

### **Уважаемые студенты группы Н-3.**

**В этом документе я собрала упражнения для проведения тренингов и огоньков.**

#### **Задание для самостоятельной работы :**

- составить тренинговое занятие из 10-12 упражнений
- занятие должно состоять:
  - 1-2 упражнения на разогрев детей, сближение, снятие скованности
  - 8 упражнений в основной части
  - 1-2 упражнения для окончания, на расслабление или на рефлекссию
  - перед упражнением пишите цель, зачем будете это упражнение проводить, на что нацелено упражнение
    - можете брать эти упражнения , можете искать другие.
    - упражнения перерабатываем для их понятного выполнения.
    - делаем для своего использования в работе вожатого
    - задания посылаем на эл.почту [dementieva.29@yandex.ru](mailto:dementieva.29@yandex.ru)
    - подписываемся своей фамилией

Оформляем таким образом:

#### **Упражнения для проведения тренинга(или огонька в лагере)**

1. Упражнение на «разогрев» группы
2. Основная часть
3. Заключительная

#### **Имя-средство передвижения.**

Каждый называет свое имя и говорит на чем он сюда приехал. Транспортное средство должно начинаться с первой буквы своего имени

Н-р, Я Наташа- приехала на Ниссане и тп

2.Никто не знает, что..

Передавая кота вы должны назвать свое имя и дополнить фразу. «Меня зовут Денис и никто не знает , что я...»

#### **3.Шляпа**

Ребенок называет свое имя, щелкает пальцами. На 3 раз говорит имя другого ребенка. Если произошла заминка, все хором ему говорят «Шляпа»: Оля, Оля, ...Никита.

#### **4.Тыр-тыр, пулемет(делаем одновременно движения)**

Тыр-тыр, пулемет

Выше, выше-самолет

Бах артиллерия, мчится кавалерия

Ура!!

## **5. Привет, Я...**

Нужно поприветствовать друг друга, взявшись за руки, и произнося фразу : «Привет, Я...». Расцепить руки можно тогда, когда возьмешь за руки другого человека.

Поздороваться нужно с каждым

## **6. Дрозд**

Игроки образуют два круга внутренний и внешний, равные по численности.

Внутренний круг разворачивается спиной в центр, образуются пары. Далее вместе с ведущим произносится фраза: <Я дрозд, и ты дрозд, у меня нос и у тебя нос, у меня щечки аленькие и у тебя щечки аленькие. Мы с тобой два друга. Любим мы друг друга> При этом пары выполняют движения: открытой ладонью показывают на себя и соседа, прикасаются кончиками пальцев к своему носу и к носу соседа, к своим щечкам и к щечкам соседа, обнимаются или пожимают руку, называя свои имена.

Затем внешний круг делает шаг вправо, и образуются новые пары, игра продолжается.

## **7. Стульчики**

Все играющие сидят в кругу на стульях. Ведущий встаёт в центр круга, оставляя свободным один стул. Задача игрока, у которого с правой стороны свободен стул, ударить по нему правой рукой и назвать имя любого игрока. Игрок, чьё имя названо, переходит на свободный стул. Ведущий должен занять свободный стул до того времени, пока по нему ударят игроки и назовут имя. Если ему это удалось, то игрок, с правой стороны которого находится занятый ведущим стул, становится ведущим

## **8. Молекулы.**

Участники изображают броуновское движение молекул. Встречаясь, здороваются и знакомятся друг с другом. По команде вожатого: «Молекула по 5 человек, по 3 человека и т.д.», игроки разбиваются на группы по 2, 3 и более человек. Закончить надо на молекуле из 3 человек

## **9. Нас объединяет, то что...**

Группа из 3-х чел. садятся вместе, за 2 минуты им надо написать список из 5 признаков, которые их объединяют. Не брать по полу, что россияне, что сидят в одном кабинете. Затем начиная с фразы «Нас объединяет, то что...» перечисляют признаки. Ведущий комментирует. По окончании группе аплодируют. Затем в группу можно добавлять ребят, менять местами, чтобы стало 4 чел. Процедура общения повторяется. Признаки не повторять в группе. Затем опять поменять до 5 или 6 чел. Вывод по упражнению: что узнали интересного друг о друге, нашли общие увлечения и как приятно, что у нас есть одинаковые черты и как здорово что мы все разные и нам интересно друг с другом.

**10. Кто родился в мае...:** Группа рассаживается по кругу. Участникам объясняется, что

«Сейчас будет проводиться игра, с помощью которой вы сможете лучше узнать друг друга.

Ведущий называет личностное качество или описывает ситуацию и просит участников, по отношению к которым справедливо это высказывание, выполнить определенное действие. Темп игры должен возрастать. Ниже приведены возможные варианты высказываний:

- У кого голубые глаза – трижды подмигните;
- Чей рост превышает 1 м 80 см, пусть изо всех сил крикнет: «Кинг-Конг!»;
- Тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак. Пусть погладит себя по животу;
- Кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним;
- Кто любит собак, должен трижды полаять;
- Любящие кошек скажут «Мяу!»;
- Те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы себе такой прически, как у него;
- У кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это никого не касается;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, заглянет под свой стул;
- кто хоть раз в жизни курил, должен громко крикнуть: «Я это оспариваю!»;
- у кого есть веснушки, пусть пробежит по кругу;
- кто в паре напишет в воздухе большую восьмерку;
- пусть единственный ребенок своих родителей встанет;
- тот, кого сегодня не хотел приходить и пришел, должен затопать по полу ногами и громко крикнуть: «Я не позволю себя заставлять!»;
- У кого есть братья и или сестры, подпрыгните столько раз сколько у вас их есть
- Кто рад, что попал в эту группу, громко скажет: «А!»;
- Кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает также;
- Кто изредка мечтал стать невидимым, спрячется за одного из участников;
- Кто занимающийся танцами продемонстрирует свое мастерство прямо сейчас;
- Кто не курит, громко крикнет: «Курить – здоровью вредить! Курение опасно для вашего здоровья!»;
- Те у кого есть с собой шоколадка, жвачка или конфета, трижды громко причмокнут;
- Кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сидению, скрестить руки на груди и громко крикнуть: «ХВАТИТ!».

**11. Покажи пальцем.**

Встаем в круг. Необходимо показать пальцем на того. Кто соответствует определенным признаком, которое скажут заранее.

Покажите:

- Самого веселого
- Самого грустного
- Самого тепло одетого
- Самого высокого
- Самого серьезного
- Самого смешливого
- Самого раздетого
- Самого активного
- Самого сонного
- Самого лохматого

### **Соц. Опрос**

Каждому ребёнку выдаётся листок бумаги и ручка. Затем им предлагается придумать какой-либо вопрос и опросить всех присутствующих. Ребёнок должен записать на свой листок имя и фамилию человека которого он опросил и его ответ на свой вопрос.

Например: Вопрос: Твой любимый фильм? 1.Вася Иванов: Терминатор 2.Маша Петрова:

Усатый нянь 3.Петя Сидоров: Властелин колец. Помимо того, что дети опять же знакомятся друг с другом лично, они могут ещё и сразу найти для себя друзей со схожими интересами. Можно после опроса предложить ребятам обобщить то, что у них на листке.

Например: Комедии любят 9 человек, ужасы 5 человек и боевики 6 человек.

### **Уличное знакомство**

Все участники игры разбиваются на пары. Задача одного из участников пары: познакомиться со вторым, абсолютно незнакомым ему человеком. Для этого он применяет максимум усилий, всю свою находчивость. Нужно узнать имя и любимое занятие. 2-ой игрок пытается уйти от знакомства, не сказав ни одного грубого слова. В конце игры участники делятся своими впечатлениями и определяют наиболее успешного «обольстителя» и самого несговорчивого «незнакомца».

### **Твоё имя.**

Если участники совсем друг друга не знают, то можно дать несколько минут для знакомства.

Игроки делятся на две команды. Два человека протягивают между командами покрывало. От каждой команды один человек садится лицом к покрывалу (либо присаживается на корточки), чтобы не мог видеть человека с противоположной стороны. Держащие покрывало неожиданно опускают покрывало, и человек, быстрее и правильно произнесший имя игрока, сидящего напротив него, приносит своей команде очко. После этого игроки, сидящие за покрывалом, меняются.

Следует следить, чтобы все в командах приняли участие.

Соседи меняются, надо быстро перестроиться.

## **Шумная игра**

По сигналу ведущего все игроки начинают, выкрикивая свои имена, искать своих тезок, чтобы быстрее других собраться в команду. Выигрывают самые шумные и проворные.

## **Перепись населения**

Игра проходит, как эстафета. Участники бегут с одной стороны комнаты в другую, где приготовлен лист бумаги и маркер. Добежавший, записывает имя любого участника своей команды (кроме себя и уже записанных) и, взяв маркер, бежит обратно, передает ее другому участнику, и так продолжается до тех пор, пока последний не завершит список. Очень забавно смотреть, как последний участник усиленно вспоминает, чье имя еще не

## **«Спасибо за прекрасный день»**

Это дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выражать дружеские чувства.

***Инструкция.** Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию" безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается.*

## **Упражнение «Антарктида»**

Создается общая атмосфера занятия и атмосфера поддержки доверия членов группы. Психологически раскрепощает на дальнейшую работу.

**Материал:** несколько больших листов бумаги.

Ведущий раскладывает на полу несколько больших листов бумаги.

***Инструкция.** Вы изображаете пингвинов (попросите сначала кого-нибудь показать, как ходят пингвины). Пингвины гуляют по аудитории и по команде ведущего: «Касатка!» — должны запрыгнуть на льдины (т.е. листы бумаги) таким образом, чтобы все оказались в безопасности и «касатка» (т.е. ведущий) осталась голодной.*

*В Антарктиде весна, льдины тают, поэтому перед каждым следующим раундом я буду складывать листы пополам. Начали!*

Игра заканчивается, когда участники собираются на крошечных льдинках, держась на одной ноге, поддерживая друг друга.

### **Упражнение «К чему приведет...»**

Упражнение позволяет закрепить материал занятия.

**Материал:** мяч, запас вопросов, связанных с действиями, совершаемыми детьми.

**Инструкция.** Сейчас я буду задавать вопрос и бросать мяч одному из вас. Отвечает тот, к кому попадет мяч, после ответа мяч возвращается обратно.

Вы задаете вопрос: *К чему приведет...* (называете действие, например: *К чему приведет, если вы будете злиться на обидчика? К чему приведет, если на уроке отвлекаться?*).

**Цель:** создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных.

### **Игра «Давка»**

Эта игра рекомендуется, если в группе остались лица, испытывающие некоторые трудности во взаимоотношениях с группой в целом. Ею можно применять и раньше.

**Инструкция.** Игровая задача заключается в необходимости выйти из автобуса. Но выход и вход находятся в разных местах. Вся группа создает подобие автобуса в час «пик» — для этого имеющиеся в комнате стулья сдвигаем спинками к центру, организуя с их помощью небольшое ограниченное пространство. Образовавшаяся площадка должна вместить всю группу. Водитель объявляет остановки, называет имя участника-пассажира, которому надо успеть протиснуться сквозь весь автобус (то есть через всю группу) и выбраться из давки. Водитель называет имя того, кто находится дальше всех от выхода. Тот, кто не успел выйти из автобуса за короткие мгновения остановки, занимает место водителя, а водитель возвращается в автобус.

### **. Упражнение «Пчелы и змеи»**

Детям очень нравится эта игра, результат которой зависит от слаженности действий внутри группы.

**Материал:** губка и карандаш.

**Инструкция.** Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Пчелы и змеи». Для этого вам нужно разбиться на две равные команды. Те, кто хочет стать пчелами, отойдите к окну, а те, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив... Каждая группа должна выбрать своего короля.

А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из класса и ждут, пока их не позовут. Затем я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в классе. Король пчел должен найти мед — вот эту губку. А змеиный король должен отыскать ящерицу —



В подростковой группе, особенно при наличии достаточно агрессивных ребят, я делаю несколько кругов другого содержания: передача цветка, котенка, очень маленькой бусинки. Психогимнастика завершается еще одним кругом с описанием своего актуального состояния, настроения записано.

### «Рыба для размышления»

**Ведущий.** Для того чтобы нам познакомиться поближе, я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» — вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами. Предложения на карточках:

Самый большой страх — это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне скучно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

**Ведущий.** Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

ОГОНЬКИ



- КОГО ПРИГЛАСИЛИ БЫ НА УЖИН

Хорошие люди похожи на тёплое солнце, Которое, тучи раздвинув, выходит из тьмы... Когда целый мир над твоей неудачей смеётся, Они добрым словом согреют в разгаре зимы. Хорошие люди не сразу заметны обычно... Не лезут в глаза, как отросшая чёлка девчат. Но в сложный момент не бывают они безразличны... У них обязательно добрый с грустинкою взгляд... Хорошие люди наивны и сентиментальны. В них сердца любовь заглушает ворчанье ума... Обидчика зло забывают они моментально. Им сложно поверить в неискренность чувств и обман. Хорошие люди в друзьях ошибаются часто, Не видя, что с ними не дружат, используя их... Острее ощущают и боль, и гармонию счастья... И знают, есть много несчастных, но нету плохих. Нельзя постоянно в их лучиках солнечных греться, Ведь надо, встречая добро, становиться добрей! Хорошие люди всегда улыбаются сердцем, И видят в угрюмых прохожих – хороших людей...

Вопрос: Если бы у вас была возможность выбрать любого человека в мире, кого бы вы пригласили на ужин?

Закольцовка: Желаем, чтобы в вашем окружении были люди, которые вас вдохновляют и двигают вперёд. Цените таких людей вокруг себя, а если вдруг вы где-то узнали про классного человека, постарайтесь познакомиться с ним и завести дружбу. Это очень круто) ПРО БОЛЬШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

" . ПРО БОЛЬШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Была у одного народа примета. Тот, кто сорвет белый цветок на горе в канун Нового года, будет счастлив. Гора, на которой расцветал цветок счастья, была заколдована. Она постоянно тряслась, и никто не мог удержаться на ней.

Но каждый Новый год находились смельчаки, которые пытались залезть на гору.

Однажды три друга тоже решили попытаться счастья.

Перед тем как идти на гору, зашли друзья к мудрецу — совета спросить: — Упадешь семь раз — поднимись восемь раз, — посоветовал им мудрец.

Пошли трое друзей на гору, все с разных сторон.

Через час вернулся первый юноша, весь в синяках. — Неправ был мудрец, — сказал он. -Я упал семь раз, а когда восьмой раз поднялся, то увидел, что прошел только четверть горы. Тогда я решил вернуться.

Второй юноша пришел через два часа, весь побитый, и сказал: — Мудрец нас обманул. Я упал семь раз, а когда на восьмой раз поднялся, то увидел, что прошел только треть горы. Тогда я решил вернуться.

Третий юноша пришел через день с белым цветком в руках, и на нем не было ни царапинки. — Разве ты не падал? — спросили его друзья. — Падал, может, сто раз падал, а может, и больше. Я не считал, — ответил юноша. — Почему на тебе нет синяков и ссадин? — удивились друзья. — Перед тем как идти на гору, я научился падать, — засмеялся юноша. — Этот человек научился не падать, а подниматься, значит, он достигнет любой цели в жизни! — сказал мудрец, узнав о юноше.»

Большинство людей хотят быстрого успеха, поэтому они склонны бросать начатое дело после нескольких неудач. Достигают вершин лишь те, кто не считает количество своих ошибок, а просто упорно идет к своей цели.

Вопрос: Какими были ваши самые большие достижения в жизни и что вы сделали, чтобы их достичь?

Закольцовка: Дети, пусть в вашей жизни будет больше крутых достижений и поводов для гордости за себя. И помните – что нужно учиться не падать, а подниматься."

"

### 3. ПРО ДРУЖБУ

Сидели мы как-то с братом зимой в комнате и глядели на двор в окно. А на дворе, у забора, вороны и галки копались в мусоре.

Вдруг видим — прилетела к ним какая-то птица, совсем чёрная, с синевой, а нос большой, белый. Что за диво: ведь это грач! Откуда он зимой взялся? Глядим, ходит грач по помойке среди ворон и прихрамывает немножко — наверное, больной какой-нибудь или старый; улететь на юг не смог с другими грачами, вот и остался у нас зимовать.

Потом каждое утро повадился грач к нам на помойку летать. Мы нарочно хлебца ему покрошим, каши, творожку от обеда. Только мало ему доставалось: всё, бывало, вороны поедят — это уж такие нахальные птицы. А грач тихий какой-то попался. В сторонке держится, всё один да один. Да и то верно: своя братия улетела на юг, он один остался; вороны — ему компания плохая. Видим мы, обижают серые разбойницы нашего грача, а как ему помочь, не знаем. Как его покормить, чтоб вороны не мешали?

День ото дня грач становился всё грустнее. Бывало, прилетит и сядет на забор, а спуститься на помойку к воронам боится: совсем ослаб.

Один раз посмотрели мы утром в окно, а грач под забором лежит. Побежали мы, принесли его в дом; он уж еле дышит. Посадили мы его в ящик, к печке, попонкой закрыли и дали всякой еды.

Недели две он так у нас просидел, отогрелся, отъелся немножко. Думаем: как же с ним дальше быть? Не держать же его в ящике всю зиму! Решили опять на волю выпустить: может, он теперь покрепче будет, перезимует как-нибудь.

А грач, видно, смекнул, что мы ему добро сделали, значит, нечего людей и бояться. С тех пор целые дни так вместе с курами во дворе и проводил.

В это время жила у нас ручная сорока Сиротка. Мы её ещё птенцом взяли и выкормили. Сиротка свободно летала по двору, по саду, а ночевать возвращалась на балкон. Вот видим мы — подружился наш грач с Сироткой: куда она летит, туда и он за ней. Однажды глядим — Сиротка на балкон прилетела, и грач тоже вместе с ней появился. Важно так по столу разгуливает. А сорока, будто хозяйка, суетится, вокруг него скачет.

Мы потихоньку высунули из-под двери чашку с мочёным хлебом. Сорока — прямо к чашке, и грач за ней. Позавтракали оба и улетели. Так они каждый день начали на балкон вдвоём прилетать — кормиться.

...Прошла зима, вернулись с юга грачи, загалдели в старой берёзовой роще. По вечерам усядутся парочками возле гнёзд, сидят и переговариваются, будто дела свои обсуждают. Только наш грач не нашёл себе пары, по-прежнему всюду летал за Сироткой. А под вечер сядут они возле дома на берёзку и сидят рядышком, близко так, бок о бок.

Посмотришь на них и невольно подумаешь: значит, и у птиц тоже дружба бывает.

Вопрос: что вы цените больше всего в дружбе?

Закольцовка: помните, что если вы что-то цените в дружбе, то же самое ценит и ваш друг, поэтому, не забывайте не только что-то получать, но и отдавать. Хорошее обязательно вернётся."

### "ДЖИНН В БУТЫЛКЕ

Это на самом деле два огонька: в начале смены джинна загоняют в бутылку, в конце — выпускают. В один из первых дней смены мы загоняем джинна в бутылку. Всем раздаются кусочки бумаги и ручки. Каждый ребёнок пишет своё желание, которое он хотел бы чтоб исполнилось на этой смене. Все желания складываются в пластиковую бутылку и плотно закрываются. Это будет наш отрядный джинн. Джинн будет в бутылке до конца смены, и если мы по-настоящему захотим, он, конечно же, исполнит наши желания. Бутылку с джинном лучше где-нибудь спрятать. Закопать у большого серого камня. Чтоб никто не мог потревожить джинна до поры. Из прятанья бутылки можно

сделать целый ритуал. Ничто так не заводит детей, как секретная вылазка всем отрядом за территорию.

В конце смены джинна выкапывают и на последнем огоньке выпускают. Желания, может быть, уже забытые, прочитываются (естественно, они не подписаны!). Потом, когда свечка пойдёт по кругу, каждый может сказать, сбылось его желание или нет, или наполовину, а может, он скажет и что конкретно он пожелал.

Эта фишка помогает понять, сколько же всего произошло за смену. И каким странным звучит порой желание, загаданное в самом начале (например «хочу уехать домой!» J)

## "5. ПРО САМОЕ ДОРОГОЕ ВОСПОМИНАНИЯ

У каждого живого есть воспоминание, что ему дороже всего. Для всех оно разное: веселое и грустное, страшное и прекрасное. Без этого воспоминания невозможно существовать. «Оно живет глубоко в сердце», - сказала однажды моя подруга.

После ее слов я вспомнила о тебе, Гин. Вспомнила нашу первую встречу тогда, в лесу. Ты ее помнишь?

А я помню, все помню до мельчайших подробностей.

«Когда мы впервые встретились, мне было шесть лет. Был знойный летний день. Я заблудилась в лесу, где, как говорили: ""Жили разные духи и их покровители"".

Я все бегала, пытаюсь выбраться. Но в итоге только устала. Мне было страшно одиноко, я заплакала. И тут появился ты...»

Наверное, это и есть самое дорогое воспоминание, что живет глубоко внутри меня.

Но неожиданно сердце забилось, как бешеное, представляя картину нашей последней встречи...

Внутри все будто перевернулось. Нахлынула тоска, и захотелось встретиться с тобой. Я даже выбежала из кабинета, не замечая на себе удивленные взгляды одноклассников. Они ведь и представить не могли, что со мной творится. Хотя, если быть честной, то я и сама не понимала. Я просто не понимала, почему мне хочется рыдать, кричать, биться об стенку головой, почему хочется выть, словно волк.

Хоть и прошло столько времени, а я все еще люблю тебя, Гин. Ты мое самое дорогое воспоминание, ты, ты и только ты! Я никогда тебя не забуду! Где бы ты ни был, ты всегда будешь жить в моем сердце...

Вопрос: Какое ваше самое дорогое воспоминание?

Закольцовка: цените дорогие сердцу моменты, и пусть в вашей жизни их будет как можно больше моментов, которые захочется вспоминать. Но будьте аккуратны, ведь жить нужно, всё-таки, настоящим, а не прошлым.5"

"

## 6. ПРОБЛЕМНЫЙ ОГОНЁК: ПРО НАС

Гвозди

Жил-был мальчик с ужасным характером. Его отец дал ему мешочек с гвоздями и сказал забивать по гвоздю в садовую ограду каждый раз, когда он будет терять терпение и с кем-то ссориться. В первый день мальчик забил 37 гвоздей. В течение следующих недель он старался сдерживаться, и количество забитых гвоздей уменьшалось день ото дня.

Оказалось, что сдерживаться легче, чем забивать гвозди...

Наконец наступил день, когда мальчик не забил в ограду ни одного гвоздя. Тогда он пошёл к своему отцу и сказал об этом. И отец сказал ему вытаскивать по одному гвоздю из ограды за каждый день, в который он не потеряет терпения.

Дни шли за днями, и, наконец, мальчик смог сказать отцу, что он вытащил из ограды все гвозди. Отец привёл сына к ограде и сказал:

— Сын мой, ты хорошо вёл себя, но посмотри на эти дыры в ограде. Она больше никогда не будет такой, как раньше. Когда ты с кем-то ссоришься и говоришь вещи, которые могут сделать больно, ты наносишь собеседнику рану вроде этой. Ты можешь вонзить в человека нож, а потом его вытащить, но рана всё равно останется.

Неважно, сколько раз ты будешь просить прощения, рана останется. Душевная рана приносит столько же боли, сколько телесная. Друзья — это редкие драгоценности, они приносят тебе улыбку и радость. Они готовы выслушать тебя, когда тебе это нужно, они поддерживают тебя и открывают тебе свое сердце. Старайся не ранить их...

Сделайте три заявления ""мы"" каждый. Например, ""Мы все в этой комнате чувствуем...""

Закольниковка: давайте постараемся, чтобы в нашем отряде никто друга не ранил (словом, поступком, даже взглядом). Мы вас очень любим!"

### **«Светофор»**

Приготовьте из цветного картона три цветных круга: красный, жёлтый и зелёный. Когда вы поднимаете вверх зелёный круг, можно бегать, танцевать, скакать и кричать. Если сверху жёлтый круг, двигаться надо медленно и спокойно, а говорить тихо-тихо. Красный — запрещающий сигнал. Увидев его, ребёнок должен остановиться как вкопанный и не произносить ни звука. Заканчивать эту игру лучше красным «успокаивающим» сигналом.

### **«Рисование узоров»**

На бланке расположено несколько рядов геометрических фигур. Верхний ряд состоит из треугольников, средний из кружков, нижний — из квадратов. Фигуры верхнего и нижнего рядов располагаются друг против друга, среднего — в промежутках между ними. Дети должны рисовать узоры по инструкции:

-два треугольника, два квадрата или квадрат с треугольником можно соединять только через кружок;

-узор нужно рисовать только слева направо;

-каждое новое соединение надо начинать с той фигуры, на которой остановилась линия.

Дети рисуют узоры точно по инструкции педагога:

«Соедините два квадрата, квадрат с треугольником, два треугольника, треугольник с квадратом, соедините два квадрата, ещё раз соедините два квадрата, квадрат с треугольником, два треугольника, треугольник с квадратом»

Правильный вариант выносится на экран после выполнения задания всеми учащимися.

### **«Нарисуй пароход»**

Ребенку предлагается как можно точнее срисовать пароход, отдельные детали которого составлены из элементов прописных букв и цифр. Учитель говорит: «Перед тобой лежит лист бумаги и карандаш. На этом листе нарисуй, пожалуйста, точно такую же картинку, какую ты видишь на этом рисунке. Не торопись, постарайся быть внимательным, чтобы рисунок был точно таким же, как образец. Если ты что-то не так нарисуешь, не стирай ластиком, а нарисуй поверх неправильного или рядом правильно». При сравнении рисунка с образцом следует обращать внимание:

а) на соотношение размеров деталей,

б) на присутствие всех деталей,

в) на правильность изображения — нет ли зеркального отражения, не путает ли ребенок верх и низ,

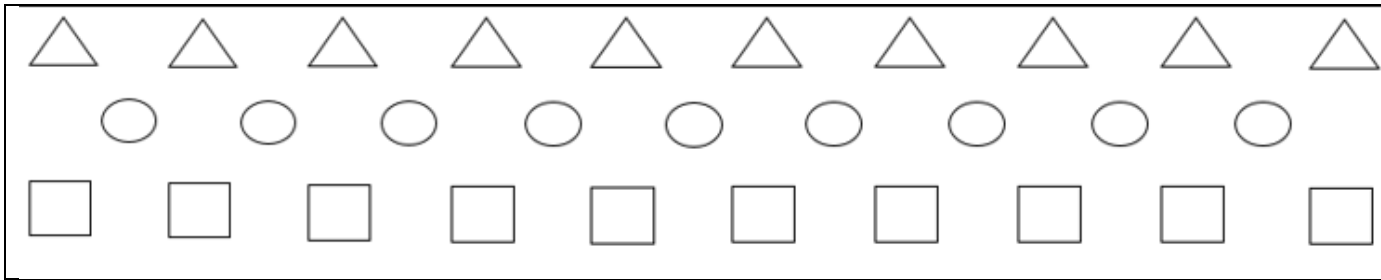
г) на количество деталей и способ их изображения — считает ли ребенок или рисует «на глазок»?

### **«Черепаша»**

Дети располагаются вдоль стены помещения. Взрослый, стоя у противоположной стены, говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я — большая черепаха, а вы —

маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы пойдете ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы – черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Взрослый следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2–3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы. Упражнение можно повторить несколько раз.





### «Паутинка»

Водящий-паук отходит в самый дальний угол игровой площадки, где поворачивается спиной к остальным участникам таким образом, чтобы он не видел, чем они в данный момент занимаются. А в это время так называемые ниточки плетут из себя целостную «паутинку», т. е. ребята должны, взявшись за руки, перекрутиться и запутаться руками и ногами так, чтобы их было очень трудно распутать.

Причем вполне можно совершать любые, самые разнообразные движения, например даже ногами, наклонившись, перешагнуть через соединенные вместе руки двоих детей. Все зависит от личной фантазии, желания и воображения участников.

Когда они сплетут таким способом сказочную «паутинку», учитель дает разрешение «пауку» повернуться лицом к ребятам, подойти к ним и «распутать» их

### «Угадай, кого нет»

Все участники закрывают глаза. В это время ведущий дотрагивается до одного игрока, и тот бесшумно покидает класс. По сигналу ведущего все открывают глаза и смотрят, кого нет. Кто первым назвал имя отсутствующего, становится ведущим.

### Молекулы

Играющие: все присутствующие. Суть игры: Во время игры все участники беспорядочно двигаются по игровому полю, а руководитель каждые 1-2 минуты называет любую цифру от 1 до 10.

Например, «три». Это значит, что все участники должны образовать группы из трёх человек. Те, кто остались (два или один человек) выбывают. Игра заканчивается тогда, когда больше нет вариантов цифр. Игра учит: не бояться общения, быстро ориентироваться, находить единомышленников.

### Посылочка

Игра проводится по формуле «хлоп – топ – я – ты». Первый участник произносит: «Хлоп – топ – называет свое имя – называет имя своего одноклассника, которому пересылает право продолжить». Так продолжается до тех пор, пока все участники игры не получат такую «посылочку».

### Имя – ассоциация

Дети располагаются по кругу. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет слово, с которым он себя ассоциирует. Можно предложить конкретную тему для таких ассоциаций: цвет, цветок, природные явления и т.д.

### Упражнение «Хвасталки» (проводится в кругу)

Дети садятся в круг и начинают по очереди рассказывать о своих успехах и достижениях в любой сфере. Обязательное условие — рассказывать не всей группе, а одному человеку слева. Участник, которому рассказали хвасталку, должен сказать: «Я рад за тебя!» - и поделиться своими достижениями со следующим участником. Нужно уметь радоваться успехам других, говорить слова «Я рад за тебя!»

### **Игра «Сороконожка»**

Участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде «сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т. д. Главная задача — не разорвать цепочку.

### **Игра «Почувствуй друга»**

Дети встают в круг, берутся за руки. На счет «1, 2, 3» вместе одновременно делают шаг вперед. После каждого этапа они возвращаются назад в круг. Теперь назначается ребенок, и он считает до трех, а остальные слушают и вместе с ним шагают вперед. Потом дети закрывают глаза, считает также один из детей, и они шагают. Теперь каждый ребенок считает про себя, и затем все вместе шагают. На каждом этапе добиваться того, чтобы дети шагнули вперед одновременно.

### **"Замри".**

Цель: развитие навыков волевой регуляции.

Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

Можно внести и соревновательный мотив: те, кто не успел застыть после окончания му

### **Для 3 класса:**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

### **о "Колечко".**

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе

### **"Кулак-ребро-ладонь".**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с



инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), прыжки, выбывают из игры или подвергаются каким-то шуточным наказаниям .

### Упражнение "Ухо-нос".

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

### Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные.

### . Коммуникативное упражнение "Маска".

Цель: эмоциональное развитие.

Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и "передает" соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и "передать" следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

## «Я – лев»

**Цель:** повышение у детей уверенности в себе.

**Содержание:** Инструкция ведущего: «А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется «Я – лев». Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Андрей». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой».

## «Ладони»

**Цель:** повышение самооценки.

**Содержание:** Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем взрослый просит на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе. После этого ведущий собирает «ладони», читаем их или показывает группе, а дети угадывают где, чья ладошка.

## «Похвалилки»

**Цель:** повышение самооценки

**Содержание:** Дети сидят в кругу. Каждый ребенок вспоминает какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами "Здравствуйте! Меня зовут (имя) и однажды я..." Например: "Здравствуйте! Меня зовут Зинаида и однажды я помогла товарищу в детском саду"

На воспоминание дается 1-2 минуты. После того как все ребенок расскажет свою историю, остальные должны сказать: «Молодец, (имя)». Взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

## «Что мне нравится в тебе?»

**Цель:** повышение самооценки ребенка.

**Содержание:** Проводят в парах или в кругу. О каждом из участников группа (по очереди) высказывается: «Мне нравится в тебе, (имя ребенка),...» В парах участники называют качества друг друга, которые им нравятся (несколько характеристик).

### «Передай клубочек»

**Цель:** развитие групповых отношений, повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.

**Описание:** «Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек. Тот, кто передает клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.

### «Я могу»

**Цель:** укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Ведущий: «Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить о себе что-то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

### «Смелый капитан»

**Цель:** повысить самооценку, развить уверенность в себе.

**Описание:** тревожный ребенок назначается капитаном.

Ведущий: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

### **"Волшебный стул"**

**Цель:** способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Примечание. Можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать историю имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и "волшебный стул". Игра проводится с группой не более 5–6 человек. Инструкция. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (имена тревожных детей лучше называть в середине игры!). Тот, про чье имя рассказывают, становится «королем». На протяжении всего рассказа о его имени он сидит на троне в короне.

### **Игра «Маленькие привидения»**

**Цель:** обучение методу снятия гнева.

**Техника проведения:** ведущий (педагог, психолог) обращается к детям со словами: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У-у-у-у». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук «У-у-у-у», если я буду громко хлопать, вы будете громко произносить звук «У-у-у-у». При этом надо не забывать, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить».

Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем девочками и мальчиками».

### **Упражнение «Я злюсь, когда...»**

**Цель:** обучение детей способам снятия агрессии.

**Техника проведения:** детям предлагается 3 раза закончить фразу: «Я злюсь, когда...». Затем, стоя в кругу каждому ребенку нужно взять в руки по одному листу цветной бумаги на выбор (красный, желтый, зеленый, синий, оранжевый, голубой, черный) скомкать ее, проговаривая фразу: «Я злюсь, когда...» и бросить в центр круга.

### **Упражнение «Узнай меня»**

**Цель:** развитие эмпатии, снятие агрессивности.

**Техника проведения:** группа детей сидит на стульях ведущий (педагог, психолог) предлагает одному ребенку (далее можно по очереди, или по желанию детей) повернуться спиной к сидящим. Задача остальных детей заключается в том, чтобы подойти по очереди, погладить ребенка по спине и назвать его ласковым именем. Ребенок, к которому подходят дети, старается угадать, кто его погладил и назвал ласковым именем.

### **Игра «Быстрые ответы» (Л.В. Маранцева)**

Цель: снятие напряжения, развитие находчивости, смекалки.

Взрослый располагается перед группой детей, стоящих рядом, и задает им простые вопросы, считая вслух до трех. Например, можно спросить, как зовут ребенка, сколько ему лет, какого цвета крокодил или задать шуточные вопросы типа «Почему лягушки скачут?». Давший подходящий ответ ребенок делает шаг вперед. Ведущий должен незаметно направлять игру так, чтобы не допускать чрезмерного опережения или отставания малышей. Особое внимание следует уделить застенчивому ребенку, помогая ему двигаться вровень с другими. Необходимо создать такие условия, чтобы он обязательно хотя бы раз выиграл. Успех среди сверстников и взрослых окрыляет, заставляет поверить в свои силы и стать более уверенным.

### **Игра «Фанты» (Т.Л. Шишова)**

Цель: снятие напряжения, страха перед публичными выступлениями.

Фанты можно придумывать всем вместе, а можно оставить это на усмотрение взрослых. Главное, постараться, чтобы в заданиях было как можно больше юмора и чтобы они были детям по силам. Стеснительному ребенку при малейшем затруднении надо помогать, ни в коем случае не укоряя его за робость, а то веселая игра станет для него еще одним источником мучительных переживаний.

Кроме обычных просьб прочитать стихотворение, спеть песенку, покукарекать, похрюкать и рассказать анекдот, в записках, которые играющие выуживают из шапки, могут содержаться просьбы изобразить: обезьяну, льва, ворону, дятла, Бабку-Ежку, хулигана, дряхлого старичка, маленького капризного ребенка, лунатика.

### **Упражнение «Колючий зверь»**

Педагог показывает детям рисунок загадочного животного, выполненный на большом листе. Весь зверь исколот зубочистками, воткнутыми в плакат. Педагог просит детей помочь этому животному избавиться от своей злости и раздражения.

Задача детей – пожалеть зверя, наградить его хорошими чертами характера. Как только ребенок говорит хорошее слово про это животное, педагог выдергивает из него одну колючку и ломает ее. Постепенно количество колючек на звере уменьшается, он приобретает вполне добрый и симпатичный вид, дети все вместе придумывают ему имя.

Желательно, чтобы количество колючек было больше количества детей, чтобы каждый ребенок мог вложить свой вклад в процесс перевоплощения зверя из злого и колючего в доброго и пушистого.

## **1 «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ»**

Тут чуть ли не важнее всего правильно замотивировать необходимость игры. Дело в том, что дети, о которых идет речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно кривляться на людях. А данное упражнение будет восприниматься ими как кривлянье.

Поэтому вы должны взять на себя активную роль и подавать ребенку пример. Сперва играйте вдвоем. Затем, когда он уже будет без труда справляться с заданиями, вовлекайте в игру его друзей. Правила игры очень просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость). Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку (либо в куклах, либо «в живом плане») с соответствующим сюжетом.

### **Игра: "Клубочек"**

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Необходимые приспособления: клубок ниток.

Описание игры: дети садятся в полукруг. Воспитатель становится в центре и, намотав нитку на палец, бросает ребёнку клубочек, спрашивая при этом о чём-нибудь (как тебя зовут, что ты любишь, чего ты боишься). Ребёнок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос и задаёт вопрос, передавая клубочек следующему игроку. Если ребёнок затрудняется с ответом, он возвращает клубок ведущему.

Комментарий: эта игра помогает детям увидеть общие связи между ними, а педагогу определить, у кого из детей есть трудности в общении. Когда все участники соединились ниточкой, воспитатель должен зафиксировать их внимание на том, что все люди чем-то похожи и это сходство найти достаточно легко. И всегда веселее, когда есть друзья.

### **"Волшебный стул"**

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

### **"Шалтай-Болтай"**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. “Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

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”.

### **Игра «Я дарю тебе»**

Повышает самооценку, снимает мышечное напряжение. Дети сидят или стоят в кругу, ведущий устанавливает зрительный контакт с одним из детей и говорит: «Имя, я дарю тебе котёнка (цветок, солнце, машину и т.д.)» при этом старается сделать движение, как будто бы он действительно передаёт этот предмет. Второму игроку в это время нужно принять подарок так, как будто это действительно котёнок (цветок и т.д.) Затем тот, кто принял подарок должен установить визуальный контакт со следующим игроком и тоже передать ему подаро

### **«Корабль и ветер».**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

Описание: «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 воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторять 3 раза.. Игра длится до тех пор, пока все участники ни получают подарки.

### **Упражнение «Поздраваемся ...»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, «разогрев».

Участники перемещаются по помещению под музыку. По команде ведущего каждому участнику необходимо «поздороваться» различными частями тела (головами, плечами, кистями рук, локтем и бедром, и т.д.) с наибольшими количеством присутствующих.

### **Арт-терапевтическое упражнение «Кляксы»**

Цель: обучение приёмам снятия агрессии через цвет.

Участникам занятия предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, какой им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса»

отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса». Агрессивные дети выбирают краску темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия ребенка выходит вовне, тем самым он освобождается. К агрессивному ребенку во время такой работы полезно посадить спокойного, ведь последний наверняка будет брать для рисунков светлые, спокойные краски и тона, и видеть приятные вещи. Посредством общения со спокойным ребенком на предмет интерпретации «кляксы», агрессивный ребенок значительно успокаивается.

### **Упражнение «Рассерженные шарики».**

Я попрошу вас надуть воздушные шарики и завязать их.

Представьте, что надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нём воздух – чувства раздражения и гнева.

Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него? (нет)

Что может случиться, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? (ответы) Человек не выдержит и «взорвется», лопнет, как шарик. (лопаем шарики) Что получилось с негативными эмоциями и чувствами? Они вырвались, выплеснулись на окружающих людей. Если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например драку.

Давайте надует ещё один шарик, но завязывать его не будем. Держите шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.

Вы помните, что шарик - это человек, а воздух внутри него - чувства раздражения и гнева.

А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите.

Вы заметили, что шарик уменьшился? (да)

Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух? (нет)

Остался ли шарик целым? Напугал ли он кого-нибудь? (не напугал)

Ребята, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда. А что значит «контролируем»? (ответы) Это значит, что мы выбираем безопасный способ выражения агрессии. Но есть и опасные способы, такие, которые причиняют другим людям вред.

### **Игра - "Кто я?".**

Ведущий каждому из участников пристегивает на спину бумажки, на которых написаны имена известных

литературных персонажей, сказочных и настоящих героев, /например, Шерлок Холмс, Наполеон и др./ . Ребята, прохаживаясь по комнате, пытаются отгадать кто они. Они могут задавать

вопросы своим товарищам. Отгадавший пристегивает себе бумажку

спереди. Однако дальше участвует в игре, помогая участникам.

### **Упражнение «Я сегодня вот такая»**

Участники встают в круг. Каждый должен представиться, подумать и выразить при помощи позы, жестов, мимики то состояние, в котором он находится на данный момент, остальные участники повторяют его позу. Затем участник произносит слова: «Я сегодня вот такая» и показывает свое состояние при помощи позы. Затем участники группы повторяют фразу: «Это Татьяна, Татьяна сегодня вот такая» и воспроизводят ту позу, повторяют жесты, выражение лица участника. Упражнение выполняется в левую сторону от ведущего.

### **Упражнение: «Говори!» (Е. К. Лютова, Г. Б. Моница)**

Цель: Развитие внимания и умения контролировать импульсивные действия.

Инструкция: Скажите детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Тот, кто ошибется и скажет команды, встает со стула и временно прекращает участвовать в игре. Давайте потренируемся. "Какое сейчас время года?" (Педагог делает паузу) "Говори!"; "Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?"... "Говори!";

Итак, начинаем! Внимательно слушайте мои вопросы:

"Какой сегодня день недели?"... "Говори!";

"Какой идет месяц?" «Говори!»

«На какой цвет светофора можно переходить дорогу?» «Говори!»

«Где растут грибы и ягоды?» «Говори!»

«В какое время года мы празднуем Новый Год?» «Говори!»

« Кто съел колобка из сказки?» «Говори!»

«Что за несъедобный гриб с красной шляпкой в белую крапинку?» «Говори!»

«Какие деревья стоят зимой зеленые?» «Говори!»

«Кто съел бабушку Красной Шапочки?» «Говори!»

«Какого цвета заяц зимой?» «Говори!»



«Что мы готовим летом из ягод и кладем в банки на зиму?» «Говори!»

«Что потеряла Золушка, убегая с бала?» «Говори!» и т.д.

### **Печатная машинка**

Цель упражнения: разминка, выработка навыков сплоченных действий.

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Если бы..., я стал бы...

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру : "Если бы меня обсчитали в магазине...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: "... я стал бы требовать жалобную книгу".

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.