**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

**«Счастливое детство»**

**Пояснительная записка**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экологическим положением, - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их психического и физического здоровья.

Один из самых интересных и замечательных периодов в развитии ребенка – это дошкольное детство. Когда фактически складывается личность, самосознание и мироощущение ребенка. Эти процессы в первую очередь обусловлены психическим развитием, формированием новой системы психических функций, где важное место начинают занимать мышление и память.

В нормальной обыденной жизни ребенок окружен вниманием и заботой взрослых, и, казалось бы не должно быть поводов для беспокойства, однако и среди детей воспитывающихся в семье наблюдается весьма высокий процент психических заболеваний, в т.ч. неврозов, появление которых чаще всего связаны не с наследственными, а с социальными факторами, т.е причины лежат в сфере человеческих взаимоотношений.

Состояние физического развития зависит от врожденных особенностей, а также от условий окружающей среды, в которой растет и формируется организм. Проблема психического здоровья дошкольника и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Эту задачу нам взрослым надо решать системно и сообща с ранних лет жизни дошкольника. Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Между психическим и физическим здоровьем существует очевидная связь. Если человек не заботится о своем физическом состоянии, то это отражается на психическом уровне – он может испытывать апатию, недовольство собой, быстро утомляться и т.д. Точно так же, если человек испытывает нервное напряжение и эмоциональные перегрузки, то это не может не отразиться на здоровье. Например, постоянные волнения способны вызвать язву желудка, а нервные стрессы в юности могут повлечь за собой различные психические расстройства в зрелом возрасте.

Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус, и наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. Самую высокую физическую нагрузку на физкультурном занятии дети испытывают в игре, но какой эмоциональный подъем наблюдаем мы при этом. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания.

Учеными давно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Процесс формирования понимания ценности здоровья осуществляется по следующим направлениям:

1. Формирование знаний о здоровье и его значимости.

2. Внедрение здоровье сберегающих образовательных технологий.

3. Организация оздоровительной работы.

4. Профилактика вредных для здоровья привычек.

5. Развитие эмоционально – волевой сферы.

**Цель проекта:** воспитать ценностное отношение к собственному здоровью у детей, родителей и педагогов.

**Задачи проекта:**

1. Закрепить представления о правилах здорового образа жизни.
2. Объединить детей, родителей и педагогов в стремлении вести здоровый образ жизни.
3. Создать положительный эмоциональный настрой.

**Участники:** воспитанники младших, средних, старших и подготовительных

групп; педагоги; родители.

**Предварительная работа**

1. Создайте инициативную группу педагогов.

2. Составьте план мероприятий.

3. Подбор спортивного инвентаря, музыкального сопровождения и необходимого оборудования.

1. Продумайте оформление групповых комнат. Например, это могут быть картинки-мотиваторы или тематические стенгазеты: «Здоровые привычки в нашей семье», «Самый счастливый день нашей семьи»,«Что такое радость?», «Будь здоров без докторов!», «Что поможет ―зарядиться?», «Поделись улыбкою своей», «Наша семья радуется, когда…».
2. Продумайте содержание предварительной работы с детьми каждой

группы: рассматривание рисунков и фотографий по темам — «Гигиена», «Питание», «Строение тела»; знакомство с литературными произведениями,

в которых отражены вопросы сохранения здоровья; тематические беседы

и дидактические игры; разучивание стихов; изготовление эмблем для команд.

1. Рассказать родителям о реализации проекта и пригласить их к участию в мероприятиях.

**Срок реализации проекта:** 1 месяц

***Принципы проекта:***

***разностороннего развития личности***

* активизация мыслительной деятельности детей,
* создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения.

***гуманизации***

* физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей.

***индивидуальности***

* обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интересов.

***активности детей***

* подбор оптимальной физической нагрузки.

***цикличности и систематичности***

* постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности.

***оздоровительный***

* обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей.

***взаимосвязи с семьей***

* соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение родителей в совместные оздоровительные мероприятия.

**Итог реализации проекта:**

**-**анализфизического и психического здоровья;

- оформление презентации по реализации проекта;

- фотоотчёт.

**Предполагаемые итоги реализации проекта.**

1. Понимание детьми значимости здорового образа жизни, здоровье это самое дорогое в жизни человека.
2. Умение детей заботиться о своем здоровье, знать простые виды закаливания.
3. Развитие у детей двигательной активности.
4. Обогащение отношений детей и родителей опытом совместной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Содержание проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятие** | **Цель** | **Целевая аудитория** | **Ответственные** |
| **Ежедневные мероприятия с детьми** | | | |
| Артикуляционная гимнастика «Здоровый язычок» | Профилактика нарушений звукопроизношения | Воспитанники  всех групп | Учитель-логопед, воспитатели |
| Минутка вхождения вдень | Создание положительной установки на рабочий день | Воспитанники всех групп | Воспитатели |
| Слушание песен к любимым сказкам, мультфильмам | Создать положительную установку на режимные моменты. | Воспитанники всех групп | Воспитатели |
| Зарядка позитивного мышления | Создать положительный эмоциональный фон в группе. Укрепить уверенность в себе и своих силах, повысить самооценку. | Воспитанники старшей и подготовительной групп | Педагог-психолог, воспитатели |
| Беседы о здоровом  образе жизни | Формировать  ценностное  отношение  к здоровому  образу жизни | Воспитанники всех групп | Воспитатели |
| Акция «Панорама  добрых дел» | Развивать  социальный  и эмоциональный интеллект | Воспитанники старшей и подготовительной групп | Воспитатели |
| **1 неделя** | | | |
| Открытие недели физического и психического здоровья | Актуализировать вопросы профилактики заболеваний психического и физического здоровья | Воспитанники всех групп | Воспитатели |
| Психологическая игра «Радуга настроений» | Изучить эмоциональное состояние взрослых и детей | Родители, дети, педагоги | Педагог-психолог, воспитатели |
| Психологическая акция Забор психологической разгрузки» | Вызвать разные эмоции | Родители, педагоги | Педагог-психолог, воспитатели |
| Викторина  «Мой любимый детский сад» | Развивать внимание, память, быстроту реакции. Сформировать положительный образ детского сада | Дети старшей и подготовитель-  ной групп | Воспитатели |
| **Психологическая акция**  **«Дерево настроения»** | Изучение эмоционального состояния детей и взрослых | Воспитанники всех групп | Воспитатели |
| **Акция «Мудрая мысль на каждый день»** | Формировать положительные установки с опорой на философские суждения | Дети старшей и подготовитель-  ной групп | Воспитатели |
| **Анкетирование «Подвижные игры моего детства»** | Вспомнить подвижные игры из детства, чтобы использовать их в развлечении для детей и родителей | Родители | Воспитатели |
| Встреча в семейной гостиной «Успешный родитель» | Скорректировать детско – родительские отношения с помощью сказкотерапии | Родители | Воспитатели |
| **2 неделя** | | | |
| **Всемирный День психического здоровья «Стресс на работе»** | Популяризи-  ровать знания о психическом здоровье | Педагоги | Педагог-психолог |
| Спортивно – игровое развлечение «Будь здоров» | Укрепить здоровье, развить потребность в разнообразных видах двигательной активности | Воспитанники всех групп | Воспитатели |
| Коллективная работа  «Наш детский сад» | Формирование положительной эмоциональной атмосферы в группе, в детском саду | Воспитанники всех групп | Воспитатели |
| Практикум  «Такие разные дети» | Повысить психолого-педагогическую компетентность в вопросах взаимодействия с воспитанниками с учётом их индивидуальных психологических особенностей | Воспитатели | Педагог-психолог |
| Психологическая акция «Дерево добрых пожеланий» | Формирование позитивного настроения | Воспитанники всех групп | Педагог-психолог |
| Оформление дверцы детской кабинки творческой страничкой | Формировать (поддерживать) у детей положительную самооценку, уверенность в собственных возможностях и способностях | Родители, воспитанники всех групп | Воспитатели |
| НОД «Семья божьих коровок» | Познакомить детей с элементами игро- и арт-терапии | Воспитанники всех групп | Воспитатели |
| **3 неделя** | | | |
| **Фотовыставка «Счастливы, потому что вместе»** | Укрепить связь «Семья – детский сад!» | Родители | Воспитатели |
| **Спортивно – развлекательный квест для коллектива** | Формирование положительного психологического климата в коллективе | Воспитатели | Педагог-психолог |
| Акция «Поделись добром» | Формировать у детей доброжелательное отношение к окружающим | Воспитанники всех групп | Воспитатели |
| Выставка детских рисунков «Мы со спортом дружим», «Моя дружная семья» | Развивать художественное творчество | Воспитанники всех групп | Воспитатели |
| Психологическая гостиная «Наполни смыслом каждое мгновение» | Познакомить с методами, которые позволяют убрать неприятные эмоции максимально быстро и с минимальными усилиями | Воспитатели | Педагог-психолог |
| Анкетирование «Воспитание здорового ребёнка» | Определить уровень физического развития дошкольников. Приобщение детей к здоровому образу жизни | Родители | Воспитатели |
| Спортивное развлечение «Подвижные игры из детства родителей» | Популяризировать детские подвижные игры прошлых лет | Дети младшей и средней групп | Воспитатели |
| Спортивное развлечение  «В здоровом теле- здоровый дух» | Сплочение педколлектива, снятие психофизического напряжения | Воспитатели | Педагог-психолог, воспитатели |
| Викторина  «Я всезнайка» | Развивать внимание, память, быстроту реакции. Закрепить представления о здоровом образе жизни | Дети старшей и подготовитель-  ной групп | Воспитатели |
| **4 неделя** | | | |
| Коллективная работа  «Наш детский сад» (объединение всех фрагментов в единую композицию) | Формирование положительной эмоциональной атмосферы в группе, в ДОУ | Воспитанники всех групп | Воспитатели |
| Развивающая НОД «Дружба» | Развитие личностных качеств. Сплочение группы | Воспитанники всех групп | Воспитатели |
| Круглый стол | Обобщить и распространить эффективные формы работы по сохранению и поддержанию физического и психического здоровья | Воспитатели | Педагог-психолог |
| Тренинг игра «Педагоги и родители» | Обсудить стратегии воспитания ребёнка в семье и ДОО | Родители , воспитатели | Педагог-психолог |
| Итоговая фотовыставка | Представить эффективные формы работы по сохранению и поддержанию физического и психического здоровья | Воспитатели | Воспитатели |
| Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» | Укрепление связи «семья – детский сад» в вопросах формирования здорового образа жизни и сплочения семьи | Дети старшей и подготовитель-  ной групп | Воспитатели |
| **Закрытие недели психического и физического здоровья** | Создать предпосылки к эмоциональному усвоению социального опыта | Воспитанники всех групп | Педагог-психолог, воспитатели |

**Приложение 1**

**Развивающее занятие**

**«Дружба»**

**Цель:** развить личностные качества у воспитанников старшей группы.

**Задачи:**

**1) развивать:** внимание, мышление, речь(активизировать пассивный словарь),воображение, любознательность; крупную и мелкую моторику; навыки общения и взаимодействиясо взрослыми и сверстниками в совместной деятельности;эмоциональный интеллект,эмоциональную отзывчивость, умениесопереживать.

**2) формировать:** умения слушать и слышать взрослого;умение адекватно восприниматьоценку взрослого и сверстника;потребность в общении;умение подчинить свое поведениеобстоятельствам;благоприятный психологическийклимат в группе;

**3) поддерживать интерес детей друг к другу.**

**Продолжительность:** 30–40 минут.

**Материалы и оборудование:** большая мягкая игрушка заяц, желтые квадратики с контурами звезд (по количеству больше, чем детей), контур облака (на каждого ребенка), ватман с рисунком неба и трех звезд — Ежик, Лиса, Я; ножницы, клей, карандаши, салфетки.

**Музыкальное сопровождение:** детские песни о дружбе.

**Ход занятия**

**МОТИВАЦИОННЫЙ ЭТАП**

**1. Ритуал приветствия**

Дети сидят в кругу на стульях.

**Педагог:** Здравствуйте, друзья! Когда мы встречаемся с друзьями, мы здороваемся. Как мы можем поздороваться обычным способом?.. Я вам

предлагаю сегодня поздороваться необычным способом. Для этого мы встанем. Если я хлопаю один раз — здороваемся друг с другом локтями, два

раза — здороваемся друг с другом спинками, три раза — встаем на место.

Нужно успеть поздороваться со всеми друзьями в группе.

(*После окончания упражнения дети садятся на свои места*).

**ОСНОВНОЙ ЭТАП**

**2. Упражнение «Моя ласковая игрушка»**

Посадите на стуле рядом с собой большого мягкого игрушечного зайца.

**Педагог:** Ребята, посмотрите, а кто сидит со мной рядом на стуле?..

Правильно — зайка. Посмотрите, какой он грустный. Как вы думаете, почему

он грустит?.. Зайке грустно, потому что он первый раз у вас в группе, никого

не знает. Давайте его успокоим и познакомимся. Вы будете передавать его

по кругу, и каждый скажет зайке ласковые слова и нежно его обнимет…

**3. Игра «Менялки»**

Проводится по принципу игры «Меняются местами те, кто…».

Задания: меняются местами те, кто…

-утром чистил зубы;

- любит папу;

- любит мороженое;

- любит сказки (*это условие должно быть последним*).

**4. Беседа по сказке**

**Педагог:** Замечательно! Я вижу, что все вы любите сказки, а зайка сегодня тоже хочет вам рассказать сказку про своего друга — ежика Витю.

Предлагаю сесть поудобнее и послушать.

**Сказка про ежика Витю**

В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Никто из зверей не хотел дружить с ним.

— Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост. Разве я могу дружить с такой серой колючкой, как ты? — говорила Вите лиса.

— Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой, — бурчал медведь.

— Ты и по деревьям не прыгаешь и не скачешь ловко, — говорила белка Вите.

— Ты такой неуклюжий, ни попрыгать с тобой, ни побегать, — пищал зайка.

— У тебя же нет ни голоса, ни слуха. Лягушки на болоте — и те поют лучше тебя, — провыл ему прямо в ухо волк.

Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. «Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального слуха?», — плакал он. Маленькие слезы ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку. Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что чуть было не заболел.

Однажды утром Витя как обычно отправился на лесную поляну поискать грибов себе на завтрак. Ежик медленно брел по дорожке, погруженный в свои печальные мысли, как вдруг мимо него промчалась лиса и чуть было не сбила его с ног. Витя огляделся вокруг и увидел, что за лисой гонится охотник с ружьем. Ежику было очень страшно.

«Охотник такой большой, а я такой маленький», — подумал он. Но несмотря на страх, Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги. Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса успела убежать, а ежик

поспешил спрятаться под куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался, пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромая, ежик побрел к своей норке. Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела. Когда ежик, наконец, добрался до старой сосны, там его ждала лиса.

— Спасибо тебе, ежик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в свои норки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг! — сказала лиса.

С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем и приносила Вите лекарственные травы, грибы и ягоды, пока у него болела лапка и ему трудно было ходить. Потом они вместе варили варенье и сушили грибы. Ежик быстро поправлялся, ведь он был не одинок: теперь у него был настоящий друг.

Настоящий друг — это не тот, у кого красивый хвост, великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг — это тот, кто не бросит в беде и не отойдет в сторону, если тебе нужна помощь.

**Педагог:** Спасибо зайке за такую интересную и поучительную сказку. Ребята, а вам понравилось, как закончилась сказка?.. Легко жить одному без друга или друзей?.. А у вас есть настоящие друзья в группе, которые всегда придут на помощь, выслушают и не обидят?.. Вот и у зайки есть такие

друзья (*покажите изображение неба с тремя звездами: Ежик*, *Лиса*, *Я*).

Он всегда носит с собой вот такую открытку с именами своих друзей. Хотите, чтобы у вас были такие открытки?.. Предлагаю сесть за столы и сделать их своими руками.

**5. Аппликация «Я и мои друзья»**

На столах для каждого ребенка заранее разложите: облако, желтые квадратики с контурами звезд, ножницы, клей, карандаши, салфетки.

**Педагог:** Возьмите в руки желтые квадратики и вырежьте по контуру звездочки. Каждый напишите (или нарисуйте) на звездочке имя своего друга и приклейте ее на облако. Вы можете вырезать несколько звездочек по количеству своих друзей в группе.

**Примечание.** Пока дети делают аппликации, включите песни о дружбе и сделайте комментарий: «Это непросто вырезать звездочку, но и дружить совсем непросто. Нужно научиться думать о других, научиться уступать, делиться, защищать, заботиться друг о друге, вместе радоваться и веселиться, а может, вместе иногда и погрустить».

По окончании работы все облака наклейте на небо.

**Педагог:** Посмотрите, друзья, какое звездное небо у нас получилось, сколько на небе звезд. Мы с зайкой желаем, чтобы ваши друзья были всегда рядом, радовались вместе с вами.

**6. Блицигра «Да и нет»**

Дети сидят в круге на стульях. Предложите им отвечать «да» или «нет»:

«Дружба начинается, если… улыбнешься кому-то (защищаешь кого-то, рвешь яблоки из чужого сада с кем-то, делишься игрушками с кем-то, подставишь подножку кому-то, помогаешь отремонтировать машинку, плюешься жвачкой, толкаешься, дерешься, говоришь вежливые слова)?»

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**7. Рефлексия**

**Педагог:** Расскажите, какие впечатления вы унесете с собой, что интересного для вас было сегодня на занятии:

-Что узнали нового?

- Кто был герой сказки?

- Кто такой настоящий друг?

**8. Зарядка позитивного внушения «Дружные ребята»**

**Педагог:** А теперь нам пора прощаться. Сейчас мы будем передавать рукопожатие как эстафету и проговаривать: «Я люблю играть с друзьями».

После упражнения вместе с детьми произнесите слова:

Все мы дружные ребята.

Мы ребята-дошколята.

Никого не обижаем,

Как заботиться мы знаем.

Никого в беде не бросим,

Не отнимем, а попросим.

Пусть все будет хорошо,

Будет радостно светло!

Раз-два, раз-два,

Навсегда с тобой друзья!

(*Закончите стихотворение аплодисментами друг другу*.)

**Спортивно-игровое развлечение для педагогов**

**«В здоровом теле – здоровый дух!»**

**Материалы и оборудование:** заготовки со словами разных песен; гимнастические палки на каждого участника; листы бумаги, цветные карандаши, изображение домового на двух ватманах, одно из которых надо разрезать на несколько частей, заготовки для чайной церемонии на отдельных листочках «40 дел на осень».

**Ход мероприятия**

**ЧАСТЬ I. СПОРТИВНАЯ**

Предложите коллективу разделиться на две команды, придумать название,

речевку и представить команду. Все задания выполняются в командах.

**1. Игра «Гвалт»**

Раздайте участникам слова песни, либо четверостишия. Задача — разделить слова между собой и одновременно по команде произнести каждый свое слово. Другая команда должна отгадать, что это за песня или четверостишие.

**2. Игровое упражнение «Шагай, палку не роняй»**

Участники встают в круг друг за другом. У каждого есть гимнастическая палка, которая стоит в центре круга, придерживаемая ладонью одной руки.

По сигналу участники делают шаг вперед и встают на место впереди стоящего, при этом они должны отпустить свою палку и накрыть ладонью следующую. Тот, кто не успел удержать палку, выбывает. Выигрывает та команда, у которой в игре осталось больше всего участников.

**ЧАСТЬ II.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ**

**3. Упражнение «Мой портрет»**

Предложите участникам нарисовать свои портреты и подписать их. Затем попросите передавать работы по кругу. Тот, кто получил портрет, пишет на нем то качество личности, характера, которое он ценит в этом человеке. В завершение упражнения предложите участникам поделиться впечатлениями — какое качество им понравилось больше всего, какое удивило и т. д.

**4. Упражнение «Домовой»**

Прочитайте участникам историю о домовом. Далее предложите им создать домового детского сада, для того чтобы он охранял свои владения от негативных чар. Для этого участники делятся на несколько подгрупп, выбирают одну из частей разрезанного изображения домового и украшают ее с помощью различных материалов (пуговиц, цветной бумаги, шерстяных ниток и т. д.). Затем попросите все элементы приклеить на основу и придумать имя домовому.

**Материал к упражнению.**

**История о домовом**

Считается, что домовой рождается стареньким дедушкой, а умирает младенцем. Чаще всего домовой выглядит, как старичок, — маленький, словно обрубочек, весь покрытый седенькой шерстью. Иной раз, чтобы отвести от себя любопытный взор, он принимает облик хозяина дома —

ну как вылитый! Вообще домовой любит носить хозяйскую одежду, но всегда успевает положить ее на место. В детском возрасте домовые похожи на шары, покрытые длинной, жесткой на ощупь шерстью. Руки маленькие

с мягкими пальчиками. Ноги могут отсутствовать — тогда домовые передвигаются по воздуху, паря в десятке сантиметров от пола. При виде человека они обычно становятся почти прозрачными и неподвижно зависают под потолком, но иногда начинают очень быстро летать по комнате, оставляя за собой сероватый след.

**ЧАСТЬ III. ЧАЙНАЯ**

**ЦЕРЕМОНИЯ**

На этом этапе устройте чаепитие и за чашкой полезного травяного чая

предложите участникам отгадать загадки о здоровье и вытащить карточку из шутливого списка «40 дел на осень». Карточки сверните в трубочки, свяжите

ленточками и сложите в круглую вазу.

**Примеры загадок:**

1) Я шагаю по квартире,

Приседаю: три-четыре.

И уверен твердо я —

С нею ждет успех меня.

2) Раз, два, три, четыре, пять,

Нужно правильно дышать.

Здесь поможет нам сноровка,

Упражненье, тренировка.

3) Никогда не заболею,

Если тело разогрею,

И холодная вода

Мне, ребята, не страшна.

4) Зимой в воде холодной

Купаться не боюсь,

Я только здоровее, ребята,

Становлюсь.

5) Настежь форточку открою,

Чистый воздух нужен мне.

Летом нужен и зимою,

Взрослым всем и детворе.

6) Чтобы сил тебе хватало

Бегать, прыгать и играть,

В самый полдень на кроватку

Нужно лечь и отдыхать.

7) Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками.

8) В новой стене

В круглом окне

Днем стекло пробито

На ночь вставлено.

9) Солнца жаркие лучи

Летом очень горячи.

Чтоб здоровым, крепким быть,

Нужно с солнышком дружить,

В лучах его купаться,

Бегать, прыгать, закаляться.

**Ответы:** 1) Зарядка. 2) Дыхательная гимнастика. 3) Обтирание.

4) Закаливание. 5) Проветривание.6) Тихий час. 7) Рюкзак. 8) Прорубь.

9)Солнечные ванны.

**Примерное содержание**

**карточек «40 дел**

**на осень»**

1. Провести утро в кофейне с книжкой, у окошка, в идеале — в дождь.

2. Дойти до школы, в которой учился, постоять в сторонке во время линейки и вспомнить детство.

3. Поваляться в листьях.

4. Торжественно убрать летние вещи в уютную коробку, достать зимние и с помпой водрузить на вешалку. Вещи, которые не были надеты этим летом ни разу, отдать даром.

5. Съездить на выходных на берег реки с палаткой, выйти на рассвете в туман, озябнуть и согреться горячим чаем.

6. Разобрать летние фотографии. Распечатать лучшие, повесить на стену и любоваться.

7. Побродить по городу в резиновых сапогах и с огромным зонтом во время дождя.

8. Составить плей-лист осени. (*Подборка видео и аудиоконтента — песен, инструментальных композиций, телепередач. — Прим. ред*.)

9. Посадить в горшочек розмарин и шалфей, чтобы напоминали о лете.

10. Закопать клад, пока земля не застыла. Запомнить место

(например, нарисовать карту), а весной добыть его.

11. Набрать много-много желудей и орехов «на потом», чтобы, когда будет холодно и печально, вынести их в лес (парк) и дать сойкам задание рассадить все это богатство по тайным местам. Через двадцать-тридцать лет вырастет

настоящий бор.

12. Сшить лоскутное одеяло мышкам.

13. Купить чай с корицей и гвоздикой, заварить его в термосе и устроить осеннее чаепитие в лесу.

14. Купить на ярмарке гречишного и белого меда.

15. Полюбоваться гроздьями калины и собрать букет вереска.

16. Проверить, вырос ли белый гриб под моим заветным деревом в лесу.

17. Набрать для зимнего творчества шишек, желудей, листьев, каштанов, мха, веточек и палочек.

18. Сфотографировать осеннюю спящую карусель с лошадками.

19. Навестить в парке платан, гледичию, лиственницу, тамарикс и лжетсугу. Собрать для гербария их семена и плоды.

**Психологический практикум с элементами тренинга**

**«Психоэмоциональная разгрузка и саморегуляция»**

**Цели:** предупредить (преодолеть) возможныепоследствия психическогоперенапряжения;

- поддержать оптимальный уровень психического состояния в условиях

профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- снизить негативные переживания и трансформировать их в положительные;

- познакомить с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний;

- сформировать потребность в самоуправлении и саморегуляции эмоциональных состояний.

**Количество человек в группе:** 10–16 (желательно четное число участников).

**Продолжительность:** 1–1,5 часа.

**Музыкальное сопровождение:** шум моря, спокойная и веселая музыка.

**Ход практикума**

**I. Приветствие**

Объявите педагогам тему практикума, объясните особенности предстоящей

формы работы, совместно с участниками примите правила работы. Во время

обсуждения правил дайте возможность высказаться всем желающим, выслушайте все предложения и замечания. Если кого-то из участников группы правила не устраивают, он должен принять решение — признать их и следовать им во время работы группы или не начинать занятие совсем.

Выработанные правила запишите на большом листе бумаги и вывесите.

**II. Упражнение «Имя прилагательное на первую букву своего имени»**

Участники сидят по кругу. По очереди каждый из присутствующих называет свое имя и прилагательное на первую букву имени, которое его характеризует.

**III. Упражнение «Приветствие невербальное»**

Участники стоят по кругу. Задача — поздороваться за руку с каждым, никого

не пропуская. Если кто-то кого-то пропустил, предложите им поздороваться. Упражнение развивает межличностные отношения в группе.

После завершения упражнения предложите педагогам сесть в круг и задайте один из вопросов:

- Как настроение?

- Как вы себя чувствуете?

- Можем ли мы приступить к работе?

Вы также можете предложить участникам группы самим оценить свое состояние, готовность к работе по 10-балльной шкале, где 10 баллов — «я полностью включен в ситуацию ―здесь и теперь‖, готов к работе», 1 балл — «я совершенно не готов к работе».

**IV. Экспресс-диагностика эмоционального состояния**

Предложите участникам тест-опросник «Ох уж эти нервы» (автор — Л. Москвина).

**Тест-опросник «Ох уж эти нервы»**

**Инструкция.** Отметьте одно из утверждений в той степени, как оно к Вам относится: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

**Меня раздражает:**

1) смятая страница газеты или журнала, которые я люблю читать

очень

не особенно

ни в коем случае

2) одетая с претензией на молодость женщина в годах

очень

не особенно

ни в коем случае

3) курящая на улице женщина

очень

не особенно

ни в коем случае

4) чрезмерное приближение ко мне собеседника, даже если оно произошло поневоле — в толпе, в автобусной давке

очень

не особенно

ни в коем случае

5) слишком сильный запах духов

очень

не особенно

ни в коем случае

6) громкий разговор в общественном транспорте

очень

не особенно

ни в коем случае

7) активно жестикулирующий при разговоре собеседник

очень

не особенно

ни в коем случае

8) частое употребление коллегами иностранных слов

очень

не особенно

ни в коем случае

9) когда кто-нибудь грызет ногти

очень

не особенно

ни в коем случае

10) когда кто-нибудь пытается поучать меня

очень

не особенно

ни в коем случае

11) когда кто-то кашляет в мою сторону

очень

не особенно

ни в коем случае

12) когда слышу чей-то смех невпопад

очень

не особенно

ни в коем случае

13) когда близкие друзья все время опаздывают

очень

не особенно

ни в коем случае

14) когда в кинотеатре кто-нибудь поблизости комментирует сюжет фильма или шелестит оберткой от конфеты

очень

не особенно

ни в коем случае

15) когда дарят ненужные вещи

очень

не особенно

ни в коем случае

16) когда рассказывают сюжет книги, которую я собираюсь прочесть

очень

не особенно

ни в коем случае

**Обработка ответов:** За каждый ответ «очень» запишите себе 3 очка, за ответ

«не особенно» — 1 очко, за ответ «ни в коем случае» — поставьте прочерк.

**Интерпретация результатов:**

- **более 33 баллов** — вас не отнесешь к числу сдержанных и терпеливых людей. Вас слишком часто раздражают незначительные явления. Вы склонны

к поискам в окружающем мире раздражителей. Поэтому вы вспыльчивы, легко выходите из себя. Ваша нервная система разбалансирована, отчего часто страдаете не только вы, но и окружающие;

- **от 13 до 32 баллов** — вы относитесь к распространенной группе людей.

Раздражаясь от очень неприятных вещей, вы делаете драму из обыденных житейских невзгод. Поэтому у вас выработан стойкий иммунитет к неприятностям, который позволяет быстро и легко забывать их;

- **12 и менее баллов** — ваше «железное спокойствие» позволяет вам реально смотреть на жизнь. А может, этот тест оказался недостаточно исчерпывающим и не позволил проявить ваши наиболее уязвимые стороны? Судите сами. По крайней мере, о вас можно сказать, что вы не тот человек, которого легко выбить из колеи.

**V. Комплекс игр и упражнений на психоэмоциональную разгрузку**

**1. Упражнение «Солнышко»**

Участники рисуют на бумаге солнышко с лучиками, затем солнышки прикрепляют на спины. Задача — написать на лучиках положительное об авторе. Важно, чтобы каждый участник оставил свое послание на каждом солнышке. В конце упражнения педагоги снимают свои рисунки и изучают

то, что им написали.

**2. Звуковое упражнение**

**«Гласные звуки»**

**Слово педагога-психолога:** Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. Мелодика старинных русских фольклорных песен, порой построенная на двух-трех нотах, поражает своим разнообразием и красотой. Она учит гармонизации внешнего и внутреннего, настраивая организм и душу в соответствии с объективными законами. Предложите педагогам пропеть гласные звуки. При этом для усиления положительного воздействия попросите их класть руку на ту область тела, на которую данный звук воздействует в большей степени.

А — снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

И — влияет на уши, глаза, нос, тонкий кишечник;

О — стимулирует деятельность желудка и поджелудочной железы;

У — улучшает дыхание, стимулирует работу матки и яичников (у женщин) и предстательной железы (у мужчин);

Э — улучшает работу головного мозга.

**3. Рисунок «Хорошее настроение», аппликация «Подарок себе»**

Участники делятся на команды. Каждой команде дайте задание — нарисовать рисунок или сделать аппликацию. После завершения работы каждая команда представляет результат творчества.

**4. Упражнение «Зоопарк»**

Участники садятся по кругу. Инструкция педагога-психолога: Пусть каждый из вас назовет какое-нибудь животное. При этом будем внимательно слушать друг друга и постараемся запомнить, кто какое животное назовет… Теперь запомним ритм, с которым мы будем выполнять упражнение — два хлопка в ладоши и два удара ладонями по коленям. Ритм буду задавать я. Тот, кого я назову, должен хлопнуть два раза в ладоши и назвать выбранное им животное, затем хлопнуть два раза по коленям и назвать животное того участника, которому он передает ход. При этом нельзя выбиваться из ритма и нельзя обращаться к тому, кто только что передал вам ход. Будьте очень внимательны, так как те, кто ошибется, получит дополнительное задание: вместо того чтобы назвать свое животное, он, хлопая в ладоши, должен будет издать характерный для данного животного звук. Остальные участники с этого момента, обращаясь к нему, воспроизводят этот звук. В процессе выполнения упражнения постепенно увеличивайте темп.

Упражнение способствует эмоциональной разрядке, создает хороший фон для продолжения работы.

**5. Упражнение «Покачивание»**

Разбейте участников на пары. Первый участник обхватывает второго сзади

за плечи, второй максимально расслабляется, закрывает глаза. Первый покачивает его под спокойную музыку. Затем участники меняются ролями.

**VI. Игры и упражнения по системе психической саморегуляции состояний**

**1. Упражнение «Снятие мышечного напряжения»**

Инструкция педагога- психолога: Сядьте на стул в удобной позе, так чтобы спина касалась спинки. Обхватите стул обеими руками и, напрягшись, попытайтесь поднять себя вместе со стулом — оставайтесь в состоянии напряжения так долго, как сможете, но не переусердствуйте. Затем быстро опустите руки и сделайте несколько глубоких вдохов. Повторите несколько раз. Упражнение поможет снять волнение и возбуждение.

**2. Упражнение «Дыхание на счет 7–11»**

Инструкция педагога- психолога: Дышите очень медленно и глубоко, так, чтобы цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вам будет непросто. Но не нужно напрягаться. Считайте до семи при вдохе и до одиннадцати — при выдохе.

**3. Аутотренинг «Волшебный сон» (автор Н. Яковлева)**

Для выполнения упражнения используйте фоном медленную (для первой части) и веселую мелодии.

Участники сидят с закрытыми глазами и следуют тексту.

1) Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем… (*2 раза*)

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают… засыпают… (*2 раза*)

Шея не напряжена

И расслаблена…

Губы чуть приоткрываются…

Все чудесно расслабляются… (*2 раза*)

Дышится легко… ровно… глубоко…

Напряженье улетело…

И расслаблено все тело… (*2 раза*)

Греет солнышко сейчас…

Руки теплые у нас…

Жарче солнышко сейчас…

Ноги теплые у нас…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Губы теплые и вялые,

Но не сколько не усталые…

Губы чуть приоткрываются…

Все чудесно расслабляются… (*2 раза*)

Нам понятно, что такое…

Состояние покоя… (*2 раза*)

(*Долгая пауза, пока не закончит играть*

*медленная музыка. Далее включите*

*добрую веселую мелодию*.)

2) Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали…

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Подтянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Упражнение поможет снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

**4. Упражнение «Дождь»**

Предложите участникам встать в круг и повторить за вами движения:

-поводить по часовой стрелке пальчиками по ладошке;

-потереть ладони друг о дружку;

- пощелкать пальцами;

- легко постучать себя по груди;

- похлопать в ладоши, по бедрам, по полу.

Далее все движения повторить в обратном порядке.

**VII. Обратная связь (рефлексия)**

Попросите участников закончить предложения:

- Мое состояние…

- Мои ожидания…

- Я хочу сказать всем…

Вы также можете попросить участников поделиться чувствами и мыслями,

впечатлениями от встречи, рассказать, что особенно понравилось.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

1. "Цапля".

Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Дети, у кого это получилось, становятся водящими в подвижной игре "Лягушки и цапли".

Игра "Цапля" тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

2. "Скачки".

Детям предлагается встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперед и упереться руками в пол. Руки и ноги при этом должны быть прямыми. Ведущий объявляет начало скачек. Кто самый резвый скакун? Для разминки детям предлагают идти сначала шагом на месте в течение 15-20 секунд.

Ведущий благодарит детей и отмечает что ходьба шагом у лошадок получается хорошо. Затем объясняет детям, что скакать они будут также на месте. Он определяет задачу бежать как можно более резво, подпрыгивать выше и ритмичнее. По сигналу гонга дети изображают скачки в течение 1 минуты. По окончании скачек ведущий и ассистент называют грациозных "скакунов", быстрых, резвых и т. п. , не забывая отметить каждого ребенка. В заключение благодарят всех детей за участие в игре.

Оздоровительный эффект этой игры заключается в массаже внутренних органов и укреплении костно-мышечной системы конечностей.

3. "Парашютисты".

Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая "сжимать стропы", подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины.

Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит "парашютистов", отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек. Оно является профилактикой возможных падений (например, в гололед).

4. "Уши".

Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись ушки?

В этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разрабатывается подвижность шейных позвонков.

5. "Скоморохи".

Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд.

Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

6. "Тачка".

Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньки и "превращается" в тачку. Для этого партнер берет его сзади за ноги и везет. Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее то быстрее, то медленнее. От тачки требуется полное послушание своему "хозяину". Ведущий оценивает, насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами. Упражнение укрепляет мышцы рук и очень нравится детям, возбуждает их.

7. "Пленники".

Дети делятся на две равные группы и встают шеренгами друг против друга. По сигналу гонга крайний игрок берет мяч и бросает его игроку напротив. Этот игрок бросает мяч следующему игроку напротив и т. д. Если играющий не поймает мяч, то он переходит "в плен" на противоположную сторону. Когда мяч дойдет до конца шеренги, его кидают обратно в таком же порядке. Побеждает та команда, в чью шеренгу перешло больше игроков. Игра проводится в течение 2 минут.

В этой игре развиваются глазомер, координация движений.

8. "Гуси".

Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте.

Игра укрепляет икроножные мышцы, тренируют сердечно-сосудистую систему.

9. "Раки".

Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной черте. По сигналу движутся задом наперед, стараясь как можно скорее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения.

Игра способствует общему психомоторному развитию.

10. "Бег в бумажном колпаке".

По сигналу гонга дети встают в две команды. Каждый надевает на голову большой бумажный колпак или шапку. Шапка больше головы и бежать в ней будет непросто. По команде ведущего "Старт" дети бегут до финиша и обратно.

Игра укрепляет мышцы шеи, развивает ловкость, способствует развитию координационных механизмов нервной системы.

11. "Бег со связанными ногами".

Дети разбиваются по парам, встают боком друг к другу. В каждой паре один партнер связывает свою правую ногу с левой ногой другого. Затем они кладут по одной руке на плечи друг другу и бегут к финишу на "трех" ногах. Ведущий засекает время. Игра развивает координационные механизмы нервной системы.

12. "Шарик".

Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, не отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) - выбывает из игры. Игра начинается по сигналу гонга. Игра способствует развитию статического равновесия.

13. "Послушный мячик".

Дети встают в две шеренги. По сигналу перекатывают мяч (диаметром 8 см) из своих ладошек, сложенных чашечкой в ладошки стоящему слева. Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Если кто передал мяч по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков. Игра способствует сплоченности детей.

14. "Большой мяч".

Дети встают в круг, взявшись за руки. Водящий старается выбить большой мяч из центра круга ногами. Дети должны не пропускать мяч, отбивая его только ногами. Пропустивший мяч становится водящим.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Дыхательная гимнастика**

**«Задуй свечку».**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**«Полное дыхание».**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание *(пока приятно)*. Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед *(«Ха!»)*. Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**«Послушаем своё дыхание»**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно); какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое; какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

**«Дышим тихо, спокойно и плавно»**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**«Подыши одной ноздрёй»**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание). Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

**«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Пальчиковая гимнастика**

**«ОСЕНЬ»**

Ветер по лесу летал, (Плавные,волнообразные

Ветер листики считал: движения ладонями.)

Вот дубовый, (Загибают по одному пальчику

Вот кленовый на обеих руках.)

Вот рябиновый резной,

Вот с березки — золотой,

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.(Спокойно укладывают ладони на стол.)

**«АПЕЛЬСИН»**

Мы делили апельсин. (Дети «разламывают» апельсин.)

Много нас, (Показывают 10пальцев.)

А он один. *(Показывают*1 палец.)

Эта долька — для ежа*. (Загибают пальцы левой руки.)*

Эта долька — для стрижа.

Эта долька — для утят.

Эта долька — для котят.

Эта долька — для бобра.

А для волка — кожура.(Бросательное движение правой рукой.)

Он сердит на нас —(Сжимают кулаки и прижимают

Беда!!! ихк груди.)

Разбегайтесь — («Бегут» пальцами по столу.)

Кто куда!

**«ПТИЧКИ»**

Эта птичка – соловей,(Загибают пальцы на обеих руках.)

Эта птичка – воробей,

Эта птичка – совушка, сонная головушка.

Эта птичка – свиристель,

Эта птичка – коростель.

Эта птичка – злой орлан.(Машут сложенными накрест ладонями.)

Птички, птички, по домам.(Машут обеими руками, как крыльями.)

**«ГРИБЫ»**

Топ-топ — пять шагов,(Дети «шагают» пальчиками)

В кузовочке пять грибов. (Показали 5 пальцев правой руки.)

Мухомор красный — (Загибают пальцы на одной руке.)

Гриб опасный.

А второй — лисичка,

Рыжая косичка.

Третий гриб — волнушка,

Розовое ушко.

А четвертый гриб — сморчок,

Бородатый старичок.

Пятый гриб — белый,

Ешь его смело!

**«ЕСТЬ У КАЖДОГО СВОЙ ДОМ»**

У лисы в лесу глухом (Дети загибают пальцы на обеих руках.)

Есть нора — надежный дом.

Не страшны зимой метели

Белочке в дупле на ели.

Под кустами еж колючий

Нагребает листья в кучу.

Из ветвей, корней, коры

Хатки делают бобры.

Спит в берлоге косолапый,

До весны сосет там лапу.

Есть у каждого свой дом, *(*Удары ладонями и кулачками поочередно.)

Всем тепло, уютно в нем.

**«БОТИНКИ»**

Всюду, всюду мы вдвоем (Средний и указательный пальчики

Неразлучные идем. «шагают» по столу.)

Мы гуляем по лугам, (Дети загибают по одному

По зеленым берегам, пальчику, начиная с большого.)

Вниз по лестнице сбегали,

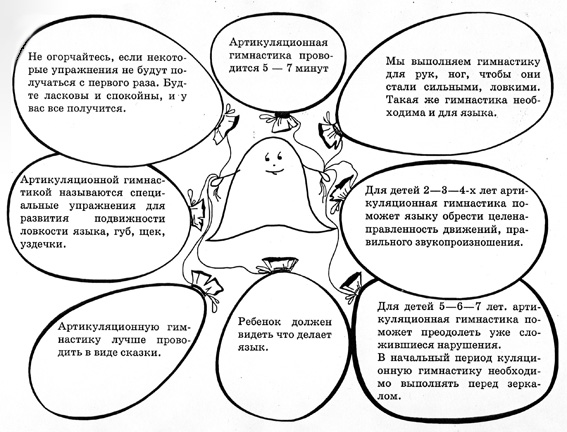
Вдоль по улице шагали,

После лезем под кровать,

Будем там тихонько спать. (Укладывают ладони на стол.)

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Артикуляционная гимнастика**



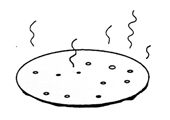
**Упражнения для артикуляционной гимнастики**

"НАКАЖЕМ НЕПОСЛУШНЫЙ ЯЗЫЧОК"

Улыбнуться. Пошлепать язык между губами - пя-пя-пя... Покусать кончик языка зубками. Движения чередовать.



Упражнение расслабляющее, релаксационное; чередовать с трудными для ребенка упражнениями (а у каждого малыша свои трудности).

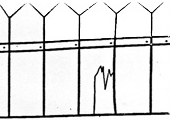
"БЛИНЧИК"

Улыбнуться. Приоткрыть рот.

Положить широкий язык на нижнюю губу.



Упражнение расслабляющее, релаксационное, язык в покое до счета 10.

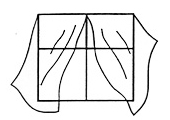


"ЗАБОРЧИК"

Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы.



Простое, но очень важное упражнение, особенно для детей с дизартрическим компонентом. Мышцы должны спокойно держаться до счета 10. Если губы сползают в исходное положение , подергиваются - пусть в начале ребенок придерживает указательными пальцами уголки рта.



"ОКОШКО"

Широко открыть рот - "жарко".  
Закрыть рот - "холодно".



Упражнение лучше делать от Заборчика: если зубы хорошо обнажены - то Окошко и получится качественно, и ребенку в зеркало будет хорошо видно ,что делает его язычок.

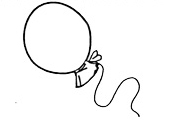


"ДУДОЧКА"

С напряжением вытянуть вперед губы (зубы вместе).



Если есть трудности в выполнении - поиграйте : в поцелуи, какой пятачок у поросенка, покрутите этим пятачком по- и против часовой стрелки; слегка массируя пальцами, вытягивайте губы малыша вперед. Хорошо в динамике сочетать Заборчик-Дудочка.



"ШАРИК"

Надуть щеки. Сдуть щеки.



Чтобы было интересней надувать Шарик и для профилактики звуков В,Ф -прикусить верхними зубами нижнюю губу -ффф - вот и надутый шарик - указательными пальцами как бы проткнуть щеки - вот и сдулся шарик.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

**Зрительная гимнастика в стихах.**

**Игрушки.**

**«Буратино».**

1. Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево.

2. Превращаюсь в Буратино, буду рисовать картину

Нарисую я пейзаж, носик я мокну в гуашь

Вот и небо чистое, солнышко лучистое,

Травка, речка голубая, я рисую, не моргая,

Будет носик рисовать, наше зренье улучшать!

3. Буратино потянулся, Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на

кончики пальцев.

Вправо- влево повернулся,  
Вниз- вверх посмотрел  
И на место тихо сел.

Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.

4. Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево- вправо, вниз - вверх

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз

Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.

**Детский сад.**

**«Ах, как долго мы писали».**

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. *(*Поморгать глазами*.)*

Посмотрите все в окно, *(*Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, *(*Закрыть глаза ладошками*.)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

**Осень.**

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес!

Слева - сосны, справа – ели.

Дятел сверху, тук да тук.

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой!

Выполняют круговые движения глазами

Выполняют движения глазами влево – вправо

Выполняют движения глазами вверх – вниз

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).

**«Листья».**

Ах, как листики летят,

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу.

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой

Красный, желтый, золотой.

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как листиком шуршу.

Под ногами у ребят

Листья весело шуршат,

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу.

Круговые движения глазами:

налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем*.*

**«Прогулка в лесу».**

Мы отправились гулять. Шагают на месте

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, смотрят вверх

Вот грибок растет на пне, смотрят вниз

Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх

Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз

Слева ель растет - старушка, смотрят вправо

Справа сосенки - подружки. смотрят влево

Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз

Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.

**дни недели.**

**«Весёлая неделька».**

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- **В понедельник**, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- **Во вторник** часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- **В среду** в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- **По четвергам** мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- **В пятницу** мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть **в субботу** выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- **В воскресенье** будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**Подвижные и спортивные игры**

**Подвижная игра «Передай – встань»**

Цель: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

**Подвижная игра «Два мороза»**

Цель: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я – Мороз Красный Нос. Я – Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот.

**«ТУННЕЛЬ»**

(игра высокой подвижности)

Цель: обучать детей в умении ползать.

Участники стоят в двух колоннах. Первый делает шаг вперед и принимает упор лежа согнувшись. Второй участник проползает под первым заданным способом (по-пластунски, на низких четвереньках с опорой на предплечья) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д.

Задание выполняется 2-3 раза подряд. Выигрывает та команда, которая быстрее переползет за ориентир.

**«СБЕЙ ГРУШУ»**

(игра средней подвижности)

Цель: равновесие, броски мяча, метание.

Участники игры делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперек зала. Игроки второй команды, «метатели», берут по одному мячу (d=15,25 см) и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5-6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5-6 раз, подсчитывается общее количество сбитых груш. Выигрывает команда, которая сбила большее количество груш. Сбитым считается тот игрок («груша»), в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

**«РУЧЕЙКИ И ОЗЕРА»**

(игра средней подвижности)

 Цель: учить детей бегать и выполнять перестроения

Дети стоят в двух-трех колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне).

На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги озера. Выигрывают те дети, которые построят круг.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

**СКАЗКОТЕРАПИЯ**

**КАК КЕНГУРЕНЫШ СТАЛ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ**

Возраст: 3-5 лет

Направленность: Страх расставания с мамой, переживания, тревога, связанные с одиночеством.

Ключевая фраза: «Не уходи, я боюсь один.»

Жила-была большая мама-Кенгуру.

И однажды она стала самой счастливой Кенгуру на свете, потому что у нее родился маленький Кенгуреныш. Поначалу Кенгуреныш был очень слабеньким, и мама носила его в своей сумочке на животе. Там, в этой маминой сумочке, Кенгуренышу было очень уютно и совсем не страшно. Когда Кенгуреныш хотел пить, мама поила его вкусным молоком, а когда хотел поесть, мама-Кенгуру кормила его кашкой с ложечки. Потом Кенгуренышзасыпал , и мама могла в это время убираться в доме или готовить еду.

Но иногда маленький Кенгуреныш просыпался и не видел рядом мамы. Тогда он начинал очень громко плакать и кричать до тех пор, пока мама не приходила к нему и не клала его опять в свою сумочку. Однажды, когда Кенгуреныш вновь заплакал, мама попыталась положить его в свою сумочку; но в сумочке оказалось очень тесно и ножки Кенгуреныша не помещались. Кенгуреныш испугался и заплакал еще сильнее: он очень боялся, что теперь мама уйдет и оставит его одного. Тогда Кенгуреныш изо всех сил сдался, поджал коленки и пролез в сумочку.

Вечером они с мамой пошли в гости. В гостях были еще дети, они играли и веселились, звали Кенгуреныша к себе, но он боялся уходить от мамы и поэтому, хотя ему и хотелось пойти поиграть со всеми, он все-таки просидел все время в маминой сумочке. Весь вечер к ним с мамой подходили взрослые дяди и тети и спрашивали, почему такой большой Кенгуреныш боится оставить маму и пойти играть с другими ребятами. Тогда Кенгуреныш совсем испугался и спрятался в сумочку так, что даже головы не было видно.

Днем за днем в маминой сумочке становилось все теснее и неудобнее. Кенгуренышу очень хотелось побегать по зеленой полянке возле дома, построить куличики из песка, поиграть с соседскими мальчишками и девчонками, но так страшно было уходить от мамы, поэтому большая мама-Кенгуру не могла оставить Кенгуреныша и сидела с ним все время.

Однажды утром мама-Кенгуру ушла в магазин. Кенгуреныш проснулся, увидел, что он один, и заплакал. Так он плакал и плакал, а мама все не приходила.

Вдруг в окно Кенгуреныш увидел соседских мальчиков, которые играли в салки. Они бегали, догоняли друг друга и смеялись. Им было очень весело. Кенгуреныш перестал плакать и решил, что он тоже сможет сам, без мамы умыться, одеться и пойти к ребятам. Так он и сделал. Ребята с радостью приняли его к себе в игру, и он бегал и прыгал вместе со всеми. А вскоре пришла мама и похвалила его, что он такой смелый и самостоятельный.

Теперь мама может каждое утро ходить на работу и в магазин – ведь Кенгуреныш уже совсем не боится оставаться один, без мамы. Он знает, что днем мама должна быть на работе, а вечером она обязательно придет домой, к своему любимому Кенгуренышу.

Вопросы для обсуждения:

- Чего боялся Кенгуренок? Ты боялся того же? Почему теперь Кенгуренок не боится остаться один, без мамы?

**СЛУЧАЙ В ЛЕСУ**

Возраст: 3-6лет

Направленность: Неуверенность в себе. Тревожность. Страх самостоятельных

действий.

Ключевая фраза: «У меня не выйдет!»

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь доброе, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один.

Был у него один-единственный друг-Барсучонок.

И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Но когда Барсучонок пробегал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи.

А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу и звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное.

Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!

Вопросы для обсуждения

- Почему Зайчонку было плохо и грустно?

- Какое правило запомнил Зайчонок? Согласен ли ты с ним?

**Мальчик Сережа**

Возраст: 5-11 лет.

Направленность: Конфликты с младшей сестрой (братом).

Ревность и обида, вызванные рождением второго (младшего) ребенка.

Ключевая фраза: «Мама и папа больше меня не любят».

Далеко-далеко, за горами, за лесами, в одном очень красивом маленьком городке жил-был мальчик Сережа.

Он был таким же, как другие мальчики, и чем-то похож на тебя. Жил он с мамой, папой и маленькой сестренкой Ксюшей.

Раньше, когда Ксюши еще не было на свете, все игрушки в доме принадлежали только ему, ему одному улыбалась мама, с ним одним папа ходил кататься на велосипеде и только с ним папа и мама смотрели по телевизору футбол и мультики.

А теперь мама чаще возилась с Ксюшей и улыбалась Сереже уже не так часто, как раньше, и у нее совсем не оставалось времени, чтобы с ним поиграть. Но хуже всего было, когда она просила Сережу погулять с Ксюшей. Гулять с Ксюшей было очень скучно, потому что тогда он уже не мог ни поиграть в футбол, ни побегать с друзьями, ни залезть на дерево. Но мама просила защищать Ксюшу и быть настоящим мужчиной, таким же сильным, как папа.

Сереже казалось, что мама и папа больше не любят его так, как раньше, что ругают его незаслуженно, а хвалят редко. Тогда он мечтал, чтобы Ксюша исчезла и все было как раньше. А иногда Сереже очень хотелось заболеть какой-нибудь страшной болезнью, чтобы мама и папа наконец обратили на него внимание, но было уже поздно и он бы все равно умер. И вот тогда они бы поняли, как мало его любили.

Но вот однажды Сережа пришел из школы домой. Уже в дверях он услышал незнакомый голос. Мама тихо разговаривала с какой-то тетей в белом халате. По маминому лицу Сережа сразу догадался, что случилось что-то плохое.

Когда доктор ушла, Сережа подошел к маме, прижался к ней и тихо спросил: «Что-то случилось с Ксюшей?» Мама обняла его нежно, поцеловала и сказала, что Ксюша заболела, у нее очень высокая температура и, может быть, ее заберут в больницу.

Вечером, когда Сережа лег спать, он долго не мог уснуть, а когда заснул, ему приснился сон: он куда-то идет по красивой извилистой дороге, и вдруг перед ним появляется гора, а там – источник с целебной водой. Набрал он этой воды, чистой как слеза, и побежал, чтобы напоить ею свою маленькую сестренку. Он совсем не хотел, чтобы ее забирали в больницу…

Утром за окном ярко светило солнце, был теплый весенний день. Сережа, проснувшись, сразу побежал в комнату, где была Ксюша, и увидел, что она уже не спит, а всем улыбается: и маме, и папе, и ему.

«Значит, помогло и все страшное позади», - подумал Сережа. Он поцеловал сестренку в макушку.

Мама улыбнулась ему и сказала: «Я только что поняла, какой ты уже взрослый. Настоящий мужчина».

Вопросы для обсуждения:

Почему Сережа думал, что мама и папа его больше не любят?

Почему мальчик расстроился, когда узнал про то, что его сестра заболела?

Почему Сереже приснился такой сон?

Почему мама сказала Сереже о том, что он уже взрослый?

**ХВОСТАТИК**

Возраст: 6 – 10 лет.

Направленность: Сниженная самооценка. Чувство неполноценности. «Презрение» к себе и желание быть «другим».

Ключевая фраза: «Я плохой! Я хочу быть таким, как он!»

В тени огромных темных каштанов жила семья Хвостатиков.

Каждое утро все они дружно принимали солнечные ванны на огромной лесной поляне, а затем возвращались домой, наполняя округу голосами, звонким смехом и криками.

Мама каждый раз тщетно пыталась урезонить смеющихся «хулиганов», а потом, махнув рукой также заливалась звонким смехом вместе с ними. Только самый младший из Хвостатиков не резвился от души, как его братья и сестры.

Маленький Хвостатик был озабочен своими мыслями, а были они хмурыми.

По соседству с ними жила семья Хвоста, один из них даже учился с ним вместе, в одном классе. Маленький Хвостатик думал, как здорово звучит имя Хвоста. Его воображение рисовало нечто большое, грандиозное, величественное. И это носило имя Хвоста. Звучит гордо, а какой шлейф почета окружает это имя. Родители-Хвосты более чем уважаемые граждане Хрустального Леса. А портрет его деда висит у них в школе. Вот было бы здорово носить такое имя – Хвоста!!!

А ведь они почти родственники.

В самом мрачном расположении духа маленький Хвостатик шел в школу. А что в школе, - там учителя опять начнут хвалить его одноклассника Хвосту. Он и самый умный у них, и самый пригожий, и самый смелый. И товарищам всегда помогает, и контрольную лучше всех пишет. Ну еще бы, разве может сын таких родителей быть плохим. Ну почему он не Хвоста, а всего лишь какой-то Хвостатик.

Подходя к берегу реки, маленький Хвостатик неожиданно увидел своего одноклассника Хвосту. «Ну вот, стоит подумать, и принесла нелегкая», - пробурчал Хвостатик. Но что это? Хвоста то бегал взад и вперед по берегу, обхватив Глову руками, то снова останавливался и замирал на месте. Рядом стояли другие ребята из их класса и что-то оживленно обсуждали, указывая рукой в сторону реки.

Маленький Хвостатик проследовал за направлением их руки и увидел, что в реке барахтается девочка. Было видно, что у нее уже почти не осталось сил держаться на плаву. Она отчаянно била руками по воде и просила о помощи. Хвостатик, не раздумывая, скинул ботинки и сумку и в одежде бросился в воду. В его голове была только одна мысль: «Успеть! Успеть, пока еще не поздно!» И он успел.

Уже на берегу он передал испуганную девочку, которая оказалась младшей сестренкой Хвосты, в руки ребят. А позже он выслушал слова благодарности от родителей Хвосты и лично от директора школы. Его портрет повесили среди портретов лучших учеников школы, и он вдруг стал очень известным среди девочек.

Теперь они сами подкидывали ему записки, а одна даже строила глазки.

Дома папа пожал ему руку и сказал, что гордится, что у него вырос такой сын.

А мама в этот вечер долго гладила его по голове, укладывая спать.

И, уже засыпая, маленький Хвостатик подумал о том, что вовсе не так уж плохо быть Хвостатиком. «Не важно, кто твои родители, важно, кто ты. Твои действия и поступки заставляют звучать имя Хвостатик гордо, громко и важно».

Вопросы для обсуждения:

Из-за чего переживал Хвостатик? О ком он думал?

О ком и о чем думал Хвостатик, когда бросился спасать девочку?

Как ты думаешь, что (если не брать в расчет случай) помогло Хвостатику снова ощутить, что его имя звучит "гордо и важно"?