Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Мусохрановская начальная общеобразовательная школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной (внеучебной) деятельности**

**«ТРОПИНКА К САМОМУ СЕБЕ»**

**(социальное направление)**

Нестеренко Наталья Викторовна, учитель

Автор программы**: Нестеренко Наталья Викторовна, учитель**

**МБОУ «Мусохрановская начальная**

**общеобразовательная школа»**

Ленинск-Кузнецкий район

п.Мусохраново

2013-2014 уч.год

**Пояснительная записка**

Программа «Тропинки к самому себе» является программой внеурочной деятельности обучающихся младшего школьного возраста социально-педагогической направленности, направлена на профилактику нарушений психологического здоровья. Такими характеристиками являются: благополучная эмоциональная сфера, развитые навыки конструктивного общения, уверенность себе и адекватная самооценка, развитая познавательная сфера и механизмы учебной деятельности.

В современной системе образования обозначилась тенденция рассматри­вать весь воспитательно-образовательный процесс через призму сохранения психического здоровья обучающихся. Проблема психологического здоровья подрастающего поколения в последние годы привлекает внимание специалистов различных сфер общественной деятельности. Актуальность данной про­блемы возрастает в связи с тем, что от состояния здоровья детей зависят каче­ственные и количественные характеристики будущего населения нашей стра­ны. Оценив образованность, здоровье, культурный потенциал подрастающего поколения России 2000-х гг., можно предположить, какой будет российская действительность в 2040 гг. В детском возрасте закладывается фундамент лич­ности, формируются ее основные качества: физическое и психическое здоровье, культурный, нравственный и интеллектуальный потенциал. Качества, которые были развиты у ребенка в школьном возрасте, являются наиболее прочными; позже изменить их достаточно сложно, а в ряде случаев - практически невоз­можно.

Успешное становление ребенка как личности определяет не только его включение в общественную жизнь, нахождение своей ниши, но, в конечном счете, и прогресс развития общества в целом. Дети не просто особый социаль­ный слой. Они являются приоритетной группой, так как степень образованно­сти, социализированные масштабы и уровень культуры, здоровья детей завтра материализуются в здоровье нации, в новые технологии и безопасность соци­альной жизни, в авторитет страны в мире.

*Цель программы:* создание условий для сохранения и формирования пси­хологического здоровья обучающихся.

Программа решает следующие *задачи:*

1. Формировать у обучающихся представление о психологической приро­де человека.
2. Развивать навыки конструктивного общения, формировать внутрен­нюю уверенность обучающихся в своей успешности.
3. Создавать положительный эмоциональный настрой, снятие страхов и эмоционального напряжения.
4. Воспитывать волю, инициативность, ответственность, эмоциональную отзывчивость и т. п.

Программа «Тропинки к самому себе» рассчитана на детей младшего школьного возраста 7-11 лет и построена с учетом возрастных особенностей и основных задач развития детей. Этот возраст наиболее подходит для формирования у детей умения устанавливать и поддерживать эмоционально положи­тельные личные взаимоотношения с людьми. В это время можно научить ре­бенка быть независимым, следовать своим целям в коллективном взаимодейст­вии и в то же время уважать интересы других. Младшим школьникам вполне доступно элементарное развитие способности слушать и понимать других, пре­дупреждать и устранять конфликты в межличностных отношениях. В то же время младший школьный возраст содержит в себе значительный потенциал умственного развития детей. В этом возрасте закрепляются и развиваются далее основные познавательные процессы.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Основной формой организа­ции образовательного процесса является учебное занятие. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В структуре каждого занятия выделены основные этапы работы с обучающимися:

1. приветствие;
2. разминка;
3. рефлексия предыдущего занятия;
4. основное содержание занятия;
5. рефлексия занятия.

Ведущими *формами организации занятий* являются психогимнастические и тренинговые упражнения, ролевые игры, дискуссии, релаксация и т. п.

В обучении используются следующие *методы:* словесные, игровые, метод сравнения, убеждения, анализа, поисковый, репродуктивный, самонаблюдение, метод мозгового штурма и другие.

Для того чтобы интерес к занятиям не ослабевал, чтобы в каждом из них дети видели смысл и могли реализовать полученные знания, осуществляется Постоянная связь с жизненным опытом обучающихся и с их учебной деятель­ностью. Это служит мотивацией и дает перспективу использования приобре­тенных навыков в повседневной жизни.

Ожидаемый результат:

- полноценная социально-психологическая адаптация;

- благополучие эмоционально-личностной сферы каждого школьников;  
- сформированность навыков конструктивного общения;  
- сформированность познавательной мотивации обучающихся и активность в

учебной деятельности;

- развитие рефлексивно-регулятивных и контрольно-оценочных действий.  
*Формы контроля и оценки знаний обучающихся:*

- диагностика, которая проводится после изучения основных разделов;

- решение проблемных ситуаций, когда обучающимся предлагаются индивидуальные карточки с какой-либо проблемной ситуацией и они должны предложить наиболее конструктивное ее решение;

- сочинения, которые проводятся как в устной форме, когда обучающиеся составляют свой психологический автопортрет, описывая свои личностные особен­ности, так и в письменной, когда обучающиеся делают письменный самоанализ;

* диагностические упражнения, которые позволяют определить уровень развития основных познавательных процессов;

- наблюдение, которое проводится целенаправленно во время занятий;

- беседа, которая проводится в конце каждого занятия.

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеучебной (внеурочной) деятельности**

***Результаты первого года обучения***

*Обучающиеся узнают:*

*-* такие понятия как «психология», «доверие», «общение», «жест», «ми­мика», «настроение», «чувства и их виды», «внимание», «память», «воображе­ние», «мышление»;

- правила поведения в школе;

- правила вежливого поведения;

- правила доброжелательного общения с людьми.

*Обучающиеся умеют:*

*-* соблюдать правила поведения;

- физически раскрепощаться, преодолевать замкнутость, скованность;

- пользоваться разными средствами общения;

- распознавать эмоциональные состояния, чувства свои и других людей;

- подчиняться заданным правилам совместной деятельности;

- проводить аналитическое наблюдение;  
- понимать состояние других людей;

- строить конструктивные взаимоотношения;  
- выполнять учебные действия;

- осуществлять мыслительные операции.

***Результаты второго года обучения***

*Обучающиеся узнают:*

- такие понятия как «психология», «общение», «средства общения», «эмоция», «виды эмоций», «жест», «мимика», «пантомимика», «чувства», «виды чувств», «характер и черты характера», «сотрудничество», «память ивиды памяти», «внимание», «виды мышления»;

- правила доброжелательного общения с людьми.

*Обучающиеся умеют:*

*-* организовывать совместную деятельность;

*-* пользоваться различными средствами общения;

*-* распознавать различные эмоциональные состояния;

*-* осознавать и выражать словами свои чувства и переживания;

- действовать в совместной работе по правилам;

- оказывать взаимопомощь в ходе совместной деятельности. *Обучающиеся владеют:*

- приемами и способами запоминания;

- приемами произвольного внимания;

- навыками произвольного поведения;

- способами эффективного общения и сотрудничества;

- навыками самоконтроля и самоорганизации.

**Учебно-тематический план**

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Дата** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1 Введение** | 1 | 1 | - |  |
| **1. Тропинка доверия**  1.1. Узнаем друг друга поближе  1.2. База нашего доверия | 3  1  2 | -  - | 3  1  2 |  |
| 1 **2. Тропинка доброжелательного**  2.1. Что такое общение?  2.2. Средства общения  2.3. Общение без слов  2.4. Правила доброжелательного  2.5. Общаемся без ссор | 10  1  2  2  2  3 | 4  1  1  1  1  - | 6  -  1  1  1  3 |  |
| **3. Тропинка самопознания**  3.1. Мои эмоции и чувства  3.2. Мой характер  3.3. Диагностика эмоционального бла­гополучия и нравственного развития | 11  5  5  1 | 2  1  1  - | 9  4  4  1 |  |
| **4. Тропинка познания**  4.1. Мое внимание  4.2. Моя память  4.3. Мое мышление  4.4. Говорим правильно  4.5. Диагностика познавательных процессов | 10  2  2  3  2  1 | 2  -  -  1  1  - | 8  2  2  2  1  1 |  |
| **5. Заключительное занятие** | 1 | - | 1 |  |
| *Итого* | 36 | 9 | 27 |  |

**Содержание** **программы**

**Введение.** Ознакомление обучающихся с целью, задачами и содержанием курса второго года обучения. Знакомство с правилами работы в группе. Выполнение упражнений: «Паутинка», «Незаконченные предложения», «Поменяйтесь местами».

**Раздел** 1**. Тропинка доверия.**

**Тема 1.1. Узнаем друг друга ближе.**

*Практическая часть.* Закрепление правил работы в группе. Знакомство детей с личностными качествами друг друга.

Выполнение упражнений на раскрытие личностных качеств обучающихся: «Это здорово!», «Вот я какой», «Подмигиши».

**Тема 1.2. База нашего доверия.**

*Практическая часть.* Выполнение упражнений на развитие доверительных отношений в группе и снятие эмоционального напряжения: «Слепой и поводырь», «Рубка дров», «Рыбки и сети», «Корабль в море».

**Тема 1.3. Диагностика мотивации к****занятиям.**

*Практическая часть.* Проведение модифицированной методики «Экскурсия», получение обратной связи. Заполнение анкеты «Мотивация к занятиям»

**Раздел 2. Тропинка** **доброжелательного общения.**

**Тема 2.1. Что такое общение?** Понятие «общение». Представление о значимости общения в жизни детей.

*Практическая часть* Проведение беседы, основанной на личном опыте детей. Выполнение упражнений на развитие коммуникативных навыков «Улови шепот», «Жмурки с голосом», «Кто я?»

**Тема 2.2. Средства общения. Представление о средствах общения.** *Практическая часть.* Выполнение упражнений на использование различ­ных средств общения: «Письмо самому себе», «Придумай сообщение», «Тутти фрутти».

**Тема 2.3. Общение** без **слов. Представление о «невербальном общении».**

*Практическая часть.* Выполнение упражнений на развитие навыков невербального общения «Через стекло», «Иностранец», «Стоп!», «Стихи без слов»

**Тема 2.4. Правила доброжелательного общения. Раскрытие правил доброжелательного** общения с **окружающими людьми.**

*Практическая часть.* Выполнение упражнений на развитие навыков доброжелательного общения: «Подарок другу», «Комплименты», «Связующая нить».

**Тема 2.5. Общаемся без ссор.**

*Практическая часть.* Беседа на основе личного опыта детей о причинах ссор. Знакомство со способами избегания ссор в межличностном общении.

Выполнение упражнений на развитие навыков бесконфликтного  
общения: «Цветик семицветик», «Сказка по кругу», «Сидящий и стоящий»;

Решение проблемных ситуаций и разыгрывание этюдов.

**Раздел 3, Тропинка самопознания.**

**Тема 3.1. Мои эмоции.**

Знакомство с понятием «эмоция», «чувство». Виды эмоций и чувств. Отличие эмоций и чувств.

*Практическая часть.* Работа с пиктограммами. Выполнение упражнений выражение эмоций и чувств, на развитие умения распознавать эмоциональнее состояния, на умение контролировать свои эмоции: «Пиктограммы», «Угадай-ка!», «Волшебный меток». «Рисуем эмоции пальцами».

**Тема 3.2.** **Мой характер.** Знакомство с чертами характера, проявляющи­мися в отношении к людям, труду, вещам и т. п. Анализ сказок, выделение героев с различными чертами характера. Понятие о положительных и отрицательных чертах характера.

*Практическая часть.* Выполнение упражнений на осознание своих черт характера, на формирование положительных черт характера «Какой я?», «Хвасталки», «Аплодисменты по кругу», «Ассоциации», «Волшебный магазин»; Разыгрывание этюдов на основе сюжетов из жизни детей с неопределенным концом.

**Тема 3.3. Диагностика эмоционального благополучия и нравственного развития детей.**

*Практическая часть.* Рисование на тему «Несуществующее животное».

Выполнение диагностического упражнения «Волшебная страна».

**Раздел 4. Тропинка познания.**

**Тема. 4.1. Мое внимание.**

*Практическая часть.* Выполнение упражнений на развитие произвольного внимания. Выполнение упражнений на умение концентрировать, переключать внимание: «Бип», «Ай да я», «Где я?», «Саймон сказал», «Кого не хватает». «Корректурная проба».

**Тема 4.2. Моя память.**

*Практическая часть.* Выполнение упражнений на развитие зрительной, слуховой памяти: «Разведчики». «Наблюдательность», «Трудное - запомни». Пиктограммы», «Узнай меня».

**Тема 4.3. Мое мышление.** Понятие «мышление». Представление о видах мышления. Образное, наглядно-действенное, причинное мышление.

*Практическая часть.* Выполнение упражнений на развитие умения анализировать зрительный образ, делать логические выводы, составлять сюжетный рассказ, устанавливать причинные связи: «Назови свойства», «Что таким бывает?», «Сочини сказку», «Что было бы, если...», «Посадка на Луну».

**Тема 4.4.** **Говорим правильно.** Знакомство с правилами правильной речи. *Практическая часть.* Выполнение упражнений на развитие активной речи, активизацию мыслительной деятельности «Давай поговорим», «Отрицание», «Бесконечное предложение», «Наши друзья».

**Тема 4.6**. **Диагностика познавательных процессов.**

*Практическая часть.* Выполнение диагностических упражнений с целью исследования динамики развития познавательных процессов Корректурная проба», «Пиктограмма», «Исключение лишнего», «Последовательный рассказ», «Объем памяти», «Графический образ».

**Заключительное занятие.**

*Практическая часть.* Игра-путешествие «Ступеньки к себе».

**Методическое обеспечение программы**

Для реализации поставленных цели и задач используются различные формы проведения занятий. Основная форма - групповое занятие с элементами тренинга, которое включает 3-4 сменяющих друг друга вида деятельности обучающихся. Но, кроме того, существуют и другие формы.

**Игровое занятие *(ролевая******игра),*** во время которого обучающиеся учатся играть по правилам, а так же организовывать совместную деятельность.

Во время таких занятий педагог имеет возможность наблюдать за межличностными отношениями в коллективе, проявлением индивидуальных особенностей каждого ребенка в игровом процессе.

**Занятие-путешествие** используется для подведения итогов какой-либо темы. В ходе такого занятия обучающиеся проходят определенный маршрут, выполняют различные задания, применяя приобретенные знания и умения.

**Занятие-творчество.** В ходе такого занятия обучающимся предлагаются различные творческие задания.

**Занятие постановки проблем и их решения.** В зависимости от возраста обучающихся, им предлагаются определенные проблемные ситуации, которые они должны решить, опираясь на свой личный опыт и полученные знания.

**Занятие-рефлексия** - это организованный процесс самопознания обучающимся своих внутренних состояний.

В ходе образовательного процесса используются следующие методы и приемы обучения.

*Психогимнастика* - курс специальных этюдов, упражнений, игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка с учетом влияния на различные типы индивидуальных особенностей двигательной сферы у детей.

**Цель внедрения в работу с детьми психогимнастики:**

тренировка психомоторных функций, влияющих на коррекцию психических процессов;

* снижение эмоционального напряжения;
* обучение детей выразительным движениям;

- коррекция эмоциональной сферы;

- обучение способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых;

- обучение ауторелаксации.

*Диагностика* - комплекс специальных методик и упражнений, направленных на выявление уровня развития психических или познавательных процессов.

*Беседа* - метод систематического и последовательного обсуждения знаний или личного опыта. В ходе беседы выслушивается мнение, точки зрения обучающихся, строятся отношения между педагогом и обучающимися на принципах равноправия и сотрудничества.

*Высказывания по кругу* - этот прием дает широкие возможности для концентрации внимания, углубления и усиления того, что происходило на занятии.

Суть его заключается в том, что каждый может ответить на вопрос или высказаться по определенной теме. Вводная часть может иметь форму незаконченного предложения.

*Обсуждение (шеринг)* проводится в каждого занятия и в завершении выполнения какого-либо упражнения. Шеринг в конце каждого занятия начинается с определенных вопросов по поводу того. Что происходило на занятии. Обсуждение этих вопросов помогает детям закрепить знания и навыки, полученные на занятии.

*Практические игры и упражнения* организуют деятельность детей,

помогая им включиться в работу и установить контакт друг с другом. Это могут быть:

* двигательные упражнения (обмен местами, танцы);
* художественные упражнения (рисование);

- рефлексивные упражнения (продолжение фраз или ответ на вопрос типа: «Что ты сейчас чувствуешь?»);

* упражнения на знакомство (прил. 1)
* подвижные игры и упражнения (помогают переключить внимание или восстановить работоспособность) (прил. 1)

- музыкальные упражнения (прослушивание музыки);  
- упражнения по выработке групповых решений и т. п.

*Метод проблемного обучения,* позволяющий путем создания проблемных ситуаций, с помощью информационных вопросов и гибкого их обсуждения, повысить заинтересованность обучающихся в тематике занятий.

Материально-техническое оснащение учебных занятий:

* светлый, просторный, специально оборудованный учебный кабинет;
* учебно-демонстрационное оборудование;
* технические средства обучения: магнитофон;

- фонотека (*классическая музыка* - *1 диск, игровая музыка* - *1 диск, детское караоке — 1 диск).*

**Глоссарий**

*Агрессивность -* враждебность; свойство или черта личности, подчеркивающая ее тенденцию причинять неприятности, нападать, наносить вред другим людям и окружающему миру.

*Ассоциация* - соединение, связь психических явлений друг с другом, при которой возникновение в сознании человека одного из этих явлений закономерным образом влечет появление другого.

*Дружба* вид устойчивых, индивидуально-избирательных межличностных отношений, характеризующихся взаимной привязанностью их участников.

*Внутренняя речь* - особая, неосознаваемая, автоматически действующая форма речи, которой человек пользуется, размышляя над решением разных словесно-логических задач. Представляет собой мысль, не выраженную в произнесенном или написанном слове.

*Внимание -* сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте.

*Воображение -* психический процесс, выражающийся в создании образов, соответствующего описанию объекта.

*Воля* - способность человека, проявляющаяся в саморегуляции им своей деятельности и различных психических процессов.

*Восприятие* - целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности.

*Индивидуальность* - человек, характеризуемый со стороны своих

социально значимых отличий от других людей; неповторимость.

*Интеллект* - совокупность врожденных или приобретенных при жизни

общих умственных способностей, от которых зависит успешность

освоения человеком различных видов деятельности.

*Коллектив* - психологически зрелая, высокоразвитая социальная группа, между членами которой установились хорошие человеческие отношения и которые работают эффективно и слаженно.

*Конфликт -* столкновение противоположно направленных целей,

интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия.

*Личность* - понятие, обозначающее совокупность психологических

качеств человека, составляющих его индивидуальность и определяющих его социальные поступки, поведение среди людей.

*Межличностные отношения* - субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения.

*Мотив* - устойчивая внутренняя психологическая причина поведения человека, его поступков.

*Мотив достижения успеха* - потребность человека добиваться успехов в различных видах деятельности, особенно в ситуациях соревнования с другими людьми.

*Мотив избегания неудачи* - стремление человека в любой ситуации действовать так, чтобы избежать неудачи, особенно там, где результаты его деятельности воспринимаются и оцениваются другими людьми.

*Мышление* процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности.

*Наблюдательность -* способность человека, проявляющаяся в умении подмечать существенные, характерные, в том числе и малозаметные, свойства предметов и явлений.

*Наглядно-действенное мышление -* совокупность способов и процесс решения практических задач в условиях зрительного наблюдения за ситуацией и выполнения действий с представленными в ней предметами.

*Наглядно-образное мышление* - совокупность способов и процесс образного решения задач в плане зрительного представления ситуации и оперирования образами составляющих ее предметов без выполнения реальных практических действий с ними.

*Настойчивость* - волевое качество, направленное на то, чтобы неуклонно, вопреки трудностям и препятствиям добиваться осуществления цели.

*Настроение* - сравнительно продолжительные, устойчивые психические

состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни человека.

*Невербальные средства общения* - жесты, мимика, пантомимика, другие выразительные движения, служащие человеку средством общения.

*Общение -* сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией.

*Память* процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

*Поступок* - сознательное действие, совершенное человеком исходя из определенных убеждений, ценностей или нравственных норм.

*Проблемная ситуация -* учебная ситуация, которая содержит в себе какой-либо трудноразрешимый вопрос.

*Психология* - наука о душе; наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

*Релаксация* уменьшение напряжения, состояние покоя, расслабленности, возникающее у человека вследствие снятия напряжения.

*Рефлексия* - процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

*Самоконтроль* - осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний.

*Самооценка -* оценивание человеком своих собственных психологических качеств и поведения, достижений и неудач, достоинств и недостатков.

*Словесно-логическое мышление -* вид мышления человека, при котором основным средством решения задач являются логические рассуждения, а материалом - понятия и словесные абстракции.

*Совместная деятельность -* организованная система активности взаимодействия индивидов, направленная на целесообразное производство объектов материальной и духовной культуры.

*Убеждение* - процесс и результат обретения человеком уверенности в правильности собственных суждений и выводов, подтверждаемых им самим ссылками на соответствующие факты и аргументы.

*Упражнение* - систематическое повторение какого-либо действия, движения и т. п. с целью его совершенствования.

*Характер* совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

*Цель* - осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

*Черты личности -* устойчивые, повторяющиеся в различных ситуациях особенности поведения индивида.

*Чувства* - одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относитель­ной устойчивостью.

*Эгоизм -* отрицательная черта характера человека, выражающаяся в его стремлении к личному благополучию, не считаясь с интересами других людей.

*Эмоции -* психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленные отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

*Эмпатия -* способность человека к сочувствию и сопереживанию другим людям, к пониманию их состояний, готовность оказать им посильную помощь.

**Список литературы для учителя**

1. Белобрыкина, О. А. Речь и общение / О. А. Белобрыкина. - Ярославль: Академия развития, 1998. - 247 с.
2. Клюева, Н. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность / Н. В.Клюева. - Ярославль : Академия развития, 1997. - 232 с.
3. Князева, Т. Н. Я учусь учиться: Психологический курс развивающих занятий для младших школьников / Т. Н. Князева. - М. : АРКТИ, 2004. -

4. Кореневская, В. А. Всем ли комфортно в школе? Формирование психологического пространства в школе: методическое пособие / В. А.Кореневская. - Кемерово : Изд-во ОблИУУ, 1999. - 69 с.

1. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей / Н. Л. Кряжева. - Ярославль : Академия развития, 1997. - 243 с.
2. Немов, Р. С. Психология : в 3 книгах / Р. С. Немов. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
3. Ньюкомб, Н. Развитие личности ребенка / Н. Ньюкомб. - СПб. : Питер, 2002. - 548 с.
4. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога (в 2-х книгах) / Е. И. Рогов. - М. : Гуманит. Издат. Центр «ВЛАДОС», 1998.
5. Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Смид. - М. : Генезис, 1999.- 193 с.
6. Уроки общения для младших подростков: программа // Школьный психолог. - 2001. - № 3.
7. Фесюкова Л. Б. Воспитание сказкой /Л. Б.Фесюкова. - М.: АСТ, 2000. -376 с.
8. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать : в 4 книгах / К. Фопель. - М.:ЦСПА «Генезис», 1999.
9. Шевандрин, Н. И. Социальная психология в образовании / Н. И. Шевандрин. - М. : ВЛАДОС, 1995. - 502 с.

**Список литературы для обучающихся**

1. Иванова Э. И. Расскажи мне сказку / Э.И.Иванова - М.:Просвещение, 1993. - 442 с.
2. Маршак, С. Стихи и сказки / С. Маршак. - М. : Планета детства, 2001. -200 с.
3. Михалков, С. Веселый день / С. Михалков. - М. : Детская литература 1984.-183 с.
4. Фесюкова Л. Б. Воспитание сказкой / Л. Б. Фесюкова . - М. : АСТ, 2000. -376 с.
5. Хрестоматия по детской литературе. - М. : Просвещение, 1988. - 573 с.

Приложения

*Приложение 1*

Методический материал

***Методика «И учение мотивации к занятиям младших школьников»***

*Инструкция.* Ответьте на вопросы «да», «нет», «не знаю».

*Вопросы анкеты*

1. Тебе нравится в Школе эстетического воспитания или не нравится?
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в Дом детского творчества или тебе хочется остаться дома?
3. Если бы учитель сказал, что завтра в Школу эстетического воспитания не обязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел на занятия?
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь занятия в Школе эстетического воспитания? Какие?
5. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?
6. Ты хотел бы, чтобы в Школе эстетического воспитания остались толь­ко определенные предметы? Какие?
7. Ты часто рассказываешь о Школе эстетического воспитания родите­лям? Если ты рассказываешь, то что?
8. Ты хотел бы, чтобы учителя в Школе эстетического воспитания были менее строгими? Кого конкретно ты имеешь в виду?
9. У тебя много друзей в классе? Какие их имена?

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

*Обработка результатов*

За каждый ответ «да» ставится 3 балла, за ответ «не знаю» - 1 балл, за ответ нет - 0 баллов. Учащиеся, набравшие 25-30 баллов, характеризуются высоким уровнем мотивации к занятиям, 20-24 балла характерны для средней нормы, 15-19 баллов указывают на внешнюю мотивацию, 10-14 баллов свидетельствуют о низкой мотивации, ниже 10 баллов - о негативном отношении к занятиям.

**Три уровня адаптации детей к школе**

*Высокий уровень* - ребенок положительно относится к школе, предъяв­ляемые требования воспринимает адекватно, учебный материал усваивает лег­ко, овладевает программой, прилежен, внимательно слушает учителей, выпол­няет поручения без внешнего контроля, проявляет интерес к самостоятельной работе, занимает благоприятное статусное положение в классе.

*Средний уровень* - ребенок положительно относится к школе, понимает учебный материал, усваивает основное в программе, самостоятельно решает типовые задачи, внимателен при выполнении заданий, поручений, но требует контроля, сосредоточен по интересу, дружит со многими детьми в классе.

*Низкий уровень -* ребенок относится к школе отрицательно или безраз­лично, у него преобладает плохое настроение, нарушает дисциплину, учебный материал усваивает фрагментарно, к самостоятельным занятиям не проявляет интереса, к урокам готовится не регулярно, требует контроля и помощи, нужда­ется в паузах, пассивен, близких друзей в классе не имеет.

*Приложение 2*

**Методика «Волшебная страна внутри нас»**

*Цель:* Исследование психоэмоционального состояния.

Перед ребенком ведущий раскладывает шесть карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, коричневый, черный) и бланк.

*Инструкция 1.* Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна. Живут в ней Чувства: Радость, Страх, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Каждое Чувство живет в домике оп­ределенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то - в синем, кто-то - в черном, кто-то - в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Поры­вы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали вет­ви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увиде­ли свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но сле­зами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жите­ли вскоре восстановили свои домики. Но вот беда - всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».

*Инструкция 2.* Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил стра­ну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напутаны, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчерк­ни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика». (Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечисле­ны названия чувств). Пометь домики. (Детям предлагается рядом с домиком нарисовать пиктограмму того жителя, кто в нем живет.)

В результате мы узнаем, с каким цветом ассоциируется у ребенка опреде­ленное чувство.

*Инструкция 3.* Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жи­телям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри - вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помоглитебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной и узнают много интересных историй.

По окончанию проведения занятий делается повторная диагностика.

*Обработка результатов.* При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
2. Адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Напри­мер, неадекватным может считаться соответствие «радости» «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам.
3. Распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта челове­ка. Целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);

- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);

- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);

- тазобедренная область (символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний);

- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возмож­ность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках находятся чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «зазем­лить», избавиться от них).

*Приложение 3*

**Методика обратной связи «Экскурсия»**

(по В. А. Кореневской)

Ребята, мне нужно с вами посоветоваться. Мне очень важно узнать ваше мнение.

Вы, конечно, понимаете, что наша школа не обычная, а эстетического воспитания, поэтому у нас такие уроки и кабинеты, каких нет в обычных школах. Наши учителя поют, танцуют, играют на музыкальных инструментах.

Так как наша школа необычная, то многие хотят у нас побывать: посмотреть уроки, увидеть, как танцуют, и услышать, как поют наши ученики. В нашей школе часто бывают гости: взрослые и дети, учителя других школ и ученики.

К приходу гостей принято готовиться, хочется, чтобы все было чисто, красиво, нравилось гостям. Вот и сегодня я хочу посоветоваться с вами. Как быть, когда гости придут: на какие уроки их приглашать, чтобы им понрави­лось, было интересно. Мне кажется, вы сможете помочь. Вы согласны?

Возьмите листочки. Давайте подуем, что захотят посмотреть гости.

Я попрошу вас сейчас составить маршрутную карту, то есть указать, куда, вашей точки зрения, лучше всего повести гостей. Естественно, вы будете приглашать гостей на те уроки, на какие захотите, поэтому маршруты у вас могут быть разные.

Напишите, пожалуйста, свою фамилию и имя наверху, чтобы было ясно, чей это маршрут, кто куда приглашает гостей.

А чтобы вы составили маршрутные карты быстро, я попрошу вас нарисовать девять домиков, а в каждом домике - три окна (показывает пример). Давайте назовем и подпишем эти домики: психология, английский, актерское мастерство, музыка, хореография, ИЗО, труд, здоровье, информатика. А перед до-ликами давайте нарисуем гостя человека, который пока не знает, куда ему пойти. Мы ему сейчас поможем.

Я буду задавать вопросы, а вас попрошу на них отвечать. Но отвечать с помощью рисунков: если вы даете положительный ответ на вопрос, то рисуете деток в одном из окон домиков. Вопросов будет три, поэтому и окон в доми­ках по три, чтобы не запутаться, давайте пронумеруем окошки: 1, 2, 3.

Итак, если вы даете положительный ответ, то рисуете цветок, цветок – в это приглашение в гости, если ответ отрицательный, значит цветка в окошке не рисуете.

Ребята, вы поняли, как мы будем работать? Тогда приготовились.

*Вопросы:*

1. Гостям, наверное, захочется побывать на тех уроках, где ребятам интересно, где они получают новые знания, приобретают какие-то умения и навыки. На какие уроки ты захотел бы пригласить гостей, то есть на каких уроках тебе интересно?

2. Думаю, гостям захочется побывать на тех уроках, где дружественная атмосфера. Гам ребята чувствуют себя хорошо, свободно, учитель приветлив и доброжелателен. Он не унижает и не оскорбляет ученика, а если он наказывает ученика, то делает это справедливо. Такого учителя ребята любят и уважают. Скажи, пожалуйста, на какой урок ты захотел бы пригласить гостей? На каком уроке ты чувствуешь себя уютно?

3. Конечно же, гости захотят посмотреть те уроки, которые ребята любят, удовольствием идут на них, ждут с нетерпением. Скажи, пожалуйста, на какие уроки ты пригласил бы гостей? Какие уроки ты любишь?

Ты нарисовал цветы в окнах каких-то домиков. Твои цветы - это твои приглашения. Спасибо тебе. Но у меня есть еще несколько вопросов. Ответь на них с помощью рисунков.

Если человеку плохо, то он страдает. Ему становится горько и одиноко. Когда тебя обидят, приходят ли тебе на помощь ребята? Защищают ли тебя, жалеют? Или тебе никто не помогает? Если помогают, то нарисуй цветок, а ес­ли нет, то елочку.

Хорошо тем ребятам, у которых в классе добрые и отзывчивые друзья. В таком классе чувствуешь себя спокойно. Скажи, пожалуйста, ты чувствуешь себя спокойно в своем классе? Или тебе хотелось бы учиться в другом, где ре­бята добрее и отзывчивей? Если тебе хорошо в твоем классе, то нарисуй цветок, а если ты хотел бы учиться в другом, то - елочку.

*Приложение 4*

**Методика «Моя семья»**

Диагностическая методика «Моя семья» позволяет увидеть роль ближай­шего социального окружения (семьи) в формировании эмоциональной духовно-нравственных качеств.

**Организация процесса рисования**

*Цель:* выявление особенностей внутрисемейных отношении.

*Реквизит:* простой карандаш*,* цветные карандаши, резинка, лист бумаги формата А4.

*Инструкция.* Нарисуй, пожалуйста, свою семью

Универсальная подсказка на любой вопрос испытуемого: «Рисуй так, как тебе хочется».

*Наблюдение за испытуемым.* Необходимо отмечать в протоколе следую­щие моменты:

- последовательность рисования;

* паузы (перед каким элементом рисунка сделал паузу 10-15 секунд и более);
* спонтанные комментарии;
* стирания (что-то стирает), зачеркивания;
* эмоциональные мимические реакции (улыбается, морщится);
* пантомимика (изменение положение тела).

*Пространственно-геометрические признаки.* Этой информации доста­точно для проведения экспресс-анализа рисунка в процессе наблюдения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Элемент рисунка | Что означает (для испытуемого) | |
| Порядок рисования членов семьи и предметов | Прежде рисуется тот, кто эмоционально ближе | |
| Верхняя часть предмета | Имеет власть над испытуемым | |
| Геометрический размер (самый большой по амплитуде) | | Значимость, превосходство, доминирова­ние. Остается только узнать, в чем это проявляется | |
| Расстояние между людьми и предметами | | Чем меньше расстояние, тем больше эмо­циональная близость (особенно, если есть соприкосновение) | |
| Самая большая голова | | Испытуемый считает этого члена семьи самым умным, разумным, правильным | |

Предварительно надо узнать состав семьи, возраст братьев и сестер. Для выяснения внутрисемейных отношений лучше всего помогают кос­венные вопросы (3 - позитивные, 3 - негативные).

*Ситуации*

1. Представь себе, у тебя есть 2 билета в цирк (кино). Кого ты возьмешь?
2. Ваша семья идет в гости. Но вдруг один заболел и должен остаться. Кто заболел?
3. Ты что-то конструируешь, и оно у тебя не получается. Кого позовешь помочь?
4. У тебя есть (п. 4.1) билетов в цирк. Кто останется дома?
5. Ты попал на необитаемый остров. С кем бы ты хотел там жить?
6. У тебя есть интересная игра. Все сели играть, но оказался один лиш­ний. Кто не будет играть?

«Семья» - это не рисунок с натуры. Это эмоциональные переживания по поводу близких людей и значимых предметов. Наша задача не столько изуче­ние методики, сколько системный подход к организации полноценного иссле­дования при помощи методики «Моя семья».

*Увеличение состава семьи.* Это показатель того, что какие-то потребно­сти человека остаются неудовлетворенными. Например, если добавляется двоюродный брат одного возраста, то не хватает или неудовлетворительно об­щение со сверстниками.

*Уменьшение состава семьи.* Дети «забывают» нарисовать тех, кто эмо­ционально менее близок, с кем в данное время конфликт (таким образом, осу­ществляется уход от негативных эмоций).

Нарисовал только себя или всех кроме себя. В обоих случаях происходит исключение себя из состава семьи. Отсутствует общность.

*Совпадение, подражание.* Цвет и детализация в изображении совпадают -стремление быть похожим на этого человека.

*Руки.* Средство воздействия на мир. Физический контроль за поведени­ем.

|  |  |
| --- | --- |
| Кто-то без рук | Испытуемый желает ограничить активность этого члена семьи |
| «Забывание» своих рук | Бессилие. Собственная незначительность. Ощущение постоянного контроля и давления со стороны взрослых (отгибают руки) |
| Длинные руки | Агрессивность этого члена семьи |
| Широкие плечи (мускулы) | Атрибут мужественности, силы |
| Гармоничные руки | Доверие к этому человеку |

*Глаза, уши, рот.* Сфера общения.

Если какого-то элемента нет или он нарисован с дефектом - нарушения в сфере общения.

**Глаза для того, чтобы плакать:**

|  |  |
| --- | --- |
| Большие, расширенные глаза | Просьба об эмоциональной поддержке |
| Глаза - точечки, щелочки | Запрет на плач. Боится попросить о помощи |

|  |  |
| --- | --- |
| **Уши, чтобы слушать окружающих:** | |
| Нет ушей | Не слушается испытуемого |
| У всей семьи нарисованы уши | Демократия. Свобода слова |
| Дети любят рисовать зайцев | Тревожен, нуждается в защите и хочет знать, что о нем говорят |

**Рот, чтобы воздействовать на других:**

|  |  |
| --- | --- |
| У кого-то прорисован рот и зубы | Враждебность (от него исходит агрессия) |

*Приложение 5*

**Дидактический материал Игры и упражнения на знакомство**

*«Прохлопай имя»*

*Инструкция.* Каждому участнику нужно произнести свое имя по слогам, с хлопками. Например: Та-ня, Та-ня, Та-неч-ка.

*«Паутинка»*

*Материалы.* Клубок ниток.

*Инструкция.* Сядьте в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы по­думать, что вы хотите рассказать нам о себе.

А теперь начнем знакомство. Каждый, к кому попадает в руки клубок, должен намотать нитку на пальчик, сказать свое имя и рассказать что-нибудь о себе. Затем вы можете кинуть клубок другому участнику. Итак, я начну...

Клубок передается, пока все дети не окажутся частью одной паутины. После этого каждый ребенок возвращает клубок предыдущему, называя его по имени.

*«Имя и движение»*

*Инструкция.* Сядьте в один круг. Сейчас каждый из вас будет произно­сить свое имя .и при этом делать какое-нибудь движение - руками, ногами, всем телом. Вся группа должна повторить имя участника и движение, сделанное им.

*Анализ.* Чьи имена тебе легко было запомнить? Чьи движения тебе понра­вились больше других?

*«Снежный ком»*

*Инструкция.* Сейчас у нас будет возможность познакомиться. Первый участник возьмет мяч и назовет свое имя. Затем он передаст мяч следующему. Следующий участник должен назвать имя предыдущего и свое имя, затем пере­даст мяч другому. Тот назовет имя предыдущих двух участников и свое. Мяч передают до тех пор, пока имена не назовут все участники. Затем мы начнем передавать мяч в обратном порядке, называя имя того, у кого окажется мяч.

*«Ласковое имя»*

Участники по очереди должны выходить в круг и называть свое ласковое имя. Вся группа хором произносит ласковое имя ребенка.

*«Поменяться местами»*

*Инструкция.* Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает по­меняться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим призна­ком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестра», - и все, у кого есть сестра, должны поменяться местами. При этом ют, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освобо­дившихся мест, а тот, кто останется в центре крута без места, продолжит игру.

*«Пожмем друг другу руки»*

*Инструкция.* Сейчас у нас будет возможность узнать друг друга поближе. Я буду называть какой-либо признак. Все, кто обладает этим признаком, долж­ны выйти и пожать друг другу руки. Например, я скажу: «Пожмите друг другу руки те, кто любит гулять в лесу», - все, кто любит гулять в лесу, должны вый­ти в круг и пожать руки всем, кто стоит в кругу.

*«Вот я какой!»*

Участники по очереди передают друг другу мяч, заканчивая предложе­ния:

- Меня зовут...  
- Мне... лет.  
-У меня... глаза.

* У меня... волосы.
* Улица, на которой я живу, называется...

- Моя любимая еда...

- Мой любимый цвет...

- Мое любимое животное...

* Моя любимая книга...
* Мой любимый мультфильм...
* Моя любимая телепередача...
* Моя любимая игра...
* Моего лучшего друга зовут...
* Я люблю в себе...
* Страна, в которую я хотел бы съездить...
* Лучше всего я умею...
* Я хочу стать...

*«Интервью»*

*Инструкция.* Сегодня мы постараемся поближе узнать друг друга. Выбе­рите себе партнера, которого вы меньше всего знаете. Один из вас начинает и проводит пятиминутное интервью. Постарайтесь выяснить, как живет ваш со­беседник, сколько у него братьев и сестер, с кем он дружит. Выслушайте вни­мательно все, что он расскажет о себе. Через 5 минут я подам вам сигнал для того, чтобы вы поменялись ролями. А теперь все вернитесь в общий круг. Пусть каждый представит своего партнера. Встаньте позади него, положите ру­ки ему на плечи и расскажите все, что смогли запомнить. В конце каждого рассказа спрашивайте у представляемого, хочет ли он что-нибудь добавить к ска­занному.

*« Что я люблю делать?»*

*Инструкция.* Я хотела бы, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого я предлагаю поиграть. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят и пытаются угадать, что он пытается сказать, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий закончит свою пантомиму, мы можем начать высказывать свои догадки. После того, как все желающие выскажутся, мы сможем спросить выступающего, есть ли среди нас те, кто понял его правильно.

*Анализ:* Кто из ребят любит делать то же, что и ты? Кто из выступавших удивил тебя? Трудно ли было объяснять что-либо другим без слов? Трудно ли было тебе отгадывать?

**Подвижные игры и упражнения**

*« Настроения »*

*Инструкция.* Начните ходить по комнате. Подумайте о своем настроении, которое у вас сейчас, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при том не разговаривайте и не обращайте внимание на других.

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что у вас совсем нет сил. Ходите некоторое время как человек, который очень устал.

А теперь походите как совершенно счастливый человек, получивший радостное известие.

Теперь - как очень пугливый человек.

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами.

А теперь как человек, который в чем-то провинился.

А теперь как канатоходец в цирке, идущий по канату.

А теперь как человек, который получил награду.

*«Найди и коснись»*

*Инструкция.* В этой игре я предлагаю вам расхаживать по комнате и ка­саться руками разных вещей. Я буду давать вам задания. Итак, найдите и коснитесь:

* чего-либо красного;
* чего-либо холодного;
* чего-либо шершавого;
* чего-либо круглого;
* чего-либо железного;
* чего-либо голубого;
* чего-нибудь прозрачного;
* чего-нибудь из золота;
* чего-нибудь красивого;
* руки, которая вам показалась интересной.

*«Капканы»*

*Инструкция.* Четверо участников встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это «капканы». Они располагаются на расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должныдвигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы «захлопываются», то есть ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся «капканами».

*«Похлопывающий массаж»*

*Инструкция.* Разбейтесь, пожалуйста, на пары и выберите, кто будет первым номером, а кто - вторым. Первые номера должны встать на колени, наклониться вперед и положить; голову на ладони перед собой. А вторые номера должны встать сбоку на колени и начать мягко постукивать пальцами по спине своего партнера. Начинайте та­кое похлопывание от плеч и постепенно переходите по всей спине до пояса. Постукивать нужно по очереди то правой, то левой рукой (2 минуты) А теперь поменяйтесь ролями.

*Анализ:* Что вы чувствовали, когда вам делали массаж? Что тебе больше понравилось, когда тебе делала массаж или когда ты делал?

*«Друг к дружке»*

*Инструкция.* Сейчас вы будете играть в игру, во время которой все нужно делать очень быстро. У вас есть 5 секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро пожать ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вы будете быстро соприкасаться друг с другом. Например, если я скажу рука к руке, то вы должны быстро соединиться руками. Команда «друг к дружке» означает, что все долж­ны быстро поменяться парами. В это время водящий должен быстро занять ме­сто в паре. Тот, кто останется без пары, становится водящим.

*«Заяц без логова»*

*Инструкция.* Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это «логово для зайца». Выбираются двое водящих «заяц» и «охотник». «Заяц» должен убегать от «охотника», при этом он может спрятаться в «логово», т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спи­ной, становится «зайцем» и убегает от охотника. Если «охотник» поймает «зай­ца», то они меняются ролями.

*«Почесать спинку»*

*Инструкция.* Встаньте в круг. Повернитесь направо. Теперь каждый ви­дит перед собой спину своего соседа.

Теперь мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. Нач­ните растирать ладонями плечи соседа. Теперь начните чесать спинку (2 мину­ты), слегка похлопайте по спине (2 минуты).

*« Превращения »*

*Инструкция.* Играющие хаотично двигаются по комнате и по команде любого принимают тот или иной образ. Например, водящий говорит: «Стоп! Вы - медведи», - и все играющие изображают медведя до тех пор, пока кто-нибудь не выкрикнет новую команду.

*«Подмигиши»*

*Инструкция.* Все играющие делятся на пары. Один игрок сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной. На линии круга стоит водящий, у него на стуле нет партнера. Он должен посмотреть в глаза кому-нибудь из игроков на стуле и подмигнуть ему. Тот, кому подмигнул водящий, должен убежать со своего мес­та и сесть на стул водящего. Игроки, которые стоят, должны внимательно сле­дить за водящим, если увидят, что подмигнули его партнеру, то может удер­жать его. Если он успеет задержать своего партнера, то все остаются на своих местах. Если же игрок не успеет задержать партнера, то становится водящим и подмигивает кому-либо.

*«Поймай рыбку»*

*Инструкция.* Часть ребят стоят в кругу, держась за руки - это «сети». Ос­тальные - «рыбки», которые бегают, прыгают внутри круга, выплывают из кру­га, проползают под руками. По сигналу «Стоп!» дети, держась за руки, садятся. Кто остался в кругу, того «поймали», он встает в «сети».

*«Саймон сказал»*

*Инструкция.* Мы будем выполнять различные движения. При этом необ­ходимо соблюдать одно условие: производить только те действия, которые предваряются словами «Саймон сказал». Например, если я говорю: «Саймон сказал: поднимите правую руку», то вы делаете это. Если же я скажу: «Подни­мите руку», - то это действие совершать не надо.

*« Здравствуйте»*

*Инструкция.* Все встают в круг плечом к плечу, лицом к центру. Водящий кого-то слегка хлопает по плечу и бежит по кругу. Участник, до которого он дотронулся, бежит в противоположную сторону. Встретившись, они пожимают друг другу руки и бегут дальше, стремясь занять свободное место.

*«Кот и мышка»*

*Инструкция.* Группа делится на пары, а затем по парам встает в два кон­центрических круга. В каждой паре - первый лицом к центру, второй - ему в затылок. Выбираются два водящих. Один будет «кот», другой - «мышка». «Кот» бегает за «мышкой». Дотронулся до «мышки», значит, поймал, и они ме­няются ролями. Но «мышка» может прятаться в «норку». Для этого ей нужно встать впереди любой из пар. В этом случае «мышкой» становится третий, стоящий сзади игрок. Он продолжает бег.

**Игры и упражнения на развитие памяти и внимания**

*«Бип»*

*Инструкция.* Вся группа, за исключением водящего, сидит на стульях. Водящий с завязанными глазами садится к кому-нибудь на колени. Его задача угадать к кому он сел. Ощупывать руками не разрешается. Садиться надо спи­ной, как будто на стул. Сидящий должен сказать: «Бип!», желательно не своим голосом, чтобы его не узнали. Если водящий угадал, то сидящий становится водящим.

*«Филин и пташки»*

*Инструкция.* Все участники игры придумывают и выбирают для себя ро­ли птиц, которых они могут изобразить. Затем выбирается водящий - «филин». В игре каждая «птица» должна найти себе дом, какое-нибудь укрытие. По ко­манде ведущего «Начали!» все птички начинают летать, кружиться, кричать. По сигналу ведущего «Филин!» все птицы стараются занять свои домики, а фи­лин должен поймать кого-либо. Если филину удалось это, он должен опреде­лить что за птицу он поймал. Если угадал, то пойманная птица становится фи­лином, а водящий принимает ее роль.

*«Самый внимательный»*

*Инструкция.* Встаньте, пожалуйста, полукругом. Определите водящего. Водящий, постарайся запомнить порядок расположения игроков. Затем по мо­ему хлопку отвернись и скажи, как стоят товарищи.

На месте водящего побывают все игроки, и мы увидим, кто из вас самый внимательный.

*«Ай да я!»*

*Инструкция.* Встаньте, пожалуйста, в круг. Сейчас вы будете кидать друг другу мяч, называя по порядку числа, начиная с единицы. Но, внимание, если попадется число, которое содержит тройку или делится на три, вместо этого числа, говорите: «Ай да я!, а следующий продолжает счет дальше. Тот, кто ошибается, выбывает из круга.

*«Запрещенное движение»*

*Инструкция.* Водящий становится перед участниками. Участники следят за руками водящего и повторяют все его движения. Запрещенное движение ру­ки - «вниз». Как только руки водящего опустятся, то руки участников должны взлететь вверх. Все другие движения рук водящего участника повторяют. Как только кто-нибудь ошибется - он будет выполнять обязанности водящего.

*«Камень, солнышко, заборчик»*

*Инструкция.* Вся группа располагается напротив ведущего. Ведущий об­говаривает движения, которые группа должна повторять: солнышко - пальцы рук растопырены, заборчик - пальцы рук соединяются вместе, камень - пальцы складываются в кулак. Затем ведущий начинает путать группу, называя одно, а показывая другое движение.

*«Птенцы»*

*Инструкция. Я* хочу предложить вам игру, которая называется «Птенцы». Кто из вас хотел бы быть птицей-мамой или птицей-папой? Птица выходит за дверь, а в группе выбираются пять птенцов. Все участники опускают голову. Ко­гда птица-родитель заходит в комнату, один из птенцов тонким голосом пищит, остальные сидят . Птица-мама идет по кругу и пытается отыскать птенца. Ко­гда она обнаружит птенца, то кладет ему руку на плечо и говорит: «Вот ты где». Этот птенец может поднять голову, а птица-родитель ищет дальше.

*«Запомни звуки»*

*Инструкция.* Сядьте удобно и закройте глаза. Я сейчас буду ходить по комнате и производить различные звуки. Слушайте внимательно, чтобы потом вы могли описать эти звуки. Постарайтесь запомнить и их последовательность.

*«Карлики и великаны»*

*Инструкция.* Играющие становятся в круг. Ведущий договаривается с детьми. Если он скажет: «Великаны» - все должны подняться на носочки и по­тянуться вверх; если он скажет: «Карлики» все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед. Затем ведущий начинает путать играющих, говоря одно, а показывая другое. Кто ошибается, тот выбывает.

*«Найди предмет»*

*Инструкция.* Участники рассаживаются по комнате. Для игры выбирается небольшой предмет. Водящий выходит за дверь. Предмет прячется. Затем при­глашают игрока и предлагают найти предмет. В этом ему помогает группа, хлопая в ладоши. Водящий медленно передвигается по комнате. Если он нахо­дится далеко от спрятанного предмета, дети хлопают тихо. Чем ближе водящий подходит к нему, тем громче хлопки. Когда он находится совсем близко, все хлопают очень громко.

*«Наперсток»*

*Инструкция.* Я спрятала в комнате наперсток, который вам необходимо найти. Вы можете повсюду ходить и заглядывать во все углы. Тот, кто найдет наперсток, должен сохранить свою находку в тайне. Он должен сесть на свое место и молча наблюдать, как остальные продолжают поиск. Тот, кто первым найдет наперсток, в следующий раз будет прятать его.

*Приложение 6* Практический материал

Занятие 1-е. Введение. *Цель:* знакомство детей друг с другом, с опытом работы в группе; устано­вить основные правила и обсудить вопросы доверия.

*Материалы:* небольшой мячик, песня «Голубой вагон», плакат с прави­лами, загадки, солнышко с лучиками, мягкая игрушка.

*Ход занятия*

1. **Приветствие.** Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня мы отправляемся в путешествие в удивительную, волшебную страну под названием «психоло­гия». А приведут нас туда волшебные тропинки: доверия, самопознания и по­знания, доброжелательного общения. На каждой тропинке нас ждет много от­крытий, которые помогут вам поближе познакомиться с собой, научиться дру­жить и приобрести много помощников в учебе. А отправимся мы в путешествие на волшебном паровозике. Итак, встали все друг за другом. Поехали под весе­лую музыку!
2. **Тропинка доверия.** Мы делаем остановку на первой тропинке - тро­пинке доверия. Здесь нам предстоит познакомиться друг с другом поближе. Сядьте в круг. Сейчас нужно будет каждому из вас рассказать о себе, называя имя и то, что они больше всего любят (это может быть любимая еда, игра и т. д.). Например: *«Я* - Светлана Николаевна. *Я* люблю купаться в реке. Еще я люблю грейпфруты». Теперь я буду кидать мячик, и следующим будет расска­зывать о себе тот, к кому он попадет. Внимание, первое правило: говорит тот, у кого мячик, остальные молчат.
3. **Тропинка доброжелательного общения.** *Я* вновь прошу всех встать в паровозик, потому что мы отправляемся дальше. Стоп! Мы приехали на тро­пинку доброжелательного общения.

Наша группа будет жить во время занятий по своим правилам. Я предла­гаю сейчас обсудить их. А как вы думаете, зачем вообще нужны правила? Что бывает в жизни, когда кто-то нарушает правила (дорожно-транспортные про­исшествия)? Для чего нужны правила в нашей группе?

А теперь внимательно взгляните на этот плакат. На нем в картинках изо­бражены правила нашей группы. Давайте их обсудим.

*Правила:*

1. каждый из вас обязательно будет иметь возможность высказаться;
2. внашей группе не дерутся и не ругаются;
3. все ребята говорят по очереди;
4. храним чужие секреты - конфиденциальность.

Ребята, вы можете придумать еще какие-нибудь правила, чтобы всем в группе было легко и радостно заниматься.

**4. Тропинка познания.** А мы отправляемся дальше на веселом паровози­ке. Вот перед нами еще одна тропинка - тропинка познания. На этой тропинке вас ждут друзья, которые будут помогать вам в школе и в жизни. А зовут их память, внимание, мышление и воображение. И сейчас они хотят проверить ка­кие вы сообразительные. А для этого отгадайте все вместе загадки:

1. Если все ты будешь знать,

То получишь в школе...

1. Веселятся Коля, Лена –

Это значит...

1. В коридоре топот ног.

То зовет всех в класс….

1. Чтобы было, где писать

В школе нам нужна...

1. Кто альбом раскрасит наш?

Ну конечно...

Молодцы, ребята. Здорово справились с загадками, а это значит, что мы можем отправляться дальше в путь.

**5. Тропинка самопознания.** Мы с вами остановились на последней тропиночке самопознания. На этой тропинке вы будете знакомиться сами с собой: со своим настроением, чувствами, характером и т. д.

Здесь вас встречает солнышко (учитель кладет в центр солнышко без лучиков). Это солнышко вашего настроения, поэтому у него разноцветные лучики. Желтый лучик - это радостное настроение, синий означает, что вы устали, зеленый лучик - спокойное. Выберите лучик такого цвета, какого у вас сейчас настроение и положите его к солнышку.

Вот такое разноцветное настроение сегодня у нашей группы.

1. **Анализ занятия.** А нам пора возвращаться на волшебном паровозике. Я попрошу каждого поделиться, что вам больше всего понравилось и запомнилось на занятии. Говорить будет тот, у кого в руках будет вот эта мягкаяигрушка, а остальные все слушают.
2. **Прощание.** Встаньте в круг, возьмитесь за руки. Мы будем передавать по кругу рукопожатие. Всем спасибо. До свидания!