**Психологическое сопровождение летнего отдыха детей в лагере с дневной формой пребывания «Алые паруса» на базе МБОУ Школы «Кадет» №95 и МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим»**

 В современном социуме большое значение имеет организации системы летнего отдыха детей. По нашему мнению, это не особая педагогическая система или методика – но, прежде всего неотъемлемая составляющая всей жизнедеятельности ребёнка, где гармонично сочетаются духовно-эстетические, рационально-познавательные, идейно-нравственные начала, это освоение жизни ребёнком самым непосредственным, естественным образом. Существуют различные формы детского отдыха: организованный и неорганизованный, коллективный и индивидуальный, с родителями и родственниками, и без них, оздоровительный, санаторный,отдых в условиях города , загородный отдых и т.п.

Одной из наиболее распространенных форм летнего отдыха детей являются оздоровительные лагеря. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, технического, социального творчества ребенка. К ним относятся загородные лагеря, лагеря с дневным пребыванием.

Значительную роль в структуре летнего оздоровления учащихся играют оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей, которые организуются как правило на базе общеобразовательных учреждений. Учреждения образования используют непосредственную близость досуговых центров, театров, музеев и других социально-культурных учреждений, что позволяет разнообразить формы воспитательной работы, расширить рамки досуга, познакомить детей с новыми видами деятельности. В целях достижения положительного оздоровительного эффекта они организуют работу оздоровительных лагерей дневного пребывания совместно с учреждениями здравоохранения и дополнительного образования, способствующие укреплению здоровья.

Летние каникулы - это личное время ребенка, распорядиться которым он имеет право сам, а его содержание и организация - актуальная жизненная проблема, в решении которой неоценима помощь взрослых, и прежде всего, педагогов.

В условиях, когда состояние здоровья детей вызывает серьезные опасения     (уменьшается процент здоровых детей, растет число детей с хроническими заболеваниями), организация их оздоровления приобретает первостепенное значение.

Организация психолого-педагогического сопровождения летнего отдыха детей способствует успешной адаптации детей к новым условиям пребывания в детском коллективе, обеспечивает полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка, способствует социально- психологической грамотности педагогов.

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

На базе нашей школы функционирует лагерь с дневным пребыванием детей « Алые паруса» уже около 10 лет.Уже 3 год эту  деятельность осуществляют  начальник  лагеря, , воспитатели (преподаватели), педагоги доп образования из МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим»

, медицинский работник, музыкальный работник, учитель физкультуры,, а так же  для обеспечения работы  пришкольного лагеря используется школьная библиотека.

 Целью психолого-педагогического сопровождения ребенка во время пребывания в летнем лагере является обеспечение нормального его развития, в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте; и с учетом его интересов и способностей.

Задачи:

- создание оптимальных условий для полноценного, безопасного отдыха детей;

- создание условий для укрепления физического и психологического здоровья детей;

- разработка и внедрение мероприятий, способствующих развитию индивидуальных способностей детей, позитивных личностных качеств;

- повышение психологической компетентности педагогов, родителей

Виды деятельности  по психолого-педагогическому сопровождению

     \*   Профилактика

Диагностика (индивидуальная и групповая)

Консультирование (индивидуальное и групповое)

Развивающая работа (индивидуальная и групповая)

Коррекционная работа

Психологическое просвещение

Формы и методы работы

Познавательно-развлекательные игры

Развивающие игры

Ролевые игры

Беседы

Психологический тренинг

Конструирование, рисование

Музотерапия, сказкотерапия

Предполагаемый результат.

В результате реализации данной программы предполагается сформировать индивидуальность каждого ребенка, ориентируясь на норму развития в соответствующем возрасте.

Содержание деятельности:

Работа педагога-психолога по сопровождению отдыха детей  осуществляется в нескольких направлениях:

-работа с детьми;

-работа с педагогами;

-работа с родителями;

Основные виды деятельности:

-индивидуальное и групповое консультирование;

-диагностическая деятельность;

-просветительская деятельность;

-групповые формы занятий с детьми;

 Диагностическая деятельность осуществляется в два этапа: в начале смены и в конце.

Диагностический блок включает: анкетирование, социометрию в отрядах, определение самооценки детей, уровня тревожности с использованием проективный методов исследования, рисуночные тесты.

Результаты такой диагностики служат ориентиром в организации деятельности школьников в начале и в конце смены; помогают выявить проблемы, касающиеся психологического и социального развития детей, дают возможность внести коррективы в деятельность педагога, вожатого.

Задачи: выявить познавательную и социальную активность, ценностные ориентации. ( Три отряда- экологической направленности, спортивный, разнопрофильный).

 Уровень тревожности, психологический климат в отряде, отношение ребенка к пребыванию в лагере. В первые дни пребывания детей в лагере исследуется уровень тревожности воспитанников, т.к. 32% детей впервые посещают  лагерь с дневным пребыванием.   Цель: получение информации для разработки коррекционно-развивающей деятельности по созданию комфортных условий и эмоциональной стабильности.

С целью коррекции уровня тревожности, организуются групповые формы работы направленные на установление дружеских, доверительных отношений, снятию агрессивности, развитие коммуникативных и организаторских способностей, инициативности.

Групповые виды работы психолога в лагере применяются после организационного периода, когда необходимо развитие детского коллектива, взаимодействие внутри отряда.

Основные задачи групповых занятий

Сплочение детского коллектива, создание благоприятной атмосферы в отряде.

Обучение навыкам совместной деятельности, развитие умения распознавать и выражать чувства.

Развитие активности, творческих способностей, умения работать в команде.

Снижение уровня тревожных переживаний, обусловленных возрастными особенностями и трудностями социальной адаптации.

Развитие  индивидуальности каждого ребенка.

Профилактика конфликтных ситуаций.

Снятие эмоционального напряжения.

II Индивидуальные консультации помогают ребенку справиться снегативными эмоциями, способствует предотвращению и разрешению конфликтных ситуаций, решению бытовых проблем, проявить свои способности. Индивидуальные консультации поводятся для педагогов и родителей.

III. Просветительская деятельность. Одна из главных задач - пробудить у вожатого интерес к использованию психологических знаний. Этот вид деятельности включает: знакомство вожатых с возрастными особенностями ребенка и обучение эффективному использованию различных технологий работы с детьми. В процессе подготовки изучаются возрастные особенности, в соответствии с которыми предстоит предлагать формы деятельности в отряде или в лагере. Такие знания необходимы, т.к. позволяют сделать пребывание младшего школьника, подростка  достаточно комфортным в лагере.

Перед началом смены проводятся семинары на тему:

« Особенности физического и психологического развития ребенка младшего школьного возраста и подростка»;

«Развитие и стимулирование интереса  и творческих способностей детей»;

« Методы и формы работы по сплочению детского коллектива».

На протяжении всего периода работы лагеря для педагогов проводятся индивидуальные консультации по результатам диагностик детей, с целью организации более эффективного отдыха и досуга детей и устранению имеющихся проблем.

Кроме того, психолог участвует в разработке программы лагеря. Педагоги детского лагеря моделирует воспитательное пространство, в котором каждый ребенок может найти для себя занятие, соответствующее его характеру и интересам.

Мероприятия психологической службы

1. Мероприятия

2. Цель мероприятий

3. Участники

Диагностический блок

1  Диагностика интересов и способностей учащихся.Выявить интересы и способности ребенка для эффективной организации работы лагеря. Воспитанники ДОЛ

2Выявление причин и уровня тревожности.Определить причины тревожности детей в период пребывания В ДОЛ. Воспитанники ДОЛ.

3 Социометрическая методика. Определение психологического климата в отряде. Воспитанники ДОЛ

5 Тест «Несуществующее животное».Выявить личностные особенности детей. Воспитанники ДОЛ

6 Рисуночные, графические тесты «Архитектор», «Школа зверей», «Домики». Определить отношение ребенка к пребыванию в ДОЛ. Воспитанники ДОЛ

Групповые занятия

1 Игра «Остров». Сплочение детского коллектива, обучение совместной деятельности, развитие умения распознавать и выражать чувства 4-5 классы

2 Игра «ТУЗ»(талантливые, умные, задорные»). Развитие активности, творческих способностей, умения работать в команде.2-3 классы

3«Комната друзей» псих.тренинг. Снизить у ребенка уровень тревожных переживаний, обусловленных возрастными особенностями и трудностями социальной адаптации.1-5 классы

4«Символ отряда». Сплочение коллектива, создание благоприятной атмосферы в отряде. 1-5 классы

5 Игра  «Созвездие». Развитие дружеских отношений в отряде, индивидуальности каждого ребенка.1-3 классы

6 КВН « Кем быть». Содействие в расширении общей осведомленности детей младшего школьного и младшего подросткового возраста в мире профессий. 5-7 классы

7«Девчонки+Мальчишки=?»сихол. тренинг. Способствовать развитию дружеских отношений между мальчиками и девочками, профилактика конфликтных ситуаций. 4-6 классы

8 Познавательно- развлекательная игра «Крестики-нолики». Развитие навыков общения, формирование навыков сотрудничества, развитие творчества снятие эмоционального напряжения. 3-6 классы

9«Наполни смыслом каждое мгновенье…». Тренинговое занятие по профилактике стрессовых ситуаций. Учащиеся,педагоги.

10«Учимся говорить правду». Воспитание честности, открытости, профилактика лжи среди детей и подростков3-6 классы

Просветительская деятельность

1« Особенности физического и психологического развития ребенка младшего школьного возраста и подростка»;

Познакомить педагогов с возрастными особенностями детей, с целью грамотного организации режимных моментов и психолого-физических нагрузокПедагоги ДОЛ, педагог-психолог

2«Развитие и стимулирование интереса  и творческих способностей детей»;

Познакомить со способами стимулирования интереса и приемами развития творческой инициативы.

Педагоги ДОЛ, педагог-психолог

2« Методы и формы работы по сплочению детского коллектива».

Расширить представления педагогов о формах и методах по сплочению детского коллектива и поддержания положительного эмоционального климата.Педагоги ДОЛ, педагог-психолог

Вывод:Результаты диагностической деятельности в начале смены и в конце дают возможность внести коррективы в деятельность всех педагогов работающих в   лагере.

Проведенные исследования показали, что посещение детьми  пришкольного лагеря дало им возможность лучше узнать друг друга (5%), научило находить взаимопонимание(17%), позволило проявить свои способности 21%, дало возможность заниматься любимым делом, т.е. реализовать себя в спорте, пении, рисовании и. т.д.-57%

 **Социальные партнёры:**

* 1. МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим»
	2. Дом культуры «Победа»
	3. Дом культуры им.  Литвинова
	4. Дом культуры «Самарец»
	5. Туристическое агенство «Л-тур»
	6. МОУ ДОД ЦДТ «Металлург»
	7. Бассейн «Нептун».

№1. Итоги исследования интересов, склонностей, способностей детей.

Май



Уровень тревожности, психологический климат в отряде, отношение ребенка к пребыванию в лагере. В первые дни пребывания детей в лагере исследуется уровень тревожности воспитанников, т.к. 32% детей впервые посещают лагерь с дневным пребыванием. Цель: получение информации для разработки коррекционно-развивающей деятельности по созданию комфортных условий и эмоциональной стабильности.

№2. Динамика изменения уровня общей тревожности детей



С целью коррекции уровня тревожности, организуются групповые формы работы направленные на установление дружеских, доверительных отношений, снятию агрессивности, развитие коммуникативных и организаторских способностей, инициативности.

**Групповые виды работы**психолога в лагере применяются после организационного периода, когда необходимо развитие детского коллектива, взаимодействие внутри отряда.

**Основные задачи групповых занятий**

* Сплочение детского коллектива, создание благоприятной атмосферы в отряде.
* Обучение навыкам совместной деятельности, развитие умения распознавать и выражать чувства.
* Развитие активности, творческих способностей, умения работать в команде.
* Снижение уровня тревожных переживаний, обусловленных возрастными особенностями и трудностями социальной адаптации.
* Развитие индивидуальности каждого ребенка.
* Профилактика конфликтных ситуаций. Снятие эмоционального

напряжения.

**II Индивидуальные консультации** помогают ребенку справиться с

негативными эмоциями, способствует предотвращению и разрешению конфликтных ситуаций, решению бытовых проблем, проявить свои способности. Индивидуальные консультации поводятся для педагогов и родителей.

№3. Ситуации обращения за индивидуальными консультациями.



**III. Просветительская деятельность.** Одна из главных задач - пробудить у вожатого интерес к использованию психологических знаний. Этот вид деятельности включает: знакомство вожатых с возрастными особенностями ребенка и обучение эффективному использованию различных технологий работы с детьми. В процессе подготовки изучаются возрастные особенности, в соответствии с которыми предстоит предлагать формы деятельности в отряде или в лагере. Такие знания необходимы, т.к. позволяют сделать пребывание младшего школьника, подростка достаточно комфортным в лагере.

Перед началом смены проводятся семинары на тему:

« Особенности физического и психологического развития ребенка младшего школьного возраста и подростка»;

«Развитие и стимулирование интереса и творческих способностей детей»;

« Методы и формы работы по сплочению детского коллектива».

На протяжении всего периода работы лагеря для педагогов проводятся индивидуальные консультации по результатам диагностик детей, с целью организации более эффективного отдыха и досуга детей и устранению имеющихся проблем.

Кроме того, психолог участвует в разработке программы лагеря. Педагоги детского лагеря моделирует воспитательное пространство, в котором каждый ребенок может найти для себя занятие, соответствующее его характеру и интересам.

Мероприятия психологической службы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Мероприятия | Цель мероприятий | Участники |
|  | Диагностический блок |
| 1 | Диагностика интересов и способностей учащихся | Выявить интересы и способности ребенка для эффективной организации работы лагеря | ВоспитанникиДОЛ |
| 2 | Выявление причин и уровня тревожности. | Определить причины тревожности детей в период пребывания В ДОЛ | ВоспитанникиДОЛ |
| 3 | Социометрическая методика | Определение психологического климата в отряде | ВоспитанникиДОЛ |
| 5 | Тест «Несуществующее животное» | Выявить личностные особенности детей | ВоспитанникиДОЛ |
| 6 | Рисуночные, графические тесты «Архитектор», «Школа зверей», «Домики» | Определить отношение ребенка к пребыванию в ДОЛ | ВоспитанникиДОЛ |
|  | Групповые занятия |
| 1 | Игра «Остров» | Сплочение детского коллектива, обучение совместной деятельности, развитие умения распознавать и выражать чувства | 4-5 классы |
| 2 | Игра «ТУЗ»(талантливые, умные, задорные» | Развитие активности, творческих способностей, умения работать в команде. | 2-3 классы |
| 3 | «Комната друзей» псих.тренинг | Снизить у ребенка уровень тревожных переживаний, обусловленных возрастными особенностями и трудностями социальной адаптации. | 1-5 классы |
| 4 | «Символ отряда» | Сплочение коллектива, создание благоприятной атмосферы в отряде | 1-5 классы |
| 5 | Игра «Созвездие» | Развитие дружеских отношений в отряде, индивидуальности каждого ребенка | 1-3 классы |
| 6 | КВН « Кем быть» | Содействие в расширении общей осведомленности детей младшего школьного и младшего подросткового возраста в мире профессий. | 5-7 классы |
| 7 | «Девчонки+Мальчишки=?»психол. тренинг | Способствовать развитию дружеских отношений между мальчиками и девочками, профилактика конфликтных ситуаций | 4-6 классы |
| 8 | Познавательно- развлекательная игра «Крестики-нолики» | Развитие навыков общения, формирование навыков сотрудничества, развитие творчества снятие эмоционального напряжения | 3-6 классы |
| 9 | «Наполни смыслом каждое мгновенье…» | Тренинговое занятие по профилактике стрессовых ситуаций | Учащиеся,педагоги. |
| 10 | «Учимся говорить правду» | Воспитание честности, открытости, профилактика лжи среди детей и подростков. | 3-6 классы |
|  | Просветительская деятельность |
| 1 | « Особенности физического и психологического развития ребенка младшего школьного возраста и подростка»; | Познакомить педагогов с возрастными особенностями детей, с целью грамотного организации режимных моментов и психолого-физических нагрузок | Педагоги ДОЛ, педагог-психолог |
| 2 | «Развитие и стимулирование интереса и творческих способностей детей»; | Познакомить со способами стимулирования интереса и приемами развития творческой инициативы. | Педагоги ДОЛ, педагог-психолог |
| 2 | « Методы и формы работы по сплочению детского коллектива». | Расширить представления педагогов о формах и методах по сплочению детского коллектива и поддержания положительного эмоционального климата. | Педагоги ДОЛ, педагог-психолог |

Вывод:

Результаты диагностической деятельности в начале смены и в конце дают возможность внести коррективы в деятельность всех педагогов работающих в лагере.

Проведенные исследования показали, что посещение детьми пришкольного лагеря дало им возможность лучше узнать друг друга (5%), научило находить взаимопонимание(17%), позволило проявить свои способности 21%, дало возможность заниматься любимым делом, т.е. реализовать себя в спорте, пении, рисовании и. т.д.-57%

***План работы психолога в лагере***

**Цель:**сплочение коллектива детей, коррекция и развитие межличностного взаимодействия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | **Название мероприятия** | **Цель** | **Результат** |
| 1. | 2.06.15. | **«Давайте знакомиться»***Игры на знакомство. «Круг имен» «Кто меня позвал», «Девочки-мальчики» «Хвасталки»**Игры по ПДД* | Знакомство детей в отрядах | Знакомство детей в отрядах |
| 2. | 3.06.15. | Организационно-методическая работа. Лекторий для воспитателей «Лето-2015».Диагностический этап.Опрос детей на выявление ожиданий по поводу организации их досуговой деятельности в лагере.Наблюдение (обследование детей для отбора в коррекционные группы).**«Мы веселые ребята!»***«Привет, дружок», «Друзья из сказки», «Скульптура дружбы»**Игра «Скакалка»— выявление лидеров, социометрия, коррекция взаимоотношений Игры по ПДД* | Обеспечение правильного психолого-педагогического отношения воспитателей к подросткам, имеющим трудности в адаптацииВыявление детей, имеющих трудности в адаптацииСплочение коллектива | Получение воспитателями методических рекомендацийВыявление запросов и ожиданий детей |
| 3. | 4.06.15. | **«Хорошо, когда рядом друзья»***«Молекулы», «Мы с тобой похожи тем…», «Групповая поэма» «Колпак мой треугольный»**Игры по ПДД* | Диагностика-наблюдение, коррекция гиперактивного поведения | Знакомство детей в отрядах |
| 4. | 5.06.15. | Экспресс-диагностика психических состояний (оформление экрана настроения)**«Сказочный зоопарк»***«Здравствуй, обезьянка», «Весёлый зоопарк», «Веселая многоножка»**Игры по ПДД* | Отслеживание эмоционального состояния детейСнятие психоэмоционального и телесного напряжения | Выявление детей, требующих особого внимания. |
| 5. | 6.06.15. | **«Мой мир»***«Что важно для меня», «Головомяч», «Трио»**Игры по ПДД* | Содействие самораскрытию, развитие рефлексии | Выявление ценностных ориентаций ребят |
| 6. | 8.06.15. | **«Вместе всегда здорово»****1-я часть***«Тряпичная кукла и солдат», «Тростинка на ветру», «Вещи, дарящие радость»**Игры по ПДД* | Диагностика-наблюдение | Сплочение коллектива |
| 7. | 9.06.15. | **«Вместе всегда здорово»****2-я часть***«Любопытная Варвара», «Берлинская стена», «Подарок».**Игры по ПДД* | Выявление ценностных ориентаций ребят | Предоставление каждому ребенку возможности выявить и раскрыть свои способности |
| 8. | 10.06.15. | **«Мои мечты»***«Коктейль движений», «Скульптор», «Теплый, как солнце, лёгкий, как дуновение»**Игры по ПДД* | Повышение психологической компетенции педагогов | Развитие ассоциативного мышления и быстроты реакции |
| 9. | 11.06.15. | **«Мои цели»***«Какое это число?», «Все равно ты молодец, потому что…», «Дрожащее желе»**Игры по ПДД* | Развитие дефицитарных функцийу гиперактивных детей.Сплочение коллектива | Развитие наблюдательности, активизация памяти |
| 10. | 12.06.15. | **«У меня все получится!»***«Настроение», «Акулы и матросы», «Пять этажей»**Игры по ПДД* | Сплочение коллектива | Настрой на успехв достижении своих целей |
| 11. | 13.06.15. | **«Окно в мой мир»***Чтение сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц», «Дотянись до звезд»**Игры по ПДД* | Снятие напряжения, релаксация.Разогрев, активизация членов рабочих групп, снятие напряженности | Выявление ценностных ориентаций ребят |
| 12. | 15.06.15. | **«Тайна моего племени»***«Регулятор громкости», «Карабас», «Насос и резиновая кукла»**Игры по ПДД***«Релаксация для педагогов»** | Развитие дефицитарных функцийПрофилактика профессионально го выгорания | Способствование самораскрытию и самопрезентации детейУлучшение эмоционального самочувствия |
| 13. | 16.06.15. | **«Приглашаю в мое племя»***«Красная шапочка и серый волк», «Мысленный портрет»**Игры по ПДД* | Определение эмоциональных состояний и личностных особенностей | Способствование самораскрытию и самопрезентации детей |
| 14. | 17.06.15. | **«Путешествие по соседним племенам»***«Хи-хи, ха-ха», «Сиамские близнецы», «Коровы, собаки, кошки» Игры по ПДД* | Формирование значимых норм группового взаимодействияи поведения | Способствование самораскрытию и самопрезентации детей |
| 15. | 18.06.15. | Повторная экспресс-диагностика эмоционального состояния (заполнение экрана настроения)Игры на сплочение коллективаИгры по ПДД | Развитие навыков саморегуляции и управления стрессом, развитие способностик сочувствию, взаимопониманию | Динамика психических состояний детей, требующих особого вниманияФормирование коллектива |
| 16. | 19.06.15. | **Игровая программа «Кораблекрушение»** | Развивающее занятиес элементами тренинга | Содействиев проявлении качеств, необходимых для работы в команде |
| 17. | 20.06.15. | **Игры на сплочение***«Пересядьте все, кто», «Совместный счет»**Игры по ПДД* | Улучшение межличностной атмосферы | Формирование коллективаПодведение итогов |
| 18. | 22.06.15. | Игра- опрос  Получение мнений детей по поводу отдыха и проводимых мероприятий.*«Лавата», «Солнышко», «Живые паззлы» Игры по ПДД*Подведение итогов | Коррекционное занятие по повышению самооценки; обучение способам снятия мышечногои эмоционального напряжения; отработка навыков владения собой, развитие произвольности и действия по правилам | Подведение итогов |

**Содержание программы деятельности педагога-психолога**

**Материалы лектория для педагогов-воспитателей**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по организации режима и жизнедеятельности временных коллективов детей младшего школьного возраста**

Проблемы адаптации детей 6–8 лет к пребыванию во временном детском коллективе непосредственно связаны с их возрастными особенностями. Так как дети младшего возраста нуждаются в большем внимании вожатого, необходимо: уменьшить численность группы или увеличить количество взрослых, работающих с группой (на 10 детей — один взрослый).

Следует изменить распорядок дня за счет увеличения времени, отведенного на отдых и внутригрупповые мероприятия.

Необходимо учитывать особенности работоспособности и концентрации внимания таких детей - лучше, если однообразные занятия не будут превышать временного интервала 25–30 минут. Кроме того, младшим детям рекомендована частая смена деятельности.

В соответствии с возрастными потребностями у детей 6–8 лет может быть увеличено время на индивидуальные занятия, поскольку длительные общегрупповые игры и мероприятия вызывают у них утомление или чрезмерное возбуждение. По этой же причине эти мероприятия следует проводить в первой половине дня, не нагружать вечерние часы.

Для возраста 6–8 лет нередки ночные страхи и появление энуреза как реакции на стресс. Такие проблемы также требуют вмешательства специалистов — врача и психолога. Воспитатель же может помочь ребенку, рассказав что-то приятное и успокаивающее перед сном, просто побыть рядом в это время. Для преодоления страхов хорошими терапевтическими играми являются игры в «прятки» и «жмурки», рисование на тему «Страх» и «Как я побеждаю страх».

За основу работы со страхом можно взять принцип символического отреагирования. Могут быть использованы сочинение сказки, рисование на тему «Страх» и «Как я побеждаю страх», Выбор сказки является адекватным, так как «период сказки» существует у детей от 4 до 8 лет, клгда они верят, что сказка является реальностью.

Сказка, являясь фактором социализации, предлагает ребенку смыслы на различных уровнях, выраженные в обобщенной форме, помогает ребенку «открывать мир своего бессознательного», приводить в порядок свои чувства, т.е. ее терапевтический эффект определен тем, что она позволяет отреагировать неосознаваемые проблемы, не травмируя ребенка.

У младших детей часто отсутствуют навыки общения. Это является барьером для взаимодействия с другими детьми. Навыки такого общения можно сформировать с помощью игры в небольших группах (5–8 человек) или обратиться к детскому психологу за поведенческой психокоррекцией.

Важно заметить, что внимание к маленьким детям и обеспечение для них спокойной, доброжелательной среды не должны переходить в гиперопеку. Дети младшего дошкольного возраста уже достаточно независимы и самостоятельны. Взрослым необходимо ценить и развивать эти детские достоинства, благоприятные условия для которых создает временное объединение детей по интересам.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ**

**по работе с агрессивными и гиперактивными детьми.**

Во временном детском объединении (группе, лагере) педагогам приходится достаточно часто сталкиваться с проблемой агрессивного поведения детей. Руководителю детского коллектива важно учитывать причины, возрастные особенности и типы проявления агрессии с целью прогнозирования конфликтных ситуаций и подготовки к ним.

***Агрессия личности*** может проявляться в виде:

1. Физической агрессии (нападение, использование физической силы против другого лица).

2. Косвенной агрессии (злобные шутки, сплетни, а также взрыв ярости, ненаправленный и неупорядоченный).

3. Склонности к раздражению (готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости).

4. Негативизма (оппозиционное поведение, направленное обычно против авторитета, руководства).

5. Обиды (зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания).

6. Подозрительности (недоверие и осторожность по отношению к людям), основанной на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

7. Вербальной агрессии (выражение негативных чувств через крик, визг, словесные угрозы, проклятия, ругань).

8. Чувства вины (убежденность обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает неправильно; наличие у него угрызений совести).

На разных возрастных этапах проявление агрессивности у детей различно.

У детей 10–11 лет преобладает физическая агрессия. У подростков 12–13 лет наиболее выражены реакции негативизма (оппозиционное поведение). Для 14–15-летних свойственна в первую очередь вербальная агрессия (ссоры, крик, визг, угрозы, ругательства).

На силу агрессивных привычек влияет ряд факторов. С целью выбора правильной воспитательной позиции надо их различать.

● Дети, которые часто сталкивались с гневом, враждебностью в свой адрес, сами реагируют агрессивно даже на небольшое раздражение.

● Частое достижение успеха путем агрессии приводит к сильным атакующим привычкам. Если подросток привык добиваться успеха в отношениях устранением какого-либо препятствия силовым способом или каким-то образом за это вознаграждался, выбранный способ взаимоотношений становится преобладающим. Причем тенденция к враждебности может не зависеть от ситуаций, провоцирующих на агрессию.

● Культурные и субкультурные нормы.

Кроме того, рассматривая детскую агрессию, необходимо учитывать роль темперамента, то есть врожденные свойства человеческой личности, такие, как импульсивность, интенсивность поведенческих реакций, высокий уровень активности и независимости, могут оказать существенное влияние на развитие агрессивности ребенка.

Так, например, независимые дети особо ярко сопротивляются групповому давлению, стремясь к самовыражению.

Занимаясь с агрессивным ребенком, важно учитывать, что его поведение нельзя однозначно считать «плохим».

Агрессия выполняет защитную функцию в критической ситуации. Поскольку агрессивное поведение чаще наблюдается в критические возрастные периоды, его проявление свидетельствует о том, что ребенку стало сложнее переживать любую трудную ситуацию. Таким образом, периоды выраженной агрессивности случаются даже у здоровых, нормально воспитываемых детей.

Распространенными методами коррекции детской агрессии считаются следующие:

● Игнорирование агрессивной тенденции, не фиксирование на ней внимания окружающих.

● Включение агрессивного действия в контекст полезной деятельности и придание ему нового социально приемлемого, эмоционально наполненного смысла. Этим обеспечивается возможность разрядки агрессивных тенденций без ущерба для отношений с окружающими. (Участие в спортивных состязаниях, трудное поручение в походе, конкурс «крикунов».)

● Установление запрета на агрессивные действия ребенка, не разрешать проявлять агрессию. Например, принять отрядное правило: «У нас нельзя обзывать друг друга».

● Активное подключение психолога для специальной поведенческой коррекции в случае крайней агрессивности ребенка, его разрушительного поведения.

***Дети с повышенной активностью (гиперактивные)***

Самые шумные и подвижные, легковозбудимые и невнимательные, эти дети, несмотря на свою активность и тягу к общению, трудно приспосабливаются к новой среде и к новым людям. В свою очередь, и окружающие нелегко приспосабливаются к ним. Трудности адаптации таких ребят связаны с несоблюдением лагерного режима, дерзостью и озорством, упрямством и несговорчивостью, эмоциональными перепадами в настроении, обидчивостью и впечатлительностью. Руководители детских коллективов часто называют их неуправляемыми. И это можно понять. Гиперактивные, эмоционально неустойчивые дети действительно трудно поддаются контролю и не выносят давления.

Подавлять чрезмерную активность ребят или лишать их возможности много двигаться было бы слишком сурово и неэффективно. Более целесообразно канализировать энергию в нужное русло.

Подвижным, непоседливым детям нравятся спортивные игры, где ждать недолго и действия быстрые (футбол, каратэ, спортивные эстафеты). Им может быть приятно выполнять поручения, где требуются ловкость и быстрота (отрядные «связные»).

Часто упускаемый организаторами момент: энергичные ребята как бы занимают много места. Это важно учитывать, выбирая помещение для группового занятия или работы. Нехватка пространства провоцирует неспокойных детей на конфликты с расположившимися рядом.

Кроме того, важно помнить, что «сидячие» занятия или, например, поездки нужно прерывать с целью разминки, так гиперактивный ребенок может реализовать свою потребность в движении и высвободить энергию приемлемым способом.

Не всегда удается направлять гиперактивных детей, используя лишь слова. Есть риск быть не услышанным. Поэтому важные наставления полезно сопровождать легким, негрубым прикосновением.

Если говорить, смотря ребенку в глаза и придерживая за плечо или за руку, он поймет, что сообщение следует выслушать.

Что касается соблюдения режима, то подвижному и невнимательному ребенку необходимо ясно и точно сообщить сведения о распорядке дня, убедиться, что он их запомнил. За несколько минут до смены деятельности об этом нужно предупредить, чтобы у ребенка был запас времени для переключения.

Если же такие ребята все же не выполняют каких-либо значимых требований, важно настойчиво и последовательно напоминать об обязательности их выполнения. Рано или поздно терпение будет вознаграждено.

Чтобы не возникало проблем с эмоциональными перепадами у впечатлительных детей, взрослые должны беречь их от перегрузок и учитывать обостренную чувствительность возбудимых ребят к внешним раздражителям: шуму, свету, запахам, эмоционально насыщенным событиям.

Рекомендуется вовремя замечать, когда ребенок утомлен, и ограждать его от лишних впечатлений, уменьшить возбуждение, предоставляя возможность отдохнуть или отвлечься.

Можно использовать следующие игры на снятие агрессии.

● Предложите ребятам нарисовать на листах бумаги портрет человека, к которому они питают агрессивные намерения, или написать его имя корявыми, некрасивыми буквами. Когда это будет сделано, попросите всех одновременно разорвать и скомкать свои листы и бросить их в корзину для бумаг.

● Педагог (психолог) предлагает собрать фигуру их всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом члене группы. Участники по очереди отдают на общее дело свои когти, зубы, шипы, жало, перепончатые крылья и т.п. Существо, получающееся в итоге, целиком состоит из угловатого, кусающего, корябающего. Затем, путем одновременного нажатия кно­пок, осуществляется старт стула с сидящим на нем воплощением агрессивных поползновений группы в межзвездное пространство, где оно и канет навеки в пучину забвения.

**ЗАНЯТИЕ № 1. «Давайте знакомиться»**

Игра "Круг имен"

Дети становятся в круг. (Это способствует открытости, вниманию детей друг к другу, дает чувство единства в коллективе. Для усиления такого чувства можно взяться за руки). Первый ребенок называет свое имя, второй называет имя первого и свое и так далее. Первый называет имена всех.

В эту игру можно играть вместе со взрослыми. Это помогает всем подружиться и почувствовать себя одной командой. Пусть Вас не смущает, что некоторым детям еще трудно произносить имя и отчество взрослых и запомнить все имена. Помогите им в этом. Основная цель игры - объединение коллектива, преодоление барьера между детьми, привитие навыков общения.

Эту игру можно со временем усложнять. Просить называть свое имя и несколько слов о себе на заданную тему. Дети повторяют услышанное друг о друге, но не в 3-м лице, а в 1-м.

- Тебя зовут Лена. Ты ходишь в 1-й класс и любишь рисовать.

Игра "Кто меня позвал".

Дети становятся группой, один ребенок выходит из группы отходит на несколько шагов и поворачивается спинной к группе. Воспитатель выбирает ребенка, который должен громко позвать ушедшего. Ушедший возвращается и говорит, кто его позвал, в 1-м лице:

- Меня позвал ты, Антон.

Если ребенок догадался, кто его позвал, но не помнит имени, предложите ему спросить об этом позвавшего.

Первой реакцией детей обычно бывает желание показать пальцем. Это нужно исправлять.

Такие диалоги важны для детей. Они прививают им навыки общения.

Игра "Девочки-мальчики"

Мальчики садятся на одну скамейку, а девочки на другую. Мальчики называют любые имена девочек. Если эти имена носят девочки, то они встают и рассказывают немного о себе. Потом девочки называют любые имена мальчиков. Это происходит до тех пор, пока имена всех детей не будут названы.

Игра «Хвасталки»

**Цель**: помочь детям преодолеть свою застенчивость, научить говорить о своих успехах, а также радоваться успехом других.

**Инструкция**: Сядьте все в один круг. Сейчас мы начнем рассказывать друг другу о своих успехах. Каждый должен это сделать. Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы могли быть успешным. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха.

Сейчас я расскажу, как будет проходить игра, в которую мы с вами попробуем сыграть. Каждый думает о каком-нибудь своем достижении, которое он совершил вчера.

При этом не имеет значения, большое это достижение или маленькое. Важно, чтобы оно было важным для вас самих. Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу ему об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько порадовало меня это мое достижение. Ученик, которому я расскажу об этом успехе, скажет: «Я рад за тебя». Потом я сяду на свое место, а этот ученик подойдет к следующему и расскажет ему о каком-то своем успехе. Тот в свою очередь тоже скажет: «Я рад за тебя». И продолжит игру дальше. Вы поняли как играть?

**Занятие №2 Мы веселые ребята**

(Игры на знакомство и сплочение детей)

**Игра «Привет, дружок».** (5 минут)

Ход игры. По кругу ведущий пускает игрушку. Тот, у кого она в руках представляется. Первым начинает ведущий: «Привет! Меня зовут Ольга Владимировна. Мне 41 год. Я – психолог. Я пока еще не успела познакомиться со всеми вами, но сегодня у меня есть шанс это сделать», – затем он передает игрушку следующему и предлагает ему рассказать о себе, но вместо профессии назвать отряд, в котором он (номер или название) и успел ли он познакомиться с ребятами в своем отряде. Эту операцию проделывает каждый участник. Таким образом, все знакомятся поближе.

**Игра «Друзья из сказки».**( 10 минут)

Оборудование: табличка с надписями «Да» и «Нет». Одна табличка прикрепляется (устанавливается) в левом углу, а другая – в правом.

Ход игры: Ведущий озвучивает пару сказочных героев, которые являются друзьями, участникам предлагается встать возле одной из табличек, с которой совпадает их мнение. Выбор таблички должен происходить после озвучивания каждой пары. Выбор – индивидуален.

Затем предлагается одному из участников, кто стоит ближе к табличке, объяснить свой выбор.

Перечень сказочных героев:

Крокодил Гена и Чебурашка;

Буратино и Карабас – Барабас;

Малыш и Карлосон;

Винни-Пух и Пятачок;

Маугли и Шархан;

Лиса и Колобок;

Емеля и Щука;

Белоснежка и гномы.

**Игра «Скульптура дружбы».**(5 минут)

Ход игры:Ведущий предлагает ребятам представить себя глиной, а вожатых – скульпторами, которые будут в течение 3-х минут ваять скульптуру на тему «Дружба», то есть так поставят ребят, чтобы и им было удобно и замысел дружбы у них получилось передать. За минуту до окончания ведущий предупреждает вожатых. Затем идет представление скульптуры.

Ведущий всех благодарит за их активность и выражает надежду на то, что их первая встреча помогла лучше узнать друг друга, а также понять насколько они все веселые.

**Игра «Скакалка»**

***Цель:***выявление лидеров, социометрия, коррекция взаимоотношений.

Дети сидят. Двое старших натягивают скакалку на уровне груди (впоследствии скакалка опускается ниже).

*Инструкция 1.* Выбери того, кто нравится и, взявшись за руки, пройди с ним под скакалкой *(определяем детей, пользующихся популярностью в группе; можно отметить количество выборов).*

*Инструкция 2.* Девочки выбирают мальчиков, а мальчики выбирают девочек и проходят под скакалкой *(определяем самых популярных мальчиков и девочек).*

*Инструкция 3.* Делая свой выбор, концентрируйте внимание на тех ребятах, кого выбирали редко или не выбирали вовсе, и пройдите с ними под скакалкой *(проводим коррекцию взаимоотношений).*

**ЗАНЯТИЕ № 3. «Хорошо, когда рядом друзья»**

**Игра « Молекулы и атомы»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, обеспечение двигательных навыков

***За несколько секунд детям надо договориться и создать группы. Если дети не знают, ничего об «атомах», «молекулах» и, то перед началом игры стоит им рассказать о них, не углубляясь в химические дебри. Например, сказать, что все в мире состоит из атомов. Но один атом маленький и незаметный. Чтобы веселей было жить, атомы объединяются в молекулы. В разных молекулах атомов бывает разное число. Например, в молекуле воды их три, а в молекуле кислорода – два.*** ***В начале игры все игроки (кроме взрослого ведущего) – атомы. Дети беспорядочно перемещаются по залу. По команде ведущего дети должны объединиться в молекулы.*** ***По команде: «Молекулы по два!» объединиться в пары; «молекулы по три!» – в тройки и т.д. В молекулу могут объединяться и пять-шесть атомов. Те дети, которым не хватило место в «молекулах»,  временно выбывают из игры. Они могут опять присоединиться к играющим, когда ведущий подаст команду: «Атомы!» По этой команде все «молекулы» распадаются, и все выбывшие игроки снова могут вступить в игру.*** ***Обязательно надо обратить внимание на тех детей, которые слишком часто остаются «за бортом», не могут встроится в сообщества - «молекулы».*** ***Для младших детей можно упростить эту подвижную игру. Попеременно подаются команды «Атомы!» и «Молекулы!», не уточняя, сколько детей должно объединяться в группы. Скорее всего, дети будут группироваться парами. Чтобы дети не выбирали все время одних и тех же партнеров, можно ставить условие, что молекулы должны быть все время разные.***

**Игра «Мы с тобой похожи тем, что...»**

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т. д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т. д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Упражнение «Групповая поэма»

**Время проведения**: 30 мин.

**Материалы**: листы бумаги и фломастеры на каждого участника.

Попросите участников написать свои инициалы в правом верхнем углу листка (вы тоже подпишите свой листок). Каждый участник пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма, передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки. После того как все поэмы будут написаны, прочтите свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

Игра «Колпак мой треугольный»

**Цель**: развивает концентрацию внимания, способствует осознанию ребенка своего тела, учит управлять движениями и контролировать свое поведение.

Рекомендуется использовать в работе с гиперактивными детьми.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак»  заменяют его жестом (например, 2 хлопка )В следующий раз уже заменяются два слова: слово «колпак» и слово «мой» ( показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а показывают на одно движение больше.

Занятие №4 и №15 Рефлексия

С первого дня смены в конце рабочего дня необходимо проводить ежедневную рефлексию (оценка детьми прожитого дня).

**Цветопись**

Составляется таблица: в строчках пишутся фамилии ребят из отряда, в столбцах - указываются числа смены. Каждый день дети отмечают свое настроение по цветовой шкале.

* Красный цвет - восторженное настроение;
* оранжевый цвет - радостное;
* желтый цвет - спокойное;
* зеленый цвет - мне хорошо;
* черный цвет - плохо, уныние;
* фиолетовый цвет - тревожное, грустно.

**"Экран настроения" помещается в отрядный уголок.**

Появление сине-фиолетово-черных оттенков на экране свидетельствует о наличии проблем в работе вожатого или воспитателя и требует с их стороны срочной помощи детям, выбирающим эти «цвета».

По данным таблицы можно судить о настроении всего коллектива и о настроении каждого ребенка в отдельности.

**Игровая программа «Сказочный зоопарк»**

Игра «Здравствуй, обезьянка». (5 минут)

Ход игры. Ведущий предлагает участникам пересчитаться на 1, 2. Первые номера – обезьянки, становятся вкруг, а вторые номера - зеркала образуют круг внутри, лицом к первым номерам. Обезьянки обращаются к зеркалам, а те повторяют за ними движения.

Обезьянки говорят:

- Здравствуй, манки! – при этом происходит рукопожатие.

- Как дела? - разводят руки в стороны.

-Где ты долго так была? - берут аккуратно за ушко своего партнера.

- Я скучала! - правая рука к сердцу.

-Ты, пришла. - руки перед грудью, ладони соприкасаются.

- Снова весело нам стало! –

- Снова стало хорошо! - обнимаются.

Затем вторые номера делают шаг влево и игра повторяется, можно повторить до 5 раз.

**Игра «Веселый зоопарк».**(10 минут)

Ход игры**:** Всем участникам предлагается немного подвигаться свободно по комнате. Затем ведущий предлагает всем представить себя в виде какого-либо животного, которое они часто видели в зоопарке и, если они встретят такого же или чем-то похожего на своего, то объединиться в пары, но не называть это животное. Как только ведущий видит, что пары объединились, он падает сигнал (хлопок в ладоши) и предлагает представиться друг другу. Затем он предлагает ребятам объяснить, что привлекло их объединится в пары, каким образом они определили, что их партнер – похож на них.

**Игра «Веселая многоножка».**(5 минут)

Ход игры:Ведущий предлагает участникамвстать всем в одну шеренгу, затем повернуться направо и положить руки друг другу на плечи. Он рассказывает, что в сказочном зоопарке есть необычное животное - многоножка, она очень длинная и веселая. Ведущий предлагает представить ребят этой многоножкой. Он обращает внимание, что у нее много ног, и они должны двигаться как одна нога, иначе многоножка не сможет двигаться вперед. На счет три все начинают движение с правой ноги. Затем ведущий предлагает ребятам положить друг другу руки на пояс и немного наклонится вперед. Снова многоножка начинает свое движение. Затем руки опускаются вниз и между собой ребята держаться с помощью головы. Они кладут голову на спину своего соседа, который стоит впереди. На счет три все снова пускаются в путь.

Ведущий всех благодарит за их активность и выражает надежду на то, что их настроение улучшилось, а активности стало в два раза больше.

*Занятие №5 «Мой мир»*

*Игра- упражнение "ЧТО ВАЖНО ДЛЯ МЕНЯ"* ***Цель: развитие умения сотрудничать, взаимодействия между членами группы , игра дает каждому ребенку возможность представить себя другим детям.Инструкция: Представьте себе, что вы с родителями надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители говорят вам, что вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим и напишите названия этих вещей на листе бумаги. (5 минут.)
         Теперь встаньте и начните бродить по кабинету. Держите при этом свой лист бумаги перед собой так, чтобы остальные могли прочитать, что на нем написано.          Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я крикну: "Стоп!", вы можете остановиться рядом с кем-нибудь из детей. Расскажите друг другу, почему вы выбрали именно эти три вещи. А теперь начните расхаживать по классу...
         Дайте детям возможность походить примерно с минуту. Ограничьте время обмена мнениями примерно тридцатью секундами. Затем попросите детей вновь побродить в тишине, читая записи других одноклассников. После примерно восьми сигналов "Стоп!" дети возвращаются на свои места в классе.
         - Какой предмет из тех, что кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?
         - О ком ты узнал что-нибудь новое?*** ***Анализ упражнения:
- Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?
- Чьи записи тебя удивили?
- Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и нужны большинству из нас?***

**Игра «Головомяч»**

 ***Цель: развитие умения сотрудничать.
Задачи: с помощью упражнения "Головомяч" можно развивать навыки сотрудничества в парах или тройках. Чтобы выполнить поставленную задачу, дети должны медленно и согласованно двигаться в паре с партнером. Это требует от них точного восприятия движений партнера. Каждый ребенок должен синхронизировать свой собственный темп с темпом своего партнера
Игровой материал: для каждой пары детей - один мяч среднего размера

Инструкция: Разбейтесь на пары и сядьте на корточки на пол друг напротив друга так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно встать вместе с мячом. Вы можете касаться мяча только головами, постепенно поднимаясь. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Когда дети научатся легко справляться с этой задачей, Вы можете ее усложнить. Для этого можно объединять детей не в пары, а в тройки. А потом предложите детям опытным путем выяснить, с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головами.
Анализ упражнения:
— Что было наиболее сложным в этой игре?
— С кем тебе поднимать мяч легче всего?
— Что самое важное для того, чтобы мяч не упал?*** *Упражнение "Трио"*  ***- Цель: развитие эмпатии и навыков межличностного взаимодействия и сотрудничества
- Игровой материал: коробка из-под обуви или лист бумаги***
***Ход игры:*** ***Трое играющих становятся плечом к плечу. Первый человек ставит левую ногу в картонную коробку (или на лист бумаги). В ту же коробку ставит правую ногу второй играющий, свою левую ногу он ставит в другую коробку, и туда же ставит правую ногу третий человек. Задача игроков – пройти всем вместе некоторое расстояние. Потом к ним может присоединиться четвертый человек, пятый.***

**ЗАНЯТИЕ № 6. «Вместе всегда здорово» 1-я часть**

*Цель:*сплочение коллектива; предоставление возможности лучше узнать друг друга, выявить и раскрыть свои способности,.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

*Комментарий для ведущего.*Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их расслабить — это испытанный и надежный способ отдохнуть и расслабиться.

*Инструкция.* Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... *(Покажите детям эту позу.)*

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. *(Покажите детям и эту позу.)*

Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы — очень подвижными...

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

Снова станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Опять станьте солдатом... *(10 секунд.)*

Теперь — тряпичной куклой...

*(Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у вас не сложится впечатление, что они вполне расслабились.)*

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

**Упражнение «Почесать спинку»**

*Комментарий для ведущего.*С помощью этого упражнения вы можете заметно повысить уровень групповой сплоченности. Эта игра нравится и маленьким детям, и подросткам, и взрослым, потому что предоставляет играющим в нее возможность приблизиться друг к другу, пережить чувство общности с группой, расслабиться и вновь сосредоточить свое внимание. Вы можете проводить это упражнение в начале или конце урока, можно проводить его как отдых между сложными учебными заданиями.

*Инструкция.* Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого — внешнего или внутреннего круга... Я хочу, чтобы дети из внешнего круга одновременно повернулись направо. Пусть повернутся направо и все те, кто стоит во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника.

Мы начинаем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. *(Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих рядом.)* Пусть Олег и Ольга начнут растирать ладонями плечи стоящих перед ними ребят. Когда Олег и Ольга завершат массаж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не «вернется» к тем, кто его начал, — к Олегу и Ольге.

**Упражнение «Вещи, дарящие радость»**

*Комментарий для ведущего.*Детям (и учителям тоже) нужны внутренние отдушины, чтобы обретать новые силы и новую энергию. Эта игра предоставляет прекрасную возможность для привнесения в класс малой толики оптимизма. Причем завершающий этап игры выводит группу на новый уровень близости и общности. Эту игру с большим успехом можно использовать весьма часто.

*Инструкция.* Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Вспомни о тех вещах, которые когда-либо дарили тебе радость и хорошее настроение. Выбери что-нибудь, что тебе кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно — уютное тепло твоей постели, возможно — освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем... Припомни свои чувства в мгновения счастья. *(1 минута.)*

Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего тебе радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудь само ощущение радости, храни его.

Потянись, выпрямись и открой глаза.

Хочет ли кто-нибудь из вас рассказать о том, что из вещей, дарящих радость, он выбрал на этот раз?

*Дайте ребенку возможность описать свои ассоциации и затем предложите всей группе с закрытыми глазами представить себе описываемый предмет как можно более наглядно. В результате рассказчик станет ближе и понятнее остальным детям, а группа в целом еще немного расслабится.*

**ЗАНЯТИЕ № 7. «Вместе всегда здорово» 2-я часть**

*Цель:*сплочение коллектива; предоставление возможности каждому подростку выявить и раскрыть свои способности, лучше узнать друг друга.

**Упражнение «Ты мне нравишься»**

*Комментарий для ведущего.* Это прекрасное упражнение способствует развитию хороших отношений между детьми. Некоторые дети легко могут выразить свои эмоции, для других — это проблема. В игре все участники получают реальную возможность развить этот важный навык. «Паутина» представляет собой отличную метафору взаимосвязанности всех учеников класса.

*Материалы:* клубок цветной шерсти.

*Инструкция.* Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Я хочу предложить вам принять участие в интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас я покажу, как должна протекать эта игра.

Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатите клубок в сторону одного из ребят. Постарайтесь выбрать не самого популярного.

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала участника, который должен быть следующим в «паутине». После того как мы передали кому-то клубок, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: «Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что…» Например, я говорю: «Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня ты вежливо открыл передо мной дверь».

Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего участника, Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: «Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу». При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить.

И так наша игра продолжается… Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок.

*Комментарий для ведущего.* Внимательно проследите, чтобы в ходе игры все дети получили клубок. Объясните детям, что мы любим не только своих самых близких друзей, но и каждого ученика в классе. Ведь в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Эти мысли очень важно постоянно повторять и подчеркивать в современном обществе, наполненном конкурентной борьбой за место под солнцем. Ни одна семья, ни один коллектив не смогут быть полноценными и эффективными, пока в них будут оставаться «козлы отпущения» и «аутсайдеры». Если у некоторых детей появятся сложности с произнесением начальной фразы «Ты мне нравишься, потому что…», позвольте им заменить ее словами «Мне понравилось, как ты…».

Постепенно «паутина» будет расти и заполняться. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый участник наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

*Анализ упражнения:*

— Легко ли тебе говорить приятные вещи другим ребятам?

— Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?

— Достаточно ли дружен наш класс?

— Почему каждый ребенок достоин любви?

— Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

**Упражнение «Беседа с эльфом»**

*Комментарий для ведущего.*По сравнению с предыдущим это упражнение выглядит поверхностным — при всем том, что они оба лежат в одной плоскости. Дети, когда учатся хорошо обращаться с самими собой, обретают важнейшие жизненные ресурсы. Многие дети, когда они остаются одни, включают телевизор или едят сладости, они делают что-то подобное в моменты, когда им особенно хочется любви. Дети должны учиться доставлять радость самим себе: например, придумать и воплотить в жизнь какой-нибудь проект, начать тренироваться или подружиться с кем-то и играть вместе. В этой игре-фантазии ребенок встречает эльфа, который придаст ему смелости занять себя достойным делом.

*Инструкция.* Мы знаем, что другие люди могут с нами обращаться по-разному — хорошо или плохо. И с самим собой каждый из нас может обращаться так же — хорошо или плохо. Расскажите мне (с примерами): когда вы обращаетесь с собой плохо, то что вы делаете? А в каких случаях вы обращаетесь с собой хорошо? А в каких — очень хорошо? Что вы при этом делаете?

Нам всегда хочется, чтобы другие с нами хорошо обходились, и мы, собственно говоря, знаем, что должны и сами с собой так обращаться. Скажите мне, почему важны оба этих момента?

Теперь садьте поудобнее, закройте глаза, дышите глубоко...

Я буду рассказывать историю, которую каждый из вас должен будет себе представить. Тогда вы поймете, какими можете быть хорошими для самих себя.

Представь два стула, которые стоят друг напротив друга. Посмотри, как ты сел на один из них. *(10 секунд.)* Хорошо! А прямо напротив стоит второй стул. Догадайся-ка, зачем?

Здесь сидит маленький дружелюбный эльф, который пришел тебя навестить. Эльф знает тебя уже давно и хочет тебя кое-чему научить — чему-то новому и очень хорошему для тебя. Скажи эльфу: «Мне хочется от тебя узнать, какие три вещи я могу сделать, чтобы порадовать сам себя...» *(10 секунд.)*

Посмотри, как эльф, улыбаясь, поудобнее усаживается на ступе и говорит: «Ты прав... Очень важно научиться делать для самого себя что-то хорошее... Бывает ведь, что ты чувствуешь себя подавленным, а рядом нет никого, с кем можно поговорить или поиграть. Тогда ты сам должен поразмыслить, что же ты хочешь делать?»

Подумай минутку над словами эльфа. Он не сказал тебе, что ты должен делать. Он сказал только, что это очень важно — сделать для себя что-то хорошее, что-то совершенно особенное, что хорошо именно для тебя... (15 секунд.)

«Скажи мне, — говорит затем эльф, — как ты можешь сделать себе приятное?» Ты смотришь эльфу в глаза и думаешь, что ему ответить. Неожиданно у тебя возникают три мысли о том, как ты можешь доставить себе радость и быть довольным собой. И ты говоришь: «Да, эти три вещи я сделаю сегодня для себя...» Произнеси это последнее предложение очень тихо и повтори его себе еще раз.

Мысль номер один... Запомни очень точно, что ты сказал эльфу. Мне хотелось бы это услышать после того, как история закончится... *(30 секунд.)*

Теперь второй ответ, что пришел тебе на ум... Скажи сейчас его эльфу и сохрани в памяти. *(30 секунд.)*

И вот — третья мысль... Прекрасное чувство — знать, что ты сегодня сделаешь что-то хорошее для себя. И ты скажи: «Дорогой эльф, это — мой третий ответ». И снова хорошенько запомни это, чтобы потом мне рассказать... *(30 секунд.)*

А теперь пришло время попрощаться с эльфом. Он очень рад, что ты его понял. Если тебе позже понадобятся новые мысли, ты сможешь снова позвать эльфа и поговорить с ним.

Потянись и возвращайся снова к нам. Открой глаза — ты теперь свеж и бодр.

*Анализ упражнения:*

— Какой была твоя первая мысль?

— Какой была вторая мысль?

— Какой была третья мысль?

**ЗАНЯТИЕ № 8. «Мои мечты»**

**Упражнение «КОКТЕЙЛЬ ДВИЖЕНИЙ»**

*Инструкция.*Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Предлагаемое упражнение покажет вам, каким образом можно взбодриться и активизироваться.

Мы часто делаем одновременно несколько разных дел. Например, когда человек ведет автомобиль, его руки держат руль, переключают скорость или включают фары; ноги нажимают на газ, тормозят, выжимают сцепление; уши конт­ролируют число оборотов или замечают сирену пожарной ма­шины; глаза наблюдают за движением, и при этом человек еще может беседовать с попутчиками или менять кассету в магни­тофоне. Если долго тренироваться, то можно делать все это одновременно. А сейчас я хочу предложить вам попробовать выполнить одновременно несколько вещей, которые, вероят­но, не так уж часто делаются одновременно.

Ты можешь так? Представь себе, что ты ногами нажимаешь на педали огромного органа и одновременно пальцами рук что-то кромсаешь? *(10 секунд.)*

Ты можешь так? Делать большой круг руками и в то же вре­мя подмигивать одним глазом и еще кивать головой? *(10 секунд.)*

Ты можешь так? Дирижировать оркестром и шевелить при этом ушами? *(10 секунд.)*

Ты можешь так? Глазами следить за секундной стрелкой и при этом качаться из стороны в сторону? *(10 секунд.)*

Ты можешь так? Считать от 20 до 0 и при этом пытаться пред­ставить себе образ белого медведя, который ест землянику из миски. *(10 секунд.)*

Ты можешь так? Бежать на месте и при этом похлопывать себя левой рукой по голове, а правой рукой потирать живот? *(10 секунд.)*

А теперь сам придумай какие-нибудь действия, которые ты мог бы делать одновременно.

*Комментарий для ведущего.* Это упражнение активизирует работу мозга, в особенности деятельность коры больших полу­шарий, которые координируют движения. Для большинства участников выполнять одновременно столь различные движе­ния чрезвычайно тяжело, может быть, тяжелее, чем жонглиро­вать тремя мячами, но, поупражнявшись, каждый может сделать это более или менее успешно.

**Упражнение «Скульптор»**

*Комментарий для ведущего.*Сочувствие возможно только тогда, когда мы знаем и можем различать свои собственные чувства. Только тогда мы можем уловить то или иное чувство, испытываемое другими. Поэтому очень важно помогать детям (все время по-разному) выявлять и обозначать словами различные свои чувства, говорить о своих чувствах с другими и иногда заниматься анализом испытываемых чувств.

В этой игре дети старшего возраста получают возможность научиться выражать свои чувства невербальным способом — мимикой и пантомимикой. Сначала они должны будут проработать предложенные здесь чувства; потом смогут предлагать свои варианты. Главное — научиться отделять то, что часто путают, — подлинное чувство от минутного настроения.

Это игра замечательно подходит для творческой паузы, например после долгой умственной работы.

*Инструкция.* Разойдитесь свободно по комнате, кто куда хочет. Я хотела бы поиграть с вами в игру, которая называется «Скульптор». Я буду вам называть чувство, а ваша задача — изобразить его своим телом.

Давайте сначала попробуем изобразить любопытство. Начнем с лица. Какое у вас бывает лицо, когда что-то будит в вас любопытство? Что происходит с вашим лбом? Видели ли вы, как человек, которого что-то заинтересовало, чуть-чуть приоткрывает рот? А что происходит с вашими руками? Как вы держите голову? А ноги? Не хотели бы вы приподняться? У вас минута времени для того, чтобы изобразить любопытство (своим лицом и телом). Потом я обойду вас всех, чтобы рассмотреть все интересные фигуры.

*(Вы можете помочь отдельным детям найти подходящие экспрессивные жесты, например, можете подсказать: «Покажи мне, что твои руки любопытные» и т.д.)*

Теперь перейдем к следующему чувству. Расслабьтесь, встряхните руками и ногами. Теперь покажите очень усталого человека. Выразите всем телом усталость. Сделайте усталое лицо, усталые руки, ноги, усталую голову. Учтите, что «статуя» не обязательно должна стоять, она может также сидеть или лежать.

*(Потом дайте детям подобным образом выразить несколько обычных повседневных чувств, используя все главные части тела. Постепенно дети ухватят метод и заметят, что чувство можно выражать очень многими частями своего тела.*

*Основные чувства, которые вы можете предложить: радость, ярость, страх, нежность. Если у вас сложилось впечатление, что дети поняли идею игры, то можно детям самим дать возможность назвать чувства, которые им хотелось бы изобразить.*

*А этот вариант игры Вы можете попытаться провести и с восьмилетними детьми...)*

Разойдитесь по четверкам, встаньте так, чтобы вы могли видеть друг друга. Я хочу, чтобы вы изобразили, как могут меняться чувства. У вас есть минута времени, чтобы попробовать показать такие изменения. Например, сначала вы показываете, что вы устали, а затем усталость покидает ваше тело, и вы выглядите все бодрее и бодрее.

*(Здесь тоже сначала сами предложите варианты. Очень хороши следующие переходы: любовь — ненависть, скука — интерес, подобострастие — властность, навязчивость — сдержанность и др. Когда дети поймут идею, они могут сами, посовещавшись, предложить подобные полярности.)*

**Упражнение «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение»**

*Комментарий для ведущего.*Детям часто кажется, что все, что они делают, неправильно, что они всем мешают, что они и не могут быть хорошими. Эта игра — прекрасное лечебное средство, которое поможет детям обрести полноту ощущений и чувствовать себя «радужней».

*Инструкция.* Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Представь себе, что сейчас чудесный день и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным — так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом—от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства.

Ты — как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты — как луч солнца, падающий на землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладошки.

Представь себе, что ты — как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас... *(15 секунд.)*

Не спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощути свою голову, руки, ноги. Вздохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя другие пестрые радуги.

*Анализ упражнения:*

— Когда ты был напряженным?

— Когда ты был расслабленным?

— Как ты думаешь, какие животные хорошо умеют расслабляться?

— Почему каждый ребенок не похож на других, уникален?

— Почему ты сам ни на кого похож?

— Что в твоей радуге особенно прекрасно?

**ЗАНЯТИЕ № 9. «Мои цели»**

*Цель:*настрой на успех в достижении своих целей; развитие наблюдательности, ассоциативного мышления и быстроты реакции; активизация памяти .

**Упражнение «Какое это число?»**

*Инструкция****.***Пожалуйста, встаньте так, чтобы около вас было свободное пространство. Закройте глаза.

На минуту почувствуйте все ваше тело. Несколько раз присядьте и ощутите ступнями вес вашего тела. Теперь выпрямитесь и держите спину абсолютно прямо. Сделайте несколько круговых движений левым плечом вперед, затем правым в обратную сторону. Теперь несколько раз мягко уроните голову, совсем расслабленно, чтобы подбородок почти касался груди. Не напрягайтесь при этом.

Затем снова встряхните головой, один раз глубоко вдох­нув и выдохнув так, чтобы слышать выдыхаемый воздух. Теперь вы готовы выполнять весьма необычную работу. С закрытыми по-прежнему глазами напишите головой в воздухе цифры от 0 до 9. Двигайте только головой и держите верхнюю часть туловища совершенно неподвижно.

А сейчас один из вас должен назвать две-три цифры, которые затем все напишут в воздухе.

Теперь откройте глаза, разойдитесь по парам и встань­те друг за другом. Передний напишет в воздухе головой какую-нибудь цифру, а задний должен ее «прочитать» и назвать партнеру.

Поменяйтесь местами — и снова пишите головой в воздухе цифры и пытайтесь расшифровать эти невидимые образы.

*Комментарий для ведущего.* Это упражнение по­могает прежде всего расслабить шейную и затылочную мускулатуру, кроме того оно способствует высокому уровню концентрации вни­мания. При подобном «письме» навык должен быть перенесен с одной части тела на другую, а кинестетическая информация должна составить целостный образ. Благодаря всему этому игра делает участников бодрыми и внимательными.

**Упражнение «Корабль среди скал»**

*Комментарий для ведущего.*Это очень интересная игра, в которую все дети с удовольствием включаются. Группа сама может установить подходящий для себя уровень сложности. Игра дает детям возможность приобрести коммуникативные навыки, опираясь на интуицию и доверие к партнеру. Кроме того, эту игру можно с легкостью видоизменять применительно к любому возрасту.

*Материалы:* повязка на глаза.

*Инструкция.* Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. Сейчас я объясню вам, как играть в эту игру и что каждый из вас должен делать. Все, кто образует круг, будут берегом. Они должны взять друг друга за руки. В середине круга находится море. Но это очень опасное море, поскольку в нем есть несколько скалистых утесов. Эти утесы чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой — капитаном корабля. «Кораблю» мы завяжем глаза, и капитан будет управлять им с помощью одних только слов. При этом он должен так управлять кораблем, чтобы тот не налетел ни на один утес. Любой из вас может сейчас сказать: «Я хочу быть кораблем», — и встать на любое место внутри круга, которое становится гаванью. В этой точке начинается путешествие. Тот, кто стал кораблем, должен попросить кого-нибудь стать капитаном, который будет управлять кораблем на его пути через море между скалами. После этого мы завяжем «кораблю» глаза.

Нам осталось еще выяснить, к какой гавани отправится корабль в путешествие. Любой из ребят, образующих берег, может сказать: «Пусть корабль плывет ко мне».

Теперь мы знаем почти все, что нужно, чтобы начать игру. Нам не хватает только скал. Сейчас еще четверо из вас могут сказать: «Мы хотим быть скалами». Эти ребята выходят в круг вместе со своими стульями и устраивают на предполагаемом маршруте следования корабля такие скалы, через которые кораблю будет достаточно сложно добраться до гавани.

*Комментарий для ведущего.*Помогите «скалам» создать в меру сложные препятствия — такие, чтобы затруднить выполнение задания для корабля и капитана, но не сделать его невыполнимым. Вы можете, конечно, регулировать количество утесов в зависимости от уровня развития и возраста детей. Иногда имеет смысл дать возможность кораблю и капитану сообща определить, сколько скал они хотели бы преодолеть. Такая возможность управлять игрой — отличный способ мотивации для детей.

*Инструкция (продолжение).*«Скалы» остаются сидеть на своих стульях внутри круга, а потом расскажут нам, задел ли их корабль. Капитан должен вести корабль очень осторожно, говоря ему, куда плыть. Он может давать, например, такие команды: «Сделай два маленьких шага вперед», «Сделай еще один шаг вперед», «Стоп!», «Повернись направо... Еще немного», «Сделай один шаг вперед» и т.д.

Когда корабль подойдет к конечной точке своего маршрута, «гавань» должна сказать кораблю: «Ты достиг цели», — и радостно заключить «корабль» в объятия.

*Комментарий для ведущего.*Дети очень любят эту игру. Но, несмотря на это, каждый раз стоит отправлять в плавание не больше двух-трех кораблей, иначе дети могут устать.

*Анализ упражнения:*

— Что ты чувствовал, когда был «кораблем»?

— Чувствовал ли ты себя достаточно безопасно со своим капитаном?

— Что в следующий раз твоему капитану стоит делать по-другому?

— Что было самым трудным для тебя как капитана?

— Как часто твой «корабль» налетал на «скалы»?

— Были ли «скалы» честным препятствием?

— Что ты чувствовал, когда был «скалой», а «корабль» проходил совсем рядом с тобой?

**Упражнение «Дрожащее желе»**

*Комментарий для ведущего.*Эта игра помогает пробудить новые жизненные силы после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности. После нее дети могут начинать новую тему. Кроме того, эта игра может быть прекрасным завершением урока.

*Инструкция.* Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе — это блюдо с желе. Можете ли вы сказать, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я легонько его встряхну, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...

*(В течение одной минуты показывайте, как вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь — дрожащее желе успокоится не сразу.)*

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила его на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

**ЗАНЯТИЕ № 10. «У меня все получится!»**

**Упражнение «НАСТРОЕНИЯ»**

*Инструкция.*Начните ходить по комнате, при этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову... Заметьте, какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие — как сонные. А теперь подумайте о настроении, с кото­рым вы начали упражнение, и выразите это настроение поход­кой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайте внимания на других членов группы. *(15 секунд.)*

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте, что вы совсем обессилели. Ходите некото­рое время как человек, который очень устал. *(15 секунд.)*

Идите как совершенно счастливый человек, полу­чивший радостное известие. *(15 секунд.)*

Теперь — как очень пугливый человек. *(15 секунд.)*

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами. *(15 секунд.)*

А теперь — как тот, у кого нечистая совесть. *(15 секунд.)*

Идите как гений — вы только что получили Нобе­левскую премию. *(15 секунд.)*

Идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке. *(15 секунд.)*

И в заключение вы можете сами придумать, что вам хоте­лось бы выразить своей походкой... *(15 секунд.)*

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, вы­разите всем своим телом это настроение.

*Комментарий для ведущего.* Эта игра уместна после долгой си­дячей работы. Она развивает фантазию, воображение, готов­ность экспериментировать с образом «Я».

**Упражнение «Акулы и матросы»**

*Комментарий для ведущего.*Для этого упражнения вам понадобится много свободного пространства. В зоне игры не должно находиться никакой мебели с острыми углами и прочих препятствий. С помощью этого упражнения дети могут вступить в честную борьбу и померяться между собой в силе, ловкости и решительности.

Время от времени вы можете использовать данное упражнение в качестве зажигательной разминки перед занятиями, в которых необходим хороший контакт между детьми. Эта игра особенно эффективна в ситуациях, когда класс ведет себя слишком шумно, когда детям не хватает движения или когда в группе проявляются признаки скрытой напряженности. Во всех этих случаях игра «Акулы и матросы» помогает установить и закрепить благоприятный психологический климат в группе.

*Материалы:* мел или скотч для разметки круга диаметром примерно 5 м. Вы можете придать «кораблю» и другую форму, если это позволяет интерьер и площадь класса.

*Инструкция.* Вы видите перед собой на полу большой круг, нарисованный мелом. Представьте себе, что это корабль. В океане вокруг корабля плавают в большом количестве акулы. Эти акулы пытаются затащить матросов в море, а матросы стараются затащить акул на корабль. Когда акулу полностью вытягивают на корабль, она тут же превращается в матроса, а если матроса утаскивают в море полностью, то он превращается в акулу.

Знаете, как вы можете перетягивать друг друга через эту границу? Сейчас я вам расскажу. Хватать друг друга можно только за руки. Кроме того, действует важное правило: один матрос — одна акула. Никто больше не должен вмешиваться. Запомните, что вы сможете тянуть гораздо сильнее, если будете немного сгибать колени. Ведь при этом ваш центр тяжести оказывается ниже, и становится труднее сдвинуть вас с места.

Все хорошо поняли правила? Теперь нам нужно договориться об одном сигнале. Если кто-нибудь из вас испугается, ему будет неприятно или больно, он всегда может крикнуть: «Стоп!». Тогда борьба на время прекращается, но все остаются на своих местах. Когда «Стоп!» крикну я, происходит то же самое.

А теперь вы можете разделиться на команды. Одна половина детей забирается на корабль, а вторая становится акулами, прожорливо рыскающими вокруг судна.

*Анализ упражнения:*

— Понравилась ли тебе эта игра?

— Кого ты тянул?

— Все ли дети боролись по-честному?

— Какая техника борьбы оказалась самой эффективной?

— Могла ли одна из команд победить?

**Игра «Пять этажей»**(с 8 лет)

*Комментарий для ведущего.*Здесь мы приглашаем детей в короткий и освежающий сон наяву. Во это время они могут отдохнуть и внутренне собраться. После него можно заняться деятельностью, требующей от детей сосредоточения.

*Инструкция.* Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что ты стоишь перед дверью лифта. Ты нажимаешь на кнопку и вызываешь лифт... Дверь открывается, и ты в него заходишь. Рядом с кнопками ты обнаруживаешь пять табличек. На первой из них написано «Классная комната» (это наш класс), на второй — «Чудесное спокойное место», на третьей — «Приятный умный человек, с которым можно хорошо поговорить». На четвертой табличке написано: «Потрясающее приключение», на пятой — «Встреча с другом, которого ты давно не видел».

Выбери этаж, на который тебе больше всего хочется попасть, и нажми на кнопку. Следи за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайся ощутить, как лифт медленно едет к выбранному тобой этажу. Вот ты уже приехал, и дверь медленно открывается. Выйди из лифта и осмотрись вокруг. Делай то, что тебе хочется здесь делать. У тебя есть около минуты, но в твоем воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы ты успел сделать там все, что тебе нужно. *(1–2 минуты.)*

Приходит время возвращаться назад. Попрощайся с этим местом и со всеми, кого ты там встретил. Дверь лифта осталась для тебя открытой. Зайди в кабину и из нее еще раз взгляни на место, где ты был. Теперь нажимай на кнопку, около которой написано «Классная комната». Смотри, как закрывается дверь, и почувствуй, как лифт медленно опускается вниз. После того как дверца откроется, открой глаза, потянись, выпрямись. И вот ты снова здесь, бодрый и свежий.

**ЗАНЯТИЕ № 11. «Окно в мой мир»**

***Чтение сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц.***

**Упражнение «Маленький принц»**

Детям предлагается вспомнить Маленького принца и его собственную планету. Затем представить, что у каждого из них тоже есть своя планета, и эту планету нарисовать. При обсуждении можно опросить детей, какого размера планета, кто на ней живет и можно ли добраться на эту планету.

**Упражнение «Дотянись до звезд»**

*Комментарий для ведущего.*Эта игра представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает детям возможность расслабиться и набраться оптимизма. Они могут здесь не просто расслабиться физически, но и укрепить свою уверенность в том, что они способны достичь цели.

*Инструкция.* Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... *(15 секунд.)*

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... *(Когда у всех детей «звезды» будут лежать в воображаемых корзинках, можно продолжить.)*

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой еще одну сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... *(10 секунд.)*

Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде..

*Комментарий ведущего.*Продолжайте в том же духе и дайте детям сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзинку. Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

**ЗАНЯТИЕ № 12. «Тайна моего племени»**

**Упражнение «Регулятор громкости»**

*Инструкция.* Соберитесь вместе и встаньте непринужденно, слегка расставив ноги. Мне нужен один добро­волец. Впоследствии он станет регулятором, контролирую­щим громкость звучания группы. Теперь я хотела бы пояснить ход игры.

Пусть каждый из вас выберет одну гласную — «а», «е», «и» или «у». Пропойте эту гласную, меняя громкость в зависи­мости от того, где стоит ваш регулятор. Если он далеко, вы должны усилить звучание; если он подходит к вам вплотную, вы убавляете звук. «Регулятор» может совершенно свободно передвигаться по помещению. Вы должны по возможности непрерывно напевать, прерываясь только для быстрого вдоха. Чтобы это не выглядело слишком механически, каждый из вас может вообразить, что он своим звуком что-то выражает: какую-нибудь мысль или чувство.

*Комментарий для ведущего.* Это упражнение обычно бывает интересно участникам. Гласные необходимо произносить по возможности так, чтобы возникала вибрация в голове и груди. Эта вибрация раскрепощает голос, делает его более мягким, освежает мозг. Произносимые таким образом гласные служат самым действенным «массажем» для мозга.

**Упражнение «Карабас»**

*Комментарий для ведущего.*Для проведения игры детей рассаживают в круг, вместе с ними садится вожатый, который предлагает условия игры: «Ребята, все вы знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь вы все — куклы. Я произнесу слово «КА-РА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь, встать со стульев, причем столько человек, сколько я покажу пальцев. Эта игра развивает внимание и быстроту реакции».

В этом игровом тесте необходимо участие двух взрослых. Задача одного — проводить игру, второго — быть супервизором, то есть наблюдать за ходом игры и поведением участников. Чаще всего встают более общительные, стремящиеся к лидерству ребята. Те, кто встает позже, под конец игры, менее решительны. Есть и такие, кто сначала встант, а затем садится. Они составляют группу «счастливых». Безынициативной является та группа отряда, которая не встает вообще. Игру рекомендуется повторить 4–5 раз.

**Упражнение «Насос и резиновая кукла»**

*Инструкция.* Представьте себе, что вы — резиновая кукла. «Сдуйтесь», пожалуйста. А теперь я буду вас «надувать».

*Комментарий для ведущего.*Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены.

Ведущий делает движения, соответствующие надуванию насоса. Остальные постепенно напрягаются. Когда все куклы максимально напряглись, ведущий издает звук, подобный выниманию пробки, а «надувные куклы» с шипящим звуком постепенно сдуваются.

**Психологическая разгрузка**

**для воспитателей «ПЕДАГОГИ ТОЖЕ ЛЮДИ»**

Пора обратить внимание на педагогический состав. К этому моменту у многих воспитателей начинается эмоциональное выгорание. Необходима некоторая психологическая разгрузка, глоток свежего воздуха. Предлагается побеседовать с педагогами об их самочувствии, настроении, о том, что их может освежить, что поможет восстановить силы. Эффективны в этом случае упражнение «Коктейль удовольствия» и визуализация «Встреча с внутренним ребенком».

**Внимание!** Для визуализации необходимы коврики, на которые педагоги ложатся. Расслабиться сидя удается далеко не всем, должного эффекта в этом положении достичь не удается. Звучит тихая, приятная музыка плюс текст визуализации.

**Упражнение «Коктейль удовольствия»** (см. в приложении).

**Визуализация** **«Встреча с внутренним ребенком»** (см. в приложении).

**ЗАНЯТИЕ № 13. «Приглашаю в мой мир»**

**Упражнение «Красная шапочка и Серый волк»**

*Инструкция*. Разбейтесь на команды по восемь человек и станьте в круг. Я хочу вам предложить игру «Красная шапоч­ка и Серый волк». Красной шапочкой будет этот маленький тен­нисный мячик, который вы будете передавать друг другу по кругу от первого игрока к следующему. Красная ша­почка бежит от Волка, который подойдет немного позже. Покажите мне, как Красная шапочка спасается бегством...

Теперь подойдет злой Волк, им будет чуть больший по раз­меру резиновый мяч. Злой Волк упорно бежит за Красной ша­почкой в том же направлении. Если он настигнет Красную шапочку, то она должна будет повернуться кругом и продол­жить бегство в другую сторону. И еще: каждый игрок имеет право изменить направление, в котором бежит Волк. Для это­го он просто кричит: «Поворачивай!» Тогда Волк изменит на­правление движения и Красная шапочка тоже должна изменить направление бега. Вы поняли, как все происходит?

*Комментарий для ведущего.*В этой игре очень важна скорость реакции. Участники должны следить глазами сразу за двумя объектами и одновременно реагировать левой и правой рукой. Эта «латеральная» активность возбуждает мозжечок, привно­сит в группу свежую энергию и концентрирует внимание участ­ников. Вы можете повысить уровень сложности игры, пустив в бегство от Волка два мячика — две Красные шапочки. Их задача — убегать только от Волка, между собой они могут пересекать­ся как угодно.

**Упражнение «Мысленный портрет»**

*Комментарий для ведущего.* Данное упражнение позволяет детям мысленно создать собственный образ, дает возможность расслабить мышцы лица и подарить минуты заботы о себе.

*Инструкция.*Коснитесь середины лба указательными пальцами обеих рук. Обведите контур лица, двигаясь в стороны и вниз. Сведите пальцы на подбородке. Проделайте всю процедуру три раза.

Указательными пальцами рисуйте круги вокруг глаз. Движения легкие, осторожные. Проделайте этот элемент десять раз.

Соедините обе ладони и приложите их к лицу так, чтобы мизинцы касались кончика носа. Затем разводите руки, разглаживая кожу лица и одновременно изучая его рельеф. Проделайте так пять раз.

Улыбнитесь, чтобы складки, идущие от носа к уголкам рта, стали более выпуклыми. Кончиками указательных пальцев проведите по этим складочкам сверху вниз. Затем ведите пальцы по линии верхней губы до тех пор, пока они сойдутся. После этого, продолжая улыбаться, прочертите всю линию рта. Ваш мысленный автопортрет готов.

**ЗАНЯТИЕ № 14 «Путешествие по соседним племенам»**

**Упражнение «Хи-хи, ха-ха**»

Группа стоит в кругу, синхронно делает движения руками и произносит: «Хи-хи-хи-хи-хи, ха-ха-ха-ха-ха», уменьшая счет от 5 до 1.

**Упражнение «Сиамские близнецы»**

*Материалы:* каждой паре понадобится одна упаковка перевязочного бинта или очень мягкий и тонкий платок, большой лист бумаги (как минимум формата АЗ) и восковые мелки.

*Инструкция.* Я хочу предложить вам игру, в которой вы будете сотрудничать в парах. Вы можете сказать, что означает слово «сотрудничать»? Вы можете привести конкретные примеры, когда вы с кем-то сотрудничали?

Теперь разбейтесь на пары. Одновременно работают четыре пары. Остальные пока будут смотреть.

*(В том, что не все дети работают одновременно, есть свое преимущество. Ведь наблюдатели «вприглядку» учатся и, пока другие играют, могут подготовиться к собственным действиям. Вы можете решить сами, сколько пар должны играть одновременно. Имеет смысл организовать игру таким образом, чтобы в первом раунде работали те дети, которые могли бы стать хорошим примером для остальных.)*

Сядьте за стол как можно ближе к своему партнеру. Я положу перед вами большой лист бумаги и буду смотреть, сможете ли вы нарисовать картину, если ваши руки будут привязаны друг к другу.

*(Обмотайте бинтом предплечья и локти детей так, чтобы правая рука ребенка, сидящего слева, оказалась забинтована вместе с левой рукой ребенка, сидящего справа. Дайте детям два восковых мелка разного цвета так, чтобы они держали их связанными руками.)*

Когда вы будете рисовать, помните правило: рисовать можно только привязанной рукой. Вы можете разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину вы будете рисовать. Вы можете нарисовать картину с каким-то понятным изображением, а можете нарисовать просто несколько красивых линий и форм.

Остальные дети, которые пока не рисуют, могут внимательно смотреть и слушать. У тех ребят, которые сейчас выполняют задание, вы можете сейчас учиться тому, как можно взаимодействовать.

*Комментарий для ведущего.*Дайте парам примерно 5–6 минут времени на каждую картину и предложите рисовать следующей группе.

У этой игры есть несколько более сложных вариантов, которые могут оживить игру еще больше. Одному из партнеров завязывают глаза, и только ему разрешается рисовать. А другой партнер с открытыми глазами будет управлять движениями руки «слепого» игрока. Затем происходит обмен ролями в паре.

*Анализ упражнения:*

— Насколько удалось сотрудничество с партнером?

— Обсуждали ли вы, что именно будете рисовать?

— Как вы распределили между собой, кто какие части картины будет рисовать?

— Насколько понравился нарисованный вами рисунок?

— Что было труднее всего?

— Что больше всего понравилось?

— Нравится ли вам сотрудничать с кем-либо?

— Что в первую очередь необходимо для хорошего сотрудничества?

**Упражнение «Коровы, собаки, кошки»**

*Комментарий для ведущего.*В этой прекрасной разогревающей игре соединены движения, звуки и юмор. Дети учатся внимательно слушать, получая при этом удовольствие и имея возможность вступать друг с другом в контакт. Вы можете использовать эту игру в начале урока или при переходе к новому этапу работы.

*Инструкция.* Пожалуйста, встаньте и расположитесь широким кругом. Я подойду к каждому из вас и шепотом скажу на ушко название какого-нибудь животного. Запомните его хорошенько, так как потом вам придется стать этим животным. Никому не проговоритесь о том, что я вам нашептала. *(По очереди шепните детям на ухо: «Ты будешь лошадью», «Ты будешь собакой», «Ты будешь кошкой».)*

Теперь закройте, пожалуйста, глаза. Через минутку я попрошу вас «заговорить» так, как «говорит» ваше животное. Забудьте на время человеческий язык. Вам надо, не открывая глаз, объединиться в группы со всеми теми животными, которые «говорят» так же, как вы. Вы можете ходить по комнате и, услышав свое животное, двигаться ему навстречу. Дальше, взявшись за руки, вы идете уже вдвоем и вместе издаете звук этого животного, чтобы найти других ребят, «говорящих» на вашем языке.

Готовы? Все закрыли глаза? Помните, что во время хождения по комнате глаза должны оставаться закрытыми. Навострите уши и слушайте звуки, издаваемые лошадью, собакой и кошкой... Начали!

*Занятие №15 Игры на сплочение коллектива*
*Игра «Передай по кругу»*  ***Цели: способствовать формированию дружного коллектива; учить действовать согласованно; развивать координацию движений и воображение.

Содержание игры: дети садятся в круг. Педагог-психолог передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку, льдинку, лягушку, песчинку, и т. д. С более старшими детьми можно играть не называя предмета. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть, льдинка – растаять, песчинка – потеряться, лягушка – ускакать).***

**Упражнение на командное взаимодействие «Переброс мяча».**

Задача данного упражнения обратить внимание коллектива на тех детей, которое до этого времени были менее заметны. Задача вожатого, чтобы мяч действительно побывал в руках у каждого ребёнка и никого не забыли. Ребятам предлагается встать в круг. Вожатый бросает мяч любому стоящему в кругу, поймавший мяч перебрасывает его следующему и т. д. задача сводится к тому, что мяч должен побывать в руках у каждого. Это упражнение необходимо выполнить за одну минуту. При этом следует соблюдать следующие правила: мяч не должен попадать дважды в одни и те же руки; если мяч упал, упражнение начинают выполнять сначала.

**Игра «Скалолаз»**

Участники встают на край черты (нарисованной мелом на полу) плотно друг к другу, взявшись под локотки. По очереди каждый игрок проходит по краю «пропасти», держась за стоящих на ней людей, не оступаясь и не сталкивая игроков. Задача играющих – удержать идущего по краю пропасти и не дать ему упасть.

**Занятие №16 Игровой тренинг «Кораблекрушение»**

**Цель:**создание условий для развития навыков социального взаимодействия.

**Задачи:**

* + - 1. Создание благоприятной атмосферы для сплочения коллектива.
			2. Выработка стратегии поведения.
			3. Определение социальных ролей.

**Время:**25-30 минут.

**Оборудование:** бланки для каждого игрока; ручки.

**1. Задается ситуация**: «Ваш корабль терпит бедствие. Вам удается спастись на небольшом надувном плотике, на который можно взять нижеперечисленные предметы». Задача: проранжируйте (с № 1 по № 15) предметы по мере необходимости, на ваш взгляд. Результат запишите в столбик № 1. Выполняется индивидуально.

**2. Работа в группах.** Объединяем в группы. Их задача – сравнить свои варианты, обсудить, договориться и проранжировать те же предметы, но уже в группе.

Результат записывается в столбик № 3.

**3. Рефлексия.**

- К чему мнению в группе вы прислушивались?

- Кто (в вашей группе), на ваш взгляд, был более убедительным?

**4. Оглашение «правильного ответа».** Поскольку специалисты просчитали оптимальное поведение человека в подобной ситуации, все представленные предметы можно разделить на:

- помогающие вас обнаружить;

- поддерживающие жизнь;

- бесполезные.

А потом правильнее всего расположить надо было так:

**\* для обнаружения**: зеркальце – 1, 2 – горючая смесь;

**\* для поддержания жизни**: 3 – канистра с водой, 4 – армейский сухой паек, 5 – шоколад, 6 – непрозрачный пластик (для сбора воды или защиты от

солнца), 7 – рыболовная снасть, 8 – 15 метров нейлонового каната, 9 – подушка надувная, 10 – спирт (для обработки ран), 11 – репеллент;

**\* бесполезные**: 12 – радиоприемник, 13 – карта Тихого океана, 14 – противомоскитная сетка, 15 – секстант.

Результат записывается в столбик № 5.

1. **Обработка результата**. Разность каждой строчки 1-го и 5-го столбика записывается во 2-й (считают сами дети).

Затем подсчитывается разность каждой строчки 3 и 5 столбика и записывается в 4-й.

Подсчитываем результаты в столбиках: 2-го столбика по вторым, 4-го под четвертым. В результате получается два числа. Находим их разность и сравниваем результаты в группах. У кого из ребят число оказалось меньшим, тот и является лидером.

**Бланк участника игры**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметы** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. Секстант\* |  |  |  |  |  |
| 2. Зеркальце |  |  |  |  |  |
| 3. Карта Тихого океана |  |  |  |  |  |
| 4. Баллон с горючей смесью |  |  |  |  |  |
| 5. 5-литровая канистра с водой |  |  |  |  |  |
| 6. Лист непрозрачного пластика |  |  |  |  |  |
| 7. Радиоприемник |  |  |  |  |  |
| 8. Рыболовная сеть |  |  |  |  |  |
| 9. Бутылка медицинского спирта |  |  |  |  |  |
| 10. Противомоскитная сетка |  |  |  |  |  |
| 11. Надувная подушка |  |  |  |  |  |
| 12. Репеллент, отпугивающий акул |  |  |  |  |  |
| 13. Армейский сухой паек |  |  |  |  |  |
| 14. 12 метров нейлонового каната |  |  |  |  |  |
| 15. 2 коробки шоколада |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

\*навигационный измерительный инструмент, используемый для измерения высоты светила над горизонтом с целью определения географических координат той местности, в которой происходит измерение.

*Занятие №17 Игры на сплочение коллектива*
*Игра "Пересядьте все, кто..."* ***Цель:  развитие взаимопонимания между детьми.*** ***Инструкция: Ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время нее чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом.Затем он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое... плавать в реке... ложиться спать вовремя... убирать в своей комнате...» и т. п. Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.*** *Игра «Совместный счет»* ***Цель: сплочение коллектива.
Задача: развитие умения координировать совместные действия.
Ход работы:
Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать нужно коллективно: кто-то говорит «один», а кто-то говорит «два» и так далее, договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносит одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном с закрытыми (открывать их можно только между попытками). Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до скольки удалось завести счет в каждую из попыток. Это упражнение проходит интереснее когда участники располагаются не по кругу, а в рассыпную.***

**Занятие №18**Игра – опрос для

воспитанников на предмет выявления удовлетворенности жизнедеятельностью в лагере

**Каждый** ребенок дает личный отзыв о лагере, делиться своими впечатлениями по плану:

* + - 1. Фамилия и имя
			2. Что особенно понравилось?
			3. Что НЕ понравилось?
			4. Что полезного узнал (а) и приобрел (а) за время пребывания в лагере?
			5. Твои предложения по улучшению отдыха.

**Игра «Лавата».**

Ход игры. Ведущий предлагает участникам потанцевать.

Ведущий: « Все мы сейчас становимся в круг, беремся за руки и начинаем двигаться по кругу, громко напевая: «Мы танцуем, мы танцуем, тра-та-та, тра-та-та, наш веселый, наш веселый танец – Лавата». Потом все останавливаются и ведущий говорит: «Мои локти хороши, а у соседа – лучше» – все берут своих соседей за локти и снова начинают двигаться напевая. Ведущий может называть любые части тела: талия, плечи, пятки, ноги и т. п.).

**Игра «Живые пазлы».**

Оборудование:Подготовка частей - пазлов (листочки с наименованием частей дома).

Ход игры:Ведущий предлагает ребятам представить себя одной из частичек пазлов одной большой картинки, на которой изображен какой-то объект. Затем каждый участник присаживается на стул и повернувшись к его спинке находит лист, где написана какую часть он будет изображать. По условному сигналу все пазлы начинают собираться в общую картинку, при этом переговариваться друг с другом нельзя, но можно показывать друг другу (пантомимически), какую часть объекта они изображают. Как только все собрались в единое целое, ведущий предлагает им угадать, какой объект они собрали. Если задача трудна, то он просит назвать всех свои части.

**Игра «Солнышко».**

Ход игры: Ведущий: «Встаньте на середину комнаты, закройте глаза и представьте себе, что вы стоите на поляне, под ногами у вас мягкая зелёная трава, вас обдувает нежный ветерок, а сверху на вас светит тёплое ласковое солнышко. Вы стоите в кругу из света и каждой клеточкой чувствуете это тепло». Повторяйте за мной: «Я стою под лучами тёплого солнца. Оно мягко согревает, его лучи наполняют меня теплом и силой. Лучи греют мои ноги…руки… Каждый волосок на моей голове согрет солнышком. Каждая клеточка согрета солнышком. Все мои мысли согреты тёплом… Я открыт и принимаю дар солнца. Солнышко даёт мне силы для игр, участия в жизни отряда. Оно помогает мне быть добрее к тем, кто со мной в отряде. Оно согревает меня своим теплом. Я чувствую, как наполняюсь энергией, активностью, силой. Эта сила помогает мне. Я чувствую, что всё смогу, потому, что мне дарит свое тепло солнце. Я стою в солнечном круге и наполняюсь добротой, силой. У меня всё получится ».

Затем ведущий предлагает описать свое состояние, а именно, чувства или ощущения в теле.

Ведущий всех благодарит за их активность и выражает надежду на то, что они стали более внимательно относится к правилам, которые есть в играх.

**Формы контроля**

● Устная рефлексия на занятиях.

● Анализ результатов анкетирования на тему удовлетворенности детей жизнью в летнем оздоровительном лагере.

● Сравнительный анализ результатов анкетирования при поступлении в летний оздоровительный лагерь и на момент завершения смены.

**Результативность программы**

***Формальные результаты:*** количество детей, принявших участие в запланированных мероприятиях, фото- и видеоматериалы по проделанной работе, результаты творческой деятельности детей и подростков, количество консультаций с субъектами воспитательного процесса (детьми, их родителями и педагогами).

***Ожидаемые результаты:*** сформированность у детей представлений о толерантности, ее проявлениях в отношении к окружающим, развитие коммуникативных умений и приобретение навыков конструктивного разрешения сложных ситуаций, развитие и укрепление навыков поведенческой саморегуляции, приобретение опыта позитивного взаимодействия в условиях коллективной творческой деятельности.

**Пояснительная записка**

Наибольший всплеск подростковой преступности наблюдается во время школьных каникул. Одной из причин этого является неорганизованность досуга несовершеннолетних, да и родители заняты на работе, зачастую ребенок остается без должного внимания и заботы возникает необходимость обратить особое внимание на организацию досуга несовершеннолетних в каникулярное время, а особенно на категорию детей с асоциальным поведением.

Какая бы ни была направленность смены лагеря необходимо везде заботиться о здоровье детей. Как детский оздоровительный лагерь мы в первую очередь нацелены на сохранение и восстановление здоровья детей и подростков. Поскольку здоровье – понятие комплексное, помимо врачей к работе привлекается педагог-психолог (оптимизация психического (душевного) здоровья), социальный педагог (создание условий для социального здоровья).

***Цели:*** создание тренинговых групп с целью:

-  создания благоприятного климата;

-  определения лидеров, а также детей, нуждающихся в психологической поддержке;

-  развития самосознания детей.

-  контроль и коррекция психологического климата в отрядах;

-  коррекция отрицательных психических состояний, вызванных длительным нахождением вне дома;

-  индивидуальная психокоррекционная работа с детьми, имеющими различные отклонения;

-  развитие лидерских, коммуникативных способностей;

снятие эмоционального напряжения детей, педагогов

-  разработка программы психологической поддержки всех членов [коллектива](http://pandia.ru/text/category/koll/) лагеря.

**Задачи работы:**

приобретение детьми навыков социального взаимодействия с группой сверстников; развитие у детей навыков самоконтроля и саморегуляции; усвоение детьми моральных норм, ценностей, правил поведения; формирование “эмоциональной грамотности”; содействие ребенку в поиске ресурсов в типичных трудных ситуациях развитие у детей навыков сотрудничества со сверстниками; формирование умения правильно относиться к успехам и неудачам; формирование уверенности в себе. формирование интереса к другому человеку как к личности; развитие у детей интереса к себе; формирование у детей навыков самоанализа; развитие и укрепление чувства взрослости; развитие навыков личностного общения в группе сверстников. формирование у детей умения ставить перед собой цели и достигать их; овладение способами регуляции поведения, эмоций; формирование умения строить равноправные отношения со сверстниками; формирование умения понимать причины собственного и чужого поведения; развитие гибкости как способности человека применять большое количество разнообразных способов поведения; развитие у ребенка позитивного отношения к себе.

.

**Основные направления работы**:

-  диагностическое;

-  консультационное;

-  просветительское;

-  коррекционно-развивающее;

-  профилактическое.