

Муниципальное учреждение детский дом – центр педагогической,
медицинской и социальной помощи семье «Чайка»

Программа
«Проектирование безопасной среды в детском доме»

<https://cloud.mail.ru/public/29WU/5rZfmJk3U>

Ярославль
2021 год

Пояснительная записка.

Актуальность программы:

Понятие «безопасность» определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.

Понятие «безопасность» включает в себя психологическую и физическую составляющие.

Психологическую безопасность на сегодняшний день можно определить как:

- состояние сохранности психики человека;
- сохранение целостности личности, адаптивности функционирования человека, социальных групп, общества;
- устойчивое развитие и нормальное функционирование человека во взаимодействии со средой (умение защититься от угроз и умение создавать психологически безопасные отношения);
- возможности среды и личности по предотвращению и устранению угроз;
- состояние среды, создающее защищенность или свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость/причастность к среде и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников.

Проблема социального сиротства остается одной из острейших проблем в России на сегодняшний день, несмотря на то, что сотни детских домов закрываются. Дети-сироты относятся к числу наиболее уязвимых категорий детей.

До того, как дети оказались в детском доме, они находились в ситуации СОП. У детей из неблагополучных семей, в силу их внушаемости, эмоционально-волевой неустойчивости имеется повышенная склонность к возникновению социальных отрицательных форм поведения, как сквернословие, хулиганские поступки, бродяжничество, а также курение, ранняя алкоголизация, потребление наркотических и токсических веществ.

Все перечисленные проблемы — это разные грани одной большой проблемы — подростковой девиации, поэтому профилактика и предупреждение девиантного поведения несовершеннолетних становится делом не только социально значимым, а необходимым.

Хотелось бы отметить то, что для того, чтобы психологическая среда стала безопасной и комфортной для воспитанников детского дома, она должна стать такой и для педагога, поскольку именно педагог создает условия для развития воспитанника.

Совокупность этих факторов представляет собой угрозу психологической среде и развитию личности ее участников, а также ведет к формированию психологического неблагополучия у всех участников воспитательного процесса.

Организация системы обеспечения безопасности психологической среды предполагает реализацию следующих направлений деятельности детского дома:

1. определение существующих рисков и угроз безопасности психологической среды путем проведения мониторинговых исследований. Такая система мониторинговых исследований дает возможность прогнозирования ситуации развития рисков и угроз, повышая эффективность профилактических мер в детском доме;
2. развитие психолого-педагогических технологий повышения безопасности психологической среды, включающих профилактику девиантного поведения воспитанников;

3. формирование профессиональных компетенций у педагогического состава создает систему обеспечения комплексной безопасности детского дома (профессиональная переподготовка, повышение квалификации).

Таким образом, психологически безопасной средой детского дома можно считать такую среду, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней, высокий уровень удовлетворенности.

В нашем детском доме созданы организационно-педагогические условия для развития социальной компетентности и позитивной социализации воспитанника.

Целью программы по проектированию безопасной среды является создание условий для формирования у воспитанников детского дома таких умений и навыков, которые способствовали бы готовности справляться с эмоциональными нагрузками и психологическим дискомфортом, неизбежно возникающих в жизненных ситуациях и тормозящих гармоничное развитие личности в условиях детского дома.

Задачи:

- выявление стрессогенных факторов, возникающих в условиях нахождения ребёнка в детском доме;
- систематическое отслеживание социально-психологического климата среды, динамики психологического развития каждого воспитанника;
- повышение психологических компетенций педагогов;
- профилактика девиантного и делинквентного поведения
- профилактика самовольных уходов
- сплочение коллектива воспитанников, проработка травмирующих ситуаций в игровой форме
- формирование здорового образа жизни воспитанников

Для реализации поставленных задач нами была создана методическая копилка игр, отвечающие возрастным и индивидуально-психологическим особенностям воспитанников.

Планируемые результаты:

- создание условий для психологически безопасной среды;
- снижение у воспитанников уровня тревожности, агрессии - вербальной и физической;
- овладение воспитанниками навыками саморегуляции в стрессовых и конфликтных ситуациях;
- улучшение социально-психологического климата среди воспитанников;

Эмпирическими референтами психологической безопасности являются:

- Низкий уровень психологического насилия;
- Преобладание диалогической направленности субъектов в общении;
- Снижение показателей правонарушений и самовольных уходов.

При этом интегральным показателем психологически безопасной среды является переживание эмоционального благополучия всеми субъектами взаимодействия.

**План работы по формированию безопасной среды
на 2020 – 2021 учебный год**

I. Медицинское сопровождение воспитанников в контексте формирования безопасной среды

Цели:

1. сохранение и укрепление физического здоровья детей
2. Формирование у воспитанников мотивации здорового образа жизни;

1. Работа по гигиеническому обучению и воспитанию населения, пропаганде здорового образа жизни

п/п	Организационные мероприятия	Срок проведения	Ответственный
	Беседы:		
	Младшая группа воспитанников		
.1	"Гигиена. Правила на каждый день".	Сентябрь	медсестра
.2	"Чтобы зубы не болели".	Сентябрь	медсестра
.3	"Беречь глаз как алмаз".	Октябрь	медсестра
.4	"Да здравствует мыло душистое".	Октябрь	медсестра
.5	"О хороших привычках".	Ноябрь	медсестра
.6	"Учимся отдыхать".	Декабрь	медсестра

.7	"Загадки доктора Неболита".	Декабрь	медсестра
.8	"Ты и телевизор".	Январь	медсестра
.9	"ТВ + здоровье".	Февраль	медсестра
.10	"Твой режим дня".	Февраль	медсестра
.11	Не видать грязнулям счастья".	Март	медсестра
.12	Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение".	Март	медсестра
.13	"Как уберечь себя от беды".	Апрель	медсестра
.14	"Наше здоровье в наших руках".	Май	медсестра
	Средняя группа воспитанников		
.1	Цикл бесед "Гигиена школьника".	Сентябрь	медсестра
.2	"Здоровые привычки - здоровый образ жизни".	Сентябрь	медсестра
.3	"Я здоровье берегу, сам себе я помогу".	Октябрь	медсестра
.4	"Кто наши враги".	Октябрь	медсестра
.5	"О спорт, ты - мир!".	Ноябрь	медсестра
.6	"Режим питания".	Декабрь	медсестра

.7	"Вредные привычки и их преодоление".	Декабрь	медсестра
.8	"Пока горит свеча".	Январь	медсестра
.9	"Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек".	Февраль	медсестра
.10	"Бросай курить - ты уже не маленький".	Февраль	медсестра
.11	"Память: как ее тренировать".	Март	медсестра
.12	"Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека".	Март	медсестра
.13	"Сотвори себя сам".	Апрель	медсестра
.14	"Нет наркотикам".	Апрель	медсестра
.15	"О ВИЧ-инфекции".	Май	медсестра
.16	«Наркотики – зло современности»	Май	медсестра
	Старшая группа воспитанников		
.1	"Гигиена умственного труда".	Сентябрь	медсестра
.2	"Зависимость здоровья человека от окружающей среды".	Сентябрь	медсестра
.3	"Вредные привычки и здоровье человека".	Октябрь	медсестра
.4	"Здоровье человека XXI века".	Октябрь	медсестра
.5	« Гармония тела и духа".	Ноябрь	медсестра
	"Кушайте на здоровье".	Декабрь	медсестра

.6			
.7	"Прелести "свободной любви""	Декабрь	медсестра
.8	"Умение управлять собой".	Декабрь	медсестра
.9	"Крик о помощи".	Январь	медсестра
.10	"Прощайте, наркотики!".	Январь	медсестра
.11	«Нет наркотикам!»	Февраль	медсестра
.12	"Суд над наркоманией".	Февраль	медсестра
.13	"Исцели себя сам".	Март	медсестра
.14	"Экзамены без стресса".	Март	медсестра
.15	"Сделай правильный выбор".	Апрель	медсестра
.16	"Разговор на чистоту".	Апрель	медсестра
.17	"Внимание, СПИД!".	Май	медсестра
.18	"Не оборви свою песню!".	Май	медсестра
	Беседы с педагогическим составом		
.1	"Здоровье ребенка в руках взрослых",	Сентябрь	медсестра
.2	"Нравственные аспекты здоровой семьи"	Сентябрь	медсестра
.3	"На контроле здоровье детей"	Октябрь	медсестра

.4	"Режим труда и учебы"	Октябрь	медсестра
.5	"Физическое воспитание детей "	Ноябрь	медсестра
.6	"Алкоголизм, семья, дети"	Декабрь	медсестра
.7	"Пагубное влияние курения табака на здоровье человека"	Декабрь	медсестра
.8	«Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности»	Декабрь	медсестра
.9	"Вредные привычки у детей"	Январь	медсестра
.10	"Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу"	Январь	медсестра
.11	"Вопросы, которые нас волнуют"	Февраль	медсестра
.12	"Эти трудные подростки"	Февраль	медсестра
.13	"Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования"	Март	медсестра
.14	"Курение и статистика"	Март	медсестра
.15	"Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) - реальность или миф"	Апрель	медсестра
.16	"Наркотики в зеркале статистики"	Апрель	медсестра
.17	"Социальный вред алкоголизма"	Май	медсестра
.18	"Психология курения"	Май	медсестра
.19	"Нецензурная брань - это тоже болезнь"	Май	медсестра

II. Социально-педагогическое сопровождение воспитанников

Цели:

1. Профилактика девиантного и делинкветного поведения
2. Формирование у воспитанников навыков здорового образа жизни;
3. Профилактика самовольных уходов;
4. Создание благоприятного психологического климата в коллективе;
5. Профилактика терроризма и экстремизма.

Социально-педагогическое сопровождение воспитанников включает в себя:

1. Духовно - нравственное воспитание
2. Профилактика безопасности жизнедеятельности воспитанников
3. Профилактика девиантного и делинкветного поведения
4. Профилактика самовольных уходов

1. Духовно - нравственное воспитание

п/п	Мероприятие	Срок проведения	Ответственный
.	Беседа о правах и обязанностях воспитанника детского дома, о распорядке дня, нормах поведения в детском доме и школе	Сентябрь	Зам.дир. по УВР
.	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека		
	1. Беседа «О Родине с любовью».	Сентябрь	Воспитатели
	2. Беседа-диалог «Наше право», «Мои права и обязанности»	Октябрь	Соц.педагог
	3. Мероприятие по формированию этнотолерантности у воспитанников	Ноябрь	Педагог-психолог
	4. Беседа «Я - ребенок, я - человек».	Декабрь-январь	Педагог-психолог

	5. Праздник «День защитника Отечества»	Февраль	Воспитатели
	6. Конкурс «Космическое путешествие»	Март-Апрель	Педагоги ДО
	7. Беседа «День мира и труда»	Май	Воспитатели
	8. Беседа «Кто такие патриоты Родины?»	Май	Воспитатели
	9. Урок мужества «На войне детей не бывает»	Май	Воспитатели
	10. Беседа «Государственные праздники России»	Июнь	Соц.педагог
	Воспитание нравственных чувств и этического сознания		
	1. Беседа «Доброта и милосердие»	Сентябрь	Педагог-психолог
	2. Беседа «Будь не примерим к черствости и грубости»	Октябрь	Воспитатели
	3. Беседа с элементами тренинга «Порядочность и честность»	Ноябрь	Педагог-психолог
	4. Беседа «Будь добрым человеком»	Декабрь-	Воспитатели
	5. Игра «Как со всеми подружиться?»	Январь	Педагог-психолог
	6. Мероприятие «Спешите делать добро»	Февраль	Воспитатели
	7. Беседа «Ежели вы вежливы»	Март	Воспитатели

	8. Беседа-диалог «Поговорим о доброте»	Апрель	Воспитатели
	9. Беседа-диалог «Ты и твои друзья»	Май	Воспитатели
	10. Тренинг «Поведение в конфликтной ситуации»	Сентябрь-декабрь	Педагог-психолог
	11. Тренинг «Мои плохие и хорошие поступки»	Январь - Май	Педагог-психолог
	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни		
	1. Беседа «О лени и лентяях»	Сентябрь	Воспитатели
	2. Беседа «Можно и нельзя в жизни»	Октябрь	Воспитатели
	3. Игровое занятие «Мои мечты и желания»	Ноябрь	Педагог-психолог
	4. Беседа «Этикет. Поведение в общественных местах»	Декабрь	Воспитатели
	5. Экономическая игра «Миг удачи»	Январь	Соц.педагог
	6. Круглый стол «Упрямство и упорство»	Февраль	Педагог-психолог
	7. Дискуссия «Обязанности и права ребёнка»	Март	Соц.педагог
	8. Игра-практикум «Как подружиться с полицией»	Апрель	Соц.педагог
	9. Выставка рисунков «Мой труд каждый день»	Май	Педагоги ДО
	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание)		
	1. Мероприятие «Осенняя викторина»	Сентябрь	Воспитатели
	2. Кроссворды о природе	Октябрь	Воспитатели

	3.	Викторина «Лесная аптека на службе человека»	Ноябрь	Мед.персонал
	4.	Акция «Покормите птиц зимой»	Декабрь	Воспитатели
	5.	Мероприятие «Помоги птицам зимой»	Январь	Воспитатели
	6.	Беседа «Поговорим о братьях наших меньших»	Февраль	Воспитатели
	7.	Мероприятие «Ты в ответе за тех, кого приручил»	Март	Воспитатели, соц.педагог, педагог- психолог
	8.	Беседа «Экология. Охрана природы»	Апрель	Воспитатели
	9.	Театральная игра-путешествие «По тропинке в лес пойдем»	Май	Воспитатели

2. Профилактика безопасности жизнедеятельности воспитанников

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Ответственный
1.	Провести инструктажи с воспитанниками по ПДД с записями и росписями в журнале.	ежемесячно	Воспитатели
2.	Оформление информационных уголков по правилам дорожного движения, противопожарной безопасности.	сентябрь	Воспитатели

3.	Встречи, беседы сотрудников ГИБДД, пожарной части, МЧС с воспитанниками (с обязательным внесением записи в журнал воспитательной работы).	1 раз в четверть	Зам. по УВР
4.	Информационно-просветительская работа по предупреждению травматизма на ж/д транспорте.	в течение года	Воспитатели
5.	<p>Конкурсы, викторины, встречи, бесед по правилам безопасности жизнедеятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Действия при возникновении пожара • Запомнить нужно нам – пожар не возникает сам. • Пожары – большая беда для человека. • Детские шалости с огнем и их последствия. • Причины пожаров. • Первичные средства пожаротушения и их применение. • Характеристика пожара как опасного фактора окружающей среды. • О поведении в походах, экскурсиях, поездках • Правила нашей безопасности. • Терроризм – угроза обществу. • Телефонный терроризм и его опасность. • Безопасность в интернете. Персональные данные. • Уголовная ответственность за терроризм. • Международный терроризм – глобальная проблема человечества. • Поведение детей на дорогах в зимний период. 	1 раз в квартал	Воспитатели
	Практические занятия по отработке плана эвакуации в случае возникновения пожара и чрезвычайных ситуациях.	1 раз в квартал	Зам. по УВР Зам. по АХЧ

7.	<p>Тематические воспитательские часы по профилактике травматизма несовершеннолетних на объектах ж/д транспорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • инструктаж по безопасному поведению воспитанников на объектах ж/д транспорта; • «Железная дорога – зона повышенной опасности»; • «Железнодорожный переезд – источник повышенной опасности »; • Шалости на ж/д не допустимы» (статистика по городу, области, наглядные примеры из жизни). 	в течение года	Воспитатели
8.	Инструктажи по охране труда и технике безопасности при организации общественно-полезного труда. Спортивных мероприятий, походов, экскурсий.	в течение года	Зам. по УВР

3. Профилактика девиантного и делинкветного поведения.

/п	Мероприятие	Срок проведения	Ответственный
	Неделя правовых знаний, приуроченная к Всемирному дню ребёнка.	ноябрь	Соц. педагог Органы опеки
	<p>Цикл воспитательных часов на тему профилактика безнадзорности, беспризорности среди воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение режимных моментов детского дома; • «Бродяжничество, беспризорность, самовольные уходы»; • «Как не стать жертвой преступности»; • Что такое Закон. Зачем нужно его соблюдать. Что такое «правонарушение». Кто отвечает перед Законом за проступки несовершеннолетних. • «Понятие о правонарушениях, формы правовой ответственности» • «Свобода половых отношений». «Взрослая жизнь – взрослая ответственность» • «Хулиганство. Вандализм. Массовые беспорядки» • «Чтобы не случилось беды». Бродяжничество.» • «Мы в ответе за свою жизнь» 	в течение года	Соц. педагог Зам. по УВР Воспитатели Педагог-психолог Инспектор ОДН
	<p>Цикл воспитательных часов на тему профилактика правонарушений, преступности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Преступление и наказание»; • «Знать закон должен каждый»; • «За что я несу ответственность?»; • Административная и уголовная ответственность за экстремистские действия. 	в течение года	Соц. педагог воспитатели Инспектор ОДН

	<p>Разъяснение инспектором ОДН ст. по УК РФ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ст.213 – хулиганство; • ст. 164 – грабёж; • ст.162 – разбой; • ст. 163 – вымогательство. 	апрель	Инспектор ОДН
	<p>Цикл воспитательных часов на тему профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наркотические «ловушки»; • распространение и употребление наркотиков; • здоровье и вредные привычки; • как помочь ребёнку сказать «нет»; • групповое давление; • стресс и алкоголь; • алкогольные последствия; • подростковый алкоголизм. 	Сентябрь-май	Врач-нарколог Воспитатели

III. Психолого-педагогическое сопровождение воспитанников

Цели:

1. Обеспечение стабильного психоэмоционального состояния воспитанников;
2. Профилактика отклоняющегося поведения;
3. Создание благоприятного психологического климата в коллективе;
4. Развитие психологических ресурсов личности.

Психолого-педагогическое сопровождение воспитанников включает в себя:

1. Профилактика самовольных уходов
2. Создание психологически комфортного климата в коллективе
3. Профилактика эмоционального выгорания педагогов

1. Профилактика самовольных уходов

	Мероприятие	Срок проведен ия	Ответственный
1	Выявление детей группы риска	Сентябрь-май	Педагог-психолог
2	Выявление причин либо мотивации воспитанников к совершению самовольных уходов	Сентябрь-май	Педагог-психолог
3	Занятия, направленные на коррекцию агрессивного поведения по интегрированной программе по профилактике самовольных уходов «Окно в сказочный мир», Автор-составитель: О.В, Русанова <ul style="list-style-type: none">• «Мой жизненный путь»• «Ответственность за происходящее: Я или они?»• «Кто мы?»• «Ты звезда»• «Учимся мечтать»• «Самовольный уход и его причина»• «Просто поверь в себя»• «Терпение и понимание – вот гарантия успеха»• «Я в ответе за свои поступки»	Ежемесячно	Педагог-психолог

	<ul style="list-style-type: none"> • «Учимся говорить нет, когда это нужно» • «Мои права и обязанности»- беседа-диалог • «Учусь быть взрослым» - ситуативный практикум • «20 желаний» - беседа-диалог • «Разумное решение проблем» - тренинг • «Разумное решение проблем» - тренинг • «Мои сильные стороны» - тренинг • «Я-ты-мы» - тренинг • «Неприятность эту мы переживем» - тренинг • «Я и мир вокруг меня» - беседа-диалог • «Мои чувства, желания взгляды» - беседа с элементами тренинга • «Моя крепость» - беседа-диалог • «Я принимаю решение» - ситуативный практикум • «Остановись и подумай» - тренинг • «Как справиться с самим собой» - беседа с элементами тренинга • «Учимся доверять друг другу» - беседа с элементами тренинга • -«Учимся говорить «Нет», когда это нужно» - ситуативный практикум • «Мотивы моего поведения» - беседа-рассуждение 		
6	<p>Занятия, направленные на профилактику терроризма и экстремизма</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Терроризм – угроза, которая касается каждого» • «Толерантность во взаимоотношениях с окружающими» • «Экстремизму и терроризму – НЕТ!» • «Осторожно, экстремизм!» • «Радости и сложности общения» • «Все мы разные, но все мы заслуживаем счастья» 	Ежемесячно	Педагог-психолог

	<ul style="list-style-type: none"> • «Профилактика и разрешение конфликтов» • «Патриотизм без экстремизма» • «Нации и межнациональные отношения» • «Мы разные, но мир у нас один» • «Обыкновенный фашизм» • «Терроризм и его проявления» • «Экстремизм как социально-подростковая форма выражения протеста» • «Терроризм - угроза общества» 		
--	---	--	--

2. Создание психологически комфортного климата в коллективе

	Мероприятие	Срок проведения	Ответственный
1	Диагностика психологического климата в группах	Сентябрь- май	Педагог-психолог
2	Занятия, направленные на формирование у воспитанников эффективных способов взаимодействия, конструктивного разрешения конфликтов. Преодоление барьеров в общении.	Ежемесячно	Педагог-психолог
3	<p>Занятия, по программе, направленной на коррекцию и развитие эмоционально – волевой сферы детей «Тропинка к своему Я» (автор О.В. Хухлаева)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чувства. Введение в мир психологии • Кто я? Я расту, изменяюсь • Трудное чувство «дружба». Что такое дружба? • Чувства нужно уметь распознавать • Кто я? Я расту, изменяюсь • Трудное чувство «дружба» Дружба – это помощь • Полезные чувства: радость, любовь, забота • Кто я? Я мальчик, девочка • Трудное чувство «дружба» Кто такой настоящий друг? • Вредное чувство – обида • Кто я? Какие девочки, какие мальчики. 	Ежемесячно	Педагог-психолог

	<ul style="list-style-type: none"> • Трудное чувство «дружба» С кем я хочу дружить • Ссора. Какие чувства приводят к ссоре • Я хозяин своих чувств. Кто такой хозяин своих чувств? • Трудное чувство «дружба» Какие чувства мешают дружить • Какие чувства живут в природе • Я хозяин своих чувств. Я учусь не драться. 		
4	<p>Занятия и беседы по половому воспитанию</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Половое развитие и методы полового воспитания» • «Половые различия и половое созревание. Проблемы и решения» • «Возраст первой любви» • «Нравственная сторона полового воспитания» • «Последствия неправильного полового воспитания» • «У порога самостоятельной жизни» • «Сохранение репродуктивного здоровья» • «О девочках и мальчиках»; • «Дружба начинается с улыбки» • «Дружба и любовь» • «Знать, чтобы не оступиться» • «Нравственные и психологические основы семьи» • «Любовь – волшебная страна» • «Взаимоотношения мужчины и женщины» • «Брак и семья в жизни человека» • «Почему распадаются семьи» • «Испытание целомудрием» • «Объективные закономерности половой любви» • «Уход за телом»; 	Ежемесячно	Педагог-психолог, воспитатели

	<ul style="list-style-type: none"> • «Уход за волосами»; • «Культура одежды»; • «Соблюдение режима дня»; • «Личная гигиена»; • «»Вредные привычки» • «Бережное отношение к девочкам – закон для мужчины» • «Необходимость помогать девочкам при выполнении физической работы» • «Развитие мальчика (юноши); • «Половое созревание»; • «Понятие о половой зрелости» • «Дружба девочек и мальчиков»; • «»Определенная дистанция (скрытая) при общении с мальчиками» • «Влияние поведения девочек на мальчиков» • «О развитии девушки»; • «Гигиена тела. О значении специфической гигиены для здоровья девушек»»; • «Понятие половой зрелости»; • «Нежелательная беременность»; • «Профилактика гинекологических заболеваний»; • «Алкоголь и потомство» • «У порога семейной жизни» • «Взаимоотношения юношей и девочек» • «Ранние половые связи и их последствия» 		
--	---	--	--

3. Профилактика эмоционального выгорания педагогов

	Мероприятие	Срок проведен ия	Ответственный
1	Тренинговые занятия, направленные на снятие эмоционального	Февраль	Педагог-психолог

	напряжения педагогов		
2	Тренинговые занятия, направленные на формирование мотивации к самопознанию и саморазвитию	Декабрь, апрель	Педагог-психолог
3	Семинары с целью передачи психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления	Ноябрь	Педагог-психолог
4	Тренинговые занятия, направленные на развитие стрессоустойчивости	Июнь	Педагог-психолог
5	Тренинговые занятия, направленные на формирование навыков релаксации	Июнь	Педагог-психолог

ПРИЛОЖЕНИЕ.

План-конспект занятия по профилактике самовольных уходов.

Цель: профилактика самовольных уходов из детского дома.

Задачи:

- совместно с воспитанниками выявить причины самовольных уходов подростков из дома;
- способствовать осознанию, что уход от проблемы не является её способом решения.
- способствовать осознанию негативных последствий самовольных уходов.

Форма проведения: разъяснительный час

Материалы к занятию, оборудование: магнитная доска, стул, компьютер

Участники: воспитанники в возрасте 8-16 лет

Ход занятия:

1. Организационный момент (приветствие, проверка присутствующих, эмоциональный настрой на занятие, сообщение темы), 2-5 минут.

Педагог:

Ребята сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить на очень серьезную тему. Нам нужно в конце занятия сказать "ДА" или "НЕТ" самовольным уходам из детского дома. Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Замечаете ли вы, когда в группе нет вашего товарища?

Каждый ребенок очень важен для нас. Когда кого-то нет, мы сразу его замечаем, потому, что нам его нам не хватает. Разделяете ли вы это мнение? Я очень рада, что сегодня все здесь! (пройти по кругу и назвать всех детей по имени).

Но для начала давайте с вами вспомним известную всем нам сказку «Колобок». Давайте для начала ее проиграем в сокращенном варианте. (*проигрывание сказки*).

Вот такой вот плачевный конец. А каков же смысл этой сказки? (*ответы детей*). Теперь давайте перемотаем ленту на начало сказки и поработаем сказочниками. Вам предстоит переписать сказку так, чтобы ее финал стал счастливым, а не трагическим. (*варианты детей*)

(Вариант педагога)...

Жили - были дед, да бабка. И спекла бабка колобок, он подрос и пошел в школу, учился на 4 и 5, занимался в кружке, радовал успехами родителей, получил аттестат, поступил в институт, по окончании устроился на работу, стал большим начальником, у него появилась жена и двое колобков и они все вместе приезжали к бабке и дедке на чай с пирогами.

Хорошая, интересная, а главное поучительная сказка у нас получилась.

2. Основная часть (10-15 минут)

Педагог:

Ребята, как вы считаете, что может заставить подростка совершить такой поступок и уйти из дома. (Ответы детей фиксируются на доске)

- недостаток внимания и заботы;
- надоело жить по правилам детского дома, выполнять обязанности;
- конфликты со взрослыми, сверстниками проживающими в одной группе, педагогами школы;
- чтобы "отомстить" воспитателю или другому сотруднику, с которым поссорился; например, если ты обиделся на воспитателя, за

то, что он тебя за что-то поругал, прежде, чем мстить, подумай, может быть ты совершил плохой поступок и тебе стоит просто извиниться?

- подражание другим, уход "за компанию" (но не нужно смотреть на других, и делать так же, как они. Может лучше попробовать отговорить друга от побега?);
- чтобы показать свою "смелость";
- чувствует себя не признанным, не понятым, обиженным, в отместку (неблагоприятный психологический климат в коллективе);
- скука, незанятость.

Педагог:

Сейчас мы с вами попробуем найти ответ на вопрос, что же такое самовольный уход из дома: способ решения проблемы или болото, из которого сложно выбраться?

Моделирование ситуации «Проблема»

Педагог приглашает одного из участников «А», просит придумать себе имя предоставить проблемную ситуацию – эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед «А». Далее разыгрывается эта ситуация (или описывается). Необходимо подростка подвести к тому, что чувства обиды, злости, отчаяния, желание отомстить и т.п. на время отступают – проблема немного отдалается. (стул отодвигается). Далее ведущий говорит о том, что у «А» могут возникнуть другие проблемы – с полицией, с сотрудниками д/д, со здоровьем, в школе, материальные, социальные и т.п. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают «А». В конце ведущий говорит о том, что ситуация первая также осталась не решенной (стул придвигается).

Обсуждение:

Какие чувства возникали по ходу ситуации, её усугубления (вопрос «А»)?

Вопросы группе о ситуации, которая возникла.

Итог: ситуация с помощью ухода от проблемы не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом, к ней могут присоединиться и другие проблемы.

Педагог:

Какие же бывают последствия побегов из детского дома?

- Ставят на учёт в полиции;
- Взрослые перестают доверять;
- Администрация детского дома, педагоги становятся более строгими к воспитанникам;
- Это плохой пример для других детей;
- На улице можно попасть в беду или в неприятную ситуацию;

- Может произойти несчастный случай на дороге;
- Часто бродягами, бомжами становятся сбежавшие воспитанники детских домов (в детском доме у вас есть все условия для жизни, о вас заботятся, на улице таких условий нет),
- Можно попасть в плохую компанию (которая способна заставить совершать преступления для их выгоды)
- Можно стать жертвой преступников (которые способны обмануть, обокрасть, избить и т. д.)

Давайте вернемся к списку причин самовольных уходов и посмотрим, какими способами мы можем разрешить (сгладить, начать разрешать и т.п.) ту или иную проблему (ответы детей):

Отвлечься, заняться любимым делом, поговорить с взрослым, которому вы доверяете, посоветоваться с кем-либо, обратиться к психологу, социальному педагогу, мед. сестре и т.п., использовать телефон доверия.

Педагог:

Давайте снова вернемся к сказке «Колобок». И теперь вы можете сделать выбор, какой из этих путей выбрать вам. Представьте себе, что вы и есть тот самый КОЛОБОК и вам предстоит сделать выбор, – какой вариант сказки вы выбираете. Я называю цифру, а вы говорите "Да" или "Нет".

- Первый, когда колобок ушел и был съеден?
- Второй, когда он получил образование и стал успешным человеком?
- Почему вы ответили именно так?

Я думаю, что вы сделали правильный выбор и у вас все в жизни получится как в нашей сказке. Но все зависит только от вас.

Педагог:

А в заключении я бы хотела прочитать вам небольшую притчу.

Один ученик постоянно жаловался учителю на свою жизнь: и то ему не нравилось, и это было не так – в общем, всё было плохо.

Тогда учитель привел его в комнату и сказал:

– Рассмотрю эту комнату и постарайся запомнить все вещи черного цвета.

В комнате было много черных вещей, и когда ученик справился с этой задачей, учитель сказал ему:

– А теперь закрой глаза и перечисли все вещи белого цвета.

Ученик растерялся и говорит:

– Но я не замечал белых вещей, потому что запоминал только черные.

– А теперь, – сказал учитель, – открой глаза и осмотришь – в комнате много предметов белого цвета.

Ученик открыл глаза и увидел, что это была чистая правда.

– Этим примером я хотел показать тебе правду жизни, – продолжил учитель. – Если ты ищешь в жизни только плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего.

4. **Подведение итогов (рефлексия) (5 минут)**

Планы-конспекты занятий для воспитателей на тему здорового образа жизни.

Тема: Знакомимся со своим организмом.

Цель: Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.

Ход беседы.

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? (Люди.) А одного из нас? (Человек.) Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга. Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков. Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах. Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека. Воспитатель: Мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (Сердце.) Правильно, его еще называют мотором организма. Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулак, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца. Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее. Воспитатель: Благодаря каким органам мы дышим? (Легким.) Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие. Воспитатель: Какие органы вы еще знаете? Дети рассказывают о желудке, кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате. Воспитатель уточняет и расширяет знания. Воспитатель: - Нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание? Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье. Воспитатель: А как мы с вами можем заботиться о своем здоровье? Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, - долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом.

Тема: Мы стремимся иметь здоровые глаза

Цель: Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Закрепить знание о строении глаза, роль витаминов и нетрадиционных методов оздоровления в улучшении зрения. Объяснить значение соблюдения правил гигиены.

Ход беседы:

Сегодня мы продолжим экскурсию в страну "Познай себя".

Отгадайте, о чем мы будем говорить:

Живет мой брат за горой, не встретится со мной? ...(Глаза).

Закройте глаза, что вы видите? Почему вы ничего не видите? Откройте глаза, что вы видите? Чем вы видите?

Итак, глаза для того, чтобы смотреть, видеть, различать предметы, их цвет, размер, величину. Глаза помогают действовать, мыслить, через Глаза идет сигнал в мозг, в мозге зарождается мысль, фантазия. Давайте на минуту, и мы станем фантазерами. Перед вами нарисованные предметы, дорисуйте, что вы себе воображаете. (Работа детей)

Посмотрите на схему, как выглядит наш глаз. Внутри глаза находится маленький кружочек - это зрачок. Зрачок всегда черного цвета. Большой круг вокруг зрачка - радужка, она разного цвета. Закройте и откройте глаза, вы их закрыли и открыли веками. Края глаз покрыты ресницами. Как вы думаете, для чего вам брови, веки, ресницы? Наши глаза все видят, все воспринимают и переживают.

По глазам можно узнать расположение духа человека - печальный, веселый, поэтому говорят: "Глаза - зеркало души". Художник также был фантазером, но он любил наблюдать. Наблюдая за детьми он нарисовал портрет Аленки. Посмотрите, какое расположение духа у девочки? Какие глаза у девочки? Чему девочка печальная? Давайте, развеселим девочку. (Дети рассказывают смешинки, стихи).

Посмотрите, как улыбается девочка? По чем видно, что девочке весело? Какие вы знаете песни о глазах? Выполняются упражнения для глаз. Как долго нужно смотреть телепередачи? Почему?

Тестирование:

1. Когда чаще всего отдыхают наши глаза?
 - а) когда открытые;
 - б) во время сна;
 - в) во время гимнастики.
2. Когда надо носить затемненные очки?
 - а) во время дождя;
 - б) во время ветра;
 - в) в солнечную погоду.
3. Можно ли размахивать палкой?
 - а) можно;
 - б) можно, но тупой;
 - в) нельзя.

Тема: «Тело человека»

Цель: Уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища. Понятно отвечать на вопросы воспитателя. Воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми.

Ход беседы:

1) В гости пришла кукла Маша и принесла картинки с изображениями своих подруг. Обратит внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предложить найти различия, подвести к выводу: у всех одни и те же части тела (предложить показать их на себе).

2) Вопросы:

1. Что можно делать ногами, в какие игры играть?
2. Что делают руками?
3. Почему руки называют первыми помощниками?
4. Для чего нужны уши?
5. От чего нужно беречь глаза?

3) Рассмотреть фотографии детей разного возраста, обратить внимание на изменение их роста.

Побудить прийти к выводу: чтобы вырасти большим, сильными и здоровыми, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.

Тема: «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок».

Цель: учить детей ухаживать за зубами.

Ход беседы:

Хорошо пережевывать еду может тот человек, у которого здоровые зубы. Расскажите детям о том, как растут зубы, как выглядит здоровый зуб и как больной, что бывает с зубами, если за ними не ухаживать.

Наши зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. Объясните, что на зубах постоянно образуется зубной налет – мягкий, липкий, почти невидимый слой. Показать его несложно. Попросите детей вымыть руки, затем предложите им ногтем осторожно провести по поверхности зуба сверху вниз. Объясните: белое вещество на ногте и есть зубной налет; если мы не будем заботиться о наших зубах, бактерии, которые живут в этом налете, начнут разрушать зуб. Это и будет очень неприятное заболевание – кариес.

А что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будет.

А как можно еще назвать зубного врача? (Стоматолог). А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы здоровы? Даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить два раза в год. Тогда зубы всегда будут целыми.

А что еще нужно делать, чтобы зубы не болели? Вот главные правила: полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи; чисти зубы утром после завтрака и перед сном; не ешь очень горячую и очень холодную пищу; ешь поменьше сладостей; никогда не грызи твердые предметы.

Зубы нужно чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую, в специальном стаканчике ручкой вниз.

Тема: «Где найти витамины?»

Цель: Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Закрепить понятие о пользе фруктов и овощей. Воспитывать культуру еды.

Материал: Карлсон (игрушка); баночка квашеной капусты; сухофрукты на тарелках – на каждого ребенка; лук, чеснок.

Ход беседы:

Воспитатель. Сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это? Загадка: Смешной человечек На крыше живет. Варенье он любит, Конфеты и мед.

Дети. Карлсон!

Воспитатель (выставляет на стол куклу - Карлсона). Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

Карлсон (за него говорит воспитатель). Здравствуйте, ребята.

Воспитатель. Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

Карлсон (грустно). Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

Воспитатель. А ешь ты с аппетитом?

Карлсон. Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

Воспитатель. Так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

Карлсон. А что такое витамины?

Воспитатель. Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

Карлсон. А где же я возьму витамины?

Воспитатель. Давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов.... Дети, где?

Дети. В овощах, ягодах и фруктах!

Воспитатель читает сказку Н. Ю. Чуприной «Маша и фруктовый сад».

Воспитатель. Но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

Дети. Можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.

Карлсон. Лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

Воспитатель. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».

Карлсон. Надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

Дети. Чеснок!

Карлсон. Да, угадали. А он тоже полезный?

Дети рассказывают о пользе чеснока.

Карлсон. Я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

Воспитатель. Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст? К

ак же быть без хруста,

Если я

Дети. Капуста!

Воспитатель. Знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой. Угощает Карлсона и детей квашеной капустой.

Карлсон. О-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, тортики, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

Воспитатель. Много витаминов содержится в сухофруктах.

Карлсон. Знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

Воспитатель. И не только. Давайте поиграем.

Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены.

Карлсон. Спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

Воспитатель. А мы тебе, Карлсончик, подарим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!

Карлсон благодарит детей и улетает.

Тема: «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»

Цель: дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

Ход беседы:

Воспитатель: – Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (*овощи, ягоды, фрукты*) А почему так полезны овощи, фрукты? (*в них много витаминов*) Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (*Летом, осенью*) Совершенно верно! Осенью поспевают большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, E. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый витамин А – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это витамин С – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин D – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин E – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин E? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам. *(Игра проводится на ковре. Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты образуют данный витамин).*

Воспитатель: - Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (А, В, С, D, E). Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

Тема: «Правильное питание»

Цель: Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня я вам предлагаю поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете ответить на вопросы о правильном питании. Занимайте места за круглым столом. Давайте с помощью считалки узнаем, кто первым начнет вращать волчок.

Дети вращают волчок, берут карточку, воспитатель читает вопрос, дети отвечают на него.

Викторина «Знатоки» (вопросы)

1. Сколько раз в сутки нужно принимать пищу?
2. Какой режим питания у нас в детском саду?
3. Какие каши самые полезные?
4. Назовите самые витаминные продукты.
5. Что надо есть, если хочешь быть сильным?
6. Почему пищу надо пережевывать тщательно, большие куски глотать нельзя?
7. Какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?
8. Какие блюда на обед готовят наши повара?
9. Какие блюда на полдник готовят наши повара?
10. Какие блюда на ужин готовят вам родители?

Дидактическая игра «Что это?»

Дети встают в круг. Воспитатель кидает мяч и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и кидает мяч обратно. Конфета, печенье, зефир – это сладости

Кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

Малина, клубника, черника – это ягоды

Воспитатель: Ребята, мы сегодня много говорили о питании, вспомните правила правильного и здорового питания:

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо пережевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды

6. Во время приема пищи не разговаривать.

7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы.

И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.

8. Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

Итог. Воспитатель: -Что нового и интересного вы узнали? –Какие моменты вам больше понравились и почему?

Тема: «Личная гигиена»

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

Ход занятия:

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

2) Вопросы:

- Какой из мальчиков вам больше нравится?
- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
- А другой мальчик кому-нибудь понравился?
- Почему не понравился?
- Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
- Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)

3) Предложить выучить чистоговорку:

- Мама Милу

С мылом мыла...

Тема: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта.

Ход занятия:

1) Показать картинки с изображением разных видов спорта, уточнить, знают ли дети их название.

- Какие виды спорта нравятся и почему?
- Каким видом хотели бы заниматься?
- Какими видами спорта можно заниматься зимой, летом?

2) Чтение стихотворения Т.Волгиной «Два друга»

Вопросы:

- Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел?
- Почему спортсмены реже болеют?
- Как называется ваша любимая подвижная игра?

3) Подвести к выводу о пользе физической культуры и необходимости ею заниматься.

Тема: «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»

Цель: Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

Ход беседы:

Воспитатель: Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего? Что такое физкультура и что такое спорт? Чем физкультурники отличаются от спортсменов? Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом? Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым. Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время. Рассматривают фотографии из семейных альбомов. Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы, спартакиады. Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые». Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость. Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д. Умывальников начальник И мочалок командир. - Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего? - Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки. Хожу, брожу не по лесам, А по усам, да волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и у мышей. (Расческа) Дождик теплый и густой, Этот дождик не простой Он без туч, без облаков Целый день идти готов. (Душ) Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло) Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д. Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

Тема: «Спорт — это здоровье»

Цель: формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни; накопление и обогащение знаний детей об Олимпиаде; совершенствовать знания о различных видах спорта, желание заниматься спортом; развивать познавательный интерес, память, связную речь, умение рассуждать, делать умозаключения; воспитывать целеустремленность, организованность.

Материал: плакаты «*Зимние виды спорта*», дидактическая игра «*Разрезные картинки*», флаг, пять олимпийских колец, фотографии с изображением древнего города Олимпии, фотографии спортсменов.

Ход беседы:

Воспитатель. Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «*физкультура*», «*спорт*». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети. Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Воспитатель. Правильно, ребята. Физкультурой может заниматься и маленький, и большой. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать?

Дети. Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или открытой форточке ит. д.

Воспитатель. Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Дети. Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся.

Воспитатель. Вы не хотите стать таким ребенком?

Дети. Нет!

Воспитатель. Знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов всего мира?

Дети. Главные соревнования у спортсменов называются Олимпийские игры. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

Воспитатель. А что же такое – Олимпиада?

Дети. Олимпиада - это всемирные соревнования в различных видах спорта.

Воспитатель. Ребята, об истории олимпийских игр нам расскажет наш корреспондент – Катя Гуныкина:

Олимпийские игры возникли в древности. Их возникновение связано с именем Ифита, владыки края Олимп. В годы его правления постоянно шла война с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартанцам сложить мечты и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов. Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

(Дети слушают сообщение о появлении олимпийских игр в древнем городе Олимпии, рассматривают фотографии сохранившихся храмов и стадионов.)

Воспитатель. Прошли тысячи лет, разрушились древние города, но Олимпийские игры возродились. Современные олимпийские игры придумал и возродил Пьер де Кубертен.

Воспитатель. Пьер де Кубертен придумал девиз Олимпийского движения «*Быстрее, выше, сильнее!*» и эмблему Олимпиады – пять переплетенных колец.

Воспитатель. Ребята, что означают кольца на олимпийском флаге?

Ребенок. Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

Воспитатель. Олимпийские игры – важнейшее событие для миллионов болельщиков.

Современный мир должен быть благодарен древней Олимпии, где тысячи лет назад зародилась эта прекрасная традиция праздников спорта и мира. О такой благодарности свидетельствует обычай зажигать олимпийский огонь именно в Олимпии возле сохранившихся колонн храма Геры и оттуда доставлять его к месту проведения новой Олимпиады.

Воспитатель. Для спортсмена олимпийская медаль – самая главная награда в жизни. За каждой из них, будь то золотая, серебряная или бронзовая, - тяжелый труд ежедневных многочисленных тренировок; упорство, сила воли, трудолюбие...

Воспитатель. Ребята, а как же стать таким спортсменом и поехать на Олимпийские игры?

Дети. Чтобы стать спортсменом и поехать на Олимпийские игры нужно заниматься спортом, делать зарядку, закаливаться, воспитывать силу воли и т. п.

Воспитатель. Молодцы, ребята, я верю, что из вас вырастут настоящие олимпийцы!

Физкультминутка:

Мы на плечи руки ставим
Начинаем их вращать,
Так осанку мы исправим
Раз, два, три, четыре, пять.
Руки ставим перед грудью
В стороны разводим
Мы зарядку делать будем
При любой погоде.
Руку правую поднимем,
А другую вниз опустим,
Мы меняем их местами
Плавно двигаем руками.
А теперь давайте вместе
Пошагаем все на месте!

Воспитатель. Итак, мы говорили, что Олимпиады бывают зимние и летние. Наша страна готовится встретить спортсменов всего мира на зимней Олимпиаде в городе Сочи в 2014 году.

Воспитатель. Какие же виды спорта являются зимними?

Дидактическая игра «Разрезные картинки»: дети делятся на команды и получают конверт с заданием.

Воспитатель. Молодцы, ребята! Вы как настоящие тренеры подготовили своих лыжников к соревнованиям!

Копилка игровых занятий.

Ежедневно специалистами детского дома проводятся игры, упражнения и занятия направленные на стабилизацию эмоционального состояния детей и нормализацию уровня тревожности. Игры подбираются специалистами с учётом личностных и возрастных особенностей детей, поэтому могут проводиться как индивидуально, так и в группе.

Контактные игры, объединяющие игры		
Название	Цель	Содержание
<p>«Ау!» (О.Хухлаева) <i>кол-во играющих: 5-6.</i></p>	<p>Развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия</p>	<p>Один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» – и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал. <i>Комментарий:</i> игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.</p>
<p>«Интервью» (О.Хухлаева) <i>кол-во играющих: трое или более.</i> <i>Необходимые приспособления: стул.</i></p>	<p>Развитие коммуникативных навыков, активного словаря, умения вступать в диалог.</p>	<p>Дети выбирают ведущего, а затем, представляя, что они – взрослые люди, по очереди становятся на стульчик и отвечают на вопросы, которые им будет задавать ведущий. Ведущий просит ребенка представиться по имени-отчеству, рассказать о том, где и кем он работает, есть ли у него дети, какие имеет увлечения и т. д. <i>Комментарий:</i> на первых этапах игры дети часто затрудняются в подборе вопросов. В этом случае взрослый роль берет на себя, предлагая детям образец диалога. Вопросы могут касаться чего угодно, но необходимо помнить, что разговор должен быть «взрослым».</p>
<p>«Дружба начинается с улыбки»</p>		<p>Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.</p>
<p>«Доброе животное»</p>	<p>Сплочение детского коллектива.</p>	<p>Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. Вдох – все делают два шага вперед, выдох – все делают два шага назад. Вдох – два шага</p>

		<p>вперед, выдох – два шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».</p>
«Наседка и цыплята»	<p>Развитие групповой сплоченности, выразительности движений и речи, раскованности, воображения, произвольности.</p>	<p>Дети присаживаются на корточки лицом в круг, наклонив голову и прижав руки, согнутые в локтях, к телу. В центре сидит воспитатель, изображая наседку.</p> <p>Воспитатель говорит:</p> <p>1. Долго сидела наседка на яйцах. И вот пришла пора появиться цыплятам на свет.</p> <p>Первый цыпленок (к нему прикасается воспитатель) появился на свет и удивился: «Как просторно вокруг, а в скорлупке было так тесно!».</p> <p>(Ребенок поднимается и изображает этого цыпленка).</p> <p>Второй цыпленок рассердился, нахмутив свои желтенькие брови: он так хотел родиться первым, но его опередили.</p> <p>(Ребенок, на которого указывает воспитатель, передает состояние этого цыпленка).</p> <p>Третий цыпленок появился на свет и сразу расплакался: ему так хорошо и уютно было в яичной скорлупе, а тут так много места и всюду опасности.</p> <p>(Этот ребенок и следующие, выбранные дети изображают то настроение цыплят, которое описывает воспитатель.)</p> <p>Четвертый цыпленок очень обрадовался своему появлению на свет и воскликнул: «Какой чудесный, какой яркий мир вокруг!»</p> <p>Пятому цыпленку, как только он родился, все было интересно, и он сразу же стал рассматривать своих братьев и сестер, заглядывать им в глаза, дотрагиваться до них.</p> <p>Шестой цыпленок открыл глаза и увидел, что все уже вылупились и ждут его. Ему стало стыдно, что он всех задерживал.</p> <p>Далее воспитатель-«наседка» предлагает детям поискать червяка.</p>
«Колобок»	<p>Развитие</p>	<p>Дети стоят в кругу и катают друг другу мяч – «Колобок».</p>

	<p>коммуникативных навыков, воображения, выразительности речи.</p>	<p>Тот, кому попадет «Колобок», должен сказать ему несколько слов или задать вопрос. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как тебя зовут? <ul style="list-style-type: none"> • Колобок, я знаю, из какой ты сказки. • Колобок, давай с тобой дружить. • Приходи ко мне в гости, Колобок. <p>После сказанной фразы ребенок передает «Колобка соседу или кому захочет.</p> <p>Как вариант можно предложить каждому ребенку роль какого-либо животного, и дети должны обращаться к «Колобку» в этой роли.</p>
<p>«Комплимен-ты»</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков, выразительности речи.</p>	<p>Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.</p> <p><i>Предупреждение:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово. 2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.
<p>«Если «да» – похлопай, если «нет» – потопай» (О.Хухлаева) кол-во играющих: двое или более.</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков, развитие слухового внимания.</p>	<p>Взрослый называет предложения, а дети должны оценить их и показать свое отношение, похлопав в ладоши, если они согласны, или потопав ногами, если утверждение неверно.</p> <p><i>«Рома навестил бабушку и так обрадовался, что обиделся на нее».</i></p> <p><i>«Саша отнял игрушку у Пети и побил его, Петя поссорился с ним».</i></p> <p><i>«Лене очень нравился Сережа, поэтому она его побила».</i></p> <p><i>«Максим подарил Даше конфеты, и она очень обрадовалась».</i></p> <p><i>«Сережа увидел, что Максим подарил Даше конфеты,</i></p>

		<p>обиделся, что сам не сделал этого и поэтому поссорился с Максимом».</p> <p><i>Комментарий:</i> в конце игры взрослый говорит детям, что обида и злость дружат со ссорой, а ссоры делают человека одиноким, так как с ним никто не хочет разговаривать или играть.</p> <p>Ситуации можно подбирать из непосредственной жизни детей. Наверняка их будет немало.</p> <p>Эта игра наглядно демонстрирует эффективность и многофункциональность игровой деятельности вообще, так как в ней можно соединять, казалось бы, разные вещи.</p>
«Гнездышко»		<p>Дети присели в круг, взявшись за руки – это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команды: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел – ведущий.</p>
«Пальцы – звери добрые, пальцы – звери злые», О.Хухлаева, О. Хухлаев. Кол-во играющих: любое.	Развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков.	<p>Дети представляют, что их пальчики – добрые кошечки, злые мышки, добрые волчата, злые зайчата и т.д.</p> <p><i>Комментарий:</i> взрослый предлагает детям превратить свои пальчики, например, на правой руке – в добрых волчат, а на левой – в злых зайчат. Им надо поговорить поссориться. Если у детей хорошо получается, можно предложить им познакомиться с ручками других детей. Кроме развивающего эффекта игра дает возможность выявить особенности общения детей.</p> <p>Игра полезна гиперактивным, агрессивным и аутичным детям. Она помогает им ощутить возможности своего тела, найти новые способы налаживания контакта, преодолеть боязнь физического контакта.</p>
«Узнай по голосу»	Развитие групповой сплоченности,	<p>Выбирают водящего, ему завязывают глаза. Дети становятся в круг (водящий – в центр круга) и идут вправо или влево, напевая:</p>

<p>кол-во играющих: 5-20.</p>	<p>развитие слухового восприятия.</p>	<p>Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты загадку отгадай, Кто назвал тебя, узнай.</p> <p>Во время движения ведущий-взрослый должен дотронуться до какого-нибудь ребенка. После окончания песенки этот ребенок зовет водящего по имени, изменив голос. Если водящий узнает ребенка и правильно назовет его имя, он становится водящим, а если нет – игра продолжается с тем же водящим.</p> <p><i>Комментарий:</i> игра помогает детям лучше узнать друг друга. Эффективна в процессе адаптации детей к условиям детского сада.</p>
<p>«Клубочек» кол-во играющих: группа детей. <i>Необходимые приспособления:</i> клубок ниток.</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков.</p>	<p>Дети садятся в полукруг. Взрослый становится в центре и, намотав на палец нитку, бросает ребенку клубочек, спрашивая при этом о чем-нибудь (как тебя зовут, что ты любишь, чего ты боишься). Ребенок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос и задает вопрос передавая клубок следующему игроку. Если ребенок затрудняется с ответом, он возвращает клубок ведущему.</p> <p><i>Комментарий:</i> эта игра помогает детям увидеть общие связи между ними, а взрослому помогает определить, у кого из детей есть трудности в общении. Она будет полезна малообщительным детям, также ее можно использовать в группах малознакомых участников.</p> <p>Ведущим может быть выбран и ребенок.</p> <p>Когда все участники соединились ниточкой, взрослый должен зафиксировать их внимание на том, что все люди чем-то похожи и это сходство найти достаточно легко. И всегда веселее, когда есть друзья.</p>
<p>«Зеркала» кол-во играющих: группа детей.</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков и наблюдательности.</p>	<p>Выбирается ведущий. Он становится в центре, дети обступают его полукругом. Ведущий может показывать любые движения, играющие должны повторить их. Если ребенок ошибается, он выбывает. Победивший ребенок становится ведущим.</p> <p><i>Комментарий:</i> необходимо помнить детям, что они –</p>

		«зеркало» ведущего, т.е. должны выполнять движения той же рукой (ногой), что и он.
«Поварята» кол-во играющих: группа детей.	Развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.	<p>Дети встают в круг – это «кастрюля» или «миска». Затем дети договариваются, что они будут «готовить» – суп, компот, салат и т.д. каждый придумывает, кем он будет: картошкой, мясом, морковкой или чем-нибудь еще. Ведущий – взрослый, он выкрикивает названия ингредиентов. Названный впрыгивает в круг, следующий компонент берет за руку его и т.д. когда все дети окажутся снова в одном круге, игра заканчивается, можно приступить к приготовлению нового «блюда».</p> <p><i>Комментарий:</i> хорошо, если ведущий будет выполнять какие-либо действия с «продуктами»: резать, крошить, солить, поливать и т.д. можно имитировать закипание, перемешивание.</p> <p>Эта игра помогает снять мышечные зажимы, скованность через легкий имитационный массаж.</p>
«Съедобное – несъедобное».	Сплочение детского коллектива, раскрепощение детей.	<p>Дети садятся в круг. Ведущий говорит задуманное им слово и бросает мяч своему соседу. Если слово обозначает еду (фрукты, овощи, сладости, молочные, мясные и другие продукты), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Когда слово обозначает несъедобные предметы, мяч не ловится. Ребенок, не справившийся с заданием, становится водящим, называет задуманное слово другому ребенку и бросает мяч.</p>
«Паровозик»		<p>На роль ведущего – «паровозика» назначается ребенок по желанию. Остальные дети выстраиваются друг за другом, сцепляются руками и передвигаются вместе в направлении, которое выбирает «паровозик». Основная задача – следовать друг за другом, не разъединяясь. Если кто-то из детей отцепляет руки, то «паровозик» останавливается, «поезд» ремонтируют, а сломанный вагончик отправляется в «депо».</p>

<p>«Кто позвал?»</p>		<p>Дети стоят в кругу. Один из играющих встает в центр круга и закрывает глаза. Ведущий подходит и притрагивается к кому-либо из участников игры. Тот громко называет имя водящего. Ведущий: «Кто позвал тебя?»</p> <p>Ребенок, стоящий в кругу, называет имя товарища. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побывают в роли отгадывающего.</p> <p>В процессе этой игры дети лучше узнают друг друга и запоминают имена. Игра способствует сближению ребят, развивает внимание, память, упражняет слуховой анализатор.</p>
<p>«Иголочка и ниточка»</p>		<p>Участники игры становятся друг за другом. Первый – «иголочка». Он бежит, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.</p>
<p>«Колечко»</p>		<p>Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. Он держит в ладонях колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей. Ладонями, сложенными в лодочку, водящий по очереди раскрывает ладони детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. А тот, кому досталось колечко, не выдает себя. По сигналу водящего: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» – ребенок с колечком выбегает в центр круга и становится водящим. Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг. И игру продолжает прежний водящий.</p>
<p>«Летает – не летает»</p>		<p>Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает – дети поднимают руки. Если не летает – руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки произвольно, в силу подражания, будут подниматься. Необходимо своевременно удержаться и не поднять рук, когда назван нелетающий предмет. Кто не удержался – платит фант, который в конце игры выкупается.</p>
<p>«Час тишины и час «можно»»</p>		<p>Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и</p>

		<p>хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т.д.</p> <p><i>Замечание:</i> «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.</p>
--	--	---

Игры на расслабление

«Слепой танец»	Развивать доверие друг к другу, снять излишнее мышечное напряжение.	<p>«Разбейтесь на пары. Одному из вас глаза завяжут – он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».</p> <p>В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук (1-2 минуты). Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.</p>
«Аквариум» (Т.Зинкевич-Евстигнева), кол-во играющих: 1-2, не более.	Снятие напряжения, развитие тактильной чувствительности.	<p>В миску кладут 2-3 пуговицы и объясняют ребенку, что это аквариум, а пуговицы – рыбки. После этого предложите ребенку «опустить в аквариум» еще несколько «рыбок». Попросите его закрыть глаза, опустить руку в «аквариум» и найти «рыбок», которые жили в аквариуме изначально.</p> <p><i>Комментарий:</i> когда ребенок научится узнавать «рыб», их количество можно увеличить.</p> <p>Взаимодействие с водой очень важно для саморазвития ребенка: таким образом он снимает напряжение и обогащает свой арсенал ощущений. В любом случае, дети очень любят возиться в воде, песке и т.д.</p>
«Хоровод» (В.М.Минаева), кол-	Снятие напряжения, развитие чувства общности, выразительности движений.	<p>Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.</p>

во играющих: группа детей.		
«Доктор Айболит» (В.М.Минаева), кол-во играющих: группа детей.	Снятие напряжения, развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии.	Воспитатель или ребенок выполняет роль доктора Айболита. Остальные изображают больных обезьян. Доктор подходит к каждой обезьянке лечит ее, жалеет. После того, как доктор обойдет всех, обезьянки выздоравливают и радуются, что у них ничего больше не болит.
«Мыльные пузыри»	Снятие напряжения, развитие воображения, выразительности движений.	Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.
«Снеговик»	Снятие напряжения, развитие выразительности движений, воображения.	Все дети изображают снеговиков. По команде воспитателя «Наступила весна!» снеговики начинают таять. Дети расслабляют свое тело и постепенно опускаются на пол.
«Спаси птенца»		«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

Упражнения на релаксацию и дыхание

(Все перечисленные упражнения можно выполнять в группе, сидя на коврик или за столами)

«Драка» (Это упражнение полезно и для тревожных, и для агрессивных детей).	Расслабить мышцы нижней части лица и рук.	«Вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Сделайте глубокий вдох, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавив пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»
«Воздушный шарик» (Упражнение можно	Снять напряжение, успокоить детей.	Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Сделайте вдох, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите

повторить 3 раза).		глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарики не лопнули. А теперь покажите их друг другу».
«Корабль и ветер» (Упражнение можно повторить 3 раза).	Настроить уставших детей на рабочий лад.	«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... а теперь шумно выдохните через рот, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!».
«Подарок под елкой»	Расслабит мышцы лица, особенно вокруг глаз.	«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание... Что лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь». После выполнения упражнения можно поговорить о том (если дети захотят), кто и о чем мечтает.
«Дудочка»	Расслабить мышцы лица, особенно вокруг губ.	«Давайте поиграем на дудочке. Сделайте неглубокий вдох, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать и на выдохе попытайтесь вытянуть губы трубочкой. Затем начните с начала. Играйте! Какой замечательный оркестр!».

Упражнения на расслабление мышц

Приведенные ниже упражнения рекомендованы М.И.Чистяковой в книге «Психогимнастика». Они полезны разным детям: тревожным, аутичным, агрессивным.

«Петрушка прыгает» Этюд может сопровождаться музыкой Д.Кобалевского «Клоуны».	Обучение приемам саморасслабления.	Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. <i>Выразительные движения.</i> Ноги согнуты в коленях, корпус наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз.
«Сосулька»	Расслабить мышцы рук.	«Дети, я хочу загадать вам загадку:

		<p>У нас под крышей Белый гвоздь висит. Солнце взойдет, Гвоздь упадет. В.Селиверстов.</p> <p>Правильно, это сосулька. Представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью и четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем...А теперь выступаем. Здорово получилось!»</p>
<p>« Шалтай- Болтай»</p>	<p>Расслабить мышцы рук, спины, груди.</p>	<p>«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».</p> <p>Шалтай-Болтай Сидел на стене. Шалтай-Болтай Свалился во сне. С.Маршак.</p> <p>Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево: руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняем корпус тела вниз».</p>
<p>«Спящий котенок» Этюд может сопровождаться музыкой Р.Паулса «День растет,</p>	<p>Расслабить максимальное количество мышц тела.</p>	<p>Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается</p>

ночь настанет» (колыбельная).		животик.
-------------------------------	--	----------

Этюды на выражение основных эмоций

(Психогимнастика. М.И.Чистякова.)

Этюды на выражение удовольствия и радости.

1. «Золотые капельки».
2. «Цветок».
3. «Вкусные конфеты».
4. «Медвежата выздоровели».

Этюд на выражение страдания и печали.

«Северный полюс».

Этюд на выражение гнева.

Король Боровик не в духе.

Игры на выражение различных эмоций.

1. «Таня- плакса».
2. «Поссорились и помирились».
3. «Разные настроения».

<p>«Золотые капельки».</p> <p>Во время этюда звучит музыка Д.Христова «Золотые капельки».</p>	<p>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое.</p>	<p>Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь. <i>Выразительные движения.</i> Голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.</p>
<p>«Цветок»</p>	<p>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое.</p>	<p>Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем. <i>Выразительные движения.</i> Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается в</p>

		<p>след за солнцем. <i>Мимика.</i> Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.</p>
<p>«Медвежата выздоровели»</p>	<p>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое.</p>	<p>Заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Зай. Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома. <i>Выразительные движения.</i> Положение сидя, ноги раздвинуты, тело отклонено назад, подбородок слегка приподнят, улыбка.</p>
<p>«Вкусные конфеты», этюд сопровождается музыкой Т.Кассерна «Медовые конфетки».</p>	<p>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое.</p>	<p>У девочки воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.</p>
<p>«Северный полюс»</p>	<p>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое</p>	<p>У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик-семицветик, оторвала один из лепестков, подбросила его вверх и сказала: “Лети, лети, лепесток, через запад на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг. Лишь коснешься ты земли - Быть по-моему вели. Вели, чтобы я была на Северном полюсе!” И Женя тут же, как была в летнем платьице, с голыми ногами, одна-одинешенька, оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов! (В.Каверин.) <i>Выразительные движения.</i> Колени сомкнуты так, что одно колено прикрывает другое; руки около рта; дышат на пальцы.</p>
<p>«Король Боровик не в духе»</p>	<p>Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого</p>	<p>Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту. Шел король Боровик Через лес напрямик. Он грозил кулаком</p>

	человека и умение выразить свое	И стучал каблуком. Был король Боровик не в духе: Короля покусали мухи. (В.Приходько).
«Таня- плакса»	Закрепление и воспроизведение различных эмоций.	Дети водят хоровод, в центре его Таня, и читают стихотворение: Наша Таня громко плачет: Уронила в речку мячик. • Тише, Танечка, не плач: Не утонет в речке мяч. (А.Барто). пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.
«Поссорились и помирились»	Закрепление и воспроизведение различных эмоций.	Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей. <i>Выразительные движения.</i> Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной. Затем помирившихся. <i>Выразительные движения.</i> Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются. Звучит музыка Т.Вилькорейской. «Помирились».
«Разные настроения»	Закрепление и воспроизведение различных эмоций.	Ох, как плачет малыш – Что медведь рычит. А смеется малыш – Что ручей журчит. А уж слезы текут – Будто дождик льет. Улыбается малыш – Будто солнце взойдет. Вот какой малыш – Сын мой. Ведущий читает стихотворение Еф. Юдина «Вот какой малыш», а ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

Дидактические игры

<p>«Слушай хлопки» (М.Чистякова), кол-во играющих: любое</p>	<p>Развитие внимания, произвольности поведения.</p>	<p>Дети свободно передвигаются по комнате, но по хлопку ведущего они должны остановиться и превратиться в аиста (поднять одну ногу, руки в стороны), на два хлопка они должны отреагировать превращением в лягушку (присесть, пятки вместе, носки врозь, между носками руки). три хлопка разрешают снова двигаться свободно.</p> <p>Комментарий: игра помогает в развитии произвольного внимания, умения быстро переключаться с одного вида действий на другой.</p>
<p>«Волшебные превращения» кол-во играющих: 3-6.</p>	<p>Развитие воображения, умения перевоплощаться.</p>	<p>Детям предлагают «превратиться» в ягоды, фрукты, паровозик, игрушку и т.д. Взрослый (или кто-то из детей) начинает игру словами: «Мы заходим в... (пауза – чтобы дети сконцентрировались) сад... (пауза – каждый ребенок должен решить, каким фруктом он будет). Раз, два, три!». После этой команды дети принимают вид задуманного фрукта.</p> <p>Комментарий: взрослый (или ведущий- ребенок) должен творчески подойти к дальнейшему продолжению игры. Ему нужно придумать какую-нибудь историю с участием детей. Но для начала он должен, конечно, догадаться, кто в кого превратился.</p>
<p>«Что слышно» <i>кол-во играющих:</i> один или несколько.</p>	<p>Развитие умения сосредотачиваться, соотносить звуки и действия.</p>	<p>Взрослый предлагает ребенку послушать и запомнить, что происходит за дверью. Потом ребенок должен рассказать, что он слышал. После этого так же обращают внимание за окно, затем снова на дверь. Впоследствии ребенок должен точно рассказать, что за чем происходило за окном и за дверью.</p> <p>Комментарий: взрослый сам должен сосредоточиться на звуках, чтобы помочь детям в случае затруднения или исправить в случае ошибок.</p> <p>Можно усложнить задачу, если предложить детям</p>

		вести рассказ по очереди.
<p>“Четыре стихии” кол-во играющих: группа детей.</p>	Развитие внимания.	<p>Дети садятся в круг. Ведущий предлагает им при слове «земля» опустить руки вниз, при слове «вода» – вытянуть вперед, при слове «воздух» – поднять вверх, при слове «огонь» – вращать кистями. Ошибшийся выходит из игры.</p> <p><i>Комментарии:</i> взрослый принимает активное участие в игре. После того как дети освоили движения, взрослый может специально сбивать детей, допуская ошибки. Например, сказать: «Воздух!» – а показать движение «земли».</p>
<p>“Горячий мяч” кол-во играющих: группа детей до 10 человек.</p>	Развитие внимания, скорости реакции, моторной ловкости.	<p>Дети становятся в круг, очень близко друг к другу. Они передают мяч друг другу быстро, стараясь не уронить его. Тот, кто упустил мячик, выбывает из игры. Побеждают последние два оставшихся ребенка.</p> <p><i>Комментарии:</i> другие варианты игры строятся на изменении расположения детей.</p> <p>Можно построить детей в колонну, а мяч передавать либо через голову вверх, либо, наклонившись, через ноги. Так же можно построить детей зигзагом.</p>
<p>“Фигуры” кол-во играющих: один. Необходимые приспособления: Счетные палочки.</p>	Развитие внимания, мелкой моторики, воображения.	<p>Взрослый раскладывает счетные палочки в виде определенной фигуры. Ребенок должен сложить точно такую же фигуру. Сложность задания все время увеличивают: сначала показывают простые фигуры, затем более сложные; сначала ребенок составляет фигуры, глядя на образец, затем образец убирают, дав ребенку возможность запомнить фигуру.</p> <p><i>Комментарии:</i> счетные палочки можно заменить спичками с обрезанными головками.</p> <p>Эту игру можно использовать наиболее эффективно в работе с детьми, испытывающими трудности при сосредоточении, характеризующимися расторможенностью.</p>
<p>“Полет бабочки” (Ю.и М.Шевченко) кол-во играющих: двое и более.</p>	Развитие внимания, выразительности движений.	<p>Детям предлагается запомнить несколько движений и точно повторить их. Для облегчения запоминания предварительно можно разучить блоки движений, дав им</p>

		<p>оригинальные названия, вроде: «полет бабочки», «кошачий шаг» и т.д.</p> <p><i>Комментарии:</i> необходимо оговорить движения с детьми с помощью вопроса «А как у нас ходит мишка (например)?». Когда все дети поймут принцип движений, тогда можно приступать непосредственно к игре.</p> <p>Игра может нести и познавательную нагрузку, если ее включать в занятия по изучению видов профессий, животных, транспорта и т.д.; т.е. предлагать, например, имитировать только движения машины, самолета, паровоза и т.д.</p> <p>Смена движения должна происходить либо по команде взрослого либо по звуковому сигналу. Выигрывает самый внимательный ребенок.</p>
<p>“Зеркало” И.Томашпольская кол-во играющих: не менее трех.</p>	<p>Развитие внимания, скорости реакции, моторики.</p>	<p>Дети выбирают ведущего, он становится в центр, а остальные дети – полукругом вокруг ведущего, который показывает разнообразные позы, демонстрирует разные выражения лица. Дети должны повторить их.</p> <p><i>Комментарии:</i> смена поз и мимических этюдов должна быть быстрой. За темпом и правильностью должен следить взрослый.</p>
<p>“Мой необыкновенный фотоаппарат” М.Сигимова. Кол-во играющих: любое.</p>	<p>Развитие внимания, активного словаря.</p>	<p>Дети рассаживаются вокруг. Воспитатель передает им картинки через каждые 10 секунд. Картинки должны попасть к каждому ребенку 2-3 раза, после этого им задается вопрос: какая картинка была показана первой? Что на ней было нарисовано? Дети при ответе не должны закрывать глаза.</p> <p><i>Комментарии:</i> для детей 5 лет временной промежуток можно увеличить до 30 секунд, а потом постепенно его сокращать. Можно спросить детей о том, кто запомнил последовательность предлагаемых картинок. С помощью этой игры легко выявить детей с низким уровнем зрительной памяти.</p>
<p>“Кто кем будет”,</p>	<p>Развитие внимания,</p>	<p>Дети садятся в кружок. Взрослый задает вопросы.</p>

<p>кол-во играющих: два или более.</p>	<p>воображения, мышления, речи.</p>	<p>Обращаясь по очереди к каждому ребенку: «Кем (чем) будет... (пока – ученик, яйцо, утенок, желудь, мальчик, козленок, ягненок, щенок, котенок, личинка, семечко, икринка, теленок, поросенок, цыпленок, птенец, волчонок, тазик, моржонок, зайчонок, головастик, гусеница, тесто, луковица и т.д.?)».</p> <p>Комментарии: вариантов ответа на каждое слово может быть несколько. Например, мальчик будет: мужчиной, слесарем, взрослым, учеником, хорошим человеком, отцом, братом и т.д. Луковица будет салатом, перьями, дудочкой, семенами, удобрением, украшением подоконника и т.д.</p> <p>Детям так же можно предлагать предметы, объединенные одной тематикой (растения, животные и т.д.).</p>
<p>“Кем был” кол-во играющих: два или более.</p>	<p>Развитие мышления, речи, воображения.</p>	<p>Дети садятся в кружок. Взрослый задает вопросы, обращаясь по очереди к каждому ребенку: «Кем (чем) был... (яблоня, буйвол, лошадь, курица, лягушка, собака, мастер, птица, овца, коза, бабочка, рыба, утка, заяц и т. д.)?».</p> <p>Комментарии: игра проводится сразу после игры «Кто кем будет» или на следующий день. Это поможет детям взглянуть на обыденные предметы с различных временных точек, выстроить логические цепочки.</p>
<p>“Танец шляпы”, кол-во играющих: 4-8 человек. Необходимые приспособления: шляпа, аудиокассета с записью музыкального произведения.</p>	<p>Развитие внимания, моторной координации.</p>	<p>Дети садятся в круг, при первых же звуках музыки они начинают передавать шляпу, надевая ее на голову соседа. Когда музыка прервется, участник, на голове которого оказалась шляпа, должен показать какое-нибудь движение, а все остальные дети – повторить его. Затем игра продолжается.</p> <p><i>Комментарии:</i> в этой игре шляпа по сути является «отвлекающим маневром», т.к. дети с удовольствием стараются нарядить соседа, забывая про музыку. Если дети стесняются по одному выполнять движения, можно предложить ребенку на котором остановилась музыка, выбрать себе партнера и станцевать с ним.</p>

<p>“Угадай и найди”, кол-во играющих: один человек. Необходимые приспособления: игрушки.</p>	<p>Развитие внимания, восприятия, памяти.</p>	<p>Взрослый рассказывает о какой-либо игрушке. Ребенок задает вопросы, если он еще не понял, о чем идет речь, а затем он должен найти игрушку в комнате. <i>Комментарии:</i> игра может происходить по схеме «ребенок – ребенок», т.е. взрослый в игре может не участвовать. При описании той или иной игрушки начинать лучше со второстепенных деталей или косвенных признаков. Например, можно сказать. Что с этой игрушкой больше любят играть девочки, и т.д.</p>
<p>“Золушка”, кол-во играющих: один или более. Необходимые приспособления: спичечные коробки, наполненные семенами: гречихи, овса, ржи, риса, различных цветов и др.</p>	<p>Развитие тактильной чувствительности и зрительной памяти, сосредоточенности, усидчивости, навыков счета.</p>	<p>Ребенку предлагается помочь Золушке: разобрать зерна, подарить по 2-3 разных зернышка сказочным героям, посадить поле. Задание можно усложнить, завязав ребенку глаза. <i>Комментарии:</i> перед началом игры необходимо рассмотреть вместе с детьми зернышки каждого вида, определить их форму, отличия от других, четко обозначить название каждого. К игре можно приступать только тогда, когда ведущий убедится в том, что участники усвоили отличия.</p>
<p>“На ощупь”, кол-во играющих: 5-10 человек. <i>Необходимые приспособления:</i> Мешок, разнообразные мелкие предметы, повязка на глаза.</p>	<p>Развитие мелкой моторики рук, тактильной чувствительности</p>	<p>В мешок складывают до десяти небольших предметов. Ребенок, ощупывая мешок должен сказать, что в нем находится. На выполнение задания отводится 30 секунд. Выигрывает тот, кто назовет больше всех предметов. <i>Комментарии:</i> детям младшего возраста предварительно показывают предметы, которые складывают в мешок. Лучше приготовить несколько наборов предметов, чтобы дети не могли их запомнить. Во время обследования мешка ребенок должен показать все обнаруженные предметы, чтобы другие</p>

		<p>участники убедились в правильности ответа. Детям 4-х лет время обследования можно увеличить.</p>
<p>“Сложи сказку” (И.Климина), кол-во играющих: 6-7 человек. Необходимые приспособления: рисунки-иллюстрации к сказкам.</p>	<p>Развитие воображения, мышления.</p>	<p>1. Дети должны сложить несколько рисунков в таком порядке, в каком развивается сюжет. 2. Дети отбирают рисунки самостоятельно, а потом, объединив их какой-то темой, придумывают сюжет. <i>Комментарии:</i> первый вариант игры подходит больше для детей 4-х лет, а второй лучше использовать в работе с более старшими детьми. в ходе игры дети способны сочинять самые невероятные истории и объединять абсолютно разных героев. Главное – дать им возможность оторваться от стереотипов.</p>
<p>“И я”(народная игра), кол-во играющих: один или более.</p>	<p>Развитие сообразительности, выдержки, чувства юмора.</p>	<p>Взрослый рассказывает детям историю, а они должны говорить, там где это подходит по смыслу, «И я!». Если сказано будет не к месту, ребенок платит фант. По окончании игры дети сами придумывают, что нужно сделать обладателю фанта.</p> <p>Взрослый начинает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гуляла я как-то по лесу... <p>Дети:</p> <ul style="list-style-type: none"> • И я! • И вдруг из-за дерева выскочил волк! <p>(Тишина).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Он лязгнул зубами... <p>(Тишина).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Я испугалась... • И я! • Но в этот момент из-за кустов выехала машина... <p>(Тишина).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Волк убежал...

		<p>(Тишина).</p> <ul style="list-style-type: none"> • А я сила в машину... • И я! • Счастливая, что удалось избежать опасности, я засмеялась... • И я! <p><i>Комментарии:</i> со временем, когда дети поймут правила игры, можно будет доверить им роль ведущего.</p> <p>Истории могут быть самыми разнообразными, можно ввести проблемные ситуации, наблюдающиеся у детей в группе. Например, рассказ может ставить детей перед двойным выбором: выполнение игрового правила и соответствие поступка нравственным нормам.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Я принесла новую игрушку. • И я! • Вадик попросил поиграть. • И я! • Я не дала ему игрушку. • ?..
<p>«Зоопарк», кол-во играющих:4-20 человек.</p>	<p>Развитие творческих способностей, воображения, выразительности движений.</p>	<p>Дети становятся в круг, и каждый по очереди показывает движения, которые совершают задуманные животные. Остальные играющие должны угадать, что это за животное.</p> <p>Можно разбить играющих на группы по 3-4 человека. Ведущий тихонько говорит им, какое животное нужно изобразить. Все стараются, как могут, каждый – в меру своих представлений о привычках этого зверя. Задача остальных – угадать, что это за животное.</p> <p><i>Комментарии:</i> этой игре должна предшествовать определенная работа: чтение книг, рассматривание иллюстраций и т.д. Тогда детям легче будет передать повадки того или иного животного.</p>

<p style="text-align: center;">“Разговор с руками”, И.Шевцова, кол-во играющих: взрослый + ребенок. Необходимые приспособления: карандаши, лист бумаги.</p>	<p style="text-align: center;">Отреагирование эмоций, развитие позитивного самовосприятия.</p>	<p>В эту игру играют, если ребенок склонен к дракам или разрушению. Взрослый предлагает ребенку обвести контур ладошек, а затем «оживить» их: нарисовать им лица (глазки, ротик, носик и т.д.), можно раскрасить пальчики цветными карандашами. Затем взрослый начинает разговор с пальчиками, расспрашивая их об их привычках и привязанностях, о том, что они любят и чего не любят. Отвечать может ребенок, но если он молчит, то взрослый сам отвечает за пальчики, рассказывая о том, какие они хорошие, как много они умеют. Потом взрослый говорит: «Но пальчики иногда не слушаются своего хозяина», - и предлагает заключить с непослушными пальчиками «договор», что они в течение 2-3 дней не будут никому причинять боль и не будут ничего ломать, будут делать только хорошее: здороваться, мастерить, играть, помогать хозяину одеваться и раздеваться. Для гиперактивных детей назначают меньший срок – 1-2 дня или даже несколько часов. Если ребенок вступает в эту игру, то через оговоренный промежуток времени можно повторить рисование с ним, похвалив пальчики и их хозяина, а также предложив больший срок действия «договора».</p> <p><i>Комментарий:</i> игра может не получиться с первого раза, так как расторможенные дети с трудом переносят приобретенные навыки в повседневную жизнь, испытывают трудности в контроле за своими порывами. В процессе самой игры взрослый косвенно должен убедить ребенка в том, что он подружится со своими пальчиками, сделает их добрыми. Так, с одной стороны, у ребенка развивается позитивное самовосприятие, а с другой стороны, он задумывается над проблемой.</p>
--	--	---

Подвижные игры

<p>«Крокодил в болоте», Л.Назанова, Кол-во играющих: 5-6 человек. Необходимые приспособления: различные геометрические фигуры, вырезанные из картона – «кочки» на болоте.</p>	<p>Развитие двигательной активности и воспитание умения сдерживаться.</p>	<p>По ковру раскладывают «кочки». Дети – «охотники», они ловят крокодила, молча и как можно тише прыгая с кочки на кочку. В роли крокодила лучше всего выступить взрослому, так как он ловит незадачливых «охотников», которые сильно шумят («крокодил» называет имя, и «охотник» должен подойти к нему).</p> <p><i>Комментарий:</i> число «крокодилов» может увеличиваться по мере развития игры. Также будет интересно расширить сюжет, ввести какие-то дополнительные ограничения. Например, можно договориться, что когда наступает ночь, прыгать можно только по квадратным «кочкам», а когда день – по круглым. Команды «День!», «Ночь!» взрослый может подавать голосом, а может использовать какой-нибудь звуковой сигнал, что также будет способствовать развитию навыков регуляции своего поведения.</p>
<p>«Змейка», кол-во играющих: 10 и более.</p>	<p>Развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно.</p>	<p>Выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель – заставить играющих расцепить руки. такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змейке».</p> <p><i>Комментарий:</i> взрослый занимает либо позицию наблюдателя, либо позицию судьи, который следит за соблюдением целостности «змейки» и выводит нарушивших правила игроков.</p> <p>Оказываясь в ситуации, в которой необходимо и в прямом и в переносном смысле держаться друг за друга, дети приобретают опыт проживания различных ситуаций, учатся не бояться общения, согласовывать свои действия.</p>
<p>«Кенгуру», кол-во играющих: любое. Необходимые приспособления: мячи.</p>	<p>Развитие координации движений.</p>	<p>Играющие выстраиваются на одной линии и зажимают мяч между ногами. По сигналу они начинают прыжками двигаться к финишу, который установлен на расстоянии 20-30 метров. Если мяч выпадает, его поднимают и продолжают движение.</p> <p><i>Комментарий:</i> эта игра – эстафета проходит для детей любого возраста, полезна она и для взрослых. На первый взгляд, игра проста и не</p>

		<p>требует усилий. Но, несмотря на кажущуюся легкость, она достаточно трудна для дошкольников, требует тренировки.</p>
<p>«Бабочки и слоны» В.М.Минаева</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков, воображения, выразительности движений.</p>	<p>Воспитатель предлагает детям превратиться в слонов. Дети ходят по комнате, изображая слонов, при встрече общаются друг с другом.</p> <p>Затем воспитатель предлагает детям стать бабочками. Дети, изображая бабочек, легко порхают по комнате и общаются.</p>
<p>«Раздувайся пузырь» (Р.Калинина), кол-во играющих: группа.</p>	<p>Развитие чувства сплоченности, развитие внимания.</p>	<p>Дети стоят в кругу очень тесно – это «сдутый пузырь». Потом они его надувают: дуют в кулачки, поставленные один на другой, как в дудочку. После каждого выдоха делают шаг назад – «пузырь» увеличивается, сделав несколько вдохов, все берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:</p> <p style="padding-left: 40px;">Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся!</p> <p>Получается большой круг. Затем воспитатель (или кто-то из детей, выбранный ведущим) говорит: «Хлоп!» – «пузырь» лопается, все сбегаются к центру («пузырь» сдулся) или разбегаются по комнате (разлетелись пузырьки).</p> <p><i>Комментарий:</i> взрослому необходимо внимательно следить за тем, чтобы дети правильно выполняли игровые действия. В частности, на каждый вдох делали один шаг. Такие игры-развлечения любят дети любого возраста, так как правила в них предельно просты и легко выполнимы, а сама игра способствует эмоциональной разгрузке.</p>
<p>«Дракон кусает свой хвост»</p>		<p>Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Первый играющий пытается схватить последнего – дракон ловит свой хвост. Остальные цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост («не укусит хвост»), то на место головы дракона встает другой ребенок.</p> <p><i>Примечание:</i> когда игра проводится впервые, головой дракона может быть взрослый.</p>

«Поймай рыбку»		<p>Часть детей стоят в кругу, держась за руки («сети»). Остальные дети – «рыбки» «плавают» (бегают, прыгают) внутри круга, «выплывают из него (подлезают под сцепленными руками детей). По сигналу взрослого: «Сети!» – дети, держащиеся за руки, садятся. Кто из «рыбок» остался в кругу, того и «поймали». Игра может проводиться под музыку.</p>
“Пчелкины шалости”		<p>«Пчелки» «летают» (бегают) с цветка на цветок (используются обручи, кубики и т.п.). Они трудятся, собирают нектар. Но пчелкам очень хочется пошалить. И тогда они «летают» (бегают, прыгают) друг за другом, забыв о работе. Но «главная пчела» (ведущий) не разрешает отвлекаться. Когда замечает нарушителей, «подлетает» к ним и «сажает» на свой большой цветок.</p>
“Передай мячик”		<p>Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил – выбывает.</p> <p><i>Замечание:</i> усложнить упражнение можно, попросив детей закрыть глаза.</p>
“Медвежонок”		<p>Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга:</p> <p>Медвежонок, медвежонок Спит в своей берлоге. Хоть он не опасен, Будьте осторожны: Вы такому шалуну Не верьте никогда.</p> <p>«Медвежонок» по окончании стишка (песенки) неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.</p>
<p>«Лови-лови!» (Р.Калинина), кол-во играющих: любое Необходимые приспособлени я:</p>	<p>Снятие эмоционального напряжения.</p>	<p>Выбирают ведущего, вручают ему палочку, затем становятся в круг, а ведущий – в центре круга. Ведущий подходит к детям со словами: «Лови-лови!». Задача играющих – поймать мяч, который все время подлетает вверх. Ловить мяч могут сразу несколько участников.</p> <p><i>Комментарий:</i> игра сильно возбуждает детей, поэтому ее лучше</p>

Палочка длиной 0,5 м с прикрепленным к ней легким мячиком на яркой ленте.		проводить во время прогулки после сна. Ее хорошо использовать, когда необходимо активизировать детей, повысить тонус, снять эмоциональное напряжение, направить их двигательную активность в нужное русло.
---	--	--

Коммуникативные игры

<p>«Обзывалки» (Н.Кряжева) кол-во играющих: не менее двух, необходимые приспособления: мячик.</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций.</p>	<p>Детям предлагается передавая друг другу мячик, обзывать друг друга небезобидными словами, например названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Алешка – картошка», «А ты, Иришка – редиска», «А ты Вовка – морковка» и т.д. обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка – картинка», «А ты, Антошка – солнышко», - и т.д. Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться.</p>
<p>«Динозаврики» (Н.Кряжева), кол-во играющих: 6-7.</p>	<p>Снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов.</p>	<p>Дети, представляя себя “динозавриками”, делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики. <i>Комментарий:</i> игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям, обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что им захочется.</p>
<p>«Охота на тигров» (Е.Карпова, Е.Лютова), кол-во играющих: не менее 4-х, необходимые приспособления: маленькая игрушка (тигр).</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков.</p>	<p>Дети встают в круг, водящий отворачивается к стене и громко считает до 10-ти. пока водящий считает дети передают друг другу игрушку. Когда ведущий заканчивает считать, ребенок, у которого оказалась игрушка, закрывает тигра ладошками и вытягивает вперед руки. Остальные дети делают точно так же. Водящий должен найти тигра. Если он угадал, то водящим становится тот, у кого была игрушка.</p>
<p>«Давай поговорим» кол-во играющих: два или больше.</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков.</p>	<p>Играют взрослый и ребенок (или дети). Взрослый начинает игру словами: «Давай поговорим. Я бы хотел стать... (волшебником, волком, маленьким). Как ты думаешь, почему?». Ребенок высказывает предположение и завязывается беседа. В конце можно спросить, кем бы хотел стать ребенок, но</p>

		<p>нельзя давать оценок его желанию и нельзя настаивать на ответе, если он не хочет по каким-либо причинам признаться.</p> <p>Эта игра полезна для замкнутых и застенчивых детей, так как в игровой форме учит ребенка не бояться общения, ставит в ситуацию необходимости вступления в контакт.</p> <p>На начальных этапах дети могут отказываться задавать вопросы или вступать в игру. Тогда инициативу на себя должен взять взрослый.</p> <p>Важный момент! В игре взрослый должен находиться на одном уровне с ребенком, а в случае трудностей – ниже его.</p>
<p>«Ладонь в ладонь» (Н.Клюева, Ю.Касаткина), кол-во играющих: двое или более; необходимые приспособления: стол, стулья и т. д.</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.</p>	<p>Дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек), реку (в виде разложенного полотенца или детской железной дороги) и т.д.</p> <p><i>Комментарий:</i> в этой игре пару могут составлять взрослый и ребенок.</p> <p>Усложнить игру можно, если дать задание передвигаться прыжками, бегом, на корточках и т.д. играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.</p> <p>Игра будет полезна детям, испытывающим трудности в процессе общения.</p>
<p>«Радость и грусть» (И.Климина), кол-во играющих: любое. Необходимые приспособления: рисунки.</p>	<p>Развитие эмоциональной сферы, умения дифференцировать эмоции и чувства других людей.</p>	<p>Дети внимательно рассматривают рисунки, а потом раскладывают их в два ряда – радость и грусть – в зависимости от цветовой гаммы.</p> <p><i>Комментарий:</i> основная задача взрослого – помочь детям рассказать о своих чувствах, возникших по поводу того или иного рисунка, объяснить, почему один рисунок они считают веселым, а другой – грустным.</p>
<p>«Газета» кол-во играющих: четверо или кратное четырем. Необходимые приспособления: газета.</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров.</p>	<p>На пол кладут развернутую газету, на которую встают четыре ребенка. Затем газету складывают пополам, все дети должны снова встать на нее. Газету складывают до тех пор, пока кто-то из участников не сможет встать на газету. В процессе игры дети должны понять, что для победы им нужно обняться – тогда расстояние между ними максимально сократится.</p>

		<p><i>Комментарий:</i> эта игра помогает детям преодолеть робость перед тактильным контактом, снимает «мышечный панцирь», делает их более открытыми. Особенно это важно для замкнутых и робких детей, а так же детей перенесших какие-то травмы.</p> <p>Игра будет проходить интереснее, если дети будут действовать по команде. Другими словами, на газету они должны встать после определенного сигнала, а между ними они могут свободно двигаться по комнате. После того как дети станут на газету, взрослый должен зафиксировать их расположение, дать детям возможность почувствовать поддержку соседа.</p>
<p>«Найди отличие» (Е.Лютова, Г.Монина) кол-во играющих: взрослый + ребенок (группа детей). Необходимые приспособления: лист бумаги, карандаш (и).</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков.</p>	<p>Ребенок рисует все, что ему захочется, затем передает листок взрослому. Взрослый добавляет одну или несколько деталей и возвращает рисунок ребенку, который должен найти изменения. Затем взрослый рисует, а ребенок вносит изменения – они меняются ролями.</p> <p><i>Комментарий:</i> если в игре принимают участие несколько детей, их можно расположить по кругу и предложить меняться рисунками, пустив их по кругу, пока листок не вернется к хозяину.</p> <p>В зависимости от особенностей детей игра может проходить как в быстром так и в медленном темпе.</p> <p>После завершения игры рисунки складываются на столе или на полу. Взрослый предлагает поговорить о них. Важно спросить ребенка, нравится ли ему рисунок, что именно нравится (или не нравится), что бы он хотел убрать (добавить) и т.д.</p>
<p>«Пес Барбос» кол-во играющих: 6-8. Необходимые приспособления: платок.</p>	<p>Развитие произвольности, самоконтроля.</p>	<p>Выбирается ребенок, который будет “собакой”. Он завязывает глаза и уши платком, сворачивается в клубок и делает вид, что спит. Остальные дети должны тихонько проходить мимо него. Неожиданно «собака» просыпается и с лаем ловит побеспокоивших детей. Пойманный становится «собакой».</p> <p><i>Комментарий:</i> игра проходит шумно и интересно. Взрослому не стоит сдерживать эмоциональные порывы детей, дайте им повеселиться вдоволь. Такой выплеск поможет детям через полчаса сосредоточиться на занятиях.</p>
<p>«Растущие цветы» кол-во играющих: группа.</p>	<p>Укрепление уверенности в себе,</p>	<p>Один ребенок играет на музыкальном инструменте, остальные слушают. Одновременно взрослый, спрятавшись, за высоким предметом мебели,</p>

<p>Необходимые приспособления: Музыкальные инструменты, 2-3 больших бумажных цветка.</p>	<p>стимулирование стремления к лидерству. Развитие наблюдательности.</p>	<p>начинает поднимать цветок. Когда музыка стихает, цветок перестает расти, при быстрой и громкой музыке он растет быстрее. Если цветок не может уже расти дальше, все начинают танцевать вокруг него или изображают его увядание. Если одновременно играет два инструмента, можно использовать два цветка.</p> <p><i>Комментарий:</i> когда детям станет ясна суть игры, взрослого может заменить ребенок.</p> <p>После игры с детьми проводится беседа. У ребенка-цветка можно спросить, под какие звуки ему хотелось расти, а под какие – нет. у ребенка-музыканта можно спросить, хотелось ли ему, чтобы цветок рос, если нет, то почему.</p> <p>В процессе игры взрослый должен пытаться комментировать темп роста цветка, предлагать те или иные версии поворота сюжета. Например: если цветок долго не растет, взрослый должен обратить внимание детей на звуки, а затем на то, что, вероятно, ему не нравится или что ему грустно. Можно попросить всех детей вместе с музыкантом помочь цветку подрасти.</p> <p>Игра стимулирует детей к пониманию чувств другого человека, развивает чувство эмпатии, желание помочь при необходимости.</p>
<p>«Дотронься...» кол-во играющих: 6-8 человек; необходимые приспособления: игрушки.</p>	<p>Развитие навыков общения, умения просить, снятие телесных зажимов.</p>	<p>Дети становятся в круг, в центр складывают игрушки. Ведущий произносит: «дотронься до...(глаза, колеса, правой ноги, хвоста и т.д.)». кто не нашел необходимого предмета – водит. <i>Комментарий:</i> игрушек должно быть меньше, чем детей. Если у детей коммуникативные навыки развиты плохо, на начальных этапах игры могут развиваться конфликты. Но в дальнейшем, при систематическом проведении бесед и обсуждении проблемных ситуаций с нравственным содержанием, с включением этой и подобных игр, дети научатся делиться, находить общий язык.</p>