Волкова К.А.

**Содержание программы психолого-педагогического сопровождения детей с ослабленным здоровьем в период адаптации к школе**

**Занятие 1 «Знакомство».**

**Упражнение «Давай-ка познакомимся!»**

Дети становятся в круг. Ведущий начинает игру словами: «Ты скорее поспеши, как зовут тебя, скажи...», бросая при этом мяч одному из игроков. Тот ловит мяч, называет свое имя, потом он бросает мяч другому игроку, при этом снова произносятся слова: «Как зовут тебя, скажи...» — и так далее.

**Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»**

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

 После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?

- Как ваше настроение?

- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

**Упражнение «Правила для всех одинаковы»**

Установление правил группы.

- Правило ушей – ты говоришь, я слушаю, я говорю – ты слушаешь.

- Правило спасательного круга - если мне трудно во время тренинга, я могу взять 5-минутную паузу.

- Никого не высмеивать.

- Никого не оценивать.

- Говорим только то, что волнует в данный момент.

- Не опаздываем.

- Говорим честно и открыто.

**Занятие 2 «Правила нужны. Правила важны».**

**Упражнение «Такие разные приветствия»**

Каждый из участников должен поприветствовать своих соседей справа и слева на каком-либо иностранном языке. Участники могут вытянуть одну из карточек и воспользоваться подсказкой.

США, Великобритания: «Good morning»; «Hi».

Италия: «Воп giorno».

Испания: «Buenos dias».

Франция: «Bonjour».

Эстония: «Теге».

Литва: «Labas ritas.

Израиль: «Shalom».

Гавайи: «Aloha».

Индия: «Namaste» и т.д.

**Упражнение «Построимся!»**

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется – нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

**Упражнение «Распорядок дня»**

Ведущий предлагает поиграть в игру, где каждый ребенок должен нарисовать идеальный распорядок дня, начиная с подъёма, заканчивая сном. На выполнение задания отводится 10 минут, после предлагается обсудить каждый рисунок и установить каким должен быть идеальный распорядок дня.

**Упражнение «Это знает каждый первоклассник»**

Ребятам предлагается составить список того, что должен знать и уметь каждый первоклассник.

**Занятие 3 «Мозговой штурм!»**

**Упражнение «Солнце»**

Солнце утром рано встало, Всех детишек приласкало.

Ладошки скрестить. Пальцы широко раздвинуть, образуя «солнышко с лучами».

**Упражнение «Прочисти мозги»**

Ведущий. Прямо сейчас мы все вместе совершим особый ритуал (словарная работа). Этот ритуал должен помочь нам удалить всю пыль, которая накопилась в глубинах нашего ума. Встаньте так, чтобы ваши ступни находились на некотором расстоянии друг от друга, и держите руки примерно в 20 см от ушей. Представьте себе, что вы держите в руках золотую нить, которая входит в одно ухо, проходит сквозь голову и выходит из другого уха. У вас это получилось! Теперь начинайте тянуть туда-сюда, от одного уха к другому…Оглянись вокруг, посмотрите, как все делают то же самое. Теперь давайте делать это в одном и том же ритме. Готовы? Раз-два, раз-два! Влево-вправо, влево-вправо! Знаете, кто вы сейчас? Вы – умственные трубочисты. Вы прочистили содержимое своей головы и готовы к новым открытиям.

**Упражнение «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 бы ключи от дверей, за которыми открывается что-то неизвестное. Каждый такой ключ открывает определенную дверь. Этих ключей много. На каждом таком занятии (можно его использовать 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?

К какому виду явлений относится? Почему изменяется? Что влияет на него? Какие имеет свойства? и т.д. Представьте, что перед вами изображение совершенно непонятного объекта. Какие вопросы вы можете задать, чтобы понять, что это? Постарайтесь задать как можно больше разных вопросов и заполнить схему: каждая стрелка соответствует новому типу вопроса с новым ключевым словом.

**Упражнение «Исключи лишнее»**

Инструкция: выберите из 3 слов одно лишнее.

Цвет:

апельсин, киви, хурма

цыплёнок, лимон, василёк

огурец, морковь, трава

сахар, пшеница, вата.

Форма:

телевизор, книга, колесо

косынка, арбуз, палатка.

Величина:

бегемот, муравей, слон

дом, карандаш, ложка.

Материал:

банка, кастрюля, стакан

альбом, тетрадь, ручка.

Вкус:

конфета, картошка, варенье

торт, селёдка, мороженое.

Вес:

вата, гиря, штанга

мясорубка, перышко, гантели.

**Занятие 4 «Будьте внимательнее, друзья!»**

**Упражнение «Ладошки»**

Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки, поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

**Упражнение «Мой любимый фрукт»**

Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй – имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий – имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой любимый фрукт и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех членов группы.

**Упражнение «Запрещенное движение»**

Ведущий, встаньте перед участниками игры. Участники, следите за ведущим и повторяйте все его движения. Условимся об одном запрещенном для вас движении – руки вверх. Как только руки ведущего пойдут вверх - вы должны подпрыгнуть. Все другие движения ведущего повторяйте. Как только кто-нибудь ошибется - он будет выполнять обязанности ведущего. Итак, копируйте движения ведущего, кроме одного движения вниз.

**Упражнение «Слушай и исполняй»**

Ведущий называет 1-2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

**Упражнение «Летает не летает»**

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

**Занятие 5 «Вооброжалки».**

**Упражнение «Представьте себе!»**

Ведущий предлагает каждому ребенку почувствовать себя супергероем и придумать чем бы он занимался, если бы был, например, суперменом. На задание отводится 5 минут. После каждый ребенок рассказывает, кем бы он хотел быть, почему, как бы он выглядел и чем бы занимался.

**Упражнение «Эстафета хороших известий»**

Ведущий. Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, теннисный мячик находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу.

**Упражнение «Говори наоборот»**

Ведущий говорит какое-то слово, а дети должны сказать слово, имеющее противоположное лексическое значание (антоним). Например, большой – маленький, толстый – тонкий, черный – белый, горячий – холодный, пустой – полный, легкий – тяжелый, чистый – грязный, больной – здоровый, ребенок – взрослый, огонь – вода, сильный – слабый, веселый – грустный, красивый – безобразный, трус – храбрец.

**Упражнение «Журнал небылицы в лицах»**

Мероприятие проводится в виде соревнования. Класс делится на две команды. Каждая команда - это редакция журнала. У каждого члена редакции свой порядковый номер. Ведущий начинает сказку:

Жил-был маленький Винтик. Когда он появился на свет, то был очень красивый, блестящий, с новенькой резьбой и восьмью гранями. Все говорили, что его ждет великое будущее. Он вместе с некоторыми винтиками будет участвовать в полете на космическом корабле. И вот, наконец, настал тот день, когда Винтик очутился на борту огромного космического корабля...

На самом интересном месте ведущий останавливается со словами: «Продолжение следует в журнале «.......»в номере «.......» Ребенок, у кого в руках этот номер, должен подхватить нить сюжета и продолжить рассказ. Ведущий внимательно следит за повествованием, в нужном месте прерывает. Ребенок должен сказать: «Продолжение следует в журнале «.......» в номере «.......» Прервать сказку может ведущий словами: «Окончание в журнале «.......» в номере «.......».

**Занятие 6 «Запоминалки».**

**Упражнение «Поздороваемся»**

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

**Упражнение «Цепочка действий»**

Ребенку предлагается цепочка действий, которые необходимо выполнить последовательно. Например: «Подойди к шкафу, возьми книгу для чтения, положи ее на середину стола».

**Упражнение «Инопланетяне»**

Для занятия вам потребуется рисунок, на котором изображены 3 инопланетянина, цветные карандаши, лист бумаги.

Вы говорите ребенку, что в город прилетели 3 инопланетянина и необходимо внимательно изучить их портреты, запомнив все детали внешнего вида гостей. После этого демонстрируется рисунок с изображением инопланетян. На запоминание дается 30 секунд и рисунок убирается. Вы даете ребенку задание: «К тебе в гости спешит второй инопланетянин. Закрой глаза, представь его внешний вид и точно нарисуй портрет второго по счету инопланетянина».



Портреты инопланетян составляются из геометрических фигур. По аналогии вы сможете сами составить подобные фигуры для последующих занятий. Также можно раскрасить фигуры, это усложнит задание. Но не используйте при этом более трех цветов. После выполнения задания рисунок, сделанный ребенком, сравнивается с образцом. Если ребенок легко и безошибочно справляется с заданием, то можно предложить ему нарисовать в следующий раз двоих или всех троих инопланетян. Также можно варьировать время, отведенное на запоминание рисунка, в зависимости от количества допускаемых ошибок. Не забывайте, что ребенку нужно напоминать, чтобы он закрывал глаза и мысленно рисовал образ. В этом и состоит суть зрительной памяти — таким способом предмет фиксируется и запоминается.

**Упражнение «Слушаем и рисуем»**

Задание: Прослушай стихотворение и по памяти нарисуй те предметы, о которых в нём говорится.

Матрешек будем рисовать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Всех больше первая матрешка:

Зеленый сарафан, кокошник.

За ней сестра - вторая,

В жёлтом платье выступает.

Третья меньше второй:

Сарафанчик голубой.

У четвертой матрешки

Рост поменьше немножко,

Сарафанчик синий,

Яркий и красивый.

Пятая матрешка -

В красненькой одежке.

Всех запомнить постарайся,

За рисунок принимайся!

По просьбе детей можно прочитать стихотворение еще раз.

**Занятие 7 «Мы все разные, мы уникальные».**

**Упражнение «Доброе утро!»**

Материалы: Любой микрофон (старый, игрушечный или самостоятельно сделанный).

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

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

**Упражнение «Браво!»**

Инструкция: Кто из вас бывал в театре или цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисменты.

Поставьте стул в центре класса (очертите круг мелом) и попросите всех плотно окружить его со всех сторон.

Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?

В первый раз помогите классу рукоплескать изо всех сил. Когда дети увидят, как аплодисменты приятны стоящему на стуле ученику, они будут хлопать ещё сильнее.

Дети, в чей адрес раздаются аплодисменты, получают точно такое же наслаждение от игры, как и те, кто им рукоплещет.

**Упражнение «Я и мой сосед»**

Дети распределяются в пары, лицом друг к другу. Взрослый произносит слова, дети их повторяют, сопровождая движениями: «Мои ручки хороши — у соседа лучше, мои плечи хороши — у соседа лучше, мои щечки хороши — у соседа лучше, да и сам я весь хорош - но сосед мой лучше (обнимаются)».

**Упражнение «Зато ты…»**

Оборудование: листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

 Ход занятия. Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «… зато ты…» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

**Занятие 8 «Минутка славы».**

**Упражнение «Солнечный зайчик»**

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике. На щечках, на подбородке (поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть) голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот, погладь его и там. Он не озорник, он любит ласкать тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

**Упражнение «Прогноз погоды»**

Каждый участник должен взять лист бумаги, карандаши и сделать рисунок, соответствующий его настроению. Человек может показать, что у него сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а для кого-то, может быть, уже вовсю светит солнце.

**Упражнение «Моё имя»**

Инструкция: Предложите игроку сидящему справа от Вас, встать со стула и  назвать как свое полное имя, так и имя, которым он хотел бы называться в группе.  Затем выступающий должен сообщить что-нибудь о своем имени. Он может, например, попытаться ответить на такие вопросы:

Что означает моя фамилия?

Откуда моя семья?

Нравится ли мне мое имя?

Знаю ли я, кто его для меня выбрал?

Знаю ли я, что означает мое имя?

Хотел бы я, чтобы меня называли другим именем?

Кто еще в семье носил это имя?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ, однако выступающему необходимо уложиться в 2 минуты.

Закончив говорить, выступающий снова садится на свое место. Игра идет дальше по кругу против часовой стрелки.

**Упражнение «Солнце доброты»**

- Давайте зажжем «Солнце доброты». Для этого на лучиках напишите черты, присущие хорошему человеку. (Дети пишут на солнечных лучиках)

-Отзывчивость

-Жалость

-Милосердие

Соболезнование

-Сопереживание

И т.п.

**Занятие 9 «Первые впечатления».**

**Упражнение «Заряд бодрости»**

Сядь свободно, вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую сторону. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Глубоко вдохни, поднимая руки, смотри на них, выдохни, опуская руки «Я дышу, дышу, дышу!» Упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

**Упражнение «Кто пришел к нам в гости»**

Ведущий предлагает каждому ребенку представить себя 3 предложениями, которые бы отличали его от всех остальных. Например, «Меня зовут Юля. Я занимаюсь танцами в балетной студии. И я хочу стать балериной».

**Упражнение «Клубок»**

Ведущий: Я передаю клубок, ученик должен назвать один добрый поступок, который он совершил, намотать ниточку клубка на палец и передать другому. Например, помог маме прибраться в квартире, прополол у бабушки грядки в огороде, помог починить велосипед младшему брату. В результате получится "паутинка доброты" из ниток. Для того чтобы обратно смотать клубок, вам необходимо назвать последствия доброго поступка. Например, мама была счастлива, бабушка смогла отдохнуть, отец гордился мной.

**Упражнение «Иностранец»**

Ведущий. Вы попали в другую страну, не знаете языка, вас не понимают. Спросите дорогу в зоопарк (бассейн, на площадь, где стоит памятник, в кинотеатр, в кафе, на почту и т.п.).

**Занятие 10 «Первый шаг – самый важный».**

**Упражнение «Комплименты»**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, За что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

**Упражнение «Я дрозд, ты дрозд»**

Дети хором говорят следующее: «Я дрозд, ты дрозд. У меня нос, у тебя нос. У меня щечки аленькие, У тебя щечки аленькие. Мы два друга, Мы любим друг друга», показывая то на нос, то на щёчки друг друга, в конце обнимаются.

**Упражнение «Сказка о маленьком Чике»**

Детям зачитывается сказка. После прочтения необходимо провести рефлексию и провести связь между главным героем и детьми.

Жил-был птенец Маленький Чик. И был он самым слабым птенчиком среди своих сестер и братьев. Родители всячески опекали его, не позволяли подходить близко к краю гнезда, боясь, что он упадет. Так проходило детство Чика. Когда братья и сестры уже начали вылетать из гнезда, он с грустью смотрел на них и думал, что, наверное, ему не суждено летать. Он даже не пробовал воспользоваться своими крыльями и только неуклюже бродил по гнезду, когда все улетали. Однажды ему стало совсем грустно, и он решил, невзирая на запреты родителей, забраться на край гнезда и хотя бы одним глазком посмотреть на мир. Но Чик был совершенно неумелый, и первый же сильный порыв ветра столкнул его вниз. Чик упал на мох. Он даже не успел испугаться, когда вдруг увидел, что к нему приближается большое страшное животное, с зубастой пастью, мощными лапами и хвостом. Хотя Чик никогда не видел собак, он понял, что надо спасаться. Собака кинулась за ним. Из последних сил, не разбирая дороги, Чик бежал на своих не приспособленных к бегу лапках, пока, наконец, не уперся в чьи-то пахнущие кожей сапоги. Это был Охотник. Он поднял Чика на руки и с удивлением стал его разглядывать, недоумевая, почему такая взрослая и здоровая птица не улетела сразу от его пса. Чик притих в руках Охотника, и тот решил отнести его домой, на ферму, своим ребятишкам. Пока было лето, дети играли с Чиком, а потом они уехали в город учиться, и Чика переселили на скотный двор в открытый вольер, так как все знали, что он не может летать. Там он и сидел, всеми забытый, и с тоской смотрел на летающих птиц. Однажды через дыру в сетке к нему проник хозяйский Кот. Чика спасло только вмешательство Хозяйки, которая оттащила Кота от яростно отбивавшегося лапами и крыльями Чика. Дыру в сетке заделали, но Чик понял, что теперь ему всегда будет грозить опасность, и решил тренировать свои слабые крылья, чтобы суметь защититься ими от Кота Он каждый день на­гружал на них камни и пытался удержать их. Крылья его заметно окрепли. Но, несмотря на накопленные силы, у него даже не появлялось мысли, что он может полететь, как другие птицы. И вот однажды Кот опять пробрался к нему в вольер. Была ночь, и нападение Кота застигло Чика врасплох. Спросонок он подпрыгнул и стал яростно махать крыльями, отбиваясь от Кота. Кот несколько раз царапнул Чика, птенец уже подумал, что он не сможет отбиться от него, и вдруг земля под ним сдвинулась, Кот остался внизу, и Чик понял, что полетел. В восторге он стрелой кинулся вверх в небо, спланировал на потоках ветра пониже, сделал несколько прощальных кругов над фермой и полетел вдаль, к своим родным, туда, где был его настоящий дом.

**Занятие 11 «Договоримся».**

**Упражнение «Оригинальное приветствие»**

По кругу ребята приветствуют друг друга, но не словесно, а жестами так, чтобы жесты не повторялись. Приветствуя друг друга, ребята называют своё имя.

**Упражнение «Пожалуйста»**

Дети стоят у своих мест. Педагог называет действие, которое дети должны выполнить только в том случае, если произнесено слово «пожалуйста» (например: «Пожалуйста, поднимите руки вверх» и т.п.).

**Упражнение «Сладкая проблема»**

Материалы: Каждому ребенку надо иметь по одному печенью; каждой паре детей – по одной салфетке.

Инструкция: Сядьте в один общий круг. Я принесла вам несколько печений. Но чтобы получить печенье, вам нужно сначала выбрать себе партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг напротив друга и посмотрите друг на друга. Между обоими партнерами я тут же положу салфетку с печеньем. Пожалуйста, пока его не трогайте...

А теперь перейдем к нашей проблеме. Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст его вам. Пожалуйста, помните об этом правиле. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера...

Подождите, пока все дети примут какое-нибудь решение. При этом они могут действовать разными способами. Одни могут сразу съесть печенье, получив его от партнера. Другие берут печенье, разламывают его пополам и одну половинку отдают своему партнеру. Некоторым потребуется сравнительно много времени, чтобы завершить свои переговоры.

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

И в этом случае могут быть разные варианты. Дети, разделившие первое печенье пополам, обычно повторяют эту «стратегию справедливости». Большинство детей, в первой части игры отдавшие печенье партнеру и не получившие ни кусочка, ожидают теперь, что партнер отдаст печенье им. Есть дети, которые готовы отдать партнеру и второе печенье.

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

**Упражнение «Войди в круг»**

Участники образуют плотный круг, берутся за руки, смотря друг на друга. Затем ведущий задает вопрос: «Кто из участников попытается войти в этот круг, используя любой способ, на собственное усмотрение?» Несколько добровольцев поочередно пытаются войти в круг. При этом остальные участники могут впустить или не впустить их, основываясь на личных ощущениях.

Обсуждение.

* Как было нужно себя вести и почему?
* Что нового вы открыли в себе и окружающих?
* Какое поведение вам наиболее близко и может помочь в общении?

**Занятие 12 «Мы связаны одной нитью».**

**Упражнение «Здравствуйте, это я!»**

Дети по кругу здороваются произнося: «Здравствуйте, это я!», добавляя к этому разные смешные варианты. Например: «Здравствуйте, это я! Почтальон Печкин» и т.д.

**Упражнение «Возьми и передай»**

Дети стоят в кругу, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

**Упражнение «Сиамские близнецы»**

Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

**Упражнение «Зеркало»**

Дети разбиваются на пары. Ведущий напоминает принцип зеркала - оно отражает в себе того, кто в него смотрится, движения, мимику данного человека. Один ребенок играет роль «зеркала», другой - смотрящегося в него. Через некоторое время они меняются ролями.

**Занятие 13 «По парам».**

**Упражнение «Бегущие огни»**

Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений бежит по кругу, как по трибунам во время первенства мира по футболу. Просите выполнять это задание с максимально возможной скоростью. Когда волна проходит полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) очередной участник добавляет еще что-нибудь и так далее. Остановите игру, когда членам тренинговой группы придется повторять по пять-шесть движений и столько же фраз. Помимо обще пробуждающего действия, игра заставляет участников напрягать память и концентрировать внимание, не говоря уж о ее несомненной пользе в борьбе с гиподинамией.

**Упражнение «Зоопарк»**

Все садятся в круг так, чтобы один стул был свободным. В центре круга стоит водящий. Каждый участник, сидящий в кругу, называет себя каким-нибудь животным. Участник, сидящий слева от свободного стула, хлопает правой рукой по нему и называет какое-нибудь животное. Тот, кто услышал название животного, выбранного им, должен занять свободный стул. Участник, справа от которого освободился стул, должен хлопнуть по нему и назвать другое животное. Задача водящего – успеть занять стул до хлопка. Тот, кто не успел хлопнуть, становится водящим.

**Упражнение «Найди пару»**

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

На упражнение отводится 10-15 минут.

**Упражнение «Управляя пальцами»**

Играют 4 человека. Двое должны сесть друг напротив друга с закрытыми глазами и вытянуть навстречу друг другу указательные пальцы (можно начать с ладоней). Двое других игроков становятся позади сидящих. Затем по очереди каждый из них начинает «управлять»рукой сидящего, давая словесные команды. Цель – свести пальцы (ладони) друзей.

**Занятие 14 «Такое важное взаимопонимание».**

**Упражнение «Градусник»**

Ведущий показывает настоящий градусник и рассказывает о его действии. Детям предлагается показать свое настроение (как градусник показывает температуру) только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в стороны.

**Упражнение «Рукопожатие»**

Группа игроков произвольно делится ведущим на две примерно равные подгруппы-команды. Команды могут подобрать себе название. Еще лучше, если у ведущего уже заготовлены два броских общепонятных названия команд, типа «Команда забияк», «Молодые драчуны», «Львы» и «Пантеры» и т.д. Подгруппы становятся напротив друг друга. Ведущий встает во главе одной из них и объясняет упражнение. Его команда, выстроенная в затылок друг другу, подходит к «соперникам» (другой подгруппе) и здоровается с каждым из них за руку. Ведущий начинает это приветствие-рукопожатие; две цепочки (команды-соперницы) движутся навстречу друг другу. Эта процедура напоминает приветствие двух футбольных или хоккейных команд. Возможно использование следующих вариантов усложнения:

а) необходимо поздороваться левой рукой;

б) похлопать соперника по плечу;

в) одновременно с рукопожатием и похлопыванием необходимо сказать сопернику несколько соответствующих ситуации слов, например: «Мы сегодня выиграем», «Что-то ты сегодня плохо выглядишь» и т.п. Члены второй подгруппы соответственно также побуждаются к вербальным и невербальным выражениям своего отношения к коллегам-соперникам. Поскольку ведущий идет первым в своей команде, он и демонстрирует все необходимые образцы поведения. Упражнение, естественно, заканчивается, когда каждый «поприветствовал» всех соперников, и команды вновь оказались на своих исходных позициях.

**Упражнение « Мои эмоции»**

Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови» и т.д.

 Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

 Анализ:

* Что значат для вас эмоции?
* Какую роль они играют в жизни человека?
* В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть?

**Упражнение «Тик-так»**

Инструкция: Игроки делятся на пары и садятся спина к спине так, чтобы не видеть друг друга. Один из них будет «тик», а другой – «так». Всем «тикам» выдается лист с приготовленным рисунком, всем «такам» - чистый лист и фломастер.

В каждой паре «так» дожжен воспроизвести то рисунок, который находится у «тика». При этом «тик» может только говорить, а «так» - только рисовать. На оригинал смотреть нельзя.

«Тик» должен описывать рисунок предельно точно.

Потом игроки должны ощенить оригинал и копию.

Анализ:

- Какие указания помогали?

- Какие указания запутывали?

- В какой роли вы чувствовали себя лучше?

**Занятие 15 «Мы команда!»**

**Упражнение «Я вам желаю…»**

Ведущий начинает с пожелания группе и предлагает по цепочке всем сидящим в кругу что-то пожелать.

**Упражнение «Молекулы»**

- Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить:

- Как вы себя чувствуете?

- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

**Упражнение «Девочка, дракон и самурай»**

Перед началом игры тренер делит всех участников на две команды и объясняет, что в игре будут участвовать три персонажа: девочка, дракон и самурай.

Чтобы изобразить девочку, все участники команды должны застенчиво переминаться с ноги на ноги, делая вид, что они держатся за края платьица, и издавать звуки «Ля-ля-ля».

Чтобы изобразить дракона, нужно поднять вверх руки, растопырить в стороны пальцы и произнести угрожающий звук «Р-р-р-р».

Для изображения самурая потребуется встать в боевую стойку: правую ногу выставить вперед, правую руку держать над головой так, как будто в ней сабля. Еще при этом нужно произносить характерный звук «А-а-а-а-а».

Игра проходит следующим образом. Каждой команде дается 30 секунд: они должны все вместе выбрать одного персонажа, которого они будут изображать. Далее по сигналу ведущего команды должны одновременно выполнить действия, соответствующие их герою. Если команды выбрали одного и того же персонажа, то в этом раунде ничья. Если разных, то победное очко присуждается исходя из правила: дракон съедает девочку (то есть очко получает команда, изображавшая дракона); самурай убивает дракона (выигрывает команда, изобразившая самурая); девочка соблазняет самурая (соответственно выигрывает команда, выбравшая девочку).

Обычно игра продолжается до трех победных очков. После игры можно обсудить, была ли у команд какая-то стратегия, на основании чего они приходили к выбору того или иного персонажа, легко ли было договориться в команде.

**Упражнение «Коробка переживаний»**

Ведущий. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут ваши неприятные переживания.

**Занятие 16 «Планета нашего класса».**

**Упражнение«Сорви яблоко»**

Ведущий. Представь, что перед тобой растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотри на меня, я покажу, каким образом ты можешь их срывать. Видишь, вверху справа висит большое яблоко. Потянись правой рукой как можно выше, поднимись на цыпочки и сделай резкий вдох. Теперь срывай яблоко. Нагнись и положи его на траву. Теперь медленно выдохни. То же делаем другой рукой.

**Упражнение «Скажи приятное»**

Каждый участник должен разными способами, но доброжелательно поблагодарить членов своей группы.

**Упражнение «Планета нашего класса»**

С помощью жеребьевки группа делятся на 4 подгруппы. Каждая получает задание и сообща в течение 10-15 минут выполняет его.

Ведущий: сегодня мы будем составлять коллажи на разные темы, касающиеся настоящего и будущего класса.

Темы:

* Наши мечты;
* Наши хобби;
* Наши интересы;
* Наши умения;

Обсуждение коллажей и хода работы над ними. Что понравилось в работе группы, какие возникли сложности, как их преодолевали?

Вопросы для обсуждения:

* Как вы относитесь к теме вашего коллажа?
* Какую основную идею вы хотели выразить в коллаже?
* Оцените активность каждого участника группы. Как распределились роли в группе при подготовке коллажа?
* Понравился ли вам данный вид работы?

**Занятие 17 «Держась за руку».**

**Упражнение «Здравствуй, друг!»**

Дети по очереди здороваются друг с другом, произнося следующее: «Здравствуй, друг! Где ты был? Я так рад, что ты здесь!».

**Упражнение «Доброе тепло»**

Ведущий. Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму своему соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь тоже самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

**Упражнение «Угадай кого нет»**

Все участники закрывают глаза. В это время ведущий дотрагивается до одного игрока, и тот бесшумно покидает комнату (в это время можно пошуметь). По сигналу ведущего все открывают глаза и смотрят, кого нет. Кто первым назвал имя отсутствующего, становиться ведущим.

**Упражнение «Связующая нить»**

Материал: Клубок ниток.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, – у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

**Занятие 18 «Прощание».**

**Упражнение «Ласковое имя»**

Дети стоят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить, как его ласково называют дома. Затем предлагает бросать друг другу мяч и тот, к кому мяч попадает, называет своё ласковое имя. После того, как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

**Упражнение «Групповой портрет»**

Материалы: Каждой подгруппе понадобится большой лист бумаги (как минимум размером A3, лучше - лист ватмана) и восковые мелки.

Инструкция: Разбейтесь на четверки. Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, попросите кого-нибудь из группы сделать это. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины.

Когда все группы нарисуют свои портреты, нужно провести подробное представление всех картин. Перед этим можно дать группам время подумать, как они будут представлять свою работу остальным ученикам, и какие пояснения будут давать при этом.

Анализ упражнения:

— Кого ты выбрал художником, рисующим твой портрет?

— Что ты чувствовал, когда рисовали тебя?

— Кто выбрал тебя художником?

— Как вы пришли к решению, кого где нарисовать?

— Ты доволен своим портретом?

— Насколько тебе понравилось работать вместе с другими ребятами из твоей подгруппы?

— Насколько ты доволен тем портретом, который ты рисовал сам?

**Упражнение «Подарок»**

«Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча».

Когда все получат подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы. Полученный материал позволяет обсудить идеи, относящиеся к закономерностям подготовки передачи и приема информации в процессе общения.

При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения. Чаще всего к этим условиям относят выделение существенного, однозначно понимаемого признака «подарка», использование адекватных средств невербального изображения существенного признака, концентрацию внимания на партнере.

**Упражнение «Волшебная подушка»**

Я принесла волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Я хочу…». Все остальные будут внимательно его слушать.

**Упражнение «Рефлексия»**

Участникам необходимо закончить предложения, начало которых озвучивает ведущий.

«Мне больше всего запомнилось…»

«Меня больше всего обрадовало…»

«Самая яркая эмоция за наши занятия…» и т.д.