций.

**Содержание:** Предлагаются модели поведения, имеющие грустную и весёлую окраску. Отрабатываются формы проявления сочувствия.

**Упражнения:** «Два сеньора»:

Ведущие читают стихотворение о весёлом и грустном Сеньорах по ролям.

Сеньор Мажор. Друзья, представиться спешу,

Знакомству очень рад,  
Меня зовут сеньор Мажор.  
Я лучший друг ребят!  
С собой всегда я приношу  
Улыбку, шутку, смех.  
И если дружен ты со мной,  
То ждёт тебя успех.  
Траля-ля-ля, траля-ля-ля,  
И ждёт тебя успех.

Сеньор Минор. А я зовусь сеньор Минор

И вот, что вам скажу:  
Со смехом мне не по пути,  
Я грустью дорожу.  
Люблю, вздыхая, слёзы лить  
И предлагаю вам:  
Давайте вместе погрустим,  
О чём—не знаю сам...  
Траля-ля-ля, траля-ля-ля,  
О чём — не знаю сам.

Сеньор Мажор. Со мною будешь бодр и смел

И всем на удивление  
Любую трудность победишь  
Мажорным настроением!

Сеньор Минор. Со мною будешь тих и мил

И трудные мгновения  
С улыбкой грусти обойдёшь  
В минорном настроении.

Сеньор Мажор. Так пусть всегда, так пусть везде

Улыбка красит лица!

Сеньор Минор. Улыбка с грустью пополам

Всем тоже пригодится.

Сеньор Мажор. А станет страшно вдруг в пути—

Смелей, дружок, не трусь!  
Ты позови: «Сеньор Мажор?»—  
Я тут же появлюсь!  
Траля-ля-ля, траля-ля-ля,  
Я тут же появлюсь!



Сеньор Минор. А если грустные деньки  
Припомнить захотим –  
Зовите так: «Сеньор Минор!» –  
И вместе погрустим.

Дети подходят к тому сеньору, с которым они хотели бы играть. Группы сеньора Мажора и сеньора Минора по очереди разыгрывают этюды под музыку Е. Тиличевой «Мажор. Минор» с весёлым или грустным содержанием.

#### «Сочувствие»

Дети вспоминают игру «Два сеньора». На этот раз группа сеньора Мажора отправляется на остров плакс (этиод «Остров Плакс»). Они пытаются развеселить королеву плакс, но тщетно. Радостные лица сеньора мажора и его друзей раздражают и обижают королеву. Она плачет ещё сильнее. Плаксы прогоняют весельчаков с острова.

На остров плакс отправляется группа сеньора минора. Сеньор минор со своими друзьями садится около королевы. Все грустят вместе с нею. Сеньор Минор сочувственно улыбается королеве. Происходит чудо. Королева плакс ответила улыбкой. Заулыбались и остальные плаксы. И вот уже у всех прояснились лица, у всех ровное, хорошее настроение.

#### «Царевна Несмеяна».

Из числа желающих выбирается «Царевна-несмеяна». Ребёнок, играющий эту роль, сидит на стуле и «плачет». Остальные дети должны успокоить и развеселить «царевну». При этом «несмеяне» разрешается выражать эмоции, которые при этом возникают.

По окончании–обсуждение.

**Формы проведения:** Разыгрывание этюдов по заданному сценарию.

**Материал:** магнитофон.

## 2 урок.

**Цель:** Развитие выразительной палитры эмоциональных реакций. Осознание эмоций.

**Содержание:** Предлагаются модели поведения, выражающие беспокойство, страх, сочувствие.

**Упражнение:** «Ночные звуки».

Утёнок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошёл дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утёнку казалось, что его хватают большие тёмные и мокрые лапы. Перекликались филины, а утёнок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утёнок по лесу, пока нашёл себе местечко, где можно было спрятаться.

В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребёнка-утёнка, изображают деревья, коряги и пеньки. Из стульев можно сделать бурелом. Пока звучит музыка Ф. Бургмюллера «Баллада», дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т.

п. Утёнок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Когда перестаёт звучать музыка, включают свет. Этюд закончен. Все дети подходят к ребёнку, изображавшему утёнка, и по очереди слушают, как сильно и гулко бьётся у него сердце.

**Формы проведения:** разыгрывание этюдов по заданному сценарию.

**Материалы:** магнитофон.

**Тема:** Развитие представлений о формах общения. 2 часа.

### 1 урок.

**Цель:** расширение представлений о формах межличностных коммуникаций.

**Содержание:** Предлагаются понятия: диалог, монолог, спор, ссора, договор.

**Форма проведения:** беседа на заданную тему.

### 2 урок.

**Цель:** Перенесение знаний о формах межличностных коммуникаций в анализе реальных поведенческих ситуаций.

**Содержание:** Дается задание сочинить и рассказать истории, в которых представлены данные формы общения. Дается представление о том, что все формы общения встречаются у одного человека.

**Форма проведения:** Предлагается творческая работа: доскажи историю.

### Литература

1. Абрамова Г. С. Об улыбке, букве «Я», словах «надо» и «нельзя» : Материалы для психокоррекционных и развивающих занятий с младшими школьниками. // Волгоград, 1992год.
2. Абрамова Г. С. Развитие навыков общения младших школьников со взрослыми и сверстниками (диалоги психолога с ребёнком). // Психолог в начальной школе. Волгоград. 1995 год.
3. Аникеева Н. П. Воспитание игрой. М. 1987.
4. Андрущенко Т. Ю. , Язмир Р. М. Куклотерапия как средство преодоления робости младшего школьника.
- 5.Бурменская Г. В. , Карabanова О. А. Лидерс А. Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. М., 1990
- 6.Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990 год.
- 7Гаврилова Т. П. О трудностях и переживаниях младшего школьника. // Психолог в начальной школе. Волгоград. 1995.
- 8.Гуткина Н. И. Психологическая подготовка детей к школе в группах развития. // Активные методы в работе школьного психолога. М. ,1990 год.
- 9.Матюгин И. Ю. Рыбникова И. Запоминание цифр. М. Эйдос. 1993 год.
- Ю.Матюгин И. Ю. Тактильная память. М. Эйдос. 1991 год. 11. Овчарова Р. В.

- Справочная книга школьного психолога. М. 1996 год. 12.Рогов Е. И,  
Настольная книга практического психолога в образовании. М, 1995 год.  
13.Ратгер М. Помощь трудным детям Пер. с англ. М. 1987 год.  
14Спиваковская А. С. Нарушение игровой деятельности - М. 1980 год.  
15.Чистякова М. И. Психодинамика М, 1990 год

### 1.3 Правовой блок.

#### Занятие № 1 (2 урока)

Тема: Правила поведения

Основные понятия темы:

«культура поведения», «этика», «этикет», «правила поведения в общественных местах (в школе, в театре, на улице, в транспорте)», «вежливость», «тактичность», «уважение к старшим», «забота о младших», «воспитанность».

Цель урока: воспитание навыков правильного поведения дома и в общественных местах (ориентация на общепринятые социальные нормы), формирование внутренней культуры ученика младшего школьного возраста.

Методические подходы:

- проработка правил поведения осуществляется в игровой форме: сюжетно-ролевая игра «Я иду в гости», «Я иду в кино», «Я иду на день рождения к другу», «Я иду в кафе с девочкой (мальчиком, друзьями)»;
- тренинговые упражнения «Что такое хорошо и что такое плохо» или «Азбука вежливости»

#### Занятие №2(1 урок)

Тема: Правила поведения и красота.

Основные понятия темы:

«красота внешняя и внутренняя», «красота природы», «красота созданная руками человека», «красота души», «красота человеческих отношений», «как сберечь красоту», «бережное отношение к окружающему миру», «вандализм», «созидание и разрушение».

Цель урока: формирование у младших школьников системы основных человеческих ценностей, развитие чувства прекрасного, воспитание бережного отношения к красоте. Методические подходы:

- проработка правил поведения осуществляется в игровой форме: сюжетно-ролевая игра «Путешествие по городу», «Путешествие по России», «Путешествие по всему свету»;
- устное сочинение «Какого человека я считаю красивым», «Что такое красота?»;
- чтение и обсуждение стихотворения Осева «Некрасивая девочка»;
- тренинговые упражнения «Что такое хорошо и что такое плохо» или «Азбука вежливости»

#### Занятие № 3 (2 урока)

Тема: Правила поведения и здоровье

Основные понятия темы:

«здоровый образ жизни», «санитарно-гигиенические нормы», «режим дня», «правильное питание», «закаливание, физкультура и спорт», «в здоровом теле

- здоровый дух», «вредные привычки», «аккуратность и опрятность».

Цель урока: показать тесную взаимосвязь правильного поведения и здоровья, закрепление и систематизация знаний, создание установки на здоровый образ жизни.

Методические подходы:

- проработка правил поведения осуществляется в игровой форме: сюжетно-ролевая игра «Как я составляю свой режим дня», «Как я выполняю свой режим дня»;
- обсуждение и решение игровых ситуаций «Правильно ли Буратино распределяет время?», «Как Незнайка заботился о своем здоровье», «Один день в гостях у Мальвины» и т.д.;
- тренинговые упражнения «Что такое хорошо и что такое плохо» или «Азбука здоровья»

Литература.

1. Ананьев Б.Г. Генетические и структурные взаимосвязи в развитии личности / Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. - М., 1981.
2. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе// Вопросы ПСИХОЛОГИИ. № 3-4, 1979.
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. -М., 1990.
4. Буянов М.И. Размышления о наркомании. - М., 1990.
5. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. - М., 1956
6. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка., - М., 1968.
7. Михайловская И.Б., Вершинина Г.В. Трудная ступень: профилактика антиобщественного поведения. -М., 1990.
8. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. - Л., 1960.
9. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. - М., 1991.
- 10.Профилактика наркомании и алкоголизма среди детей и подростков//Материалы областного научно-практического семинара. - Саратов, 1997.
- 11 .Психогигиена детей и подростков /под ред. СМ. Громбаха. - М., 1985.
- 12.Психологические проблемы социальной регуляции поведения /под ред. Г.В. Шороховой, М.И. Бобневой. - М., 1976.
- 13.Романова О.Л. Методика обучения детей и подростков психогигиеническим навыкам//Вестник психосоциальной и коррекционно реабилитационной работы, 1994.
- 14.Романова О.Л., Петракова Т.И. Социально-психологические механизмы усвоения детьми алкогольной традиции // Вопросы психологии, 1992.
- 15.Слободяник Н. Настроение похожее на салют//Школьный психолог. № 5-6, 1998
- 16.Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. - М., 1988.
- 17.Эриксон Э. Детство и общество. - Обнинск, 1993.

#### 1.4 Семейно-бытовой блок

##### Занятие № 1 (6 уроков)

**Тема:** Чистота в школе и дома. Как убираются дома и в школе. Как я убираюсь дома и в школе

**Основные понятия темы:**

"гигиена быта", "чистота", "порядок", "грязь как источник микробов и болезней", "порядок и чистота как фактор организованности и дисциплины", "уборка", "виды уборки: сухая и влажная", "объекты уборки", "уют как удобный порядок и благоустроенность жилища", "рациональная расстановка мебели", "расположение источника света", "цвет стен и настроение".

**Цель урока:** показать школьникам значение чистоты для здоровья человека, для его самочувствия и настроения, познакомить с основами планировки и благоустройства помещения, научить правильной уборке жилых и общественных помещений, развивать эстетическое отношение к своему жилищу, формировать чувство прекрасного.

**Методические подходы:**

- конкурс на лучшую домохозяйку, домохозяйина;
- аукцион полезных домашних советов;
- конкурс "Кто быстрее, лучше, красивее уберет свое рабочее место, свой класс и т.д.";
- конкурс рационализаторских предложений "Как быстро и качественно убраться", "Золотые руки", "Советы Самоделкина в школе и дома", "Волшебная книга домового";
- игра "Расставь мебель" (можно использовать цветные картинки с изображением мебели, детские игрушки, собственные рисунки детей);
- сюжетно-ролевая игра "Я - дизайнер" с разработкой "проектов" отдельных комнат и целых домов;
- конкурс рисунков "Моя комната"

##### Занятие № 2 (2 урока)

**Тема:** "Мужские" и "женские обязанности"

**Основные понятия темы:**

«семейные обязанности как безусловные правила для всех членов семьи», «значимость выполнения своих обязанностей», «последствия невыполнения обязанностей», «виды возможных последствий: конфликты, обиды, ссоры, возникновение чувства несправедливости, беспорядок, дезорганизация и пр.», «распределение семейных обязанностей», «история возникновения семейных обязанностей», «принципы домостроя в дореволюционной России», «обязанности мамы», «обязанности папы», «мои обязанности», «обязанности главы семьи»

**Цель урока:** познакомить учащихся с понятиями обязанностей в семье, показать школьникам значение и роль добросовестного выполнения каждым своих обязанностей, дать первичное представление о распределении обязанностей между членами семьи, сравните исторически сложившиеся и

современные взгляды на распределение обязанностей между мужчинами и женщинами, развитие и обогащение жизненного опыта детей

**Методические подходы:**

- чтение-обсуждение стихотворения Э. Успенского «Если был бы я девчонкой», Ю. Драгунского «Рыцарь»;
- сюжетно-ролевая игра «Я - глава семьи»,...«Дочки-матери»;
- творческий конкурс «Поменяемся местами», «А я могу лучше»;
- игра-соревнование «А ну-ка девочки», «А ну-ка парни»;
- викторина «А как у вас?» по материалам исторических книг, современных газет и журналов о распределении мужских и женских обязанностей;
- сочинение-миниатюра «Когда я стану папой (мамой, бабушкой, дедушкой)».

Литература:

1. В помощь молодой хозяйке/Сборник полезных советов. - Саратов, 1958.
2. Фрилинч Г., Ауэр К. Человек-цвет-пространство. - М., 1973.
3. Культура семейных отношений. - М, 1980.
4. Семейно-бытовая культура. - Минск, 1981.
5. Элиум Д., Элиум Дж. Воспитание сына. - СПб., 1997.
6. Элиум Д., Элиум Дж. Воспитание дочери. - СПб., 1997.

*1.5 Медицинский блок*

Занятие № 1 (1 урок)

Тема: Мой организм - моя планета, где я хозяин своего здоровья. Путешествие по планете. Знакомство с ее устройством. Основные понятия темы: «здоровье», «здоровый организм», «организм человека в сравнении с планетой Земля: кожа и воздушная оболочка Земли, кровеносные сосуды-и моря,и реки, города и различные органы и т.д.», «функции организма», «забота об организме».

Цель урока: познакомить учащихся со строением организма человека, раскрыть им значимость и важность каждого органа тела, дать представление о функциях каждого органа, воспитывать ответственность за состояние своего организма, формировать навыки здорового образа жизни

. Методические подходы:

- чтение и обсуждение фрагментов из книги А. Экзюпери «Маленький принц»;
- беседа по теме «Планета Земля - живое существо», «Как устроен мир? Как устроен человек?», «Что лежит в основе жизни планеты и человека» и пр.;
- иллюстрированный рассказ учителя «Мой организм - моя планета»,
- сюжетно-ролевая игра «Мы построим организм», где учащиеся играют роль клеток и разнообразных органов тела.

Занятие № 2 (2 урока)

Тема: Дыхание, осанка и движение - суть жизни.

Основные понятия темы:

«дыхание», «носовое дыхание», «правильное дыхание», «осанка», «правильная осанка», «зависимость здоровья и настроения от осанки», «движение», «законы ритма и гармонии - основа здоровья», «зарядка и здоровье», «смех и здоровье».

Цель урока:

дать представление о правильном дыхании, правильной осанке, гармоничном движении, объяснить младшим школьникам зависимость здоровья от того, как они дышат, двигаются, сидят, стоят, продемонстрировать влияние правильной осанки на правильное дыхание, настроение человека, общее состояние его здоровья, научить учащихся правильно дышать, сидеть за партой, следить за своей осанкой, воспитывать ответственность за состояние своего организма, формировать навыки здорового образа жизни.

Методические подходы:

- организация наблюдения за собой и за окружающими: «Как мы дышим», «Как мы сидим, стоим, ходим»;
- обсуждение результатов наблюдения в процессе игры «Расскажи мне о себе, расскажи мне обо мне»;
- организация игры-пантомимы «Отгадай животное», «Отгадай человека», «Отгадай настроение человека»;
- практические занятия по обучению правилам правильного дыхания, осанки, движения.

Занятие № 3 (1 урок)

Тема: Советы наоборот: что нужно сделать для того, чтобы заболеть?

Основные понятия темы:

«внимательные люди», «ротозей», «почему опасно дышать через рот», «травма», «ушиб», «перелом», «рана», «какие вещества опасны для здоровья», «какие игры опасны для здоровья»

Цель урока: профилактика детского травматизма и простуды, дать представление о факторах угрожающих здоровью детей, научить различать опасные вещества по запаху, объяснить опасные последствия некоторых игр, воспитать ответственность за состояние своего организма, формировать навыки здорового образа жизни. Методические подходы:

- чтение и обсуждение «Вредных советов» Г. Остера, составленных, по аналогии советов наоборот «Что нужно сделать, что бы заболеть»;
- беседа учителя по теме занятия;
- беседа со школьной медицинской сестрой, участковым милиционером, инспектором по охране труда по теме занятия,
- устное сочинение «Моя любимая игра», «Мой режим дня»;
- организация конкурса с последующим вручением приза «Самый здоровый ученик нашего класса».

Занятие №4(1 урок)

Тема: Как легче болеть и быстрее выздоравливать?

Основные понятия темы:

«болезнь», «причины возникновения болезни», «больной человек», «выздоровление», «лечение и лекарства», «профилактика болезни», «зарядка», «закаливание», «помощь больному человеку».

Цель урока: дать младшим школьникам представление о том, что такое болезнь, о причинах возникновения болезни и о способах профилактики болезни, научить слушать свой организм и помогать ему, воспитывать ответственность за состояние своего организма, формировать навыки здорового образа жизни, учить заботиться о больных людях, проявлять по отношению к ним милосердие и сострадание.

Методические подходы:

- беседа учителя по теме: «Коварная болезнь», «Зачем люди болеют», «Как разрешить себе быть здоровым и быстро выздороветь», «Сон - лучшее лекарство от болезни» и пр.;
- игра-тренировка «Если хочешь быть здоров»;
- сюжетно-ролевая игра «На приеме у доктора Пиллюлькина».

Занятие №5(1 урок)

Тема: Кто такие «неунывайки» и «нехотяи»? Творческое воображение и здоровье Основные понятия темы:

«воображение», «творчество», «сообразительность и находчивость», «воображение и здоровье», «здоровый человек - это тот, кто управляет своим воображением», «не здоровый человек - это тот, кто поддается влиянию воображения», «развитие способности к управляемому воображению», «образ-картинка», «приятный образ-картинка», «неприятный образ-картинка». Цель урока: дать представление о взаимосвязи и взаимозависимости воображения, сообразительности и находчивости со здоровьем человека, способствовать развитию воображения детей, научить их описывать словами картинки-образы, возникающие в воображении, развивать способность к управляемому воображению, воспитывать ответственность за состояние своего организма, формировать навыки здорового образа жизни. Методические подходы:

- беседа учителя по теме занятия,
- графическое и словесное рисование воображаемых образов-картинок, сначала на заданную, а затем на свободную тему;
- рассматривание клякс, морозных узоров, теневых рисунков с целью увидеть образ, а затем сочинить и рассказать о нем историю с хорошим концом;
- дорисовывание увиденного образа, превращение его из страшного и неприятного в красивый и добрый (словесное и графическое рисование).

Занятие № 6 (2 урока) Тема: Питание и здоровье.

Основные понятия темы:

«пища», «здоровая пища», «для чего нужна пища», «твердая и жидкая пища», «функции зубов и языка», «опасная и полезная вода», «как правильно жевать пищу», «роль слюны», «витамины», «значение витаминов». Цель урока: дать



младшим школьникам представление о здоровой пище, о правилах ее приема, рассказать о зависимости здоровья человека от правильного питания, научить учащихся правильно принимать пищу, познакомить с правилами гигиены полости рта, зубов, рассказать о значении витаминов для нормального функционирования организма человека, рассказать о продуктах, содержащих витамины, воспитывать ответственность за состояние своего организма, формировать навыки здорового образа жизни. Методические подходы:

- беседа учителя по теме занятия;
- организация конкурса «Самое вкусное и полезное блюдо» с последующей дегустацией;
- игра «Какая вода самая вкусная?» с демонстрацией фильтра для очистки воды.

Литература

1. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье.- М., 1987.
2. Долецкий С. Все начинается с детства. - М., 1986.
3. Долецкий С. Профилактика детского травматизма. - М., 1987.
4. Амосов Н. Раздумья о здоровье. - М., 1988.
5. Никитин Л.Б. Мы и наши дети. - М., 1979.
6. Никитин Л.Б. Мама или детский сад. - М., 1990.
7. Девис А. Чувствуй себя хорошо. - М., 1998.
8. Паунтгер И., Поппе Т. Все в нужный момент. - М., 1999.
9. Дьяченко О.М. Воображение дошкольника. Ю.Хамзин Х. Воспитание осанки у детей. - М., 1969.

Тема2.

## **"ВО ИМЯ ОБЩЕГО БЛАГА"**

*(от 8-ми до 9-ти лет. 2-ой класс средней школы)*

### **2.1 Этический блок**

#### **Занятие № 1 (2 урока)**

**Тема урока:** Забота и ответственность

**Основные понятия темы:**

"забота", "ответственность",

**Цель урока:** актуализация знаний по теме, развитие у детей чувства ответственности и заботы, осознание ими важности этих чувств, расширение и накопление жизненного опыта связанного с ответственностью и заботой о себе и о тех, кто тебя окружает.

**Методические подходы:**

- сюжетно-ролевая игра "Мы ждем вас в гости";
- чтение-обсуждение рассказов В.П. Астафьева "Зачем я убил коростеля?", "Белогрудка", Л.Н. Андреева "Кусака" и др.;
- беседа с использованием сюжетных картинок "Я в гостях у бабушки и дедушки", "Мои любимые домашние животные", "моя семья" и т.д.,
- устное сочинение "Кто в доме хозяин?" "Кто хозяин на планете?";

- чтение-обсуждение сюжетных историй по теме занятия;
- чтение-обсуждение речевых логических задач по теме занятия;
- игра-драматизация на основе сюжетных или описательных рассказов по теме занятия;
- коллективное составление классной или школьной энциклопедии полезных и добрых дел.

### ***Вариант проведения занятий по данной теме***

#### **(1урок)**

Учитель, объявляя тему урока, говорит детям о том, что им сегодня предстоит ответить на два очень сложных и важных вопроса. Первый вопрос - "что, значит, быть заботливым?" Второй вопрос - "что, значит, быть ответственным?" После того, как школьники выскажут свои суждения, следует предложить им прочитать несколько историй и вновь попробовать ответить на главные вопросы этого урока.

Истории для прочтения может придумать сам учитель, взяв за основу реальные события из школьной жизни и слегка изменив имена и условия; или же это будут подобранные, отрывки из произведений художественной литературы. Важно, чтобы каждый ребенок самостоятельно познакомился с текстами

и имел возможность подумать над ними, прежде, чем произойдет коллективное обсуждение их смысла.

Подбирая тексты, разрабатывая ситуации, учителю следует помнить о том, что понятия "забота" и "ответственность" должны быть рассмотрены в них разносторонне: с точки зрения отношений между людьми (учитель-ученик, ученик-ученик, родители-дети, старики-внуки и т.д.), с точки зрения отношений между людьми и государством, его объектами и институтами; с точки зрения отношений между человеком и окружающей его живой и неживой природой и пр. Следует стараться, чтобы тексты были разноплановые не только по смыслу, но и по жанру (стихотворение, рассказ, басня, сказка, фантастическая история), а так же таили в себе скрытый смысл, иронию.

В ходе обсуждения прочитанных историй учитель обобщает ответы детей и кратко записывает их на доске. В результате такой работы школьники выводят собственные определения понятиям "забота" и "ответственность".

#### **(2 урок)**

Данное занятие следует посвятить проигрыванию историй и ситуаций, которые были бы по смыслу аналогичны прочитанным на предыдущем уроке. Для этого потребуются несложные элементы декорации. Например: надувная телефонная трубка, белый колпак врача, фартук для продавца, любимая мягкая игрушка, шляпа Незнайки и пр. Набор предметов зависит от желания детей разыгрывать ту или иную ситуацию, от итогов работы на прошлом уроке (некоторые проявления чувства заботы и ответственности ребятам просто незнакомы, в силу их небольшого жизненного опыта), от уровня раскрепощенности одноклассников и умения перевоплощаться в какой-то заданный образ.

Учитель предлагает детям самостоятельно выбрать роли, а если они затрудняются с выбором, то помогает им. Оптимальное количество актеров для одной истории 2-3 человека. После этого ребята примеряют "костюмы" и получают задание от преподавателя, которое заключается в кратком описании сюжета будущей сценки. Не нужно стремиться к доскональному воспроизведению заданной сюжетной линии. Главное, создать в процессе игры ситуацию, в которой бы ребенок мог проявить чувство заботы и ответственности, попробовал осознать значимость и необходимость этих чувств.

После каждой сценки проводится коллективное обсуждение. Внимание школьников акцентируется не на игре самодеятельных актеров, а на тех образах, которые им удалось сыграть. В первую очередь анализируется смысл разыгранной ситуации. Обсуждение детей направляется в нужном направлении вопросами.

- С кем из героев этой истории вы хотели бы дружить? Почему?
- Как бы вы поступили на месте этого героя? Почему?
- Если бы мы еще раз играли эту сценку, то кого из героев вы бы хотели сыграть<sup>0</sup> Почему?

В заключение занятия учитель просит своих учеников придумать истории на тему "Забота", "Ответственность" и разыграть их дома с родителями и друзьями

## **Занятие №2(1 урок)**

**Тема урока:** Проявление заботы в окружающем мире

**Основные понятия темы:**

"забота", "ответственность", "проявление заботы", "окружающий мир"

**Цель урока:** актуализация знаний по теме, развитие у детей чувства ответственности по отношению к окружающим людям и миру в целом, чувство заботы о себе и близких, о мире.

**Методические подходы:**

- беседа по теме: "Каким ты представляешь себе мир, который лишен твоей заботы?"; "Для чего человеку дана душа";
- чтение-обсуждение рассказа "Черствый хлеб", стихотворения С. Есенина "Шел господь пытать людей в любви";
- сюжетно-ролевая игра "Планета заболела", "Река заболела" и др.;
- выставка детских рисунков по теме: "Для чего человеку нужны руки";
- устное сочинение на тему: "Как я забочусь о ..." (своих близких, домашних животных, комнатных растениях, птицах оставшихся на зимовку, чистоте реки Волги и пр.);
- разыгрывание воображаемых ситуаций по теме занятия

## **Занятие №3(1 урок)**

**Тема урока:** Проявление заботы в моем городе, моей школе

**Основные понятия темы:**

"забота", "ответственность", "проявление заботы", "необходимость заботы", "помощь"

**Цель урока:** актуализация знаний по теме и воплощение их в практической деятельности, развитие у детей чувства ответственности и заботы по отношению к окружающему их миру, к своей школе, к своему городу, воспитание ответственного отношения к труду

**Методические подходы:**

- организация экскурсий по школьным этажам, на пришкольный участок, в городской парк, на детскую площадку с целью оказания практической помощи;
- коллективное рисование плаката "Это НАШ город", "Это НАША школа";
- организация конкурса "Самый красивый класс", "Самый красивый этаж";
- заочная экскурсия по городу "Прошлое и настоящее моего родного города", "Улицы города" и др.;
- конкурс знатоков "Что? Где? Когда?" с вопросами о родном крае;
- посещение краеведческого музея с целью выявления объектов живой и неживой природы, нуждающихся в первоочередной охране и заботе;
- чтение-обсуждение произведений Б. Житкова, М. Пришвина, В. Пескова, В. Бианки, В. Драгунского

**Литература.**

1. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир в 1 - 2 классах: Методические беседы: Книга для учителя. - М., 1997.
2. Тарасов Л.В., Чибизова Г.В. Окружающий мир. Экспериментальный учебник-тетрадь развивающего типа в четырех частях для 2 класса. - М., 1996.
3. Бунеев РН., Бунеева ЕВ. "В одном счастливом детстве". Книга для чтения в 3 классе. Пособие для учащихся. В 2-х частях. - М., 1994.
4. Виноградова Н.Ф., Ивченкова Г.Г., Потапов И.В. Окружающий мир. Учебник для 3 класса четырехлетней начальной школы. - М., 1997.
5. Воюшина М.П. Хрестоматия по литературе: учебное издание в 4-х томах. - СПб., 1996.
6. Клепинина З.А., Чистова Л.П. Уроки природоведения во 2 классе/ Пособие для учителя трехлетней начальной школы - М., 1990.
7. Программы для общеобразовательных учреждений Основы безопасности жизнедеятельности: 1-11 классы. - М., 1994.
8. Латышина Д.И. Родная история: Живая Русь/учебное пособие по чтению для 2(3) класса. Кн. 1,2. - М., 1997. 9. Пакулова В.М., Кузнецова В.И. Методика преподавания природоведения: Учебник для студентов пед. ин-тов. - М., 1990.
10. Товпинец И.П. Я и окружающий мир: Учебник-тетрадь для 2 класса четырехлетней начальной школы системы развивающего обучения Л.В. Занкова. - М., 1999.
11. Сухарев Ю.Ф. Природоведение: Учебно-методическое пособие к учебникам природоведения во вторых и третьих классах общеобразовательных школ (Разработки рабочих уроков). - Чапаевск, 1996.

12. Плешаков А.А. Зеленые страницы: Книга для учащихся начальных классов. - М., 1998.

13. Плешаков А.А. 100 заданий по природоведению/Тетрадь для учащихся. - М., 1997.

14. Плешаков А.А. Природоведение в четвертом классе: Методические рекомендации к учебнику. - М., 1994.

15. Железовский Б.Е. Хрестоматия по природоведению. - Саратов, 1995.

## 2.2 Психологический блок

### **Тренинг развития познавательной и эмоциональной сферы.**

6 часов.

*Проводится по подгруппам не более 8 человек. Требуется создания атмосферы принятия, использования групповой динамики.*

**Тема: Развитие познавательной сферы. (3 урока).**

#### **1 урок.**

**Цель:** Развитие произвольного и непроизвольного внимания, памяти.

**Содержание:** Занятие начинается с упражнений на развитие внимания: «Селектор» Для упражнения выбирается один из участников игры – «приёмник». Остальная группа -«передатчики» – заняты тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приёмник» держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того, как «приёмник» достаточно поработает, он передаёт жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе игры жезл совершает полный круг.

#### **«Сверхвнимание».**

Участники разбиваются на две группы: «мешающие» и «внимательные». «Внимательные!» расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, галстуки и пр.) Каждому даётся инструкция: ваша задача -изобразить, сыграть, словно актёр, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего (ведущий показывает выражение лица человека с пустым, отсутствующим взглядом). Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Чтобы вам было легче справиться с заданием, представьте себе, что вы смотрите увлекательный фильм, или участвуете в увлекательном путешествии. Будьте последовательны в своей роли: когда закончится упражнение,(по команде «стоп») и вас будут расспрашивать, утверждайте и убеждайте других в том, что вы действительно были поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали. «Мешающие» получают задание во время упражнения. Готовы? Начали!

Упражнение длится 5-15 минут. За это время ведущий вместе с «мешающими» организуют серию провокационных действий. Они скандируют лозунги, призывы, разыгрывают сценки, рассказывают анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных, просят у «внимательных» милостыню и пр. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия «мешающих» не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться «внимательных» и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда «Стоп», начинается обсуждение. Упражнение следует проводить в уже сложившихся группах, где царит атмосфера творческой увлечённости.

Затем следуют упражнения на развитие опосредованного запоминания: «Пиктограмма».

**Форма проведения:** Групповые и индивидуальные развивающие упражнения.

**Материалы:** Тетрадь, цветные карандаши.

## 2 урок.

**Цель:** Развитие произвольного и непроизвольного внимания, мыслительной деятельности.

**Содержание:** Занятие начинается с упражнения на внимание «Наблюдательность».

Детям предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу – то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие школьники делают устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали. Подростки могут записать свои описания, а затем сравнить их между собой и с реальной действительностью. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

Затем предлагаются упражнения на развитие мыслительных процессов: «Исключение понятий»:

Детям зачитывают пять слов, из числа которых четыре объединяются общим родовым понятием, а пятое не относится к данному понятию. Требуется заслушать эти слова, и в течение последующих 10 с записать «лишнее» слово. Затем зачитываются следующие пять слов и т. д. Задание повторяется 15 раз.

### **Пример задания**

1. Василий, Фёдор, Семён, Иванов, Пётр.
2. Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий.
3. Скоро, быстро, постепенно, торопливо, поспешно.
4. Лист, почка, кора, чешуя, сук.
5. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать.
6. Тёмный, светлый, голубой, яркий, тусклый.
7. Гнездо, нора, курятник, сторожка, берлога.
8. Неудача, волнение, поражение, провал, крах.
9. Успех; неудача, удача, выигрыш, спокойствие.
10. Грабёж; кража, землетрясение, поджог, нападение.
11. Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша.

12. Глубокий, низкий, светлый, высокий, горький.  
 13. Хата, печь, дым, хлев, будка.  
 14. Берёза, сосна, дуб, сирень, ель.  
 15. Голод, холод, дискомфорт, жажда, нажива.  
 16. Секунда, час, год, вечер, неделя.  
 17. Самолёт, пароход, техника, поезд, дирижабль.  
 18. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.  
 19. Футбол, волейбол, хоккей, плавание, баскетбол.  
 20. Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, чернила.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество во правильных ответов	20	19	18	17	15-16	13-14	12-11	10	9

**Инструкция:** «Я буду зачитывать по пять слов, из которых четыре объединены общим родовым понятием, а одно к такому понятию не относится, или относится в меньшей мере. Такое слово вам следует определить и записать его на своём бланке под соответствующим номером. Например, я зачитываю первые пять слов: кирпич, камень, глина, известь, дом. Первые четыре слова имеют общее родовое понятие – «строительный материал», последнее слово в этой группе «лишнее». Нужно записать №1 – дом. Затем будет зачитана вторая группа слов и т. д. На запись вам даётся по 10 секунд. Если не успели определить нужное слово, лучше пропустить запись, чем писать наобум. Какие вопросы? Начали!»

**«Сложные ассоциации».**

Детям предъявляется бланк с набором из 20 пар слов. Каждая пара находится в определённых отношениях. Представлены также шесть пар слов в шифре, обозначенные буквами. Надо определить, какой паре слов из шифра соответствует по сходству пара слов в наборе. Запись ответов ведётся обследуемым на листе бумаги следующим образом - пишется номер пары слов из набора и через чёрточку ответ-буквой.

Оценка в условленных баллах выставляется по таблице:

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество во правильных ответов	19	18	17	15	12-14	10-11	8-9	7	6

- Шифр:** А. Овца – стадо  
 Б. Малина – ягода  
 В. Море – океан  
 Г. Свет – темнота

Д. Отравление – смерть  
Е. Враг – неприятель.

1. Испуг	– бегство	АБВГДЕ
2. Физика	– наука	АБВГДЕ
3.	– верно	АБВГДЕ
4. Грядка	– огород	АБВГДЕ
5. Пара	– два	АБВГДЕ
6. Слово	– фраза	АБВГДЕ
7. Бодрый	– вялый	АБВГДЕ
8. Свобода	– воля	АБВГДЕ
9. Страна	– город	АБВГДЕ
10. Похвала	– брань	АБВГДЕ
11. Месть	– поджог	АБВГДЕ
12. Десять	– число	АБВГДЕ
13. Плакаты	– реветь	АБВГДЕ
14. Глава	– роман	АБВГДЕ
15. Покой	– движение	АБВГДЕ
16.	– геройство	АБВГДЕ
17.	– мороз	АБВГДЕ
18. Обман	– недоверие	АБВГДЕ
19. Пение	– искусство	АБВГДЕ
20.	– шкаф	АБВГДЕ

*Инструкция обследуемым:*

Возьмите бланк «Сложные ассоциации». Перед Вами на таблице сверху шесть пар слов под названием «Шифр». Каждая из этих пар слов находится в какой-то логической связи и отмечена буквой. Внизу 20 пар слов под номерами. Эти пары слов тоже находятся в какой-то логической связи. Необходимо к этим парам слов подобрать наиболее близкие к ним по аналогии (по ассоциации) пары слов из шифра. Ставьте на своём листке номер каждой пары слов, за ним букву соответствующей пары из шифра. Например, первая пара слов: испуг – бегство. Отношение между ними: испуг-причина, следствие – бегство. Этому соответствует в шифре: отравление – смерть. Значит, пишем №1 и рядом букву Д и т. д. На задание даётся 7 мин. Какие вопросы? Приготовились! Начали! Через 7 мин. Подаётся команда «Стоп!».

**Формы проведения:** групповые развивающие упражнения.

**Материалы:** тетрадь, ручка.

### 3 урок.

**Цель:** Развитие произвольного и непроизвольного внимания, процессов воображения.

**Содержание:** Занятие начинается с упражнения на внимание: «Разведчик».

Выбирается один из участников – «разведчик». Ведущий произносит: «Замерли!» – и вся группа неподвижно застывает. Каждый старается запомнить свою позу, а «разведчик» старается запомнить всех. Внимательно изучив позы и внешний вид участников, «разведчик» закрывает глаза (или



выходит из комнаты). В это время участники делают несколько изменений в своей одежде, позах, обстановке или в чём-то другом. После того, как изменения были сделаны, «разведчик» открывает глаза, его задача – обнаружить все перемены.

Затем предлагаются упражнения на развитие воображения:

«Ключ к неизвестному».

Детям предлагается отгадать, что спрятал в руке учитель. Для этого они могут задавать вопросы, а учитель будет отвечать. Учитель объясняет, что вопросы – как ключи от дверей, за которыми открывается что-то неизвестное. Каждый такой ключ открывает определённую дверь. Этих ключей много. На каждом таком занятии (можно как пятиминутную разминку на уроке) предлагается по два – три «ключа», на которых записаны ключевые слова для вопросов (например: «виды», «свойства», «влияние», «изменение» и т. п.). Дети должны задавать вопросы, используя эти ключевые слова: к какому виду относится? Какие у него свойства?

«Перечень возможных причин».

Описывается какая-либо необычная ситуация, например: «вернувшись из магазина вы обнаружили, что дверь Вашей квартиры распахнута». Надо как можно быстрее назвать побольше причин этого факта, возможных его объяснений. Причины могут быть банальными («забыл закрыть дверь», «залезли воры»), но не стоит отбрасывать и маловероятные («прилёт марсиан»). Побеждает тот, кто назвал больше разнообразных причин.

«Перевоплощение».

Участники удобно располагаются в креслах. Один из них получает указание от ведущего или от своего соседа превратиться в определённую вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в её мир, ощущать её «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что её окружает, как она живёт, что чувствует, о её заботах, пристрастиях, о её прошлом и будущем

Закончив рассказ, участник даёт задание следующему по кругу и т. д. Игру желательно проводить в затемнённом помещении – это обеспечит её участникам большую раскованность и психологический комфорт. Постепенно «перевоплощения» становятся всё более глубокими, и участники переходят от поверхностных, чисто внешних описаний к выражению настроений, чувств и т.д.

**Форма проведения:** групповые развивающие упражнения.

**Тема:** Развитие эмоциональной сферы. (4 урока).

**1-2 урок.**

**Цель:** Развитие навыков выражения и распознавания эмоций, формирование способности к осознанию отрицательных черт характера.

**Содержание:** Предлагаются модели поведения, отображающие застенчивость, притворство, наглость, даётся моральная оценка: упражнения: «Застенчивый мальчик».

Однажды в пионерский лагерь приехал писатель, ветеран Великой Отечественной войны, и стал рассказывать пионерам о подвигах советских разведчиков. Он обратил внимание на одного мальчика, который слушал его особенно внимательно. Когда писатель окончил свой рассказ, ребята поблагодарили его и разошлись, а этот мальчик остался. Мальчик стоял и пристально смотрел на писателя, не решаясь, казалось, с ним заговорить.

Писатель подошёл к нему:

– Ты хочешь о чём-нибудь спросить?

Мальчик опустил голову.

– Что же ты... Спрашивай...

Он потупился ещё больше. Потом неожиданно повернулся и медленно пошёл прочь. Дети вместе с ведущим делают предположения, что хотел, но не решался сказать писателю мальчик.

Затем ведущий берёт на себя роль писателя, а дети по очереди разыгрывают с ним ситуацию, изображая застенчивость.

**«Притвора».**

Мальчики играют в пятнашки (салки), они догоняют и пятнают друг друга. Неожиданно один из мальчиков падает и не поднимается.

Товарищи подходят к упавшему. Он не двигается. Мальчики поднимают его, осматривают ногу, усаживают на скамью. Внезапно мальчик отталкивает товарища, вскакивает, пятнает ближайшего и бежит. Товарищи пытаются его поймать, но он спасается бегством.

**«Наглец».**

Мальчик сел с гармошкой на скамейку под окнами и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место: «Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только-только заснула больная дочка!» – «А мне -то что!» – сказал сквозь зубы мальчик и заиграл ещё громче.

**«Ябедник».**

Мальчик мешает рисовать сидящим за столом ребятам. Он то забирает к себе все карандаши, то портит чужие рисунки, чиркая в них карандашом. Дети прогоняют его. Мальчик, плача, бежит к своей маме (к воспитателю) и говорит, что его обидели.

**Форма проведения:** Разыгрывание этюдов.

**Материалы:** Магнитофон.

### 3-4 урок

**Цель:** Развитие навыков выражения и распознавания эмоций, формирование способности к отображению положительных черт характера.

**Содержание:** предлагаются модели поведения, отображающие мужество, справедливость, честность.

### Упражнения:

#### «Так будет справедливо».

Мама ушла в магазин. Как только за нею закрылась дверь, братья стали баловаться: они то бегали вокруг стола, то боролись, то кидали друг другу, словно это мячик, диванную подушку. Вдруг щёлкнул замок: это вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открывается, быстро сел на диван. А младший не заметил прихода мамы и продолжал играть с подушкой. Вот он подбросил подушку вверх и попал ею в люстру, люстра стала раскачиваться. Мама рассердилась и поставила провинившегося в угол. Старший брат поднялся с дивана и стал рядом с братом. Старший брат поднялся с дивана и стал рядом с братом.

– Почему ты встал в угол, я тебя не наказывала? – спросила мама.

– Так будет справедливо, – серьёзно ответил ей старший сын. – ведь это я придумал кидаться подушкой.

Мама растроганно улыбнулась и простила обоих братьев.

#### «Капитан».

Ребёнок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперёд. Вокруг тёмное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведёт свой корабль до пункта назначения.

Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлён вперёд, иногда подносить к глазам воображаемый бинокль.

#### «Честный шофёр».

В такси (специально поставленные стулья) сел мужчина, у него был фотоаппарат. Он сказал шофёру, куда ему надо ехать, и они быстро прибыли на место. Пассажир расплатился с водителем, вышел из машины и направился к дому. Шофёр посмотрел на то место, где сидел пассажир, и увидел оставленный на сидении фотоаппарат. Он остановил машину, взял оставленную пассажиром вещь и пошёл к подъезду, в который вошёл владелец фотоаппарата. Водитель не знал, в какой квартире живёт рассеянный пассажир, поэтому он стал звонить во все квартиры подряд. Наконец на втором этаже одну из дверей открыл сам хозяин фотоаппарата. Таксист, улыбаясь, протянул ему потерю. Мужчина поблагодарил водителя.

**Форма проведения:** Разыгрывание этюдов.

**Материалы:** Магнитофон.

**Тема: Развитие навыков общения.**

### **1 урок.**

**Цель:** Развитие навыков невербального общения.

**Содержание:** Развитие мимики и пантомимы.

**Упражнения:** «Зеркало».

Дети разбиваются на пары. Один из которой – «зеркало», другой в него «смотрится». Задача «Зеркала» точно копировать поведение первого.

**«Скульптура».**

Один ребёнок изображает глину, второй – скульптор. Скульптор «лепит» из «глины» определённое эмоциональное состояние. Задача остальных детей – угадать, что хотел изобразить «скульптор».

**Форма проведения:** тренинг.

## 2 урок.

**Цель:** Развитие невербального общения.

**Содержание:** Развитие взаимодействия в парах.

**Упражнение:** «Диалог в рисунках».

Один ребёнок задаёт вопрос другому с помощью рисунка. Второй должен ответить ему рисунком.

**Форма проведения:** Тренинг. Совместное рисование.

**Материалы:** Бумага, карандаши, фломастеры.

## 3 урок.

**Цель:** Развитие невербального общения.

**Содержание:** Развитие взаимодействия в командах.

**Упражнение:** «Рисование по кругу».

Детям предлагают большой лист бумаги. Ведущий предлагает начать рисовать. Через минуту дети передвигаются по кругу и каждый продолжает рисунок соседа. В процессе выполнения упражнения дети должны пройти полный круг и вернуться к своему рисунку.

**Форма проведения:** Тренинг. Совместное рисование (Без слов).

**Материалы:** Бумага, краски, кисточки.

Тема: Развитие эмпатии в реальном общении ребенка

Основные понятия темы:

«добро», «зло», «поступок», «душа», «сочувствие», «слово и дело», «помощь»

Цель занятия: актуализировать представления детей о душе, добре и зле, дать младшим школьникам представление о возможности проявлять доброе отношение к другому (на конкретных примерах), развитие способности детей к реальному общению.

Методические подходы:

- проведение беседы по темам («Душа человека», «Добро», «Зло», «Какого человека можно считать добрым, а какого злым?», «О человеке нужно судить по поступкам»);
- обсуждение произведений детской литературы по теме занятия;
- коллективное обсуждение примеров злых и добрых поступков из жизни ребят.

Литература

1. Абрамова Г. С. Об улыбке, букве «Я», словах «надо» и «нельзя» : Материалы для психокоррекционных и развивающих занятий с младшими школьниками. // Волгоград, 1992год.

2. Абрамова Г. С. Развитие навыков общения младших школьников со взрослыми и сверстниками (диалоги психолога с ребёнком). // Психолог в начальной школе. Волгоград. 1995 год.
3. Аникеева Н. П. Воспитание игрой. М. 1987.
4. Андрущенко Т. Ю. , Язмир Р. М. Куклотерапия как средство преодоления робости младшего школьника.
5. Бурменская Г. В. , Карабанова О. А. Лидере А. Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. М., 1990
6. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990 год.
7. Гаврилова Т. П. О трудностях и переживаниях младшего школьника. // Психолог в начальной школе. Волгоград. 1995.
8. Гуткина Н. И. Психологическая подготовка детей к школе в группах развития. // Активные методы в работе школьного психолога. М. ,1990 год.
9. Матюгин И.Ю. Рыбникова И. Запоминание цифр. М. Эйдос. 1993 год.
10. Матюгин И. Ю. Тактильная память. М. Эйдос. 1991 год.
11. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. М. 1996 год.
12. Рогов Е. И, Настольная книга практического психолога в образовании. М, 1995 год.
13. Раттер М. Помощь трудным детям Пер. с англ. М. 1987 год.
14. Спиваковская А. С. Нарушение игровой деятельности. - М. 1980 год.
15. Чистякова М. И. Психодинамика М, 1990 год.

### 2.3 Правовой блок.

#### Занятие № 1 (2 урока)

Тема: Правила безопасного поведения. Основные понятия темы:

"виды и роль правил в жизни человека, "правила поведения в критических для человека ситуациях", "правила безопасного поведения - их назначение, классификация, способы применения", "правила безопасного поведения и их практическая реализация в реальных жизненных ситуациях" Цель урока: актуализировать знания школьников по данной теме, показать учащимся роль и значение правил безопасного поведения в сложных жизненных ситуациях, продемонстрировать им практическую пользу правил безопасного поведения, помочь освоить элементарные правила безопасного поведения, способствовать формированию и развитию у школьников чувства ответственности за свое поведение и здоровье, за свои поступки и последствия этих поступков.

Оборудование: телевизор, видеомаягнитофон, плакат с номерами телефонов всех служб, которые обеспечивают безопасность жизнедеятельности человека,

куклы, элементарные средства для оказания первой медицинской помощи.

Методические подходы:

- организация беседы по темам: "Что я буду делать, если ...(окажусь в незнакомом месте, получу предложение от незнакомого мне человека, окажусь в

остановленном лифте, увижу горящий или дымящийся объект и тому подобное);

- проверка и обсуждение домашнего сочинения по теме "Как я справился с опасной ситуацией, случившейся со мной однажды";
- просмотр и обсуждение нескольких ситуаций из документально-художественного сериала "Телефон спасения 911" или аналогичных телевизионных передач по данной тематике;
- сюжетно-ролевая игра "Я говорю нет (незнакомому человеку, в ответ на его предложение погулять с ним, незнакомым людям, которые стучатся ко мне домой, когда я там один, в ответ на предложения старшеклассников попробовать сигарету, наркотик, алкоголь и пр.);
- организация сюжетно-ролевой игры "Если случилась беда", с проигрыванием ситуаций действия детей в случае пожара, попытки насилия, получения травмы, получения угроз или шантажа, отравления, утечки газа и т.д.;
- организация встречи и беседы с работником местной службы безопасности, милиции, скорой помощи, человеком, отвечающим на звонки "Телефона доверия";
- написание каждым учащимся классного анонимного сочинения-миниатюры "К кому и куда я обращусь, если со мной случится беда", "Что бы ни случилось, я всегда обращусь к ...", анализ работ с последующим безадресным обсуждением их на родительском собрании;
- разыгрывание ситуаций "Я оказываю помощь" с демонстрацией конкретных действий (показывать можно на куклах, детских игрушках, взрослых, своих одноклассниках).

Занятие №2(1 урок)

Тема урока: Ответственность за жестокое поведение.

Основные понятия урока:

«жестокое поведение», «ответственность за свое поведение», «ответственность за поведение своих товарищей», «ответственность за свои поступки перед взрослыми, сверстниками, перед животными, перед самим собой», «проявление милосердия, терпимости, доброты по отношению к тем, кто пострадал от жестокого поведения», «как защитить себя от жестокого поведения взрослых, ровесников, старшеклассников»

Цель урока: актуализировать знания детей по данной теме, сформировать представление о нормальном поведении человека и о формах проявления жестокого поведения, как отклонения от нормы, сформировать представление о моральной и законодательной ответственности за жестокое поведение, помочь учащимся освоить формы и способы защиты от жестокого поведения, способствовать развитию чувства ответственности за жестокое поведение (свое и окружающих людей), способствовать развитию у школьников чувства милосердия, терпения и сострадания к тем, кто пострадал от жестокого поведения. Методические подходы:

- чтение и обсуждение художественных произведений для детей по теме занятия (например рассказ Паустовского «Черствый хлеб», стихотворение С.

Есенина «Песнь о собаке», сказка Г.-Х. Андерсена «Снежная королева», «Гадкий утенок» и др.);

- просмотр и обсуждение фильма Р. Быкова «Чучело»;
- классное сочинение в форме письма-обращения к главной героине этого фильма;
- устное сочинение по заданному сюжету с изменением лица рассказчика (например: учитель рассказывает о конкретном случае проявления жестокого отношения к дереву, животному, беззащитному человеку, задача учащихся повторить этот рассказ от имени пострадавшего, увидеть событие его глазами);
- сюжетно-ролевая игра «Как я поведу себя в сложной ситуации», «Что я буду делать, если мне будут ... (угрожать, вымогать деньги, избивать, унижать), «Как защитить себя, своих близких, животных от жестокого поведения»,
- игра «Если бы я был волшебником, то как бы я сделал мир добрым»;
- устное сочинение по теме «Мой любимый герой (мультфильма, кино)», «Я хочу быть похожим на ..., потому что ...».

Занятие № 3 (2 часа: 1 урок и 1 практическое занятие) Тема: Правила поведения в школе и на улице Основные понятия темы:

«виды и роль правил в жизни человека», "правила поведения в школе", "правила поведения на улице", "правила безопасного поведения в школе и на улице", "правила безопасного поведения и их практическая реализация на территории школы, улицы"

Цель урока: актуализировать знания школьников по данной теме, показать учащимся роль и значение выполнения правил поведения в школе и на улице, продемонстрировать им практическую пользу выполнения этих правил и последствия их нарушения, помочь учащимся освоить элементарные правила поведения в школе и на улице, способствовать формированию и развитию у школьников чувства ответственности за свое поведение и здоровье, за свои поступки и последствия этих поступков.

Оборудование: телевизор, проектор, плакат с правилами и знаками дорожного движения, диафильм «Наш друг светофор», плакат с правилами поведения в школе, детские книги по теме занятия Методические подходы:

- организация беседы по темам «Мой самый обычный день в школе», «Когда я иду один ... (гулять, в кино, в гости)», «Как нужно вести себя в школе: на уроке и на перемене», «Как нужно вести себя на улице, в общественном транспорте и т.д.»;
- организация встречи с работником ГИБДД, просмотр диафильмов по теме занятия, встреча с представителями администрации школы, со школьной медсестрой;
- посещение «Автомобильного городка» с проигрыванием различных дорожных ситуаций;
- организация игры «Перекресток», на школьной площадке;
- сюжетно-ролевая игра «Сегодня я - директор школы»;

- сюжетно-ролевая игра «Пишем закон нашей школы, класса, нашего звена и т.д.»;
- организация группового мероприятия. «Мы дежури́м по школе»;
- совместные походы в кино, театр, в музей.

Литература.

1. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир в 1 - 2 классах: Методические беседы: Книга для учителя. - М., 1997.
2. Тарасов Л.В , Чибизова Г.В. Окружающий мир. Экспериментальный учебник-тетрадь развивающего типа в четырех частях для 2 класса. - М., 1996.
3. Бунеев Р.Н., Бунеева Е.В. "В одном счастливом детстве". Книга для чтения в 3 классе. Пособие для учащихся. В 2-х частях. - М., 1994.
4. Виноградова Н.Ф., Ивченкова Г.Г., Потапов И.В. Окружающий мир. Учебник для 3 класса четырехлетней начальной школы. - М., 1997.
5. Воюшина М.П. Хрестоматия по литературе: учебное издание в 4-х томах. -СПб., 1996.
6. Клепинина З.А., Чистова Л.П. Уроки природоведения во 2 классе/ Пособие для учителя трехлетней начальной школы. - М., 1990.
7. Программы для общеобразовательных учреждений: Основы безопасности жизнедеятельности: 1-11 классы. - М., 1994.
8. Латышина Д.И. Родная история: Живая Русь/учебное пособие по чтению для 2(3) класса. Кн. 1,2. - М., 1997.
9. Пакулова В.М., Кузнецова В.И. Методика преподавания природоведения: Учебник для студентов пед. ин-тов. - М., 1990.
- Ю.Товпинец И П. Я и окружающий мир: Учебник-тетрадь для 2 класса четырехлетней начальной школы системы развивающего обучения Л.В. Занкова. - М., 1999.
- 11.Сухарев Ю.Ф. Природоведение: Учебно-методическое пособие к учебникам природоведения во вторых и третьих классах общеобразовательных, школ (Разработки рабочих уроков). - Чапаевск, 1996.
- 12.Плешаков А.А. Зеленые страницы: Книга для учащихся начальных классов. -М., 1998.
- 13.Плешаков А.А. 100 заданий по природоведению/Тетрадь для учащихся. - М., 1997.
14. Плешаков А.А. Природоведение в четвертом классе: Методические рекомендации к учебнику. - М, 1994.
- 15.Железовский Б.Е. Хрестоматия по природоведению. - Саратов, 1995.

#### *2.4.Семьеедческий блок*

Занятие № 1 (6 уроков)

Тема: Что такое труд. Труд в моей семье. Что я больше всего люблю делать.

Основные понятия темы:

"труд, как полезная деятельность", "труд", "хобби", "увлечение", "трудолюбие", "труд в семье", "любимые и нелюбимые дела", "труд во благо людей"



Цель урока: показать школьникам значение труда, как полезного вида деятельности, продемонстрировать им цель и смысл труда, освоить понятие и содержание семейного труда, способствовать формированию и развитию трудолюбия и желания трудиться на благо всей семьи. Методические подходы:

- обсуждение трудовых дел в собственной семье,
  - написание сочинения "В чем я мастер?",
  - организация совместных с родителями конкретных трудовых дел на пришкольном участке, в классе, в школе, в своем дворе;
  - организация совместного с детьми родительского собрания на тему "Труд в моей семье";
  - игра-викторина "Счастливый случай" по теме занятия;
  - праздник "Без труда не выловишь и рыбку из пруда";
  - оформление классной книги рекордов со страничками "Самый трудолюбивый ученик", "Самое сложное дело", "Самое удачное дело". "Самое любимое дело" (в моей семье, в моем классе),
  - конкурс рисунков по теме занятия
  - выставка вещей и поделок, сделанных руками детей. Литература:
1. Макаренко АС. О воспитании. - М., 1988.
  2. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников - М., 1976.
  3. Мир детства: младший школьник. - М., 1982.
  4. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина. - М., 1971

## 2.5 Медицинский блок

Занятие № 1 (1 урок) Тема: Вредные привычки

Основные понятия темы: «сохранение здоровья», «привыкание», «полезные и вредные привычки», «разрушение здоровья», «зависимость», «болезнь».

Цель урока: продолжать формировать саногенное мышление, ответственное отношение к своему здоровью, способствовать формированию мотивации сохранения здоровья, познакомить с понятием «вредные привычки», познакомить с механизмом формирования привычек, дать понятия «привыкание», «полезные» и «вредные привычки», объяснить значение привычек в жизни каждого человека, вызвать и закрепить эмоционально-отрицательное отношение к вредным привычкам. Методические подходы:

• занятие целесообразно проводить в форме беседы. Примерный список вопросов к беседе в классе:

1. Что помогает сохранить здоровье?
2. Какие хорошие, т.е. помогающие сохранить здоровье, привычки вы знаете?
3. Как вы понимаете слово «привык»?
4. Есть ли привычки у животных?
5. Зачем человеку нужны привычки?
6. Как привычки могут навредить человеку?

7. Какие вредные привычки вы знаете?
8. Какие вредные привычки есть у вас?
9. Какие вредные привычки есть у знакомых вам взрослых? 10. Все ли вредные привычки одинаково вредны?
11. Как вредные привычки разрушают здоровье?
12. Что нужно делать, чтобы у тебя не возникали вредные привычки?

## Занятие № 2 (2 урока)

Тема: Вред применения наркотиков, алкоголя, никотина, токсических веществ  
Основные понятия темы:

«вредные для здоровья вещества», «отравляющие вещества», «зависимость», «пассивное курение», «алкогольные напитки», «наркотические вещества», «алкоголизм», «наркомания», «изменение человеческого облика», «смертельная опасность».

Цель урока: продолжать формирование понятия ответственности за свое здоровье, дать младшим школьникам представление о вреде применения наркотиков, алкоголя, никотина, токсических веществ, познакомить с понятием «вредные вещества», формировать негативное отношение к курению, создать представление об употреблении алкоголя и наркотиков как опасных болезнях, формировать негативное отношение к алкогольным напиткам, наркотикам и их употреблению, сформировать представление о наркотических веществах как смертельно опасных отравляющих веществах.

### Методические подходы:

• занятие целесообразно проводить в форме беседы. Примерный список вопросов к беседе в классе:

1. Что может повредить здоровью?
2. Какие вредные вещества вы знаете?
3. Многие ли люди курят? У кого курят дома?
4. Можно ли курить? Почему нельзя курить?
5. Чем вреден табак?
6. Почему нельзя курить детям?
7. Почему многие взрослые хотели бы бросить курить, но не могут?
8. Можно ли находиться рядом, когда кто-то курит?
9. Как избежать пассивного курения?
10. Какие напитки пьют на праздниках?
11. Какие напитки называются алкогольными?
12. Бывает ли хороший праздник без алкоголя?
13. Какие вы вспомните праздничные события вашей жизни, где не присутствовали алкогольные напитки?
14. Может ли быть праздник испорчен спиртными напитками? Как?
15. Какие бывают последствия употребления спиртных напитков?
16. Вредно ли взрослым людям выпивать редко и понемногу?
17. Какие вещества называются наркотиками?
18. Как они могут выглядеть?
19. Как наркотики действуют на человека?

## 20. Что происходит с людьми, употребляющими наркотики?

**Занятие № 3 (1 урок) Тема: Здоровье и благополучие.**

Основные понятия темы: «опасность-безопасность», «ответственность», «вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики», «причины и последствия вредных привычек», «выбор», «ответственность за будущее».

Цель урока: дать представление о благополучии и здоровье, а так же причинах, которые могут на них повлиять, формировать ответственное отношение к своему здоровью, закрепить основы саногенного мышления, помочь осознанию репертуара собственных возможностей, актуализировать представления о благополучии (физическом, личностном, социальном, материальном), формировать позитивные представления о будущем, программировать социально-желательные формы поведения, закреплять саногенную установку, формировать навыки принятия решения в критических ситуациях. Методические подходы:

- занятие целесообразно проводить в форме беседы. Примерный список вопросов к беседе в классе:
  1. Что может радовать в жизни? Чему мы радуемся?
  2. Что может огорчить, сделать нас несчастными?
  3. От чего зависит, много ли бед и несчастий случается с человеком?
  4. Что зависит от самого человека в его благополучии?
  5. За что ты можешь отвечать в своей жизни?
  6. Можем ли мы отвечать за свое здоровье? Разве мы болеем по своему желанию?
  7. Кто не болел с начала учебного года? Кто болел?
  8. А кто сам виноват в своей болезни?
  9. Как мы можем отвечать за свое здоровье? 10. Как можно беречь здоровье каждый день?
  11. Кто виноват, что у человека появляются вредные привычки?
  12. Как вы понимаете поговорку «Что посеешь -то и пожнешь»?
  13. Какие «плоды» даст «дерево решений», если мы выбираем курить, пить, употреблять наркотики?
  14. А если мы выбираем «не курить», «Не употреблять спиртные напитки и наркотики», какие «плоды» даст наше «дерево»?
  15. Как у людей возникают вредные привычки?
  16. Бывают ли у вас ситуации, когда «нет» сказать трудно?
  17. Зачем нужно научиться говорить трудное «нет»?
  18. Как отказать другу?
  19. Что ответить старшекласснику?
  20. Как поступить, если тебя заставляют?
  21. Как удержаться от любопытства?
  22. Чем занять себя, когда скучно?
  23. Как справиться с обидой, гневом, плохим настроением?
  24. Можно ли применять лекарства самостоятельно, без назначения врача?
  25. Можно ли научиться думать, а потом делать?

## Занятие № 4 (1 урок)

**Тема:** Здоровая кожа. Полезные привычки, как их создавать?

**Основные** понятия темы:

«кожа человека», «здоровая кожа», «функции кожи», «кожа - защитник внутренних и внешних органов», «как кожа дышит», «как кожа очищает организм», «уход за кожей».

Цель урока: дать представление о благополучии и здоровье, а так же о здоровой коже, как неотъемлемой части здорового организма, формировать ответственное отношение к своей коже, помочь осознать возможности кожи, ее функциональное назначение в организме человека, способствовать формированию полезных привычек, научить ухаживать за кожей, воспитывать любовь к здоровому образу жизни. **Методические** подходы: • беседа учителя по теме занятия;

- рассматривание иллюстрированных книг и учебных плакатов по теме «Кожа человека» с комментариями учителя;
- сюжетно-ролевая игра «Советы доктора Пилюлькина»;
- творческая работа «Научи куклу ухаживать за своей кожей»;
- разыгрывание сюжетов из стихотворения С. Михалкова «Мойдодыр».

Литература:

1. Андреев В.А. Три кита нашего здоровья. - М., 1994.
2. Ниренберг Д., Калеро Г. Читать человека, как книгу. - М., 1990.
3. Ананьев Б.Г. Генетические и структурные взаимосвязи в развитии личности / Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. - М., 1981.
4. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе// Вопросы психологии. № 3-4, 1979.
5. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. - М., 1990.
6. Буянов М.И. Размышления о наркомании. - М., 1990.
7. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. - М., 1956.
8. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка., - М., 1968.
9. Михайловская И.Б., Вершинина Г.В. Трудная ступень, профилактика антиобщественного поведения. - М., 1990.
10. Мясницев В.Н. Личность и неврозы. - Л., 1960.
11. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. - М., 1991.
12. Профилактика наркомании и алкоголизма среди детей и подростков//Материалы областного научно-практического семинара. - Саратов, 1997.
13. Психогигиена детей и подростков /под ред. СМ. Громбаха. - М., 1985.
14. Психологические проблемы социальной регуляции поведения /под ред. Г.В. Шороховой, М.И. Бобневой. - М., 1976.
15. Романова О.Л. Методика обучения детей и подростков психогигиеническим навыкам//Вестник психосоциальной и коррекционно реабилитационной работы, 1994.

16. Романова О.Л., Петракова Т.И. Социально-психологические механизмы усвоения детьми алкогольной традиции // Вопросы психологии, 1992.
17. Слободяник Н. Настроение похожее на салют // Психологический журнал. № 5-6, 1998.
18. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. - М., 1988.
19. Эоиксон Э. Детство и общество - Обнинск. 1993

### Тема 3. "СВЯТОСТЬ ЖИЗНИ"

(от 9-ти до 10-ти лет. 3-ий класс средней школы)

#### 3.1 Этический блок.

##### Занятие № 1 (1 урок)

Тема урока: Представление о смысле жизни

Основные понятия темы:

"жизнь во всех ее проявлениях", "жизнь человека", "смысл жизни человека", "осмысленность жизни человека"

Цель урока: актуализация знаний по теме, формирование у детей представления о смысле жизни человека, без введения терминологии, привитие навыков элементарной рефлексии, расширение и накопление жизненного опыта, развитие внимания, наблюдательности, формирование положительных установок на жизнь, воспитание оптимистичного отношения к жизни

Методические подходы:

- разыгрывание сюжетно-ролевых игровых ситуаций "Как я жил, если бы был цветком" (в саду, в поле, в теплице, в пустыне), "Как я жил, если бы был животным или насекомым", "Как я жил, если бы был ручейком, озером, речкой" и т.д.,
- обсуждение речевых логических задач по теме (например: "Я - семечко растения. Какого? Что со мной должно произойти? Каким я вырасту?".<sup>1</sup> Кто и что меня будет окружать? Что важного произойдет со мной в жизни? и т.д.);
- чтение-обсуждение стихотворения В. Маяковского "Кем быть?";
- написание сочинения-миниатюры "Моя будущая профессия", "Мой труд на пользу людям", "Как я сделаю мир прекрасным";
- организация коллективных проектов "Скорая помощь", "Почтовый ящик - ДОВЕРИВ", классная тетрадь "Разговоры по душам";
- беседа "Если был бы я волшебник",
- устное сочинение "Для чего человеку жизнь дана",
- конкурс детских рисунков на аналогичную тему.

##### Занятие № 2 (2 урока)

Тема\* Уникальность и неповторимость всех форм жизни Основные понятия темы:

"жизнь во всех ее проявлениях", "жизнь человека", "созидательное участие человека в жизни природы", "формы жизни", "уникальность всех форм жизни", "неповторимость всех форм жизни", "взаимосвязь всех форм жизни"

Цель урока: актуализация знаний по теме и их воплощение в практической деятельности, формирование у детей представления о смысле жизни человека в природе, об осмысленном отношении к жизни природы, развитие эмоциональной сферы младших школьников - чувства восхищения и бережного отношения ко всему, что их окружает в этом мире, расширение и развитие жизненного опыта учащихся. Методические подходы:

- конкурс рисунков и поделок детей из природного материала на звание "Самые красивые и неповторимые" с устной "защитой" каждого проекта в творческой форме;
- проведение экскурсий в городском парке, в лесу, в школьном саду, в поле с целью наблюдения за жизнью природы,
- сочинение-миниатюра с описанием впечатлений, полученных на экскурсии;
- посещение зоопарка, школьного живого уголка, ботанического сада, просмотр учебных видеofilмов о жизни экзотических животных и растений, посещение краеведческого музея, его археологических экспозиций;
- организация викторины "На свете все на все похоже...";
- конкурс плакатов "Древо жизни" с символическим изображением всех форм жизни на Земле;
- посещение школьного кабинета биологии, школьной лаборатории, работа с микроскопом: рассматривание капли воды, муравья, листика, земли, крылышка стрекозы или бабочки и пр.

### Занятие № 3 (1 урок)

Тема: Самоценность личности

Основные понятия темы:

"жизнь во всех ее проявлениях", "жизнь человека", "уникальность всех форм жизни", "неповторимость всех форм жизни", "взаимосвязь всех форм жизни", "личность", "самоценность личности"

Цель урока: актуализация знаний по теме, формирование у детей представления о единстве окружающего мира, о человеке, как о части мира, раскрыть школьникам сущность понятия "самоценность личности", показать значимость личности и таких ее качеств, как индивидуальность, неповторимость, способствовать развитию эмоциональной сферы младших школьников, расширению жизненного опыта учащихся.

Методические подходы:

- беседа по теме занятия и теме этого года обучения с целью: показать их взаимосвязь и взаимообусловленность,
- классное сочинение "Что значит быть человеком?", "Что значит быть личностью<sup>7</sup>";
- сюжетно-ролевая игра "Я - это ..." (с целью перевоплощения, получения возможности взглянуть на мир "другими" глазами);

- игра "Если бы у меня была волшебная палочка",
- устное сочинение "Человек - это звучит гордо";
- решение речевых логических задач "Ценности в моей жизни"
- викторина "Знаменитые личности нашего века", "Человек и история";
- проект "Я и Земля" с оформлением и защитой творческих работ, выполненных в разной технике (рисунок, пластилин, аппликация, объемные фигуры из бумаги, конструктор и т.д.).

#### Литература.

1. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир в 1 - 2 классах: Методические беседы: Книга для учителя - М., 1997.
2. Тарасов Л.В., Чибизова Г.В. Окружающий мир. Экспериментальный учебник-тетрадь развивающего типа в четырех частях для 2 класса. - М., 1996.
3. Бунеев Р.Н., Бунеева Е.В. "В одном счастливом детстве". Книга для чтения в 3 классе. Пособие для учащихся. В 2-х частях. - М., 1994.
4. Виноградова Н.Ф., Ивченкова Г.Г., Потапов И.В. Окружающий мир. Учебник для 3 класса четырехлетней начальной школы. - М., 1997.
5. Воюшина М.П. Хрестоматия по литературе: учебное издание в 4-х томах. -СПб., 1996.
6. Клепинина З.А., Чистова Л.П. Уроки природоведения во 2 классе/ Пособие для учителя трехлетней начальной школы. - М., 1990.
7. Программы для общеобразовательных учреждений: Основы безопасности жизнедеятельности: 1-11 классы. - М., 1994.
8. Латышина Д.И. Родная история: Живая Русь/учебное пособие по чтению для 2(3) класса. Кн. 1,2. - М., 1997
9. Пакулова В.М., Кузнецова В.И. Методика преподавания природоведения: Учебник для студентов пед. ин-тов. - М., 1990.
- Ю.Товпинец И.П. Я и окружающий мир: Учебник-тетрадь для 2 класса четырехлетней начальной школы системы развивающего обучения Л.В. Занкова. - М., 1999.
- П.Сухарев Ю.Ф. Природоведение: Учебно-методическое пособие к учебникам природоведения во-вторых и третьих классах общеобразовательных школ (Разработки рабочих уроков). - Чапаевск, 1996.
- 12.Плешаков А.А. Зеленые страницы: Книга для учащихся начальных классов. -М., 1998.
- 13.Плешаков А.А. 100 заданий по природоведению/Тетрадь для учащихся. - М., 1997.
- 14.Плешаков А.А. Природоведение в четвертом классе' Методические рекомендации к учебнику. - М., 1994.
- 15.Железовский Б.Е. Хрестоматия по природоведению. - Саратов, 1995.

### 3.2 Психологический блок. 3 класс.

## Развитие эмпатии, рефлексии, наблюдательности, коммуникативных навыков.

### 1 урок.

**Цель:** Развитие навыков общения.

**Содержание:** Освоение адекватного языка для обсуждения с ребёнком средств невербального общения.

**Упражнение:** « История об улыбке».

Ты, конечно, любишь слушать всякие истории и умеешь придумывать их сам и, надеюсь, сумеешь помочь мне в этом. Давай начнём так:

«Жила-была Улыбка. Она была такая добрая, ласковая, приветливая, что все люди были рады её видеть у себя в доме. Её наперебой приглашали в гости, старались угостить, подружиться с ней. Улыбка помогала людям в делах, охотно ходила в гости, старалась никого не обидеть – ни старенького, ни маленького.

Но однажды ... Ох, уж это «однажды»! В городке, где жила Улыбка, появился очень странный человек. Он был всем недоволен – брюзжал и сердился по каждому поводу: сахар ему был не сладким, молоко – не белым, солнце – не ярким, хлеб – не пропечёным, а дети -не послушными... Он сердился на всех и всё, сердился всегда – днём и ночью, в хорошую погоду и в ненастье. Когда он встретился с Улыбкой, ему стало...»

Здесь я прерываю свой рассказ и прошу тебя продолжить его. Если ты ещё не очень хорошо умеешь писать, то взрослые могут записать твой рассказ здесь.

*Место для продолжения истории*

Надеюсь, что твоя история закончилась благополучно, и Улыбка осталась с людьми, а странный, вечно сердитый человек понял, что без Улыбки людям совсем нельзя. Если в жизни совсем нет Улыбки, то так много исчезает в ней сразу – смелость и радость, игра...

Люди становятся злыми, и это зло растёт с каждым днём так быстро, что может заполнить весь мир. Маленькая Улыбка – надёжная помощница в борьбе со злом, она улыбается насмешливо, и злу становится не по себе. Она засмеётся над злом, и оно становится бессильно.

В Улыбке – сила человека, его смелость. Улыбка показывает, что человек может стать другом, готов познакомиться с тобой, вместе играть.

К злым и недружелюбным людям Улыбка очень редко приходит в гости, а иногда не приходит никогда.



Если ты умеешь улыбаться людям, значит ты смелый и добрый, а если не умеешь... Надо учиться быть добрым и смелым, и у тебя будет верный друг – Улыбка.

**Форма проведения:** Беседа или обсуждение предлагаемых историй.

## 2 урок.

**Цель:** Развитие навыков общения.

**Содержание:** Освоение адекватного словаря для анализа причин переживаний страха. Демонстрация приёмов саморегуляции состояния во взаимодействии с другими людьми и в конфликтной ситуации: Анализ, спокойный голос в разговоре с обидчиком.

**Упражнение:** «О страхе».

Почему некоторые дети бывают несмелыми и даже трусливыми? Надеюсь, что тебя нельзя назвать трусишкой, ты сам храбрый и, наверное, захочешь помочь стать такими же другим детям и даже взрослым. Хочешь, расскажу, как не следует бояться даже если ты уже испугался?

Ты испугался, но не плачь и никому не подавай вида, что ты испугался, а тихонько спроси себя: «Что это там такое?» . Спросил, и иди к тому месту, которое тебя напугало. Надо обязательно разобраться, что там скрывается. Может, это что-то такое, что тебе давным-давно известно, но сейчас ты его не узнал...

Мы боимся, когда не знаем о событиях, которые вокруг нас происходят, а если узнаем, то можем даже смеяться над своим страхом. Наверное, и ты не раз смеялся над своими испугами.

Страшно бывает, когда кто-то сильный угрожает тебе, обещает побить, отобрать игрушки. Как хочется тогда убежать, не видеть этого человека, никогда-никогда не встречаться с ним. Но нужно победить в себе этот страх. Как? Может быть у тебя свой секрет, как это сделать, и ты мог бы поделиться с другими? Может быть, тебя научили этому папа и мама? А если нет, я расскажу тебе об одном способе, который помогает многим ребятам в этой ситуации. Итак, тебе угрожают, обзывают тебя, а ты спокойно -спокойно говоришь: «Прекрати!» и отходишь от обидчика. Твой спокойный голос, спокойное поведение говорят о твоей смелости больше, чем дразнилки и угрозы.

Конечно, на все случаи жизни не придумаешь средств от страха, но научиться спокойно разговаривать с обидчиком надо уметь. В спокойствии человека – его сила и бесстрашие. Не надо повторять дел того человека, который тебя испугал и обидел, тогда ты преодолеешь свой страх и научишь других ребят не бояться. Надеюсь, что у тебя это получится.

**Форма проведения:** Беседа или обсуждение предлагаемых историй.

## 3 урок.

**Цель:** Развитие навыков общения.

**Содержание:** Освоение адекватного словаря для анализа причин переживания своей и чужой неудачи и удачи, самоанализ причин своей

неудачи и удачи, демонстрация нравственного и психологического содержания категории меры, связанной с ценностью другого человека.

**Упражнение: «Поиграли – проиграли».**

Ты уже научился загадывать себе и другим загадки о мыслях и чувствах других людей? Думаю, что у тебя это получается неплохо, и ты сумеешь сам, без помощи взрослых отгадать загадку.

Слушай внимательно. Мальчик научился играть в шахматы. Очень скоро он стал всех обыгрывать дома – маму, папу, дедушку и бабушку. Сестрёнка и братишка с ним играть и не берутся – всё равно обыграет. Все хвалят мальчика, все им восхищаются.

Стал мальчик просить, чтобы его отвели в шахматный кружок. Пошли они с мамой. Мальчик увидел там много ребят, которые так же любят шахматы, как и он. Стал он с ними играть, сыграл три партии и все проиграл. Вышел в коридор, где ждала его мама, не выдержал, заплакал, рассердился и сказал: «Никогда больше не буду играть в шахматы!».

Как ты думаешь, почему мальчик так сказал? На кого он рассердился?

Молодец, ты правильно решил: мальчик думал, что он лучше всех играет в шахматы, а оказалось не так. И он решил, что во всём виноваты ребята, что они плохие, что шахматы плохие, и вообще у него ничего не получится.

Он ещё не научился думать, что кто-то может уметь делать что-то лучше, чем он, не только в шахматы играть, но и плавать, и бегать, и стихи сочинять, и пирожки печь, и многое-многое другое. Не всё сразу стало у этих ребят хорошо получаться – они учились и научились, несмотря на ошибки и огорчения.

Есть одна маленькая тайна, которой мне хотелось бы с тобой поделиться. Представь, что все люди вокруг знают одно и то же, одеты одинаково, и квартиры и игрушки и детские сады и школы и города и сёла у всех одинаковые, что тогда будет? Будет скучно. Все всё знают, все всё умеют, людям не о чем говорить друг с другом, не о чем спорить, не о чем спрашивать и рассказывать. Даже если кто-то что-то придумает, то это никому неинтересно, так как все это уже знают. Так появится не только скука, но и тоска. Никто из людей тогда никому не нужен...

Как хорошо, что в жизни всё не так: кто-то умеет лучше всех придумывать игры, кто-то лучше всех бегаёт, кто-то лучше всех считает в уме, кто-то рисует, и т. д.

Каждому человеку – и тебе тоже – найдётся дело, которое будешь делать лучше всех, оно будет удаваться, если ты не будешь бояться ошибок, будешь пробовать. И самое главное – радоваться не только своей удаче, но и удачам других.

Когда люди разные, то это весело и интересно: можно учиться друг у друга, играть друг с другом, можно спорить и разговаривать обо всём на свете.

Вот моя тайна. Она помогает быть всегда весёлым и сильным, не завидовать другим. Теперь ты её знаешь и непременно найдёшь дело,

которое будет у тебя получаться лучше, чем у других, взрослые обязательно тебе в этом помогут.

**Форма проведения:** Беседа или обсуждение предлагаемых историй.

#### 4 урок.

**Цель:** Развитие навыков общения.

**Содержание:** переживание своей уникальности. Выделение средств её фиксации: называние, образное представление.

**Упражнение:** «О букве Я».

**Форма проведения:** беседа, рисование, рассматривание рисунков.

**Материалы:** бумага, карандаши, приготовленные карточки с рисунками.

#### 5 урок.

**Цель:** Развитие навыков общения.

**Содержание:** Переживание зависимости своего состояния от воздействия другого человека, переживание зависимости состояния другого человека от своего воздействия.

**Форма проведения:** Беседа, ответы на вопросы.

#### 6 урок.

**Цель:** развитие навыков общения.

**Содержание:** Освоение средств и способов самоанализа, освоение альтернативных средств и способов воздействия на другого человека. Демонстрация альтернативных вариантов поведения в одной и той же ситуации.

**Упражнение:** «Шутки, шуточки, шутята и весёлые ребята».

**Формы проведения:** беседы, обсуждение предлагаемых историй.

#### 7 урок.

**Цель:** Развитие навыков общения.

**Содержание:** Создание условий для рефлексии средств и способов взаимодействия. Демонстрация ребёнку альтернативных отношений к одним и тем же средствам и способам взаимодействия.

**Упражнение:** «Про кошку, которая вернулась и ещё о чём-то».

**Форма проведения:** Беседа, рассматривание рисунков, обсуждение пословиц.

**Материалы:** Карточки с рисунками.

#### 8 урок.

**Цель:** Развитие навыков общения.

**Содержание:** создание условия для рефлексии ребёнком содержания «Я» другого человека и своего «Я», сопереживание другому человеку.

**Упражнение:** «Чужие секреты».

**Форма проведения:** Беседа, обсуждение.

#### 9 урок.

**Цель:** Развитие навыков общения.

**Содержание:** Создание условий для рефлексии ребёнком. Выделение норм взаимодействия человека с человеком, когнитивный анализ целесообразности этих норм.

**Формы проведения:** Беседа, обсуждение.

### 10 урок.

**Цель:** Развитие навыков общения.

**Содержание:** Создание условий для выделения ребёнком позиций участников взаимодействия.

**Упражнение:** « Про белого бычка и не только про него».

**Формы проведения:** Беседа, обсуждение.

### 11-12 урок.

**Цель:** Развитие навыков общения.

**Содержание:** Актуализация полученных навыков.

**Упражнение:** «Загадки».

**Форма проведения:** обсуждение проблемных ситуаций

; Литература:

1. Абрамова Г. С. Об улыбке, букве «Я», словах «надо» и «нельзя» : Материалы для психокоррекционных и развивающих занятий с младшими школьниками. //Волгоград, 1992год.
2. Абрамова Г. С. Развитие навыков общения младших школьников со взрослыми и сверстниками (диалоги психолога с ребёнком) // Психолог в начальной школе. Волгоград. 1995 год.
3. Аникеева Н. П. Воспитание игрой. М. 1987.
4. Андрущенко Т. Ю., Язмир Р. М. Куклотерапия как средство преодоления робости младшего школьника, М., 1990.
5. Бурменская Г. В., Карабанова О А. Лидере А. Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. М., 1990
6. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
7. Гаврилова Т. П. О трудностях и переживаниях младшего школьника. // Психолог в начальной школе. Волгоград. 1995.
8. Гуткина Н. И. Психологическая подготовка детей к школе в группах развития. // Активные методы в работе школьного психолога. М. ,1990.
9. Матюгин И. Ю. Рыбникова И. Запоминание цифр. М. Эйдос. 1993 год. /О.Матюгин И. Ю. Тактильная память. М. Эйдос. 1991 год. //ОвчароваР. В. Справочная книга школьного психолога. М. 1996 год.
- /2. Рогов Е. И, Настольная книга практического психолога в образовании. М, 1995 /3.Раттер М. Помощь трудным детям Пер. с англ. М. 1987.
- /^.Спиваковская А. С. Нарушение игровой деятельности. - М. 1980. 15.
- Чистякова М. И. Психодинамика М, 1990 .

### 3.3 Правовой блок

#### Занятие № 1 (2 урока)

Тема: Манипуляции в общении.

Основные понятия темы: "общение", «манипуляция в общении», "положительные эмоции в общении", "отрицательные эмоции в общении", "психическое давление", "физическое давление", "насилие", "лесть", "навязчивость", "беспомощность", "хитрость", "обман", «шантаж».

Цель урока: сформировать основы аутентичного поведения, способствовать развитию рефлексивной функции мышления, познакомить учащихся с основными проявлениями манипуляции в общении, сформировать негативное отношение к различного рода манипуляциям в общении, способствовать развитию навыка распознавания манипулятивных актов со стороны другого человека, помочь школьникам освоить навыки поведения защищающие от различных манипулятивных воздействий. Методические подходы:

Занятие проводится в форме беседы. Актуализируется отношением учащихся к проблемам межличностного взаимодействия, вариантам выхода из конфликта. Анализируется ограниченность манипулятивного решения проблем. Примерные вопросы к беседе:

- 1) Много ли у вас друзей, приятелей, знакомых?
- 2) Вам нравится общаться с другими ребятами?
- 3) Что ты чувствуешь, когда общаешься со сверстниками?
- 4) Какие неприятные чувства могут возникнуть во время общения с ребятами и почему<sup>7</sup>
- 5) Зачем кто-то может обижать, угрожать другому?
- 6) Можно ли «заставить» другого человека не совершая явного физического или психического давления?
- 7) Кому нравится, когда его заставляют что-нибудь делать<sup>9</sup>
- 8) Зачем людям нужны лесть, обман, хитрость?
- 9) Какие еще формы манипуляции с людьми, т.е. управления их поведением с помощью обмана вы встречали?
- 10) Подходят ли под это определение навязчивые уговоры, напускная беспомощность, «покупка» дружбы за условие?
- 11) Являются ли манипуляцией шантаж, угрозы, психическое давление?
- 12) Кто хоть раз был объектом манипуляций, догадался, что его обвели?
- 13) Как научиться распознавать манипуляции направленные на тебя?

Занятие № 2 (1 урок) Тема: Агрессия - формы проявления.

Основные понятия темы: "агрессия", "агрессивность", "агрессивное поведение", "отрицательные эмоции", "гнев", "обида", "раздражение", "безопасное поведение".

Цель урока: сформировать представление об агрессивности как необходимым для выживания качестве, требующем самоконтроля, способствовать формированию убеждения о запрете физической формы проявления агрессивных

и враждебных реакций вне опасной ситуации, научить распознавать такие агрессивные формы поведения у себя и у других, как раздражительность, ирония, словесная агрессия, подозрительность, негативизм, обида, познакомить учащихся с причинами и последствиями проявления агрессии, сформировать навыки безопасного поведения. Методические подходы:

\* занятие целесообразно проводить в форме доверительной беседы с последующим закреплением полученных знаний в тренинговых упражнениях.

Примерные вопросы к беседе:

- 1) Кого из вас хоть раз обидел другой человек? Кому из вас хоть раз было обидно?
- 2) Чем можно обидеть другого? Из-за чего можно обидеться?
- 3) Как называется качество, которое проявляет человек, когда нападает на другого человека, обижает его, дерется?
- 4) «Агрессивность», «агрессия» - какой характер у этих слов?
- 5) Из-за чего можно обидеть другого человека? В каких случаях хочется обидеть?
- 6) Что ты чувствуешь после того, как тебя обидели?
- 7) Что ты делаешь после того, как тебя обидели?
- 8) Агрессия - это хорошо или плохо?
- 9) Когда нужно быть агрессивным? Когда агрессия может нам помочь?
- 10) Агрессивность нам больше помогает или мешает в жизни?
- 11) Что же делать с «плохими» чувствами?
- 12) Можно ли контролировать свои эмоции?
- 13) Как вы справляетесь со своими чувствами? Что делаете, когда вас сильно разозлили?

### **Занятие № 3 (1 урок)**

**Тема:** Что значит победить другого человека.

Основные понятия темы: «борьба», "победа", "победитель", "качества победителя", "победа над собой", «внутренняя победа», "победа над другим", "выбор", "проблема выбора".

**Цель урока:** сформировать понятие о победе человека как о внутренней, морально-нравственной победе, сформировать позитивную «Я - концепцию», как условие снижения конфронтационных тенденций, принятия себя и других, способствовать осознанию личностного смысла конфронтации с другими людьми, выявить качества победителя, значимые для детей этого возраста, дать представление о победе как внутреннем ощущении, противопоставив его внешнему поведению.

Методические подходы:

• занятие целесообразно проводить в форме доверительной беседы с последующим закреплением полученных знаний в тренинговых упражнениях.

Примерные вопросы к беседе:

- 1) Вы часто боретесь друг с другом, соревнуетесь?
- 2) Где человек должен побеждать другого?
- 3) Кто хочет быть победителем?

- 4) Что значит победить другого человека?
- 5) Зачем человеку нужно быть победителем?
- 6) Победитель - какой он?
- 7) Как можно победить грубияна, драчуна, воришку?
- 8) Как победить себя и нужно ли это делать" Литература.
1. Ананьев Б.Г. Генетические и структурные взаимосвязи в развитии личности / Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. - М., 1981.
2. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе// Вопросы психологии. № 3-4, 1979.
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. - М., 1990.
4. Буянов М.И. Размышления о наркомании - М., 1990.
5. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования, - М., 1956.
6. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка., - М., 1968.
7. Михайловская И.Б., Вершинина Г.В. Трудная ступень: профилактика антиобщественного поведения. - М, 1990.
8. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. - Л., 1960.
9. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. - М, 1991.
10. Профилактика наркомании и алкоголизма среди детей и подростков/Материалы областного научно-практического семинара. - Саратов, 1997.
- 11 Психогигиена детей и подростков /под ред. СМ. Громбаха. - М., 1985.
- 12,Психологические проблемы социальной регуляции поведения /под ред. Г.В. Шороховой, М.И. Бобневой. - М., 1976.
- В.Романова О Л. Методика обучения детей и подростков психогигиеническим навыкам//Вестник психосоциальной и коррекционно реабилитационной работы, 1994.
- Н.Романова О.Л., Петракова Т.И. Социально-психологические механизмы усвоения детьми алкогольной традиции // Вопросы психологии, 1992.
- 15.Слободяник Н. Настроение похожее на салют/УШкольный психолог. № 5-6, 1998.
- 16.Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. - МЛ 1988.
- Эриксон Э. Детство и общество. - Обнинск, 1993

### 3.4 Семейно-педагогический блок

#### Занятие № I (3 урока)

Тема: История создания семейных праздников. Семейные праздники в традициях народов.

Основные понятия темы:

"праздник", "семейный праздник", "традиция", "семейная традиция", "роль праздников в семье", "общенародные праздники", "общегосударственные праздники", "национальные праздники", "религиозные праздники", "роль праздников в воспитании", "значение праздников в жизни человека" Цель урока: сформировать представление о значимости праздников в жизни

человека, показать школьникам специфику и значение семейных праздников, как способа получения положительных эмоций, новой информации, совместного отдыха, развлекательной деятельности; познакомить с особенностями семейных праздников народов мира, страны, Поволжского региона; помочь школьникам освоить основные этические правила поведения на разного вида праздниках.

Методические подходы:

- домашнее сочинение "Мой самый любимый праздник", "У нас в семье сегодня праздник", "Праздник, о котором я вспоминаю с удовольствием";
- сюжетно-ролевая игра "Семейные праздники" (свадьба родителей, дни рождения близких, празднование Нового года и т.д.);
- игра-путешествие "Праздники у народов мира", "Праздники в Саратовской губернии", "Русские праздники";
- беседа "Праздники и традиции", "За что мы любим праздники", "Как устроить праздник", "История праздников - история человечества",
- выставка фотографий "Праздники в моей семье";
- творческая работа "Выбираем подарок для

## Занятие № 2 (3 урока)

**Тема:** Этика проведения праздников.

**Основные понятия темы:**

"праздник", "семейный праздник", "проведение праздника", "условия создания праздника", "роль праздников в семье", "как отмечают общенародные праздники", "как отмечают общегосударственные праздники", "роль праздников в воспитании", "значение праздников в жизни человека"

Цель урока: помочь школьникам освоить основные этические правила поведения на разного вида праздниках, сформировать умение организовывать различные праздники, повышать общий уровень культуры поведения, расширять кругозор учащихся, способствовать созданию традиционных праздников, воспитывать в школьниках чувство отзывчивости, внимательности, благодарности.

Методические подходы:

- конкурс (проводится совместно с родителями) на самый интересный и захватывающий рассказ о семейном празднике;
- » конкурс рисованных фильмов "Наш любимый семейный праздник";
- сюжетно-ролевая игра "Придумай и покажи новый семейный праздник";
- сюжетно-ролевая игра "Приглашение на праздник";
- беседа "Что лучше: дарить или получать подарки?";
- домашнее сочинение "Лучший подарок";
- чтение-обсуждение произведений Н. Носова, В. Драгунского, Ю. Казакова, сказок Г.-Х. Андерсена, басен И.А. Крылова;
- организация внеклассного мероприятия "День семейного отдыха",
- разыгрывание сюжетных ситуаций по теме занятия ("Я на королевской свадьбе", "Как в моей семье празднуют пасху", "Как я ходил к другу (подруге) на день рождения" и т.д.).



## Литература.

1. Как организовать детский праздник в семье. - Нижний Новгород, 1994.
2. Жутиков Н. В. Психологические уроки обыденной жизни. - М., 1990.
3. Эстетика поведения. - М, 1963.

### 3.5 Медицинский блок

#### Занятие № 1 (2 урока)

Тема урока: Как оценить качество и количество своего здоровья. Основные понятия урока:

«здоровье», «(качество здоровья)», «здоровье, как совокупность трех компонентов: психического, социального и физического», «психическое здоровье», «социальное здоровье», «физическое здоровье», «критерии здоровья», «оценка здоровья», «красота и здоровье».

Цель урока: дать учащимся представление о здоровье как о совокупности трех компонентов: психического, социального и физического, раскрыть им сущность каждого компонента, их неразрывную взаимосвязь, рассказать школьникам о критериях оценки здоровья, научить их оценивать качество и количество собственного здоровья и здоровья окружающих, способствовать воспитанию внимательного отношения к своему здоровью. Оборудование: напольные весы, часы с секундной стрелкой, иллюстрационные плакаты.

Методические подходы:

- сюжетно-ролевая игра по мотивам басни И.А. Крылова «Лебедь, рак и щука»;
- беседа учителя по теме занятия с конкретными примерами и опорой на иллюстрирующие плакаты;
- практические занятия по определению пульса, частоты дыхания, веса, роста;
- » беседа со школьной медицинской сестрой, с учителем физкультуры, с тренером спортивной секции;
- игра «На приеме у врача».

#### Занятие № 2 (2 урока)

Тема урока: Связь дыхания и сознания.

Основные понятия урока:

«дыхание», «сознание», «дыхание через нос», «дыхание через рот», «связь дыхания и сознания», «влияние интереса на дыхание и сознание», «интерес - основа творческой активности человека», «положительная оценка своих творческих качеств», «положительная оценка других творческих качеств».

Цель урока: расширить представление учащихся о здоровом дыхании, о видах дыхания: через рот и через нос, раскрыть им взаимосвязь правильного дыхания и работы сознания, рассказать школьникам об интересе, как об основе творческой поисковой активности человека, способствовать воспитанию внимательного отношения к своему здоровью, развитию творческих способностей учащихся начальной школы.

Методические подходы:

- беседа учителя по теме занятия с конкретными примерами из жизни учащихся этого класса;
- практическое занятие в группах (желательно по два человека): «Расскажи о четырех своих самых ценных качествах»;
- беседа со школьной медицинской сестрой, с учителем физкультуры, с тренером спортивной секции;
- творческая работа на свободную тему в сочетании с дыхательными упражнениями, коллективное оценивание результатов.

Занятие № 3 (2 часа: мальчики и девочки отдельно )

Тема урока: Строение репродуктивной системы мальчиков и девочек.

Основные понятия урока:

«репродуктивная система», «понятие репродукции в искусстве и биологии», «особенности строения мужского и женского организма: общее и отличительное», «признаки пола», «продолжение рода», «мифы о появлении детей», «рождение здорового и полноценного потомства»

Цель урока: способствовать формированию идеи естественности существования двух полов, отношению к репродуктивной системе как к естественной части человеческого организма, необходимой для продолжения рода, привить убеждение в необходимости беречь половые органы, так же, как и все остальные системы органов.

Оборудование: репродукции картин великих художников, схемы, плакаты, иллюстрирующие различные виды размножения в растительном и животном мире, схемы с изображением репродуктивной системы мужчины и женщины, рисунки, иллюстрирующие мифы о появлении детей. Методические подходы.

- организация беседы по темам «Что я знаю о своем теле», «Из чего же сделаны девочки?», «Из чего же сделаны мальчики?»;
  - сообщение учителя по теме урока;
  - демонстрация иллюстраций и комментарии учителя к ним;
  - устные сочинения детей на тему «Мое здоровье - это здоровье моих будущих детей»;
  - сюжетно-ролевая игра «Дочки-матери», «Отцы и сыновья»,
  - просмотр учебных видеофильмов по теме занятия. Литература
1. Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков. - М., 1986.
  2. Сухарев А.П. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М., 1991.
  3. Энциклопедия сексуальной жизни для детей. Том 1,2/ пер. с французского. - М., 1994.
  4. Соколова-Семенова ИИ. Ты и твоё тело. - М., 1995.
  5. Брадвей Л., Хил Б.А. Ребенок от 7 до 14 лет. - М., 1997.
  6. Куличенко В.С. Половозрастное воспитание учащихся с элементами сексологии - М., 1996.

7. Колесов Д.В. Программа гигиенического и полового воспитания с элементами сексологии. - М., 1996.
8. Справочник семейного врача. Т. 1, 2. - М., 1990.
9. Сатар В. Как создавать себя и свою семью. - М., 1989.
- Ю.Леви В. Искусство быть собой. Искусство быть другим. - Л., 1987. 11
- .Андреев Ю. Три кита здоровья. - М., 1994.

Модуль 4 .Развивающие тренинги для подростков. Методические рекомендации для средник классов общеобразовательных школ.

Пояснительная записка .

Психологические особенности подросткового возраста по мнению разных авторов рассматриваются как кризисные и связаны с перестройкой в трех основных сферах: телесной, психологической и социальной. По мнению Л.И. Божович главное внимание в воспитании подростка следует сосредоточить на развитии мотивационной сферы личности: определении своего места в жизни, формировании мировоззрения и его влиянии на познавательную деятельность, самосознание и моральное сознание.

Решающее значение придается динамике «внутренней позиции»формирующейся личности. «Внутренняя позиция» складывается из того, как ребенок, на основе своего предшествующего опыта, своих возможностей, своих ранее возникших потребностей и стремлений, относится к тому объективному положению, которое он занимает в жизни в настоящее время и какое положение он хочет занимать. Именно эта внутренняя позиция обуславливает определенную структуру его отношения к действительности, к окружающим и к самому себе. Через эту внутреннюю позицию и преломляются в каждый момент воздействия, идущие от окружающей среды.

Тема1.

### **Игры для формирования раскрепощённости в познавательной деятельности.**

Нередко оказывается так, что дети достаточно сообразительные в обычной обстановке (в играх, общении друг с другом) оказываются вдруг тугодумами в обстановке учебно-познавательной. У таких детей выявляются трудности эмоционального и личностно-коммуникативного плана, препятствующие полноценному вовлечению ребёнка в учебно-

познавательную деятельность. Такие дети предпочитают отмалчиваться, ведут себя достаточно пассивно.

Занятия направленные на формирование познавательной раскрепощённости, лучше проводить в игровой форме с использованием простого житейского доступного материала. Затем приобретенные навыки познавательной раскованности переносятся ребёнком на более сложный учебный материал.

### **Задание №1**

Цель: формирование сплоченности группы, условий для самораскрытия каждого.

Основные понятия темы: представление себя, выражение себя.

Методические подходы: освоение выразительных форм самопредъявления.

Упражнения:

«Знакомство»

В начале занятия можно предложить каждому из присутствующих встать и представиться. При этом можно попросить сопровождать своё имя жестом. Можно предложить представляться каждый раз по разному. Можно предложить группе встать расположив свои имена в алфавитном порядке.

«Моё имя»

Произнесите своё имя тихо, громко, утвердительно, растянуто, восторженно, вызывающе, злобно, разочарованно, задумчиво. Задание можно выполнять в кругу когда каждый говорит своё имя учитывая данное ему задание с последующим смещением установки.

Это задание можно попросить выполнять дома перед зеркалом, в кругу разных знакомых. Задача – соотнести интонации голоса с выражением лица, с позой, с контекстом.

Домашнее задание

Предлагается к следующему занятию написать на листе своё имя, придумать и написать на листе своё имя, придумать и написать свой девиз и эмблему.

### **Занятие №2**

Цель: развитие интеллектуальной и поведенческой активности.

Основные понятия темы: Анализ, синтез, сходство, различие, качества предмета.

Методические подходы: освоение многозначного восприятия.

Упражнения: «Ассоциация»

Заменяем например слово «Учение».

За ограниченное количество времени к каждой букве этого слова записать по одному слову.

Например: урок, чашка и.д.

Затем можно передать листы по кругу или зачитать и сравнить ассоциации, а так же определить, кто быстрее других справился с заданием.

Упражнение «Опиши предмет»

Говорится что предыдущее упражнение было разминкой. Дается новое задание. На стол кладётся какой-нибудь предмет, например шапка.

Задание: «В течении пяти минут напишите об этом предмете всё, что сможете придумать: из чего сделан, для чего служит, цвет, размер; сравните его с другими предметами» .

Устный вариант игры: каждый говорит о предмете по одному предложению, но так чтобы получился связный рассказ. Упражнение развивает воображение, внимание, учит работать самостоятельно в условиях ограниченного времени.

По окончании выполнения задания отмечается время, потраченное на задание, оригинальность рассказа.

«Разминка»

Предлагается двигательное упражнение, требующее воображения, пластичности, артистичности.

Задание: «походите как младенец, который только начал ходить, как старый человек, как эстрадный певец, как артист балета, как человек которому некуда спешить». И т.д.

Ребята могут сами предложить другие роли.

Домашнее задание

Представьте что вы во фруктовом саду. Набрали полную корзину яблок.

Потренируйтесь перед зеркалом, изобразите, что несёте тяжёлую корзину.

Занятие №3

Цель: развитие умения логически мыслить, излагать своё мнение, проявлять чувство юмора.

Основные понятия темы:

Интеллект, поведение, восприятие, однозначно, многозначно.

Упражнения: «Сочини рассказ»

На столе лежат предметы, например: ручка, расчёска, грецкий орех, газета, шапка.

За ограниченное количество времени предлагаем ребятам сочинить рассказ, героями которого должны быть эти предметы. Работа может быть индивидуальной и групповой.

Затем зачитываются рассказы и анализируются с точки зрения оригинальности идеи, логичности, образованности, целостности, а так же с учётом манеры изложения.

Упражнение «Блицтурнир»

Просим каждого написать на листке по одному вопросу, сворачиваем бумажки, складываем в шапку. Затем каждый по очереди вытаскивает листок, читает вопрос и пытается на него ответить. Другие участники так же могут предложить свои варианты ответов. При этом каждый из участников имеет право не отвечать.

Игра развивает оперативность, умение логически мыслить излагать своё мнение, развивает чувство юмора.

По окончанию игры определяем оригинальные вопросы и интересные ответы.

Упражнение «Две команды»

Просим по очереди называть все возможные способы передвижения.

Побеждает команда, высказавшаяся последней.

Упражнение «Соедини фигуры»

Изобразите животное, птицу, рыбу. Сначала каждая из треугольников затем из прямоугольников, из квадратов, окружностей.

Упражнение «Пофантазируйте»

Если бы ныряя в воду, вы вдруг почувствовали что можете дышать как рыба, и любые океанские глубины вам не почём, как бы вы могли использовать этот дар? Расскажите об этом. Составьте рассказ, какие возможности вы могли бы иметь и как бы вы их использовали.

Эту работу можно предложить выполнять по парам или по группам. Игра развивает воображение, умение логически строить свою речь, публично выступать.

#### Занятие №4

Цель: развитие воображения, мышления, умение обратиться к другому с просьбой, умение понимать другого.

Основные понятия темы: логика, мышление, как изложить мнение, чувство юмора.

Методические подходы: вербальные упражнения на развитие креативности.

Упражнения:

«Сочинить рассказ с конца»

Первый участник говорит предложение, которое считается последним в рассказе. Например: «Жили они долго и счастливо». Второй участник составляет предложение, которое логически предшествует последнему предложению и т.д. таким образом составляется рассказ. По окончанию работы анализируется ход выполнения задания: чья идея была развита, кто пытался изменить ход событий и на сколько это удалось, кто сумел поддержать общую линию, кто внёс особенно интересные предложения.

Упражнение «Рисуем слово»

Предлагается слово «квардок».

Задание: нарисуй каким тебе представляется это слово? Можно задавать вопросы ведущему о размерах форме затем листки можно передавать другому сравнить свою фантазию с другими.

Упражнение «Мои фантазии»

Придумай слово которого нет в языке. Опиши, что оно может обозначать, его функции. Это задание может быть дано группе из 3-4 человек. Можно предложить поработать подобным образом и дома.

Упражнение «По щучьему велению»

Водящий говорит: «По щучьему велению по моему хотению...» обращается к кому-то конкретно и говорит, о чём он его просит. Например, просит пройтись по комнате или загадать загадку. Исполнивший просьбу, становится водящим.

Игра развивает воображение, мышление, а так же умение обратиться к другому с просьбой, умение понимать другого.

Упражнение «Угадай слово»

Участвуют 2 команды. Ведущий говорит капитанам команд слово шёпотом. Капитан говорит следующему игроку значение слова, не называя само слово, второй говорит третьему игроку, как он понял сказанное, т.е. передаёт значение слова, но своими словами и т.д. последний игрок пытается определить, какое слово сказал капитану ведущий.

Можно, анализируя ход игры, уточнить, кто изменил информацию, передал не точно, отметить интересные варианты передачи знаний.

#### Упражнение «Отгадай»

Один человек выходит из комнаты. Группа загадывает кого-то из присутствующих. Вошедший должен отгадать, кого загадали, задав группе только пять вопросов, на которые группа может отвечать только «да» или «нет», например: «похож ли он на кошку?» Или «похож ли он на тополь?»

Формы проведения: игровые занятия.

Материалы: бумага, ручка, цветные карандаши.

#### Занятие №5

Цель: Отработка взаимодействия в группе.

Основные понятия темы: воображение, общение, понимание, просьба.

Методические подходы: Упражнение на развитие творчества.

Упражнения: «Пирамида»

Ведущий говорит фразу: «Собака лает» следующий участник игры дополняет фразу одним словом. Например: «Чёрная собака лает». Следующий участник повторяет предыдущую фразу, добавляя одно слово. Например: «Чёрная собака лает на луну» и т.д.

Упражнение «Замолчи фразу»

Один человек держит в руке мяч и говорит начало предложения, затем бросает мяч кому-то другому, кто должен закончить предложение, тот бросает мяч третьему участнику, который начнёт новое предложение и т.д. можно определить тему диалога.

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий говорит, например, слово мебель. Первый участник говорит слово мебель, повторяет ассоциации первого участника и приводит свои собственные. Третий участник говорит слово мебель повторяет ассоциации первого и второго участников и добавляет свои.

Упражнение «Что общего?»

Найти как можно больше признаков сходства между двумя разными предметами. Например: между мелом и мороженым.

Время работы можно ограничить.

Упражнение «Назови пять предметов»

Первому участнику ведущий предлагает в течении 30 сек. назвать пять предметов красного цвета. Затем второй участник называет пять предметов зелёного цвета. Третий синего. При этом никто не должен повторять сказанное другими. Ученик, не сумевший справиться с заданием выбывает.

Форма проведения: игровые занятия.

#### Занятие №6

Цель: Развитие внимания, образной памяти, лексического запаса, воображения.

Основные понятия: Взаимодействия в группе, творчество, ассоциации.

Методические подходы: Упражнения требующие проявления наблюдательности, интеллектуальной гибкости.

Упражнение «Кто самый внимательный?»

Всем игрокам раздаются одинаковые тексты. За ограниченное количество времени они должны вычеркнуть все буквы «А».

Упражнение «Отгадай»

Один из играющих стоит спиной к группе. Кто-то подходит к нему, прикасается, издаёт какой-нибудь звук, возвращается на место. Стоящий спиной поворачивается и пытается угадать кто подходил.

Упражнение «Зоркий глаз»

Водящий выходит за дверь. Один из игроков сто-то изменяет в своём внешнем виде, например расстегивает пуговицу, снимает часы. Водящий, войдя в класс, пытается определить, в чьей внешности произошли изменения. Игра развивает внимание, образную память.

Упражнение «Вырази мысль другими словами»

Записываем фразу: «Школьники ждут летние каникулы». Найдите варианты передачи этой мысли, заменяя каждое слово, например: «Те, кто учится в школе, хотят наступления июля, июня, августа»

Эта работа может быть проведена в парах, в группах. Упражнение увеличивает лексический запас, развивает воображение.

Упражнение «Оратор»

На листочках написать темы выступлений. Каждый участник берёт листок с какой-либо темой. Затем через две-три минуты должен выступить с речью.

Упражнение «Разминка»

Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмите за нос, левой за правое ухо, опять хлопните в ладоши, возьмите левой рукой за нос, а правой за левое ухо.

Упражнение «Слово – на каждый шаг»

Идя по классу, на каждый шаг называть, например, имена или оттенки цветов. Побеждает, сделавший больше шагов и назвавший больше слов. Соревнование может быть командным.

Методические указания: занятия не должны проходить исключительно как сложная серия игр. Необходимы еще и постоянный анализ, и обсуждение действий детей и способов решения ими проблемы. Важно, чтобы участники имели возможность проводить обмен мнениями, выражать свои чувства, высказываться..

## **Тема 2.**

Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе. В группе не более 12-14 человек.

**Схема занятий.**

## **I – II урок.**



Цель: Дать представление детям об уверенном, неуверенном и грубом поведении.

Содержание: Ведущий рассказывает школьникам о цели занятий, их особенностях.

Упражнение: Уверенные, неуверенные и грубые ответы. Инструкция для участников:

«Сейчас мы выполним упражнение, цель которого научиться различать, когда мы ведём себя уверенно, когда – неуверенно и когда – грубо. Вот эта кукла, – учитель надевает на руку, – будет рассказывать, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведёт себя в этой ситуации, что говорит уверенный, неуверенный в себе и грубый человек».

Учитель от имени куклы предлагает определённую ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно обратиться к школьникам, чтобы они придумали собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причём ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный, неуверенный или грубый.

*Примеры предлагаемых ситуаций:*

- поставили незаслуженную двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- несколько человек играют, хочешь поиграть с ними, просишь;
- взрослые не разрешают тебе...
- просишь у взрослых разрешить тебе...
- просишь у сверстников помочь тебе выполнить поручение взрослого;
- друг рассказывает тебе о чём-то, а тебе нужно идти;
- отказываешь кому-нибудь в просьбе;
- хочешь познакомиться со сверстником.

На каждую сценку должно уходить в среднем не более 3-4 минут.

В конце проводится *краткое обсуждение* и определяется, что значит уверенное, неуверенное и грубое поведение.

Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчёркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

1. *Добровольность участия при чётком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-либо задание – не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).*
2. *Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твоё мнение.*
3. *Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т. п. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.*
4. *Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь или просто*

врать.

5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.
6. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаём друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Всё, что происходит на занятиях, должно оставаться нашей общей тайной.

После того, как ведущий изложит правила и ответит на вопросы подростков, он должен развернуть плакат с правилами, укрепить их так, чтобы все видели, и сказать, что **плакат этот на занятиях всегда будет у них перед глазами.**

Ритуал принятия правил: Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает школьникам сделать то же самое. Придумывается какой-нибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать и закрывать каждое занятие, напоминая участникам об их обещании.

Домашнее задание: придумай свой «запрещающий знак», указывающий – «не хочу говорить», «не хочу участвовать».

Материалы: куклы, плакат.

### III-IV урок.

Цель: Отработка невербальных форм уверенного, неуверенного, грубого поведения.

Содержание: Ритуал начала занятий. Ведущий рассказывает о дневнике и правилах его ведения, раздаёт школьникам папки. Подчёркивает, что нельзя без разрешения читать чужой дневник, чужие письма, указывает на суверенность внутреннего мира другого человека, на то, что никто не имеет права вторгаться в этот внутренний мир. Рассказывает, что дневники будут запечатываться «личной печатью».

Упражнения: «футболка с надписью».

Ведущий говорит о том, что всякий человек «подаёт» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас – о его любимых занятиях, играх, об отношении, к другим, о том, чего он хочет от других, и т. п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Ведущий во всех случаях даёт эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое **обсуждение:**

- о чём в основном говорят надписи на футболках,
- что мы хотим сообщить о себе другим людям.

В заключение ведущий показывает (желательно, выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

Упражнение: «Сила слова».

Составляются три списка слов, характерных для уверенных неуверенных, грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники – на листке из дневника.

Упражнение: «Зеркало».

Участники образуют два круга – внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды – тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики – уверенного, неуверенного и грубого человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем, по сигналу ведущего, стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того, как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определённые позы, а стоящие во внутреннем – разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз. После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение:

- *какие позы чаще загадывались, почему?*

- *какие легче угадывались, почему?*

Домашнее задание: Понаблюдай за собой и окружающими: как проявляется уверенность, неуверенность, грубость или желание нагрубить.

Ритуал конца занятий.

Материалы: Бумага, ручка.

## V-VI урок.

Цель: Проанализировать то, как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей, что такое чувство собственного достоинства.

Проводится ритуал начала занятия.

Содержание: Ведущий говорит о том, как влияет на нашу уверенность и неуверенность отношение со стороны других людей, точнее, ставит это перед ребятами как проблему, которую предлагает понять через следующее упражнение:

Упражнения: «Хвалить, или ругать?».

Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются лёгким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него и предложить что-то новое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы всё сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.

*Вторая часть упражнения* – перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения. Правила те же – каждый повторяет всё, что было

сказано до него и предлагает своё. После чего позой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой.

В обсуждении подчёркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу.

*Ставится проблема:* что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно.

Упражнение: «Я не такой, как все, и все мы разные».

Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать, или описать, что такое «радость». Подчёркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Всё перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую школьники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи.

Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно это было сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый человек - особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Обсуждение:

*Что важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.*

Домашнее задание: Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»,

Ведущий просит ответить на вопрос «*почему я заслуживаю уважения?*» – следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши своё имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, всё хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как больше лучей.

Ритуал прощания: Запечатывание дневников.

Материалы: Бумага, карандаши, ящик для рисунков, личные папки.

## **VII-VIII урок.**

Цель: Овладение вербальными и невербальными формами выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства.

Ритуал начала занятия.

Содержание: Ведущий просит вспомнить рисунки и описания «радости».

Можно ли было говорить о том, что у кого-то радость изображена более правильно, а у кого-то менее ~ эта проблема обсуждается. Делается вывод о том, чем мы похожи и в чём различны, что даёт нам возможность и что мешает понимать друг друга.

### Обсуждение:

*Что такое – уважение к чувствам другого человека?*

*Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?*

### Обсуждение домашнего задания:

Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце. Если в группе уже установились достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает своё самописание, обратиться к другим участникам за «обратной связью». Учащихся знакомят с «Положением об обратной связи». Это Положение представлено на отдельном плакате, который вывешивается всякий раз, когда речь идёт об обратных связях.

### Пример:

#### **Положение об обратных связях:**

Обратная связь – это сообщение, адресованное другому человеку, о том, что я о нём думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его дейс гвия, поступки.

#### **ПОМНИ:**

1. Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом попросят.
2. Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова или поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом.
3. Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.
4. Не давай оценок.
5. Не давай советов. Слова: «Я бы на твоём месте...», «Ты должен...» – под запретом.

#### **ВНИМАНИЕ:**

Обратная связь – не повод свести счёты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.

Если необходимая атмосфера в группе не сложилась, «обратная связь» может быть введена позже, или даже не вводиться совсем. Критерием здесь может служить представление ведущего о том, может ли он работать с отрицательной обратной связью, снять её возможные последствия.

После того, как несколько человек прочли свои самописания и получили обратную связь (ведущий внимательно следит за тем, чтобы требования к обратной связи выполнялись, и прерывает тех, кто их не выполняет), проводится обсуждение по следующим вопросам:

*Трудно или легко было выполнять это задание? Понадобилось много лучей или мало? Много ли понадобилось времени?*

Поощряются самописания, в которых чувствуется самоирония, шутовское отношение к себе. Если подобных самописаний нет, то так может описать себя ведущий.

### Упражнение: «Скульптура»

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, показывают мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Домашнее задание: Анализ реальных ситуаций с точки зрения представлений о чувстве собственного достоинства.

Ритуал закрытия дневников. Окончание занятия.

Материалы: личные папки.

## IX-X урок.

Цель: Подвести школьников к понятию прав человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе.

Ритуал начала занятия.

Обсуждение домашнего задания по вопросам: *каких событий было больше? Какого типа эти события?*

Упражнение: « Мои права».

Ведущий напоминает школьникам о разыгрываемых на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение. Задача этого разговора – подвести школьников к понятию прав человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе.

Затем школьникам предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать «декларацию о правах пяти-(шести-)классника».

На выполнение этого задания даётся 10-12 минут.

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать сами вместе с ведущим или он может предложить эти критерии сам.

К таким *критериям* относятся:

- *Твои права не должны ущемлять прав других людей.*

- *Осуществление этих прав должно зависеть не от людей, а от тебя самого.*

Далее в театрализованной форме проводится принятие предложенных каждой из групп разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии».

Членам «группы разработчиков» даётся право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Затем ведущий зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль Постоянного председателя Конституционной комиссии.

Ведущий говорит о том, "что такие «списки прав» составляли многие люди и знакомит подростков. Например, со списком, разработанным К. Д. Заслофф:

«У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не можем обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право.

***Вы имеете право:***

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на своё собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдёте правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»
- не обращать внимание на советы других и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному(ой), даже, если другим хочется вашего общества;
- на свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избрать другой образ действий;
- добиваться перемены договорённости, которая вас не устраивает;

***Вы никогда не обязаны:***

- быть безупречным(ой) на все 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим(ой) собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «Я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши». Желательно предлагаемые списки прав представить в виде плакатов, чтобы школьники могли иметь их перед глазами.

Проводится обсуждение. Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

Домашнее задание: Составить контракт с самим собой с перечнем прав, которые школьник предлагает реализовывать. Обязательный пункт контракта: обязательство уважать права других с указанием, какие именно.

Ритуал закрытия занятия.

Материалы: плакаты, личные папки.

## **XI-XII урок.**

Цель: Отработка умения высказать просьбу, принять согласие или отказ в её выполнении.

Ритуал начала занятий.

Содержание: Ведущий обращает внимание участников на то, какое большое место во всех «списках прав» занимает право высказать просьбу и отказаться от выполнения этой просьбы. Затем он предлагает участникам посмотреть, включили ли они это право в свой контракт, и просит желающих объяснить, почему они включили или не включили эти права.

Упражнение: «Чемпионат».

Для выполнения этого упражнения ведущий должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на неё по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников. Описания ситуаций помещаются в «волшебный ящик». Участники делятся на пары. Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки: А) за точность выполнения задания; Б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль «главного судьи», подсчитывая очки.

*Инструкция для участников:*

Сейчас вы разобьётесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол.

На подготовку вам даётся одна минута, на выполнение – не более трёх минут. Все остальные – судьи. Они оценивают выступление.

Ведущий рассказывает о критериях оценки, что позволяет школьникам осознать те умения, которые необходимы, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ от её выполнения или, услышав просьбу другого, отказаться от её выполнения.

После каждого выступления ведущий просит «судей» обосновать свои отметки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

Домашнее задание: Оценить поведение в ситуации просьбы в реальной жизни.

Ритуал окончания занятия.

Формы проведения: беседа, групповая дискуссия, театрализованная игра.

Материалы: карточки, ящик для карточек.

## **XIII-XIV урок.**



Цель: Научить различать успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав.

Содержание: Анализ успешных и неуспешных форм поведения. Подводятся итоги упражнения «Чемпионат». Награждаются чемпионы, а также занявшие второе и третье место. Обсуждение.

Упражнение: «Интервью».

Сначала ведущий, а затем желающие из участников берут интервью у чемпионов и тех, кто занял второе и третье место, выясняя, что им помогло добиться успеха, как они представляют уверенное поведение, реализацию своих прав.

Ведущий просит чемпионов и занявших вторые – третьи места поделиться опытом «домашних тренировок», т. е. прочитать домашнее задание.

Проводится обсуждение успешных и неуспешных форм поведения.

Упражнение: Ответ на вопрос «Кто Я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

*Я словно птичка, потому, что....*

*Я превращаюсь в тигра, когда....*

*Я могу быть ветерком, потому что....*

*Я словно муравей, когда....*

*Я – стакан воды....*

*Я чувствую, что я кусочек тающего льда....*

*Я – прекрасный цветок....*

*Я чувствую, что я- скала....*

*Я сейчас – лампочка....*

*Я – тропинка....*

*Я словно рыба....*

*Я- интересная книжка....*

*Я – песенка....*

*Я–мышь....*

*Я словно буква «О»....*

*Я – интересная книжка....*

*Я – песенка....*

*Я – мышь....*

*Я – светлячок....*

*Я чувствую, что я вкусный завтрак....*

Придумай своё начало к аналогичным предложениям, которые нужно закончить.

Ритуал окончания занятий.

Материалы: Бумага, ручка.

### **Литература.**

1. Берн. Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология

- человеческой судьбы. М, 1988 год.
2. Вообрази себе: Поиграем – помечтаем. М., Н.В.К. «Центр "Эйдос"».
  3. Какую часть слова «нет» ты не понимаешь: интервью с исполнительным директором П.А.С.А. (С.Ш.А.) Katy D. Zasloff.// Витратрон, 1992, №8.
  4. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М. 1990 год.
  5. Руководство практического психолога. М. 1995 г

### **Тема 3.Тренинг воображения.**

Комплекс игр оказывает положительное влияние не только на воображение и мышление школьников, но и в ряде случаев на их эмоциональное состояние, коммуникативные качества.

#### **I урок.**

Цель: Развитие способности комбинирования

Содержание: Школьники обучаются выделять наиболее характерные признаки предмета, сопоставлять их друг с другом, образовывать всевозможные их сочетания, создавать целостные образы и понятия по отдельным разрозненным характеристикам.

Упражнения: «Загадывание предмета с помощью пары других предметов». «Отгадывание предмета по паре других предметов». «Перехват закодированных сообщений».

Форма проведения: игровые занятия. Материалы:

#### **II урок.**

Цель: Развитие ассоциативного фундамента воображения.

Содержание: Формирование гибкости мышления. Развитие ассоциативного фундамента воображения.

Упражнения: «Передача закодированных слов по испорченному телефону». «Передача ассоциаций по цепочке», самостоятельное составление ассоциативных цепочек.

Форма проведения: игровые занятия.

Материалы: Бумага, ручка.

#### **III урок.**

Цель: формирование способности создавать образные обобщения.

Содержание: Развитие способности видеть в одном предмете признаки других. Отрабатывается навык коллективного творчества.

Упражнения: Перечень возможных ошибок в восприятии предметов. «Поиск сравнений», «Передача сравнений по цепочке».

Форма проведения: Игровые занятия.

Материалы: Бумага, ручка.

#### **IV урок.**

Цель: Формируется один из основных приёмов воображения – комбинирование признаков различных предметов, совмещение того, что несовместимо в обычных условиях.

Содержание: Развитие способности создания образов принципиально новых предметов.

Развитие способности совмещать признаки совершенно не похожих друг на друга и далёких по смыслу предметов.

Развитие способности создавать при совмещении двух различных предметов

Нарочито необычную смесь. Упражнение «Формулировка вопросов по двум заданным словам».

Развитие способности смотреть на мир непредвзято. Упражнение «Формулировка необычных вопросов о предмете».

### **Литература.**

1. Заика Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся // Вопросы психологии 1990, №6, стр. 86-92.
2. Заика Е.В. комплекс игр для развития воображения // Вопросы психологии №2 1993, стр. 54-62.
3. Заика Е.В., Назарова Н.П., Малевич И. А. Об организации игровых занятий для развития мышления, воображения, памяти школьников // вопросы психологии №1, 1995 год.

### **Тема 4.Тренинг самосознания.**

3 часа.

#### **I урок.**

Ритуал начала занятий.

Цель: Формирование самопринятия.

Содержание: Анализируются представления окружающих по заданной схеме.

Упражнение: незаконченные предложения.

Анализируются различия между тем, какими мы представляемся самим себе и какими – другим.

Упражнение « Ассоциация».

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, кого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «*На какой цветок он похож?*», «*На какой вкус?*», «*На какую песню?*», и т. д. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задаёт оговорённое заранее число вопросов, после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим, если нет – уходит вновь.

Обсуждение.

*Когда легче было угадывать: когда говорил тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?*

*Различие между тем, какими мы представляемся самим себе, какими—другим людям.*

Ритуал окончания занятий.

## II урок.

Цель: формирование конструктивного реагирования в ситуации обиды.

Содержание: Обсуждение темы: Преднамеренные и непреднамеренные обиды. Анализ переживания обиды. Упражнение «Детские обиды».

Вспомнить случай из детства, когда ты почувствовал сильную обиду. Вспомнить свои переживания и нарисовать, или описать их—в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как ты сейчас относишься к этой обиде (нарисуй, или опиши).

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение.

- что такое обида?

- Как долго сохраняются обиды?

- Справедливые и несправедливые обиды и т. п.

Домашнее задание: Закончи предложение: «Я обижаюсь, когда...», нарисуй выражение лица обиженного человека. Подумай и запиши, или нарисуй, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

Упражнение: «Как выразить обиду и досаду».

Из «волшебного ящика» все по очереди вытаскивают половинки открыток. На этих половинках записаны: а) роль «обидчика», в чём состоит обида; б) роль «обиженного», как он реагирует на обиду, как ведёт себя (уверенно, неуверенно, грубо). Задача – соединить открытку вместе (найти свою половинку) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчёркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчёркнутым, акцентированным поведением. Предлагает школьникам самим решить, будут ли они разыгрывать сценки с куклами, или без них, указывая, что кукла—это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться за маской.

Сложность в том, что половинок с ролью «обидчика» в три раза меньше, чем с ролью «обиженного». В результате должны получиться группки по 4 человека, в чём ребята убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию. В случае необходимости можно добавить «обиженного»: например, людей с высоким и низким чувством собственного достоинства, наблюдателя и т. п.

Дётся 10-15 минут на подготовку выступления. Затем каждая группа проигрывает свою сценку. После каждого выступления проигрываются «удачные» и «неудачные» способы (т. е. дети в шаржированной форме изображают наиболее яркую черту своей роли – например, неуверенный начинает дрожать или плакать, грубый – лаять).

После того, как все выступили, проводится обсуждением *чём говорят те или иные формы поведения*. Составляются и записываются на доске и в дневниках эффективные или неэффективные способы выражения обиды, досады.

Домашнее задание: Последни за собой в перерыве между занятиями: как я реагирую на обиду. Описать это или нарисовать (в конкретной или абстрактной форме).

Форма проведения: Групповая дискуссия, театрализованная игра.

### III урок.

Цель: развитие навыков регулирования эмоционального состояния.

Содержание: Развитие навыков снятия раздражения.

Упражнения : «Чувствую себя хорошо».

Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «Чувствую себя хорошо». Воспроизведи их в своём воображении, запомни чувства, которые при этом возникнут. Теперь представь, что ты кладёшь эти ощущения в надёжное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь. Нарисуй это место и назови эти ощущения.

«Аукцион».

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются в дневник. «Вверх по радуге».

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с неё. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется ещё раз с открытыми глазами, причём количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

Домашнее задание: «ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, КОГДА...»

Это начало фразы записывается на доске, а сами задания даются школьникам на заранее заготовленных карточках. Каждый должен выполнить хотя бы два из них по собственному выбору:

- 1) ... Тебе не хочется что-то делать, но ты настраиваешь себя на то, чтобы всё-таки сделать это (опиши, или нарисуй, что ты чувствуешь);
- 2) ...кто-либо говорит тебе, что ты должен делать в то время, как ты можешь решить самостоятельно, что тебе делать (опиши, или нарисуй, что ты чувствуешь);
- 3) придумай своё собственное приятное ощущение о чём-то не совсем приятном. Вспомни, когда тебе было плохо, грустно, терялось самообладание, и представь, что ты вполне можешь управлять собой и ситуацией (опиши, или нарисуй, что ты чувствуешь);

4) *забеги немного вперёд, когда нужно будет что-то делать, независимо от твоего желания, и попробуй в своём воображении создать к этому хорошее чувство (опиши, или нарисуй «хорошее» и «плохое» чувство, что происходит, когда они сталкиваются по твоему желанию).*

Форма проведения: тренинг.

### **Литература.**

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих отношений;
2. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы.
3. Берне Р. Развитие Я – концепции и воспитание. М., 1984.
4. Гипниус С. Гимнастика чувств: Тренинг творческой психотерапии. М.- Л., 1967.
5. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990.
6. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М, 1984.
7. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1986.
8. Мелибруда М. Я – Ты – Мы. М., 1984.
9. Розари Дж. Грамматика фантазии М., 1990.
10. Руководство практического психолога. М., 1995.

### **Тема 5. Тренинг развития мотивов межличностных отношений.**

#### **І урок.**

Цель: создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств.

Содержание: Проводится тренировка различных способов расслабления, установление зрительного контакта, обсуждаются правила поведения в группе. Форма проведения: тренировка упражнения.

Материалы: Нет.

#### **ІІ урок.**

Цель: Развитие умения вести разговор.

Содержание: Анализ субличности в проективной форме упражнения «Части моего Я».

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Проведение: ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это – разные люди), как они случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать, как получится, быть может, символически. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить

задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников, ведущий собирает рисунки, (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут посмотреть их до и после занятий.

Развитие наблюдательности. Игра-тренинг «Таможня».

Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа -пассажиры, идущие на рейс самолёта. Один из них – контрабандист. Он пытается вывести из страны уникальное ювелирное изделие» (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – ключ, монета).

«Итак, кто хочет быть таможенником?» Взавший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить, кто из них «провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое-трое подростков, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста». Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли и «таможенника», и «контрабандиста».

Помимо повышенного интереса к занятиям, создания атмосферы непринуждённости и веселья, игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

Развитие умения задавать вопросы. Упражнение «Умение вести разговор». Ведущий говорит о том, что за неумением вести разговор, поддержать беседу часто скрывается отсутствие интереса к другому человеку, недостаток сопереживания, живого участия по отношению к нему, боязнь тесных контактов с людьми. Преодолевать эти черты начинают с развития навыков ведения и поддержания разговора. Группа разбивается на пары. Темы выбираются самостоятельно, но несколько примеров подсказывает ведущий:

- *Что беспокоит в школе;*

- *Что трудно в отношениях с родителями;*

- *Что хотелось бы развить в себе, участвуя в групповых занятиях.* На первом этапе разрешается задавать только «открытые», т. е. такие, на которые нельзя ответить просто «да», или «нет». Ответы рекомендуется давать также подробные, развёрнутые. После трёх-пяти минут диалога партнёры меняются ролями. На втором этапе упражнения участники самостоятельно высказывают свой личный опыт, дают личную информацию.

Форма проведения: Игровые занятия.

Материалы: Бумага, ручка, наборы цветных карандашей.

### **III урок.**

Цель: Отработка умения слушать собеседника.

Содержание: Тренинг молчаливого выслушивания: "Слушаем молча".

Ведущий, напомнив окончание предыдущего занятия, говорит, что в жизни важно уметь не только поддерживать разговор, проявляя собственную активность, но и молча выслушивать собеседника, что является подчас не менее важным проявлением участия, сопереживания другому.

Подростки разбиваются на пары. В паре сначала один из участников рассказывает о себе нечто, что его волнует, беспокоит, на что он не находит ответа. Партнёру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению к словам собеседника. Потом подростки меняются местами и тот, кто выступал в роли слушателя, говорит о себе. Обмен чувствами, возникшими во время упражнения, можно провести и при работе в парах, но следует сделать это и в конце упражнения, когда группа собирается снова в полном составе.

Анализ отношения к значимым другим, упражнение «Значимые люди». Ведущий просит подростков нарисовать трёх самых значимых для них людей. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно о те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он(а) знал, кто для него дороже всех. Ведущий также выполняет рисунок.

После того, как рисунки выполнены, ведущий просит участников группы по очереди показывать рисунки, рассказывая при этом об изображённых там людях:

- *Кто они;*
- *Чем значимы для подростка, чем дороги;*
- *Так же ли близки они ему теперь, если речь идёт о прошлом;*
- *Хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас* (например, есть невыраженное чувство благодарности).

Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальттерапии технику «пустого стула». По окончании желающие оставляют свои рисунки.

Анализ положительных и отрицательных переживаний—упражнение «Список чувств».

Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные».

На выполнение даётся 5 минут.

После этого ведущий просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительного и сколько—отрицательного.

Данное упражнение кроме своего развивающего значения и, прежде всего, обогащения системы понятий, связанных с переживаниями, имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание у подростка количества названных положительных эмоций над



количеством отрицательных. Наоборот, если отрицательных эмоций названо больше, подростку требуется больше внимания и поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, когда (в какой ситуации) возникает то самое чувство, которое выделено, как самое неприятное, а когда – самое приятное.

Формы проведения: тренинговые упражнения, обсуждение.

Материалы: Бумага, ручка, наборы цветных карандашей.

#### IV урок.

Цель: Формирование представлений об идеалах.

Содержание: Анализ представлений об идеалах. Упражнение «Мои идеалы».

Ведущий предлагает участникам группы выделить разные достаточно большие периоды в своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих, или живших в прошлом людей были для подростков примером, на кого они хотели быть похожими – чем-то или во всём. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые, друзья и т. д., но и вымышленные герои -персонажи книг, фильмов, пьес, это могут быть исторические личности (писатели, политики и т. д.) и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны? Помогли они в жизни или, может, помешали в чём-то?

Анализ и разблокирование представлений о недостатках; Упражнение «Монстр». Прообраз этого упражнения имеется в практике групп психологической помощи взрослым детям из дисфункциональных семей.

Ведущий: «Все мы признаём за собой разные недостатки. Но так ли уж они, если вдуматься, страшны? Представим, что в центре нашего круга стоит чучело -несимпатичное такое, вроде как ставят на огороде отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признаёт за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело такое-то» – и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, были названы, но не про те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у нашего чучела другие». Ведущий записывает, что называют участники, сам называет дону или несколько «черт чучела».

Осознание проблем в отношениях с людьми; упражнение «Мои проблемы». Ведущий предлагает участникам группы назвать примеры того, когда в их жизни проявлялись и когда удавалось совладать с:

- *манипулированием другими для того, чтобы добиться их расположения к себе и любви;*
- *неумением позаботиться о другом человеке и/или о себе;*
- *трудностью мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, признать его права и т. д.*

В групповой дискуссии по завершении упражнения желательно обсудить, стало ли проще понять свои проблемы, найти способ их решения.

Форма проведения: групповая дискуссия, тренинговые упражнения, обсуждение. Материалы: Бумага, ручка.

## Литература.

1. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М. 1987.
2. Игры: обучение, тренинг, досуг.// Под ред. Петрусинского. М., 1994.
3. Шнайдер К. Как снять стресс. М. 1993.
4. Программа развития мотивов межличностных отношений у подростков 12-15 лет. // Руководство практического психолога. М. 1999.

### Тема 6.Тренинг общения.

#### 1 урок.

Цель: Осознание проблем в отношениях с людьми.

Содержание: Анализ неэффективных способов общения и актуализация эффективных.

Упражнение: «Своё пространство». Анализ дистанции в межличностных отношениях.

Один из участников группы («протагонист») добровольно встаёт в центр круга.

Ведущий предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы – «планеты». Протагонист, поворачиваясь лицом к участникам группы, просит встать их на разном расстоянии от себя – так, чтобы очередной участник группы отошёл от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях. После того, как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное им пространство и не хотел бы он внести какие-то изменения.

Проводить это упражнение более, чем с тремя участниками в качестве «светила» за один раз не рекомендуется. В дискуссии не допускается обсуждение созданной схемы, но можно поделиться чувствами в зависимости от того, на какое расстояние оказался удалённым тот или иной участник, порассуждать, из чего складывается это расстояние, от чего оно зависит, хочется ли его сократить (увеличить). Последнее желательно обсуждать в абстрактном плане.

«Крокодил». Тренинг креативности поведения. Развитие мимики и пантомимы. Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться другим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно–названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая–делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано. Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего

побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

Формы проведения: Групповая дискуссия, игровые занятия.

Материалы: Бумага, ручка.

## II урок.

Цель: Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств.

Содержание: Анализ мотивов поступков.

Упражнение: Мотивы наших поступков.

Ведущий: «Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознаётся нами так, или иначе, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая, зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе – всё тот же страх. Вспомните два случая – один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его, или чьего-то ещё гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимали, почему вы это делаете».

Участники группы, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем ведущий просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованные стремлением следовать социальной норме, «быть, как все», «не высовываться».

Обсуждение.

*Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т. д.*

Чувства без слов. Развитие невербальных средств общения.

Участники группы разбиваются на пары по взаимному желанию. Пары по очереди выходят в центр круга. Один из участников загадывает некоторое чувство (такое, чтобы его можно было назвать одним словом или словосочетанием) и пытается изобразить его без помощи слов, только жестами и мимикой, а его партнёр должен отгадать, что изображено. Затем подростки меняются ролями, и отгадчик, загадав чувство, пытается его изобразить. Остальные участники группы тоже могут принимать участие в отгадывании, но только после того, как у отгадчика закончатся все предположения. Формы проведения: Групповая дискуссия, игровые занятия.

Материалы: Бумага, ручки.

## III урок.

Цель: Актуализация чувства благодарности.

Содержание: Анализ межличностных отношений с точки зрения возможности испытывать

Благодарность и формы выражения этой благодарности. Упражнения: «Особые дары». Невербальные способы выражения благодарности и их анализ.

Ведущий предлагает участникам вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и т. д.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. При это может получиться примерно такая таблица:

	Детство до школы	Начальная школа	После начальной школы
Мать, отец			
Бабушка, дедушка			
Тёти, дяди			
Друзья, подруги			

Когда участники заполнили листок, ведущий просит рассказать их о каком-нибудь из перечисленных ими даров -любом, на выбор. Затем он просит участников рассказать, нет ли по отношению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности.

«Благодарность без слов». Анализ ценности различных личностных качеств. «Волшебный магазин».

Формы проведения: Групповая дискуссия, игровые занятия.

Материалы: Бумага, ручка.

#### IV урок.

Цель: Анализ мотивов собственного поведения.

Содержание: Анализ осознанных и неосознанных мотивов.

Упражнение: «Мотивы наших поступков». Отрабатываются способы саморегуляции. «Расслабление».

Формы проведения: Групповая дискуссия, тренинговые упражнения.

#### V урок.

Цель: Выработка терпеливого отношения к людям.

Содержание: Анализ возможных средств для решения межличностных проблем. Групповая дискуссия.

Упражнения: на актуализацию положительного в каждом участнике. «Телеграммы».

Формы проведения: Групповая дискуссия, игровые занятия.

Материалы: Личные папки, бланки «телеграммы», ручки.

#### VI урок.

Цель: Формирование перспективы развития.

Содержание: Анализ представлений о себе реальном, о себе идеальном, о себе глазами других.

Упражнение: Завершение группы. Обсуждение результатов.

Формы проведения: Групповая дискуссия, выполнение упражнения, обсуждение

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского