

Муниципальное автономное учреждение
«Средняя школа № 1 г. Михайловска»
Упражнения для занятий кружка
«Умей вести за собой»
Учитель: А. А. Еловских, 1 кв. к.

1. Упражнение «Приветствие»

Инструкция:

Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? А кто знает другой способ подавать руку при встрече?

Попросите детей показать различные варианты рукопожатий. Очень интересно бывает и развитие самого контакта при этом. Некоторые подают вялую, безжизненную руку, другие жмут руку изо всех сил, и так далее.

Мне хочется, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которые мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличительным знаком нашей группы.

Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести с ним или с ней новый, как можно более необычный, способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы мы все легко смогли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом.

Пока дети выполняют это задание, напишите на отдельных бумажках имена каждой пары, сложите записки в какую-нибудь коробочку или шапку. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ею приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующей неделе. У меня есть жребии. Один из вас должен вытянуть бумажку с именами той пары, чье приветствие мы сейчас и выберем. После жребия эта пара еще раз покажет нам свое рукопожатие, чтобы мы смогли его хорошо запомнить.

На следующей неделе время от времени напоминайте об этом смешном приветствии и предоставляйте детям примерно полминуты, чтобы как можно больше одноклассников могли поздороваться друг с другом выбранным рукопожатием.

(Выбранное приветствие можно сделать ритуалом начала занятий. Это поможет детям переключаться на особую атмосферу, которая присуща групповым занятиям).

2. Упражнение «Паутина»

Материалы: Клубок ниток.

Инструкция:

Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Давайте познакомимся поближе. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свое свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе. (Возьмите клубок в руки и начните игру сами.)

Например, меня зовут Ольга Васильевна, и я очень люблю петь. (Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок ребенку, сидящему напротив.) Если хочешь, ты

можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?» После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе.

Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распустить паутину. В таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно «связаны между собой».

3. Упражнение «Введение правил»

Инструкция:

Ведущий объясняет участникам, что для успешной работы в группе необходимо придерживаться определенных правил: добровольности, конфиденциальности, уважении друг к другу. Правила обеспечивают безопасность участников, создают такую обстановку, что каждый может откровенно высказать свое мнение.

Примеры правил:

- 1) уважать друг друга;
- 2) не перебивать говорящего;
- 3) говорить по одному (для этого можно ввести специальную игрушку, у кого она в руках, тот и говорит);
- 4) не драться;
- 5) не кричать;
- 6) не передавать другим то, что доверяют друг другу участники группы.

Правила предлагаются участниками группы и принимаются, если их одобряет большинство. Затем принятые правила записываются на большом листе бумаги, который будет висеть в время занятий на видном месте, и каждый участник подписывается под ними.

4. Упражнение «Окраска настроения»

Материалы: Ватман, фломастеры.

Инструкция:

Ребята, давайте создадим нашу с вами традицию. В начале и в конце наших игр мы будем отмечать свое настроение на этом ватмане. Раскрасьте квадратик напротив вашего имени цветом, который соответствует вашему настроению. Начнем с сегодняшнего дня. Кто хочет начать?

(Ведущему необходимо объяснить участникам, что ритуалы обозначают начало и конец занятий, внутри которых действуют специально придуманные правила).

5. Упражнение «Превратись в животное»

Инструкция:

Ведущий предлагает детям по очереди загадать и пластически изобразить какое-нибудь животное, а остальные отгадывают, какое животное изображается.

6. Упражнение «Что я люблю делать»

Инструкция:

Эта игра поможет нам лучше узнать друг друга. Для этого один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать это. Все остальные внимательно смотрят и пытаются угадать, что он хочет нам сказать, но сами не говорят. Как только выступающий закончит и поблагодарит нас за внимание, мы начнем высказывать догадки. Когда все выскажутся, выступавший скажет нам, кто был прав. Дальше будет выступать следующий. Давайте начну я.

7. Упражнение «Мы чем-то похожи»

Материалы: бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция:

Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра.», «У каждого из нас есть мягкая игрушка.», «Любимый цвет каждого из нас — синий.», «У каждого из нас мама ходит на работу.», «Мы все очень любим макароны.», «Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», «В каникулы мы все любим ездить на море.» и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

8. Упражнение «Распускающийся бутон»

Инструкция:

Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на полу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу. После того как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, начнется вторая часть этой игры. Каждая группа превратится в расцветающий бутон. Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь тоже очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована. Когда вся группа справится с этой задачей, можно попробовать составить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одному ребенку.

9. Упражнение «Скульптор»

Инструкция:

Разойдитесь свободно по классу, кто куда хочет. Я хочу бы поиграть с вами в игру, которая называется «Скульптор». Я буду вам называть чувство, а ваша задача — изобразить его своим телом. Давайте сначала попробуем изобразить любопытство. Начнем с лица.

Какое у вас бывает лицо, когда что-то будит в вас любопытство?

Что происходит с вашим лбом?

Видели ли вы, как человек, которого что-то заинтересовало, чуть-чуть приоткрывает рот?

А что происходит с вашими руками?

Как вы держите голову? Не хотели бы вы приподняться? У вас минута для того, чтобы изобразить любопытство (своим лицом и телом). Потом я обойду вас всех, чтобы рассмотреть все интересные фигуры.

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

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

(Потом дать детям подобным образом выразить несколько обычных повседневных чувств, используя все главные части тела. Постепенно дети ухватят метод и заметят, что чувство можно выражать очень многими частями своего тела. Основные чувства, которые вы можете предложить — радость, ярость, страх, нежность. Если вы чувствуете, что дети поняли идею игры, то можно детям самим назвать чувства, которые им хотелось бы изобразить).

10. Упражнение «Многоликость чувств»

Материалы: Каждому ребенку понадобится иллюстрированный журнал, бумага для рисования, клейкая лента и карандаши.

Инструкция:

Сегодня мы посмотрим, как можно выразить свои чувства с помощью лица и тела. Пролистайте журнал и найдите картинку, изображающую человека, который вас заинтересует. Вырежьте ее и приклейте на бумагу. (10 минут.)

Теперь внимательно изучите картинку и рассмотрите лицо человека. Каким образом это лицо выражает грусть или радость, любопытство или скуку? Затем рассмотрите позу человека: как он держит голову, что он делает со своими руками, ногами, всем телом? И что он этим выражает? Напишите рядом с картинкой, какое чувство испытывает изображенный на ней человек. (10 минут.)

Выберите теперь сами какое-нибудь чувство, которое вам интересно, нарисуйте человека, испытывающего это чувство. Вы можете найти себе образец или придумать что-нибудь сами. Не страшно, если ваша картинка не очень красива; главное, чтобы было показано, как лицом и телом выражается это чувство. (5 минут.)

Подумайте, пожалуйста, что вы ощущаете, когда испытываете это чувство: Как изменяется ваше лицо?

Как вы дышите?

В каком состоянии находятся ваши мышцы?

Что вы ощущаете в теле?

Какие движения вы делаете при этом?

Какие мысли или образы приходят вам в голову, когда вами овладевает это чувство?

Что вам больше всего хочется сделать, когда вы испытываете это чувство?

Опишите, как вы справляетесь с этим чувством. (10 минут.)

Теперь приклейте это описание под вашу картинку. Разойдитесь по тройкам и покажите друг другу свою работу. Спросите, что переживают другие, когда испытывают выбранное вами чувство. (10 минут.)

11. Упражнение «Создание альбома»

Составьте затем из всех эскизов с текстами небольшой альбом. Дайте детям при случае рассмотреть все картинки.

12. Упражнение «Закончи предложение»

Инструкция:

Дети дают определения шести различным чувствам:

«Радость — это когда...»

«Печаль — это когда...»

«Страх — это когда...»

«Гнев — это когда...»

«Обида — это когда...»

«Стыд — это когда...»

Наиболее удачные определения ведущий записывает.
ным.

13. Упражнение «Рисунок радости»

Инструкция:

Ведущий предлагает участникам нарисовать «очень радостный, веселый рисунок», от одного взгляда на который им бы сразу стало радостней.

14. Упражнение «Как доставить чувство радости другому человеку?»

Инструкция:

В ходе беседы на эту тему дети должны высказать как можно больше предположений о том, как можно обрадовать другого: попытаться рассмешить, погладить его, сказать ему добрые слова... Много ли способов удастся набрать всем вместе?

15. Упражнение «Собираем добрые слова»

Инструкция:

Дети вспоминают добрые слова или хорошие качества человека и называют их, перебрасывая друг другу мячик. Слова не должны повторяться!

16. Упражнение «Скажи мишке добрые слова»

Инструкция:

Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Ребята по очереди называют его добрыми словами. Затем каждый из них по очереди выходит к доске с мишкой в руках, «превращаясь» в него. Остальные участники обращаются к водящему в роли мишки, называя его добрыми словами. Таким образом, каждый ребенок, побывав в роли мишки, получает свою порцию положительных чувств.

17. Упражнение «Конкурс пугалок»

Инструкция:

По кругу передается мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека. Чего могут бояться люди? (Повторяться нельзя). Кто не сумеет быстро сориентироваться, выбывает из игры. Определяются один-два победителя конкурса.

18. Упражнение «Чужие рисунки»

Инструкция:

Ведущий демонстрирует участникам занятия детские рисунки на тему «Страх». Дети высказывают свои предположения о том, какие именно страхи изображали авторы рисунков.

19. Упражнение «Закончи предложение»

Инструкция:

Дети заканчивают следующие фразы:

«Дети обычно боятся...»

«Взрослые обычно боятся...»

«Учителя обычно боятся...».

В результате обсуждения этой работы делается обобщение: каждый человек может иногда чего-то бояться.

20. Упражнение «На берегу моря»

Инструкция:

Дети ложатся на ковер. Ведущий включает музыку «Шум моря» и спокойным ровным голосом говорит: «Закройте глаза, представьте, что мы лежим на берегу моря. Светит теплое солнышко, мы греемся на нем. Ручки и ножки расслаблены. По телу разливается тепло. Дует ласковый ветерок (в этот момент можно погладить каждого ребенка). Дышим

спокойно и глубоко. Набираем полные легкие воздуха и выдыхаем весь воздух. Нам хорошо и спокойно. Море спокойное, а под водой плавают разноцветные сказочные рыбки. Представьте, какие они красивые: голубые, желтые, зеленые - они блестят и переливаются. А мы лежим на берегу, и все заботы и тревоги покидают нас, уплывают как рыбки. Потихоньку открываем глаза, можно потянуться, возвращаемся в нашу комнату».

Использованный материал

Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Умей вести за собой» (основное общее образование) Москва, 2022 год.

https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_kursa_vneurochnoj_deyatelnosti_Umej_vesti_za_soboj_osnovnoe_obschee_obrazovanie_.htm

(упражнения из методического пособия «Программы развития навыков социального взаимодействия «Психосоциальное развитие детей и подростков», автор Е. П. Кошелева, Москва, МГПИ, 2012).