

Английский язык

Библиотека в школе

Биология

География

Дошкольное образование

Информатика

Искусство

**Здоровье
детей**

№33

История

Классное руководство

Литература

Математика

Начальная школа

Немецкий язык

Педагогика

Русский язык

Спорт в школе

Управление школой

Физика

Французский язык

Химия

Школьный психолог

ТАТЬЯНА СТАШКОВА



Выбор за тобой

Психолого-педагогическая
программа «Как здорово
быть здоровым!»
по профилактике
наркозависимости
для старших дошкольников

БИБЛИОТЕЧКА «ПЕРВОГО СЕНТЯБРЯ»

Серия «Здоровье детей»

Выпуск 33

Татьяна Сташкова

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ

**Психолого-педагогическая программа
«Как здорово быть здоровым!»
по профилактике наркозависимости
для старших дошкольников**

Москва

Чистые пруды

2010

ВВЕДЕНИЕ

Опасность употребления ПАВ динамично усугубляется. Сейчас наркозависимость регистрируется даже у 4–6-летних. В большинстве зарубежных стран **антинаркотическое** обучение начинается уже в **дошкольном** возрасте.

Доказано, что наиболее эффективной в этом плане является первичная личностно ориентированная профилактика наркотизации детей и подростков. При проведении этой работы следует учитывать, что приобщению дошкольников к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ способствуют некоторые психологические факторы. Это восприимчивость, внушаемость, которые в сочетании с пристальным интересом детей к миру взрослых могут в неблагоприятных условиях стать причиной употребления ПАВ.

Однако – и это тоже хорошо известно – усвоенные в период детства позитивные ценности, установки, модели поведения во многом определяют поступки взрослого человека.

Именно в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего состояния и поведения, а также состояния и поведения других людей. Ребенок впервые становится способен к поведению, подчиненному определенным, однозначным правилам и нормам. А значит, профилактика злоупотребления ПАВ среди дошкольников с опорой на их возрастные особенности может быть достаточно эффективной.

Психолого-педагогическая программа «Как здорово быть здоровым!» предусматривает работу с детьми старшего дошкольного возраста (6–7 лет) в тесном взаимодействии с родителями, педагогами и персоналом детского сада.

В программе представлены построение занятий и содержательная часть. Ожидаемые результаты и способы их проверки раскрыты в виде таблицы сравнительных результатов анкетирования детей старшего возраста в начале и конце учебного года.

К программе прилагается тематический план с конспектами занятий.

Программа подчинена единой сюжетной линии – путешествию с Паровозиком.

Основные положения и принципы

Общие задачи программы: ознакомить детей с разными эмоциональными состояниями; на основе наблюдения за внешними признаками эмоций сформировать умение распознавать эмоциональные состояния других людей.

Специфические: способствовать развитию у детей неприятия любых форм наркотизации; сформировать навыки безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения ребенка в наркотизацию.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие **методы психолого-педагогического воздействия** и конкретные техники:

сказкотерапия, арт-терапия, психогимнастика, телесно ориентированные техники, игровые методы, этюды, моделирование и анализ проблемных ситуаций, беседа.

Программа представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике, направленных на формирование у дошкольников необходимого уровня знаний о железной дороге и профессиях, связанных с ее работой. В программу включены цикл занятий (каждое из которых состоит из трех блоков по 15–25 минут) и дополнительный набор упражнений, который может быть использован в дальнейшей работе.

Формы и режим занятий

Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий в обучающих группах.

Занятия проводятся в рамках учебного плана «Программы воспитания и обучения в детском саду» (под ред. М.Васильевой, В.Гербовой и Т.Комаровой) и организуют различную деятельность детей: сюжетно-дидактические игры, ознакомление с художественной литературой, ознакомление с окружающим миром, игры-инсценировки, развитие речи, рисование, сюжетно-ролевые игры, игры-тренинги.

Организация учебного процесса

- Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (6–7 лет).
- Общее количество занятий с детьми старшего возраста – 12.
- Занятия проводятся 1 раз в неделю по подгруппам. Первая подгруппа (6–7 человек) занимается с сентября по декабрь, вторая – с января по апрель.
- Занятия носят интегрированный характер.
- Предусмотрены творческие задания «ребенок + родитель» (домашние задания).

- Просветительская работа с родителями и педагогами.

Структура занятия

- Ритуал приветствия.
- Разминка.
- Рефлексия прошлого занятия.
- Основное содержание.
- Ритуал прощания.

На занятиях **активно используются разнообразные:**

- подвижные и малоподвижные игры;
- элементы психомышечной тренировки (психогимнастика);
- продуктивные виды деятельности;
- словесные игры;
- дидактические игры;
- развивающие задания.

1. Принцип соответствия методики организации занятий возрастным и функциональным особенностям детей-дошкольников

Педагогические воздействия будут целенаправленными и оправданными, а помощь со стороны взрослых – эффективной только в том случае, если они

ориентированы на индивидуальные особенности развития ребенка и учитывают уровень его развития.

2. Принцип создания состояния

Каждый человек в каждый конкретный момент находится в том или ином состоянии. Состояние определяется отношением нервной системы к той информации, которая постоянно поступает в нее. Длительное нахождение в каком-либо состоянии называется настроением. Особенно сильное воздействие на наше состояние оказывают наши мысли. Управлять мыслями ребенка – значит управлять его состоянием, следовательно, управлять процессом обучения.

Состояние ребенка должно всегда соответствовать тому делу, которым он занимается.

Настроить ребенка на занятие – значит создать у него состояние, располагающее к занятиям именно тем, что вы предлагаете. Этому способствуют описанные в программе организационные моменты, которые включают в себя упражнения, игры-приветствия, этюды.

Соблюдение принципа нагрузки поможет формированию и развитию мотивации к обучению.

3. Принцип комплексности

На каждом занятии необходимо уделять внимание решению задач, направленных на:

- снятие эмоционального напряжения;
- развитие произвольного компонента психических функций – восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения, коммуникативных навыков – за счет развития и укрепления волевых качеств личности;
- повышение познавательного интереса;
- формирование у детей исходного уровня познавательной мотивации.

4. Принцип нагрузки

Никто не может совершенствоваться и развиваться нормально без препятствия, без нагрузки. Нагрузка имеет направленность воздействия и уровень воздействия и может варьироваться от минимума до максимума, что, в свою очередь, определяет успех деятельности.

Для того чтобы занятия с ребенком, помимо освоения навыков мышления, внимания, развития навыков мелкой моторики и т.д., сопровождались еще и развитием способностей к освоению новых навыков, необходимо использовать принцип нагрузки.

Сущность принципа заключается в необходимости получения максимального тренировочного эффекта, который возникает только при работе с предельной для данного уровня развития ребенка нагрузкой.

5. Принцип соответствия

Принцип соответствия формы организации занятий коррелируется с ведущим видом деятельности шестилетнего ребенка – игровым. Каждое занятие включает динамические паузы, проведение физкультминутки. К каждому мероприятию разработан конспект.

Построение занятий и содержательная часть

Программа рассчитана на 12 занятий с соблюдением преемственности. Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Форма проведения занятий разнообразна: использование этюдов, развивающих игр и упражнений, тестов. Создаваемый на занятиях благоприятный эмоциональный фон в немалой степени способствует развитию учебной мотивации, что является необходимым условием для освоения программы.

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Цели занятий
1	Первичная диагностика	Первичная диагностика знания эмоциональных состояний и антинаркотических установок детей
2	«Путешествие в Страну радости»	Расширять представления детей об эмоции <i>радость</i> ; формировать положительные эмоции, чувства через улыбку; расширять представления о поступках, которые приносят радость
3	«Путешествие на полянку веселого настроения»	Тренировка радостных эмоций; развитие умения понимать свое внутреннее состояние путем ассоциации с цветом; расширение представлений о поступках, которые приносят радость; развитие внимания к своим мышечным и эмоциональным ощущениям
4	«Путешествие в Страну вины»	Знакомить детей с новой эмоцией – <i>вина – стыд</i> – и ее графическим изображением; формировать умение изображать эту эмоцию с помощью мимики, позы, жестов; учить адекватному сопоставлению поступка и эмоции
5	«В поисках здоровья»	Научить правилам поведения, позволяющим преодолевать наркогенное давление со стороны окружающих: научить устанавливать причинно-следственные связи; учить детей говорить «нет!»; помочь осознать ответственность за свой выбор; развивать чувство эмпатии; воспитывать бережное отношение к своему здоровью
6	«Путешествие Гусеницы»	Расширять представление об эмоции <i>вина – стыд</i> ; закреплять знания о полученных эмоциях; учить составлять эмоциональные цепочки по содержанию произведения

7	«Путешествие в Страну зависти»	Познакомить с эмоцией <i>зависть</i> и ее графическим изображением; формировать умение изображать эту эмоцию с помощью мимики, позы, жестов; учить адекватному сопоставлению поступка и эмоции
8	«Мы сегодня не грустим»	Закрепить умение выражать эмоцию <i>грусть</i> ; обратить внимание детей на то, что с помощью слова можно изменить настроение другого человека; развивать умение сравнивать эмоции; развитие эмпатии и активного словаря эмоциональных состояний
9	«Смешинки и злючки»	Закрепить умение выражать эмоцию <i>злость</i> ; сравнивать эмоции на фотографии и на картинке; выражать злость, гнев социально приемлемыми способами; развивать активный словарь эмоциональных состояний
10	Эксперимент с курительной машиной	Закрепить понятие <i>здоровый образ жизни</i> ; вырабатывать негативное отношение к курению. Эксперимент, наглядно показывающий вред, который может нанести человеку курение
11	«Зависть – это не всегда плохо»	Закрепить умение выражать эмоцию <i>зависть</i> ; развивать активный словарь эмоциональных состояний; закрепить умение сравнивать эмоции на картинке с соответствующей пиктограммой; продолжать учить детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции
12	Итоговая диагностика	Итоговая диагностика знания эмоциональных состояний и антинаркотических установок

Примерные конспекты занятий

Занятие 1. «Первичная диагностика» (20 мин.)

Цели: выявление уровня знаний детей об эмоциях и ПАВ и последующая корректировка заданий программы.

Виды контроля:

- диагностика в начале и конце года;
- постоянное наблюдение за деятельностью детей на занятиях;
- рефлексия.

Предполагаемые результаты:

- способность распознавать эмоциональные состояния окружающих;
- умение регулировать свое эмоциональное состояние и поведение;
- формирование и укрепление антинаркотических установок;
- безопасное поведение в ситуациях, связанных с риском вовлечения ребенка в наркотизацию.

Занятие 2. «Путешествие в Страну радости»

(22 мин.)

Цели:

- расширять представления детей об эмоции *радость*;
- формировать положительные эмоции, чувства через улыбку;
- расширять представления о поступках, которые приносят радость.

Сравнительные результаты

анкетирования детей старшего возраста

об эмоциональных состояниях человека и воздействии на него ПАВ

(начало и конец учебного года (в%))

№ п/п	Вопросы	Начало учебного года		Конец учебного года	
Знания детей об эмоциональных состояниях					
		адекват- ный ответ	неадекватный ответ	адекватный ответ	неадекват- ный ответ
1	Как ты можешь узнать, радуется человек или грустит?				
2	Каким ты бываешь, когда у тебя радостное настроение?				
3	Как выглядит виноватый человек?				
4	Тебе бывало когда- нибудь стыдно? Почему? Что ты сделал для того, чтобы исправить положение?				
5	Ты завидовал когда-нибудь? Каким становится человек, когда он завидует?				
6	Как выглядит грустный человек?				

7	Каким ты бываешь, когда злишься?				
8	Как ты думаешь: зависть – это всегда плохо?				
9	Что ты делаешь для того, чтобы человек не грустил?				
10	Каким тебе нравится быть больше всего – веселым, грустным, виноватым, завидующим и т.д.?				
11	Каких людей ты любишь больше всего – веселых, грустных, удивленных, смеющихся, виноватых и т.д.?				
<i>Знания антинаркотических установок</i>					
		Да	Нет	Да	Нет
1	Может ли человек, который курит, быть здоровым, никогда не болеть?				
2	Может ли человек, который курит, нравиться другим людям, дружить со всеми?				
3	Может ли человек, который курит, быть сильным, влиять на других?				
4	Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть здоровым, никогда не болеть?				

5	Как ты думаешь: почему нельзя брать сигареты у взрослых или сверстников?				
6	Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), нравиться другим людям, дружить со всеми?				
7	Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть сильным, влиять на других?				
8	Как ты думаешь: можно ли пробовать вино или водку, когда тебе предлагают?				
9	Может ли человек, который принимает наркотики, быть здоровым, никогда не болеть?				
10	Может ли человек, который принимает наркотики, нравиться другим людям, дружить со всеми?				
11	Может ли человек, который принимает наркотики, быть сильным, влиять на других?				
12	Как ты думаешь: можно ли пробовать наркотики?				

Оборудование: игрушка Паровозик, несколько мягких игрушек, кассета с веселой музыкой, изображение веселой девочки, рисунок «пустого» лица (для каждого ребенка), пиктограмма с изображением эмоции *радость* на лице человека, зеркало, маленький мячик, рисунки с изображением глаз, карандаши и листы бумаги (для каждого ребенка), изображение локомотива поезда, у которого можно нарисовать «выражение лица» (радость, печаль, вина и т.д.); стулья поставлены, как для игры в поезд.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение «Страна радости» (3 мин.)

Педагог. Здравствуйте, ребята! С сегодняшнего дня мы начинаем удивительное путешествие по разным странам. А покажет нам эти страны наш друг – Паровозик. Сегодня мы отправимся в волшебную страну... А как она называется, узнаем позже.

Паровозик. Недавно я побывал в путешествии по Стране эмоций, где лесные и домашние звери поведали мне много интересного и поучительного. Они пригласили и вас в гости, чтобы вы помогли им в решении задач. Мы побываем в Стране радости, веселого настроения, грусти, Стране вины и стыда, зависти и злости.

(Звучит веселая музыка и, встав друг за другом паровозиком, дети идут по кругу. Затем садятся на ковер.)

Педагог *(читает стихотворение).*

У канавки две козявки
Продают ежам булавки.
А ежи-то хохотать!
«Эх вы, глупые козявки!
Нам не надобны булавки:
Мы булавками сами утыканы!»

Затем взрослый обсуждает с ребятами настроение ежей. После обсуждения демонстрируется иллюстрация – изображение веселой девочки.

На столах лежат листы бумаги с «пустыми» лицами и наборы цветных карандашей. Детям предлагается нарисовать радостное лицо. После выполнения задания ребята возвращаются на ковер, педагог вместе с ними рассматривает то, что получилось, и сравнивает с пиктограммой *радость*.

Педагог. Так как же называется страна, в которую мы сегодня отправимся? *(Ответы детей.)* Правильно, вместе с Паровозиком мы отправимся в Страну радости.

Заранее на стульях или на полу можно расположить несколько мягких игрушек. Педагог вместе с ребятами проходит мимо каждой из них.

Педагог. Посмотрите, кто живет в Стране радости *(перечисляет игрушки)*. У жителей этой страны всегда хорошее настроение, они смеются или улыбаются и говорят друг другу только добрые слова. Давайте и мы покажем, как умеем улыбаться.

Упражнение «Зеркало» (2 мин.)

Дети садятся на стулья в круг. Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!».

После выполнения упражнения педагог обращает внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта приподнимаются вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Некоторые дети лишь изображают подобие улыбки. На них необходимо обратить особое внимание.

Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок требует особого внимания со стороны взрослых.

Паровозик. Ребята, расскажите жителям Страны радости, когда у вас бывает хорошее настроение.

Игра «Я радуюсь, когда...» (4 мин.)

Педагог называет одного из участников группы, бросает ему мячик и говорит: «Петя, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Петя ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда...». Затем Петя бросает мячик следующему участнику и, назвав его по имени, в свою очередь, просит: «Скажи, пожалуйста, когда ты радуешься?».

Игра продолжается до тех пор, пока все дети не ответят на вопрос.

Паровозик (делает вывод). Вот видите, ребята, как много разных ситуаций в жизни, когда у человека хорошее настроение и он улыбается. *(Перечисляются все ответы детей.)*

Этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму» (6 мин.)

Паровозик обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-то его желание, но и тогда, когда он сам сделает для другого что-то хорошее. В подтверждение своих слов он рассказывает такую историю.

«Жил-был на свете маленький котенок. Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечая вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело, и ничто не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама беспокоилась, не заболел ли ее сынок.

Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и... увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придет с работы уставшая, и ей придется еще мыть эту гору посуды, – подумал малыш. – Может, я справлюсь с этой работой?» И он попробовал. Когда пришла мама, радостный котенок потащил ее на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок», – и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: «Какой

ты у меня молодец, спасибо тебе!»". А котенок тоже улыбался – оказывается, так приятно доставить кому-то радость».

После чтения истории каждому ребенку предлагается по очереди изобразить котенка, взрослый берет на себя роль мамы кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце можно еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то хорошее для другого человека.

Рисунок «Веселые паровозики» (5 мин.)

Паровозик. Наше путешествие заканчивается. Давайте подарим на память жителям Страны радости рисунок веселого Паровозика. Садитесь за столы, перед вами лежат паровозики, но непонятно, какое у них настроение. Превратите их в веселые Паровозики.

После выполнения задания дети показывают то, что у них получилось, а педагог, пользуясь пиктограммой, снова обращает внимание на движение рта, глаз, бровей, щек человека, который улыбается.

В завершение каждый ребенок дарит на память одному из жителей Страны радости свой рисунок. Желательно, чтобы при этом произносились добрые слова.

Заключение (1 мин.)

Педагог. Жители Страны радости счастливы, что Паровозик познакомил их с вами, ребята, но наступает ночь, и им надо ложиться спать. Попрощайтесь со всеми! *(Дети прощаются с игрушками.)*

Прощание (1 мин.)

Дети становятся в круг, произносят слова и выполняют движения:

Мы попрыгаем немножко	<i>(дети прыгают)</i>
И похлопаем в ладошки	<i>(хлопают в ладоши).</i>
А теперь мы покружились	<i>(кружатся)</i>
И на землю опустились	<i>(салятся на пол близко друг к другу).</i>
Потянулись, потянулись	<i>(потягиваются)</i>
И друг другу улыбнулись	<i>(поворачивают голову друг к другу и улыбаются).</i>
Здесь мы вместе: ты и я	<i>(показывают сначала на соседа, потом на себя), –</i>
Потому что мы – друзья!	<i>(Встают, берутся за руки.)</i>

Педагог. А теперь давайте нарисуем, какое выражение стало у нашего Паровозика, который привез нас в Страну радости.

Затем дети прощаются с Паровозиком, благодарят его за интересное путешествие и отправляются в группу.

Занятие 3. «Путешествие на полянку веселого настроения» (25 мин.)

Цель: тренировка радостных эмоций; развитие умения понимать свое внутреннее состояние способом ассоциации с цветом; расширение представлений детей о поступках, которые приносят радость; развитие внимания к своим мышечным и эмоциональным ощущениям.

Оборудование: игрушка Паровозик, кассета с веселой музыкой, цветные воздушные шары, карандаши и листы бумаги для каждого ребенка; изображение локомотива поезда, у которого можно нарисовать «выражение» (радость, печаль, вина и т.д.); стулья поставлены, как для игры в поезд.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка (1 мин.)

Дети под веселую музыку въезжают поездом на полянку и рассаживаются по кругу на ковре.

Педагог. Здравствуйте, ребята! Скажите, пожалуйста: в какой стране мы с вами были в прошлый раз? Кто вместе с нами путешествовал? *(Ответы детей.)* Правильно, мы были в Стране радости вместе с Паровозиком. А какое настроение бывает у жителей этой необычной страны? *(Ответы детей.)* Давайте подарим друг другу улыбку! *(Дети выполняют задание.)* А сегодня мы с вами приехали на полянку веселого настроения.

Упражнение «Моя улыбка похожа на...» (3 мин.)

Детям предлагается подумать, на что похожа их улыбка. После ответов педагог перечисляет все варианты, не забывая сказать и о своем.

Упражнение «Вспоминки» (3 мин.)

Педагог просит детей вспомнить, в каких ситуациях человек испытывает чувство радости. Каждому из них задаются вопросы о том, что доставило ему радость за последние несколько дней (имеется в виду время между предыдущим и нынешним занятием).

Упражнение «Разноцветные шары» (5 мин.)

Шары разных цветов надуты заранее (цвета должны повторяться) и накрываются материей.

Педагог. Сегодня с нами вместе приехал Паровозик. *(Достаёт игрушку Паровозик, и дети здороваются с ним.)*

Паровозик. Здравствуйте, ребята! Когда у нас хорошее настроение, мы улыбаемся. Подумайте: какого цвета бывает ваше веселое настроение?

После ответов детей педагог предлагает ребятам заглянуть в царство волшебных шаров и выбрать шарик цвета их хорошего настроения.

Под веселую музыку дети танцуют со своими шарами.

Паровозик. Хорошее настроение отображают яркие цвета. У нас получился замечательный, волшебный танец.

Шарики возвращаются на место, в свое царство.

Игра «На полянке» (5 мин.)

Паровозик. А теперь давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно.

Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?

После небольшой паузы детям предлагается открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Выслушивается рассказ каждого ребенка.

Рисунок «Мой цветок» (5 мин.)

Детям предлагается нарисовать увиденный на полянке цветок.

Заключение (2 мин.)

Рисунки детей кладутся в середину круга. Паровозик восхищается расцветшей полянкой и просит каждого ребенка немного рассказать о своем цветке и о том, что понравилось на сегодняшнем занятии.

Прощание (1 мин.).

Занятие 4. «Путешествие в Страну вина» (22 мин.)

Цель: познакомить детей с новой эмоцией *вина* – *стыд* и ее графическим изображением; формировать умение изображать эту эмоцию с помощью мимики, позы, жестов; учить детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции.

Оборудование: игрушка Паровозик, мяч, пиктограмма *вина*.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение «Новая страна» (5 мин.)

В начале занятия педагог достает игрушку Паровозик, дети здороваются с ним.

Паровозик. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы познакомимся с новой эмоцией. Но сначала послушайте историю про мальчика Вову.

«Жил-был на свете мальчик Вова. Хороший вроде мальчик, но очень ленивый – не любил Вова убирать свои игрушки. Однажды мама, как всегда,

убрала его комнату, все аккуратно сложила. Пришел Вова с прогулки, и захотелось ему поиграть в железную дорогу, потом порисовать, затем построить город из кубиков. Незаметно наступил вечер, уже и спать надо ложиться. Бросил все Вова, лег на кровать прямо в одежде. В это время в комнату вошла мама. Увидев неубранные игрушки, она очень расстроилась, ушла на кухню и заплакала. Вова, увидев мамины слезы, понял, что она плачет из-за него. Он подошел, обнял маму и пообещал ей всегда убирать за собой разбросанные вещи».

(Паровозик вместе с детьми обсуждает, что почувствовал мальчик, когда увидел, что мама плачет из-за него.)

Паровозик. В каких случаях человек может чувствовать себя виноватым?

Детям предлагается изобразить эмоцию вины с помощью мимики, жестов и позы. Идет обсуждение мимики лица виноватого человека. Ответы ребят сравниваются с пиктограммой эмоции вины.

Упражнение «Я чувствую себя виноватым, когда...» (4 мин.)

Дети встают в круг. Педагог бросает одному из них мяч и спрашивает, называя ребенка по имени: «Ты чувствовал себя когда-нибудь виноватым? Когда это было? Чем разрешилась ситуация?». После ответа ребенок бросает мячик обратно педагогу. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не ответит на заданные вопросы.

В конце упражнения Паровозик делает вывод о том, что все люди когда-то чувствуют себя виноватыми. Это не страшно, просто надо уметь признать, что ты не прав, и попросить прощения. Но это должны быть не просто слова, а слова, идущие от сердца.

Рассказ «Медвежонок, который делал все кое-как» (6 мин.)

Паровозик предлагает детям послушать еще одну историю.

«В семье медведей родился маленький медвежонок. С детства он был очень подвижный: любил бегать, прыгать, играть с мячиком. Однажды медвежонок решил пойти погулять в лес. По дороге встретились ему бельчата, которые строили из досочек дом для птицы. “Давайте помогу! – воскликнул медвежонок. – Я тоже умею работать молотком”. Он выхватил у бельчонка молоток и ударил им по гвоздю. Да силы-то не рассчитал – развалил домик. “Ну, извините”, – сказал медвежонок и как ни в чем не бывало побежал дальше. У речки ему повстречался барсучонок, который помогал маме полоскать белье. “Я тоже хочу вам помочь!” – закричал медвежонок. С этими словами он забрал у барсучонка носочки, нагнулся над водой и изо всей силы стал размахивать ими. Да не увидел, что вода в речке текла быстро, носочки-то он и выпустил. “Ну, извини”, – сказал медвежонок и, не дожидаясь ответа от барсучонка, весело напевая песенку, побежал дальше. Около домика зайцев он увидел маленького зайчонка, который полол траву. “Давай помогу, – предложил медвежонок. – Вдвоем мы быстрее справимся”. – “Только аккуратнее, – сказал зайчонок. – Здесь морковь растет,

постарайся ее не выдернуть”. – “Да ладно тебе, я ведь на все руки мастер!” С этими словами медвежонок начал проворно выдергивать сорняки. Когда зайчонок посмотрел, как поработал медвежонок, у него на глаза навернулись слезы: “Что скажет мама? Ведь ты выдернул не только траву, но и всю морковку!” – “Ну, извини”, – сказал медвежонок и побежал домой.

С тех пор лесные звери перестали общаться с медвежонком. А он так и не понял почему».

Паровозик обсуждает с детьми эту историю. Он еще раз обращает их внимание на то, что каждое дело надо делать старательно, и если ты виноват в чем-то, то слово *извини* должно идти от сердца, и тогда ты не попадешь в такую ситуацию, как медвежонок.

Этюд «Грибники» (7 мин.)

Паровозик предлагает детям разделить на пары и проиграть следующую историю.

«Ежиха-мама сказала своему старшему ежонку: “Когда пойдешь в лес за грибами, то возьми с собой братишку. Только смотри, чтобы он не потерялся. И, пожалуйста, не ссорьтесь”.

Братья взялись за лапки и пошли в лес. Тропинка быстро вывела их на грибную полянку. Наперегонки они весело складывали в корзинку то грузди, то подберезовики и даже белые грибы. Корзинка быстро наполнялась. Скоро братья решили, что пора возвращаться домой. “Вот мама обрадуется, что я много грибов принес!” – мечтательно сказал старший ежонок, взяв тяжелую корзину. “Нет, я хочу отдать корзину маме! – вцепился в плетеную ручку младший брат. – Я больше тебя грибов нашел”. Так, споря, они пытались отобрать друг у друга корзину. Но ручка у нее не выдержала и треснула. “Что скажет мама?” – расстроились ежата.

Грустные, они побрели домой, волоча корзину за собой.

Увидев их, мама расстроилась: корзина-то была новая. “Мамочка, прости нас! – и братья рассказали все, как было. – Мы никогда больше не будем драться и спорить, а постараемся уступать друг другу”.

Выросли ежата, но слово, данное тогда маме, они выполняют и по сей день».

После проигрывания этой истории Паровозик предлагает детям вспомнить, какую эмоцию они узнали, и просит рассказать, что больше всего запомнилось на занятии.

Прощание.

Занятие 5. «В поисках здоровья» (30 мин.)

Цели:

1. Научить правилам поведения, позволяющим преодолевать возможное наркогенное давление окружающих.

2. Научить устанавливать причинно-следственные связи.
3. Учить детей говорить «нет!», помочь им осознать ответственность за свой выбор.
4. Развивать чувство эмпатии.
5. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Словарная работа: обогатить словарь детей вежливыми формами отказа.

Оборудование: маски злых цариц – Дряхлости, Болезни, Таинственной незнакомки; кукла Малышок-здоровячок, пластиковые стаканы (5 шт.), ложка, бутылка с водой, соль, сода, сахар, аптечка с витаминами в разных упаковках, пачки от сигарет, печенье, конфеты, колокольчик, пиктограммы эмоций, фломастеры, рюкзаки, карта местности, фрагменты с релаксационной и веселой музыкой.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Ритуал приветствия.

Воспитатель. Здравствуйте, ребята! Почему люди здороваются? Что означает слово *здравствуйте*?

(Ответы детей.)

Давайте поздороваемся необычным способом. Я буду спрашивать, а вы будете отвечать жестами.

- Как живешь? *(Вот так.)*
- А плывешь? *(Вот так.)*
- А бежишь? *(Вот так.)*
- Вдаль глядишь? *(Вот так.)*
- Ждешь обед? *(Вот так.)*
- Машешь вслед? *(Вот так.)*
- Утром спишь? *(Вот так.)*
- А шалишь? *(Вот так.)*

– Вот мы с вами поздоровались. Теперь я понимаю, как вы себя чувствуете. Какой сегодня чудесный день! А что в нем чудесного? Как вы думаете?

(Ответы детей.)

Воспитатель. А вы верите в чудеса? А какое чудо самое главное?

(Ответы детей.)

Под грустную музыку входит мальчик с очень печальным лицом.

Воспитатель.

Ты надутый весь такой,
Словно шарик надувной.
У тебя сердитый вид –
Он о многом говорит.

Тебя кто-то обижал?
Тебе кто-то угрожал?
Ты не получил конфет?
Или настроенья нет?
Что с тобой? Что с тобой?
Ты как шарик надувной!

Расскажи, что с тобой случилось. Мы тебе поможем.

Мальчик. Я бы рассказал, но ничего не помню. Помню только, что я где-то был и что-то все пробовал, пробовал... Еще я помню, что главное чудо света потерял, а что за чудо – не помню. И мне от этого так грустно, так плохо...

(Воспитатель предлагает детям помочь мальчику. Дети соглашаются.)

Воспитатель. А что у тебя в руках?

Мальчик. Это?! Ах, это карта, по которой я ходил.

Воспитатель. Нам повезло, у нас есть карта, по которой мы будем путешествовать. Мы найдем главное чудо света! А чтобы с нами не случилась беда, возьмем с собой волшебный колокольчик, который поможет отыскать чудо и будет предупреждать об опасности. Путь далекий нас ждет, возьмем с собой и воду. В добрый путь, друзья!

(Дети надевают рюкзаки и ориентируются по карте.)

Воспитатель. Давайте сделаем остановку. Кто-то идет нам навстречу.

(К детям приближается царица Болезнь.)

Царица Болезнь. Фу-у-у, здоровым духом пахнет! Я царица Болезнь. А вы кто и зачем сюда пришли? *(Дети отвечают, что они путешественники и ищут главное чудо света.)*

– Значит, вы пришли по адресу: вот они – главные чудеса. Смотрите, какие красивые баночки, таблеточки! Не желаете попробовать?

(Дети должны отказываться, царица уговаривает. Звонит колокольчик, если кто-то все-таки потянется к лекарствам.)

Царица Болезнь. Не будете пробовать? Ну, тогда прощайте навсегда!

(Воспитатель задает детям вопросы: почему они не взяли (хотели попробовать), уверены ли они, что это витамины? Можно ли принимать лекарства без разрешения врача или мамы? Что произойдет, если все-таки съесть таблетку?)

Воспитатель. Дети, мы нашли главное чудо? Отправимся дальше в путь, но, чтобы больше никто не встретился со злой царицей, поставим

предупреждающий знак на карте: на эту дорожку ходить нельзя. Пойдем дальше.

(Навстречу выходит царица Дряхлость с пачкой сигарет.)

Царица Дряхлость. Здравствуйте, ребята, вы пришли ко мне в гости? Я царица Дряхлость. Что вы тут делаете? Ищете чудо? Зачем, вот же оно (показывает на пачку). Это средство помогло мне стать такой красивой, как сейчас. Посмотрите на себя, какие вы некрасивые: у вас розовые щеки, гладкая кожа. То ли дело я! Румянца на щеках нет, кожа серая, вся сморщилась, собралась в складочки. Угощайтесь – будете похожи на меня! *(Звенит колокольчик, дети отказываются.)* Не хотите? Ну, значит, нам не по пути! *(Уходит.)*

Воспитатель. Молодцы, ребята, вы правильно поступили! Поставим на карте значок и продолжим путь. Снова у нас кто-то на пути.

(Подходит Загадочная незнакомка.)

Загадочная незнакомка. Здравствуйте, дети! Я очень рада вас видеть. Я Загадочная незнакомка. А что вы здесь делаете? Идемте ко мне в гости, не стесняйтесь. У меня для вас приготовлены подарки, игрушки, мороженое. Я вас не обижу. *(Дети отказываются.)* Не хотите? Тогда утолите жажду с дороги! *(Предлагает воду в стаканчиках.)* Не хотите, точно? Она такая вкусная и полезная! Нет? Тогда прощайте!

Воспитатель. Ребята, вы молодцы, что отказались выпить эту жидкость и не пошли в гости к Незнакомке. А вы уверены, что она предлагала вам воду? На что похожа эта жидкость в стаканчиках? Давайте убедимся в том, что вы поступили правильно, ведь неизвестно, что в эту воду можно было насыпать.

Возьмем три чистых стаканчика, нальем в них воду. В каждый положим по ложечке сахара, соды и соли, хорошо перемешаем. Что происходит с веществами, с водой? Появился ли запах, изменился ли цвет? Закройте глазки (воспитатель переставляет стаканчики местами) и запомните, что пробовать и нюхать нельзя. Теперь откройте глаза и покажите стакан, в который насыпана соль, сода, сахар. Какой вывод вы можете сделать?

(Неизвестные вещества пробовать и нюхать без разрешения родителей нельзя – надо отказываться, если предлагают.)

Воспитатель. Мы с вами преодолели такой долгий путь! Присядьте, отдохните.

Мальчик. Я все вспомнил. Все, что предлагали феи, я пробовал, и, наверное, поэтому мне так грустно.

Воспитатель. Теперь ты понял, как тебе надо было поступить, чтобы не попасть в беду?

Мальчик. Надо уметь отказываться и говорить «нет!».

Воспитатель. Ребята, как вы думаете, что мешало мальчику сказать «нет!»? *(После ответов обращается к мальчику.)* А ты как думал?

Мальчик. Я подумал, что, если я скажу «нет!», со мной никто не будет дружить. Или если я откажусь, то меня станут дразнить. А вдруг я останусь один, если скажу «нет!»?

Воспитатель. Ребята, а у вас в жизни бывают ситуации, когда вам трудно сказать «нет!»? Сейчас мы с вами будем учиться говорить «нет!».

– Вам хотелось бы спать в ледяной пещере?

– Вы хотели бы всю жизнь просидеть дома и никогда не выходить на улицу?

– Вы любите горькую пищу?

– Просто ли вам говорить «нет!»? Почему?

А легко ли сказать «нет!», если вам предлагают:

– обидеть кого-нибудь;

– сказать кому-то неправду;

– съесть мороженое, когда болит горло;

– покататься на машине с незнакомым человеком?

Воспитатель. Молодцы, ребята! Я уверена, что вы скажете «нет!», даже когда будет трудно отказаться. Отказываться мы с вами научились, а самое главное – чудо света – так и не нашли... Слышите, кто-то идет?

Сейчас у нас физкультминутка сидя. Посмотрите налево (поворачивайте только голову, а не тело), теперь посмотрите направо, вверх. Теперь поверните тело полностью.

(Дети поворачиваются. Появляется Малышок-здоровячок – игрушка.)

Малышок-здоровячок. Здравствуйте, ребята! Я Здоровячок, я знаю, что вы ищете. Посмотрите внимательно: то, что вам нужно, у вас уже есть, – оглянитесь... *(Исчезает.)*

Воспитатель. Ребята, о чем говорил Здоровячок? Что у вас уже есть? *(Руки, ноги, мама, игрушки.)* Конечно, и это тоже, но он также говорит, о том, что есть внутри вас, о том, что вы чувствуете: хорошее настроение; не болят зубы; я сильный, много бегаю. А отчего у вас такие румяные щечки, хорошее настроение и ничего не болит? *(Потому что мы здоровы.)* Так, может быть, это и есть главное чудо света – то, что вы так долго искали?

Аутотренинг. Играет релаксационная музыка.

Воспитатель. Конечно, это чудо. Оно живет внутри каждого из нас. Давайте его приумножим.

Встанем к окошку, поднимем руки вверх, закроем глазки, представим, как нас греет яркое, теплое солнышко. Оно наполняет каждого здоровьем, силой, добротой... Опустите руки, замечательно.

Воспитатель. А как ты себя чувствуешь сейчас? *(Обращается к мальчику.)*

Мальчик. Хорошо. Кажется, я выздоровел и больше никогда без разрешения родителей не буду пробовать незнакомые вещества! Спасибо вам за помощь!

Воспитатель. Ребята, до начала нашего путешествия какое было настроение у мальчика? Изобразите такое же на своих лицах.

А потом, когда мы прогнали злых фей?

А когда мы наши главное чудо?

А теперь предлагаю вам сесть за столы и изобразить эмоции, которые испытывал мальчик в начале путешествия. (*Напоминает последовательность.*)

Молодцы, правильно все передали! А теперь у вас какое настроение?

Чтобы у вас настроение всегда было хорошее и никогда ничего его не портило, давайте еще раз вспомним о правилах. Я буду говорить начало фразы, а вы – заканчивать.

- От незнакомых людей нельзя...
- Никогда не соглашайтесь попробовать...
- Если ты не знаешь, что за вещество...
- Если тебя приглашает незнакомец...

Выполнение этих правил поможет вам всегда оставаться здоровыми и жизнерадостными.

Занятие 6. «Путешествие гусеницы» (25 мин.)

Цели: расширять представление детей об эмоции *вина – стыд*, закреплять знания о новых эмоциях, учить составлять эмоциональные цепочки по содержанию разбираемого произведения.

Оборудование: игрушка Паровозик; картинки, где изображены дети с разным настроением, и картинки с изображением их игрушек; фотография или картинка морской звезды; пиктограммы знакомых эмоций; фланелеграф.

ХОД ЗАНЯТИЯ

В начале занятия педагог достает игрушечный Паровозик, дети здороваются с ним.

Паровозик. Здравствуйте, ребята! Я предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Разные эмоции» (5 мин.)

Паровозик предлагает детям подойти к столу с картинками, на которых изображены дети с разным настроением, и картинками с изображением их игрушек. Задание заключается в том, чтобы, поняв эмоциональное состояние ребенка, подобрать ему игрушку, которая изображает ту же эмоцию.

После того как ребята составят пары ребенок – игрушка, все садятся в круг и обсуждают, насколько правильно выполнено задание.

Игра-инсценировка «Путешествие гусеницы» (20 мин.)

Паровозик говорит ребятам о том, что сегодня они отправятся в гости к гусенице.

Паровозик начинает рассказ.

«Жила-была гусеница. Однажды пригласила ее подружка в гости. *(Детям предлагается выбрать пиктограмму с соответствующим настроением и поместить ее на фланелеграф.)* Гусеница стала выбирать, что же ей надеть. Из всех нарядов она выбрала самое любимое платье, но когда стала надевать его, то увидела, что оно немного порвалось. *(Дети выбирают пиктограмму с соответствующим настроением и помещают ее на фланелеграф.)* “Не печалься, – сказала мама гусенице. – Мы сейчас его быстро зашьем”. Когда все было готово, мама пожелала дочке приятного отдыха – и гусеница отправилась в гости. По дороге пошел дождик – и гусеница очень разозлилась на тучку, которая намочила ее. “Ты разве меня не заметила? – крикнула она ей. – Зачем ты испортила мой наряд?” – “Извини меня, пожалуйста, я не хотела. Я сейчас попрошу солнышко, чтобы оно высушило тебя”. *(Дети выбирают пиктограммы с соответствующими эмоциями и помещают их на фланелеграф.)*

И действительно, вышло солнышко и своими лучиками согрело гусеницу, даже следа не осталось от мокрых пятен на платье. Довольная и счастливая, продолжала она путь. Вдруг из-за камня выскочил муравей и чуть не сбил гусеницу с ног. “Фу, как ты меня напугал! – сказала гусеница. – Постарайся бегать помедленнее, ладно?” Муравей кивнул ей и побежал дальше. *(Дети выбирают пиктограмму с соответствующей эмоцией и помещают ее на фланелеграф.)* А вот и домик подружки. Гусеница нажала на кнопку звонка. Когда ей открыли, она застыла от удивления». *(Дети выбирают пиктограмму с соответствующей эмоцией и помещают ее на фланелеграф.)*

Паровозик предлагает детям подумать, что же так удивило маленькую гусеницу. После разных предположений выбирается наиболее подходящий вариант, и Паровозик заканчивает рассказ.

«Гусеница была очень рада встрече с подружкой. Они замечательно провели время: пили чай с печеньем, играли, болтали обо всем на свете. Им очень не хотелось расставаться. Но все когда-нибудь заканчивается, и, попрощавшись, гусеница пошла домой. “Зачем расстраиваться? – говорила она себе. – Ведь я могу еще раз прийти в гости, ведь мы живем совсем рядом, и нам всегда весело вместе”».

После окончания рассказа паровозик предлагает детям проиграть эту историю. А чтобы они не запутались в событиях, надо смотреть на пиктограммы, выложенные на фланелеграфе.

В конце занятия Паровозик хвалит детей.

Прощание.

Занятие 7. «Путешествие в Страну зависти» (23 мин.)

Цели: познакомить детей с эмоцией *зависть* и ее графическим изображением; научить изображать эту эмоцию с помощью мимики, позы, жестов; учить детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции.

Оборудование: игрушка Паровозик, картинки сказочных персонажей с различным настроением, пиктограмма эмоции *зависть*, разные игрушки, листы и карандаши для каждого ребенка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

В начале занятия педагог достает игрушку Паровозик, дети здороваются с ним.

Паровозик. Здравствуйте, ребята! Какое у вас сегодня настроение?

С этими словами Паровозик предлагает детям выбрать заранее разложенные картинки тех сказочных персонажей, которые соответствуют их настроению на данный момент. Затем идет обсуждение настроения каждого ребенка.

Упражнение «Путешествие в Страну зависти» (5 мин.)

Паровозик говорит ребятам о том, что сегодня он познакомит их с жительницей морских глубин – морской звездой.

Многие дети не знают, как выглядит морская звезда, поэтому для более эффективного занятия лучше всего запастись фотографией или картинкой с ее изображением.

Паровозик. Как-то, гуляя по морскому дну, морская звезда увидела в небе звездочку. «Что это? – удивилась морская обитательница. – Смотри-ка, на меня похожа... Ну конечно, это же звезда! Сияет себе в недостижимой небесной выси, странствует по необозримым просторам, все ее видят, все ею любуются, даже жители морских глубин. А я ведь тоже звезда. Но меня никто не видит, не знает, и я вынуждена прозябать в своей луже. Как же так? Где справедливость?» И она заплакала.

Как вы думаете, ребята: какое же чувство охватило Морскую звезду, что она даже заплакала?

После обсуждения Паровозик показывает детям пиктограмму с эмоцией *зависть* и просит изобразить ее с помощью мимики.

Упражнение «Завистники» (5 мин.)

Паровозик предлагает детям разделить на две группы. Участники первой группы берут по одной заранее приготовленной игрушке. Паровозик дает им задание: придумать маленькую историю о том, как к ним попала эта игрушка. После того как все участники готовы, они должны похвастаться своей игрушкой перед другими детьми. Участникам второй группы дается задание изобразить с помощью мимики, пантомимы, позы или жеста эмоцию *зависть*. Потом группы меняются местами – и задание повторяется.

Этюд «Завистливая белочка» (10 мин.)

Паровозик предлагает детям послушать историю про белочку.

«В одном лесу жила маленькая белочка. Захотелось ей пойти погулять. Погода была теплая, солнечная, и она с удовольствием отправилась в путь. По дороге повстречался ей ежик. “Здравствуй, ежик. Чем ты занимаешься?” – спросила белочка. “Да вот запасы на зиму делаю: грибы нанизываю на ниточку, потом сушить буду”, – отвечал ей еж. “Хорошо тебе, – завистливо сказала белочка. – Вон сколько насобирал, а я вот ни одного не видела”. “Странно, – пожал плечами ежик. – В этом году грибов видимо-невидимо. Собирай сколько хочешь”. Фыркнула белочка и побежала дальше. “Привет, белочка, – поздоровалась с ней зайчиха. – Как поживаешь?” – “Да вроде хорошо... – Глядя на зайчиху в новом платье, белочка открыла рот от удивления. – А где ты такое красивое платье купила?” – “Я сама сшила”, – ответила зайчиха. “Хорошо тебе, – завистливо сказала белочка. – Шить умеешь”. – “Давай я тебя научу”, – предложила зайчиха. “Вот еще!” – скорчила рожицу белочка и побежала дальше. Настроение у нее заметно испортилось. “Здравствуй, белочка” – донесся голос откуда-то сверху. Она подняла голову и увидела птицу. “Где ты пропадала? – крикнула белочка. – Тебя давно не было видно”. – “Я летала в соседний лес, к своим друзьям в гости”. – “Хорошо тебе, – завистливо сказала белочка. – Тебя в гости приглашают”. – “Если ты хочешь, то я могу в следующий раз взять тебя с собой”. – “Не нужны мне никакие гости!” – заворчала белочка и побежала обратно домой. “Хорошо им всем... – От обиды у нее даже слезы потекли. – Все что-то умеют делать, а кого-то даже в гости приглашают! А я...” И слезы потекли еще сильнее. И не понимала она, что не завидовать надо лесным жителям, а чему-то научиться, чтобы можно было поделиться своим мастерством с другими».

Паровозик советует детям проиграть эту историю. Роли выбираются по желанию. Лучше, чтобы каждый ребенок побывал в роли белочки, а взрослый проследил за тем, чтобы ребята как можно более точно изображали эмоцию *зависть*.

Рисунок «Что нового мы узнали» (3 мин.)

Паровозик просит детей нарисовать то, что им больше всего понравилось на занятии. После выполнения задания ребята показывают друг другу свои рисунки и обсуждают их.

Прощание.

Занятие 8. «Мы сегодня не груstim» (25 мин.)

Цели: закрепить умение выражать эмоцию *грусть*; обратить внимание на то, что с помощью слова можно изменить настроение другого человека; развивать умение детей сравнивать эмоции; развивать эмпатию, а также активный словарь эмоциональных состояний.

Оборудование: игрушка Паровозик, пиктограмма *грусть*, несколько картинок грустных сказочных героев, пиктограмма *радость*, наборы картинок с разными настроениями персонажей, магнитофон, запись песни «Про улыбку».

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка «Как можно по-другому назвать?» (5 мин.)

Педагог вместе с детьми здоровается с Паровозиком. Паровозик показывает ребятам сначала пиктограмму *грусть*, затем несколько картинок сказочных героев с грустным настроением.

Задание состоит в том, чтобы дети по кругу назвали как можно больше слов, отображающих настроение одного из сказочных героев. После выполнения задания Паровозик просит детей назвать несколько ситуаций, которые портят человеку настроение.

Игра «Сравни лицо» (5 мин.)

Паровозик предлагает детям разделить на две команды. Каждой команде даются пиктограммы *радость* и *грусть* и наборы картинок с разными настроениями героев (*на картинках не обязательно должны быть изображены только радостные и грустные лица*). Задача каждой команды – как можно быстрее найти нужное настроение и положить картинку на соответствующую пиктограмму.

Игра «Грустный паучок» (5 мин.)

Паровозик говорит детям о том, что к ним в гости пришел паучок и у него сегодня очень плохое настроение. Паровозик просит ребят помочь паучку, развеселить его. Из группы выбирается один ребенок, который будет изображать паучка. Он садится на стул.

Задача детей – по очереди постараться рассмешить гостя. Тот, кому это удается, садится на место паучка.

Этюд «Кролик и еж» (7 мин.)

Паровозик предлагает детям сесть на стульчики и послушать стихотворение Натальи Павловой.

Плохое настроение
У кролика с утра,
И потому у кролика
Не роется нора.
Не радуют цветочки,
Морковь растет негусто,
Редиска очень горькая,
И не хрустит капуста.
Обижен кролик на весь свет,
Не прыгает, не скачет,

И никаких сомнений нет,
Что он сейчас заплачет.
Увидев это, мудрый еж
Ему сказал: «Грустишь? Ну что ж,
Берусь тебе помочь.
На солнце яркое взгляни
И грусть ненужную гони
Скорей отсюда прочь.
Как только улыбнешься ты,
Друзья к тебе вернутся,
Распустятся вокруг цветы.
Не надо, зайчик, дуться!»

Затем ребята отвечают на вопросы: какое настроение было у кролика? Почему? Каким кажется все вокруг тому, у кого плохое настроение? Хорошо ли обижаться на весь свет? Что еж посоветовал кролику?

Затем дети разбиваются на пары и проигрывают это стихотворение, меняясь ролями. В конце паровозик обязательно хвалит ребят.

Упражнение «Дружба начинается с улыбки» (3 мин.)

Паровозик (*начинает упражнение с вывода из предыдущего этюда*). Вот видите, что на свете могут сделать улыбка и дружба! Давайте постараемся поменьше грустить: ведь даже из самой грустной ситуации всегда можно найти выход. А теперь встанем в круг, улыбнемся друг другу и споем песню «Про улыбку».

Звучит запись песни, и дети, взявшись за руки и двигаясь по кругу, поют.

Прощание.

Занятие 9. «Смешинки и злючки» (25 мин.)

Цели: закрепить умение выражать эмоцию *злость*; сравнивать эмоции на фотографии и на картинке; выражать злость, гнев социально приемлемыми способами; развивать активный словарь эмоциональных состояний.

Оборудование: игрушка Паровозик, пиктограмма *злость*, карточки, на которых изображены злые сказочные герои, фотографии людей и картинки разных сказочных персонажей, коврик, черно-белые рисунки и цветные карандаши для каждого ребенка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка «Как можно по-другому назвать?»

Педагог достает игрушку Паровозик, дети здороваются с ним. Паровозик показывает детям сначала пиктограмму *злость*, затем несколько картинок ска-

зочных героев с выражением эмоции *злость*. Педагог просит детей (по кругу) назвать как можно больше слов, отображающих эмоцию одного из сказочных героев, а затем рассказать, какие ситуации может вызвать у человека злость.

Упражнение «Смешинки и злючки»

Детям предлагается попеременно смеяться и злиться. Один хлопок – все улыбаются, два хлопка – изображают злость.

В этом упражнении детям важно быть внимательными.

Упражнение «Сравни эмоции»

Паровозик предлагает детям подойти к столу и рассмотреть лежащие на нем фотографии людей и картинки разных сказочных персонажей. Каждый ребенок должен выбрать фотографию, определить эмоциональное состояние изображенного человека, затем подобрать к этой фотографии картинку сказочного персонажа с выражением той же эмоции. После того как дети найдут пару фотография – картинка, все садятся в круг и обсуждают вместе с Паровозиком результаты.

Игра «Коврик злости»

Перед началом игры Паровозик вспоминает вместе с детьми уже известные им способы выражения злости (с помощью газеты, подушки, песка). Паровозик говорит ребятам о том, что сегодня он научит их еще одному способу выражения своей злости.

Он показывает им коврик и уверяет, что этот коврик снимает злость. Если кто-то разозлился, достаточно встать на него и начинать вытирать ноги. Чем крепче злость, тем сильнее надо вытирать ноги. Каждому ребенку предлагается попробовать выполнить это упражнение.

В конце Паровозик советует ребятам забрать этот коврик с собой в группу и пользоваться им тогда, когда кто-то разозлится.

Рисунок «Цвет злости»

На столах лежат заранее приготовленные черно-белые рисунки. Детям предлагается раскрасить их от лица злого человека и от лица доброго.

Прощание.

Занятие 10. «Эксперимент с курительной машиной» (20 мин.)

Цели: закрепить у детей понятие *здоровый образ жизни*; вырабатывать негативное отношение к курению; провести эксперимент, наглядно показывающий вред, который может нанести человеку курение.

Оборудование: приспособление, которое показывает отрицательные результаты курения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог. Первую сигарету обычно предлагает хороший приятель. Причины, по которым ребенок соглашается ее выкурить:

- любопытство;
- стадное чувство;
- боязнь показаться белой вороной;
- желание сделать назло родителям (особенно если накануне была ссора).

Почти у всех первая затяжка вызывает головокружение, у некоторых – рвоту. Почему? Сейчас мы сможем это наглядно увидеть.

Перед вами так называемая курительная машина. Она состоит из обычной трехлитровой банки, полиэтиленовой крышки, спринцовки и стеклянной трубочки. Банка как бы представляет собой окружающую среду, а также не дает дыму распространяться по всему помещению, где проводится опыт. К ней через отверстие в крышке подсоединяется трубочка – это «трахея». Она проводит табачный дым от сигареты в легкие человека.

Перед началом опыта детям демонстрируется чистый кусок ваты, затем его нужно слегка намочить, объясняя детям, что в организме человека все органы увлажнены. Далее этот кусок ваты помещается в стеклянную трубочку, в один конец которой, пропущенный через отверстие в полиэтиленовой крышке, вставляется сигарета, а в другой конец – спринцовка. Опыт начинается с зажигания сигареты с помощью спринцовки. Она втягивает воздух, а потом так же с ее помощью «выкуривается» вся сигарета. Обращается внимание детей на то, как много дыма проходит по стеклянной трубочке от сигареты в легкие и сколько дыма выделяется в окружающую среду.) В конце опыта из трубочки извлекается ватка, которая поменяла свой цвет и запах.

Таким образом, дети видят весь процесс превращения ватки из чисто-белой в грязно-желтую, местами черную, чувствуют ее запах и понимают, что легкие, которые становятся такими, никогда не будут здоровыми.

Занятие 11. «Зависть – это не всегда плохо»

(25 мин.)

Цели: закрепить умение выражать эмоцию *зависть*; развивать активный словарь эмоциональных состояний; закрепить умение детей сравнивать эмоции на картинке с соответствующей пиктограммой; продолжать учить детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции.

Оборудование: игрушка Паровозик, пиктограмма *зависть*, сюжетные картинки, на которых изображены люди в разных позах, комплекты пиктограмм (8 шт.).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка (2 мин.)

После приветствия Паровозик показывает детям пиктограмму *зависть*, просит вспомнить, как называется эта эмоция, изобразить ее и рассказать, в каких ситуациях один человек может завидовать другому.

Упражнение «Что нам показывает поза» (5 мин.)

Паровозик вспоминает вместе с детьми о том, что настроение человека, его чувства мы можем понять не только по выражению его лица, но и по позе, положению рук. Предлагается одна из картинок. На ней изображен ребенок, который закрывает лицо руками. Детей просят определить, что этот ребенок чувствует (испуган, расстроен), объяснить, почему они пришли к такому выводу.

На другой картинке руки у человека скрещены на груди. Педагог закрывает картинку так, чтобы выражения лица персонажа не было видно, и просит детей определить, что чувствует этот человек. Затем педагог показывает картинку полностью, и дети проверяют, правильно ли они определили настроение героя.

На следующей картинке ребенок держит руки за спиной. Он, по-видимому, совершил какой-то проступок и чувствует себя виноватым. Дети пробуют описать его чувства. Затем педагог показывает картинку полностью, и дети проверяют, правильно ли они определили настроение героя.

В заключение делается вывод о том, что даже по позе и положению рук можно определить настроение человека.

Игра «Отгадай настроение сказочных героев» (4 мин.)

Паровозик предлагает детям поиграть в следующую игру. У каждого ребенка на столе лежат комплекты пиктограмм (8 шт.). Взрослый поочередно показывает детям карточки с изображением различных настроений и сказочных героев. Дети должны поднять пиктограмму с соответствующей эмоцией. Это упражнение дает возможность педагогу выявить детей, которые еще не совсем овладели данным умением.

Беседа «Зависть – это не всегда плохо» (2 мин.)

Паровозик напоминает детям о том, что в начале занятия они говорили о ситуациях, когда один человек может позавидовать другому.

Паровозик. Зависть – это хорошее чувство или плохое? (*Обычно дети отвечают: плохое.*) Вы не совсем правы, не всегда зависть может быть плохой. Давайте убедимся в этом. Послушайте такую историю.

Этюд «Трудолюбивый ежик» (12 мин.)

«Жил на свете ежик. Он дружил со всеми лесными жителями, потому что был очень добрым. Как-то теплым летним днем отправился ежик в гости к зайцу. “Привет, зайчишка, как поживаешь?” – поприветствовал он друга. – Что нового выросло в твоём огороде?” – “Привет, ежик. Хорошо поживаю, ведь в этом году будет добрый урожай овощей – морковки, капусты, всякой зелени. Даже ягоды и грибы уродились”, – ответил ему заяц. “Надо же, как тебе хорошо!” – позавидовал ежик, а про себя подумал: “Но ведь я тоже могу вырастить ягоды и грибы”.

Эта мысль не давала ему покоя, пока он беседовал и пил чай со своим другом. Вернулся ежик домой и сразу принялся за дело: вскопал грядки, по-

садил несколько кустиков клубники, земляники и ежевики. Приготовил место для выращивания грибов. Каждый день не покладая рук работал ежик у себя в огороде, и наконец его труд увенчался успехом – кустики зазеленели, а потом появились ягодки. Сначала маленькие, зеленые, но с каждым днем они становились все больше и больше, все спелее и спелее. Ежику не терпелось показать плоды своего труда зайцу. И вот в такой же солнечный день он опять отправился в гости. Но уже с полной корзинкой ягод и грибов. “Привет, зайчишка! Посмотри, какой урожай я собрал со своего огорода! Угощайся, это все тебе”. – “Какой ты молодец, ежик! – обрадовался заяц. – А я уж думал, что ты мне тогда позавидовал”. Ежик в ответ только улыбнулся, он не стал говорить зайчику, что действительно позавидовал, но только по-хорошему, по-дружески. Эта зависть навела его на мысль о том, что он ведь тоже может сделать что-то хорошее и полезное».

После окончания чтения Паровозик обсуждает с ребятами, как еще мог поступить ежик (например, из-за чувства зависти разрушить огород зайчика). Затем детям предлагается разделить на пары и выбрать роль. В процессе проигрывания этюда Паровозик обсуждает с детьми все чувства, которые испытывали герои этого рассказа. В конце необходимо еще раз обратить внимание детей на то, что чувство зависти иногда бывает очень полезно, потому что побуждает на хорошие дела и поступки.

Прощание.

Литература

1. *Заватски Д.* Детям о здоровье / Как научить вашего ребенка быть здоровым: Пер. с англ. – Заокский: Источник жизни, 1994.
2. Мы выбираем здоровье и радость, прочь уходи, ядовитая гадость! – Гармония жизни. Остров сокровищ. Издание для детей, специальный выпуск. 2004.
3. *Обухова Л.А., Лемякина Н.А.* Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья: 1–4-е классы. – М.: ВАКО, 2004.
4. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Основные положения и принципы	3
Примерные конспекты занятий	7
Занятие 1. «Первичная диагностика» (20 мин.)	7
Занятие 2. «Путешествие в Страну радости» (22 мин.)	8
Занятие 3. «Путешествие на полянку веселого настроения» (25 мин.)	14
Занятие 4. «Путешествие в Страну вины» (22 мин.)	15
Занятие 5. «В поисках здоровья» (30 мин.)	17
Занятие 6. «Путешествие гусеницы» (25 мин.)	22
Занятие 7. «Путешествие в Страну зависти» (23 мин.)	23
Занятие 8. «Мы сегодня не грустим» (25 мин.)	25
Занятие 9. «Смешинки и злючки» (25 мин.)	27
Занятие 10. «Эксперимент с курительной машиной» (20 мин.)	28
Занятие 11. «Зависть – это не всегда плохо» (25 мин.)	29
Литература	31

УДК 371.7
ББК 51.1(2)5
С78

Общая редакция серии «Здоровье детей»: *Н.В. Семина*

Автор – *Татьяна Николаевна Сташкова*, педагог-психолог,
воспитатель д/с № 47 ОАО «РЖД»,
г. Александров, Владимирская область

Сташкова Т.

С78 Выбор за тобой : Психолого-педагогическая программа «Как здорово быть здоровым!» по профилактике наркозависимости для старших дошкольников / Татьяна Сташкова. – М. : Чистые пруды, 2010. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 33)

ISBN 978-5-9667-0689-0

В брошюре предлагается целый комплекс профилактических приемов антинаркотического обучения дошкольников. Автор излагает программу, ее цели и задачи, конкретные разработки занятий, в которых раскрывает методы, формы, содержание обучающего процесса, принципы соответствия задач и нагрузки возрасту детей и другие важные вопросы.

Материал предназначен для воспитателей детских садов, педагогов начальной школы, родителей и студентов педвузов и училищ.

УДК 371.7
ББК 51.1(2)5

Учебное издание

СТАШКОВА Татьяна Николаевна

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ

**Психолого-педагогическая программа «Как здорово быть здоровым!»
по профилактике наркозависимости для старших дошкольников**

Редактор *Н.В. Семина*
Корректор *С.М. Подберезина*
Компьютерная верстка *О.А. Анфиногенова*

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77–19078 от 08.12.2004 г.

Подписано в печать 07.04.2010.

Формат 60х90^{1/16}. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Печ. л. 2,0.

Тираж экз. Заказ №

ООО «Чистые пруды», ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Тел. (499) 249-28-77, <http://www.1september.ru>

Отпечатано с готовых диапозитивов в филиале ГУП МО «КТ» «Раменская типография».

Сафоновский пр., д. 1, г. Раменское, МО, 140100

Тел. (495) 377-07-83. E-mail: ramentip@mail.ru

ISBN 978-5-9667-0689-0

© ООО «Чистые пруды», 2010