

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №11 «Колокольчик»**

**Тутаевского муниципального района**

**Е.Н. Белова, В.В. Мякшина,**

 **С.А. Черкашина, Л.А. Вакатимова**

**ОРГАНИЗАЦИЯ**

 **ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИКИ**

 **В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ОРГАНИЗАЦИИ**

**ЧАСТЬ III**

**ПРОГРАММА «ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Сборник методических материалов для руководителей и педагогов дошкольных образовательных организаций

г. Тутаев

2019г.

**Рецензент:**

Главный редактор издания «Вестник Просвещения» М.Ю. Мальцев

№ 31909181979 от 09.12.2019

**Коллектив авторов:**

Е.Н. Белова, В.В. Мякшина, С.А. Черкашина, Л.А. Вакатимова

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИКИ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ:** Сборник методических материалов для руководителей и педагогов дошкольных образовательных организаций

В III части методического сборника представлена программа по формированию толерантности у дошкольников в системе инклюзивного образования.Все разделы программы оснащены приложениями с практическим материалом.

Программа рекомендована руководителям, педагогам, специалистам работающих в образовательных организациях, студентам дефектологических факультетов и родителям воспитанников с особыми образовательными потребностями. Все материалы носят рекомендательный характер и соответствуют требованиям ФГОС ДО.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[ЧАСТЬ III. ПРОГРАММА «ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ» 5](#_Toc31485793)

[Пояснительная записка. 5](#_Toc31485794)

[Паспорт программы 9](#_Toc31485795)

[Формирование толерантности у дошкольников 11](#_Toc31485796)

[Структура толерантности 12](#_Toc31485797)

[Методы и приёмы по формированию толерантности у дошкольников 13](#_Toc31485798)

[Взаимодействие с родителями в процессе формирования толерантности 16](#_Toc31485799)

[Формы контроля и методы оценки освоения программы 17](#_Toc31485800)

[Приложение 18. Учебно-тематическое планирование 19](#_Toc31485801)

[Приложение 19. Тематическое планирование работы с родителями по проведению тренинга «Мы разные, но дружные!» 31](#_Toc31485802)

[Приложение 20. Диагностика толерантности дошкольников 34](#_Toc31485803)

[Приложение 21.Анкета для родителей «Экспертная оценка уровня сформированности толерантности у дошкольников по отношению к сверстникам с ОВЗ 41](#_Toc31485804)

[Приложение 22. Игры и упражнения направленные на формирование толерантности. 43](#_Toc31485805)

[Ресурсное обеспечение Программы 74](#_Toc31485806)

#  ЧАСТЬ III. ПРОГРАММА «ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

## Пояснительная записка.

Российское общество начала XXI века, основанное на современных демократических и гуманистических принципах, - новый этап на пути создания инклюзивного общества, в котором люди независимо от пола, возраста, этнической и конфессиональной принадлежности и возможностей здоровья смогут участвовать в его жизни и вносить вклад в его развитие.[[1]](#footnote-1)

Готовность общества к инклюзии людей с особыми образовательными потребностями (далее ООП) состоит в понимании и осознанном принятии их, изменении жизненных установок и согласии на пересмотр собственной идентичности. В противном случае неизбежно углубление социальной дезадаптации людей с ООП, рост и нтолерантности и дискриминации.[[2]](#footnote-2)

Социальные институты инклюзивного общества должны обеспечивать безопасность и равенство его граждан, защищать права и достоинство личности. Реализация права детей с ООП на образование – одна из важнейших задач демографической, социально-экономической и образовательной политики.

Однако полноценной реализации инклюзивного подхода к образованию препятствует не столько отсутствие безбарьерной среды в образовательных учреждениях или неразработанность нормативно-правовых и содержательных аспектов инклюзивного образования, сколько до сих пор существующие в обществе психологические барьеры, стереотипы и предрассудки. Нормативно развивающиеся дети и их родители не готовы к инклюзии. Большинство из них относятся с глубоким предубеждением к людям с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), другой национальности, вероисповедания и т. п. Соответственно и их дети растут и воспитываются в интолерантной среде, что увеличивает агрессию и жестокость. В связи с этим, одной из центральных задач в развитии любого образовательного учреждения по отношению к детям с ООП является формирование толерантности, то есть способности понять и принять ребёнка таким, какой он есть, видя в нём носителя иных ценностей, логики мышления, иных форм поведения, воспитать у сверстников толерантное и уважительное отношение к детям с ООП.

Толерантность выражается в готовности принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. В первую очередь она предполагает взаимность и активную позицию всех заинтересованных сторон. Толерантность является важным компонентом жизненной позиции зрелой личности, имеющей свои ценности и интересы и одновременно с уважением относящейся к позиции и ценностям других людей.

Толерантность – это не только милосердие, терпимость, главное, это уважение прав человека. Это признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность.

В настоящее время увеличивается рост числа детей-инвалидов и детей ограниченными возможностями здоровья различного генеза. К ним относятся дети, имеющие препятствия или ограничения в деятельности из-за физических, умственных, сенсорных и психических нарушений: слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, эмоционально-волевой сферы (аутистические расстройства), недостаточность и несформированность высших психических функций, задержка психического и речевого развития, а также комплексные нарушения.[[3]](#footnote-3)

Несомненно, успешной адаптацией детей с ООП в инклюзивной среде школы должна предшествовать работа в детском саду, где нормативно развивающиеся дети и дети с ООП получают первый опыт совместной деятельности. Именно дошкольный возраст предпочтителен для начала формирования толерантности, дети дошкольного возраста более терпимы к сверстникам с ООП, чем школьники.[[4]](#footnote-4)

Поэтому с целью формирования толерантности у детей дошкольного возраста по отношению к сверстникам с ООП была разработана программа «Формирование толерантности у дошкольников в системе инклюзивного образования», в которой представлена система мероприятий по формированию толерантного поведения у детей дошкольного возраста.

**Целью программы** является формирование толерантности - воспитание в подрастающем поколении потребности и готовности к конструктивному взаимодействию с людьми и группами людей независимо от их внешности, здоровья, национальной, социальной, религиозной принадлежности, взглядов, мировоззрения, стилей мышления и поведения.

**Задачи, решаемые для** **достижения поставленной цели:**

1. развивать положительные эмоций и выбор форм поведения в разных жизненных ситуациях в совместной деятельности с детьми с ООП;
2. воспитать правильное отношение к результатам своей деятельности и деятельности детей с ООП;
3. прививать навыки общения c детьми с ООП;
4. развивать у детей умение правильно воспринимать сверстников - их движения действия, слова;
5. умение детей осознавать свое поведение и согласовывать свои действия в совместной продуктивной деятельности;
6. привлечь родителей к проблеме толерантного отношения к детям с ООП и развивать коммуникативную культуру общения с ребенком ОВЗ;
7. повышать уровень компетентности педагогов и родителей в вопросах воспитания толерантного самосознания дошкольников.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. У детей дошкольного возраста сформированы: социальные качества - отзывчивость, справедливость, умение позитивно относиться и взаимодействовать с людьми, имеющих ООП, оказывать им действенную помощь; волевые качества – умение ограничивать свои желания, ориентируясь на огорчения и затруднения других людей, преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения цели, не причиняя ущерб другим, в своих поступках следовать положительному примеру.
2. Укреплена взаимосвязь в вопросах воспитания толерантных отношений между семьей и детским садом. Родители сменили пассивную позицию на активную, приобрели знания в области воспитания толерантных отношений своих детей, и что важнее всего, воплощают их в жизнь.

## Паспорт программы

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование Программы | «Формирование толерантности у дошкольников в системе инклюзивного образования». |
| Нормативно-правовая база для разработки Программы | 1. Всеобщая Декларация прав человека (1948).
2. Декларация прав ребёнка (1959).
3. Декларация ООН о правах умственно отсталых лиц (1971).
4. Декларация ООН о правах инвалидов (1975).
5. Всемирная программа действий в отношении инвалидов (1982).
6. Конвенция ООН о правах ребенка (1989).
7. Всемирная декларация об образовании для всех (1990).
8. Стандартные правила ООН по обеспечению равных возможностей для инвалидов (1993).
9. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006).
10. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006).
11. Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
12. Федеральный закон от 03.05.2012 г. № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов».
13. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155)
 |
| Разработчики Программы | Белова Е.Н., заведующий МДОУ №11 «Колокольчик»;Мякшина В.В., учитель-дефектолог I квалификационной категории МДОУ №11 «Колокольчик»;Вакатимова Л.А., воспитатель I квалификационной категории МДОУ №11 «Колокольчик». |
| Цель и задачи Программы | Цель: Формирование толерантности - воспитание в подрастающем поколении потребности и готовности к конструктивному взаимодействию с людьми и группами людей независимо от их внешности, здоровья, национальной, социальной, религиозной принадлежности, взглядов, мировоззрения, стилей мышления и поведения. Задачи:1. Развивать положительные эмоций и выбор форм поведения в разных жизненных ситуациях в совместной деятельности с детьми с ООП;
2. Воспитать правильное отношение к результатам своей деятельности и деятельности детей с ООП;
3. Прививать навыки общения c детьми с ООП;
4. Развивать у детей умение правильно воспринимать сверстников - их движения действия, слова;
5. Умение детей осознавать свое поведение и согласовывать свои действия в совместной продуктивной деятельности;
6. Привлечь родителей к проблеме толерантного отношения к детям с ООП и развивать коммуникативную культуру общения с ребенком ОВЗ;
7. Повышать уровень компетентности педагогов и родителей в вопросах воспитания толерантного самосознания дошкольников.
 |
| Сроки и этапы реализации Программы | 2017-2020гг. |
| Участники реализации Программы | Дети, родители воспитанников, педагогический коллектив. |
| Ожидаемые результаты | 1. У детей дошкольного возраста сформированы: социальные качества - отзывчивость, справедливость, умение позитивно относиться и взаимодействовать с людьми, имеющих ООП, оказывать им действенную помощь; волевые качества – умение ограничивать свои желания, ориентируясь на огорчения и затруднения других людей, преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения цели, не причиняя ущерб другим, в своих поступках следовать положительному примеру.
2. Укреплена взаимосвязь в вопросах воспитания толерантных отношений между семьей и детским садом. Родители сменили пассивную позицию на активную, приобрели знания в области воспитания толерантных отношений своих детей, и что важнее всего, воплощают их в жизнь.
 |

## Формирование толерантности у дошкольников

Считается, что дошкольный возраст переломный этап в формировании осознанной регуляции поведения и рождении личности ребёнка.

Детский возраст оптимален для формирования большинства личностных качеств, лежащих в основе толерантности, поскольку именно в этот период [18]:

* происходит интенсивное психическое развитие детей;
* начинает проявляться интерес к сфере социальных отношений, освоению культурных норм и правил поведения;
* начинают развиваться произвольность и саморегуляция;
* становится самоценным общение со сверстниками;
* появляется потребность в сотрудничестве с другими детьми, в признании и уважении с их стороны;
* появляется готовность к взаимопомощи и сочувствию, умение сдерживать свои негативные побуждения и конструктивно решать конфликтные ситуации, умение регулировать свою активность.

Общение дошкольников со сверстниками имеет ряд особенностей: эмоциональность, нестандартность, непринуждённость, инициативность и т.д. Однако главная особенность – выраженная потребность в признании и уважении со стороны детей своего возраста.[[5]](#footnote-5)

Толерантность детей дошкольного возраста по отношению к сверстникам с ОВЗ мы понимаем как качество личности, проявляющееся в позитивном отношении, принятии и готовности к оказанию помощи.

Структура толерантности включает в себя следующие компоненты, представленные в таблице

## Структура толерантности

|  |
| --- |
| **Компоненты** |
| **Когнитивный**  | **Эмоционально-волевой** | **Мотивационный**  | **Поведенческий**  |
| *Содержательные характеристики компонентов* |
| - открытость новому, гибкость мышления;- адекватность самооценки;Знания:- особенностей детей с ОВЗ;- способов вступления с ними в контакт;- проявления сочувствия, поддержки и оказания им помощи;- правил поведения в обществе детей с ОВЗ. | - умение распознавать эмоциональные состояния сверстников;- принятие детей с ОВЗ такими, какие они есть;- способность к эмпатии;- самоконтроль и саморегуляция, умение сдерживать свои негативные побуждения;- умение регулировать свою активность. | - отсутствие психологических барьеров, стереотипов и предрассудков по отношению к детям с ОВЗ;- готовность к взаимопомощи и сочувствию;- потребность к взаимодействию, сотрудничеству, признанию и уважению со стороны сверстников. | - мобильность поведения, социальная активность;- лёгкая адаптация в инклюзивной развивающей группе;- уверенность в себе;- умение конструктивно решать проблемные ситуации. |

Мотивационный компонент толерантности начинает формироваться с момента первой встречи нормативно развивающихся детей и детей с ОВЗ параллельно с когнитивным, эмоционально-волевым и поведенческим компонентами. Основное средство его формирования сюжетно-ролевая игра [17].

Для успешного формирования толерантности у детей дошкольного возраста необходимо создание комплекса условий:

1. Организация инклюзивной развивающей среды. Это взаимосвязь материально-технического, методологического, информационно-методического и психологического компонентов, обеспечивающих необходимые условия для совместной деятельности нормативно развивающихся детей и детей с ОВЗ.[[6]](#footnote-6)

2. Формирование толерантности одновременно с развитием высших психических функций (далее ВПФ). Это включение детей с ОВЗ в группу нормативно развивающихся сверстников, занимающихся по различным психологическим развивающим методикам. В результате у детей формируется толерантность по отношению к сверстникам с ОВЗ и динамично развиваются.[[7]](#footnote-7)

3. Участие родителей в процессе формирования толерантности. На формирование толерантности у детей влияют детско-родительские отношения, стиль взаимодействия между родителями, их личный пример в ситуациях, требующих проявления толерантности. Именно родители дают ребёнку первый опыт взаимодействия с людьми, учат общению, доверию, умению слушать, терпеливо и бережно относиться к мнению других, оценивать свои поступки. Поэтому положительный пример родителей в толерантном отношении к детям с ОВЗ имеет большое значение.

## Методы и приёмы по формированию толерантности у дошкольников

Для того, чтобы работа по воспитанию толерантности у дошкольников была плодотворной, так как формирование толерантности происходит постепенно, потому что все дети разные: одни доброжелательные, активные, другие застенчивые, третьи замкнутые, у каждого свои индивидуальные способности и особенности, необходимо использовать разнообразные методические приёмы:

1. Игровая деятельность;

2. Чтение художественной литературы;

3. Сказкотерапия;

4. Психогимнастика;

5. Использование художественного слова;

6. Использование наглядных пособий и ТСО;

7. Элементы арт-терапии;

8. Слушание музыки, детских песен, музыки разных народов мира;

9. Этюды и упражнения, проигрывание этюдов;

10. Создание проблемных ситуаций для обыгрывания и обсуждения.

***Использование игр, направленных на:***

- развитие умений невербального общения «Угадайка», «Любимый сказочный герой»;

- развитие чувства близости с другими детьми «Ласковое имя», «Комплименты»;

- развитие умений, направленных на распознавание чувств других людей «Море волнуется»;

- гармонизацию осознания своего имени, фамилии «Как можно нас назвать по-разному», «Угадай, кто это?»;

- развитие умения соблюдать дистанцию в общении «Стоящие и сидящие»;

- развитие умения понимать настроение окружающих «Что можно сделать для друга»;

- регулирование своего поведения «Выдержанный человек»;

- проявление чувства милосердия, сострадания к другим людям «Солнышко милосердия», «Добрый лесник».

**Методика формирования толерантности**

Программа предусматривает серию занятий, которые призваны заложить основы толерантного сознания и поведения, направленные на воспитание уважительного отношения к себе, к членам своей семьи, к сверстникам и детям с ООП.

Структура занятий носит следующий характер: ритуал, затем следует выполнение специально подобранных упражнений и в заключительной части проводится обсуждение, спокойные упражнения.

Продолжительность каждого занятия 20 – 25 минут, которое включает в себя два блока: развивающий и блок формирования толерантности.

Развивающий блок направлен на развитие высших психических функций у детей дошкольного возраста; обеспечение и регуляция энергетического базиса, на котором строится психическое развитие; развитие и стабилизация межполушарного взаимодействия; обеспечение регуляции, программирования и контроля над протеканием психической деятельности детей дошкольного возраста.

Блок формирования толерантности направлен на формирование толерантности у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста по отношению к сверстникам с ООП.

Учебно-тематическое планирование представлено в приложении 1.

## Взаимодействие с родителями в процессе формирования толерантности

Необходимо отметить, что родители дают ребёнку первый опыт взаимодействия с людьми, учат общению, доверию, умению слушать, терпеливо и бережно относиться к мнению других, оценивать свои поступки и т.д. На формирование толерантности у детей влияют детско-родительские отношения, стиль взаимодействия между родителями, их личный пример в ситуациях, требующих проявления толерантности. Поэтому положительный пример родителей в толерантном отношении к детям с ООП имеет, гораздо большее значение, чем просветительская работа педагогов. Кроме того, участие родителей в мероприятиях способствует не только формированию толерантности у детей, но и пересмотру взрослыми собственного отношения к людям с ООП.

Основными формами просвещения родителей могут выступать:

- продуктивные семинары;

- практические занятия;

- дискуссии;

- мастер-классы;

- беседы;

- совместное проектирование;

- тренинговые упражнения.

Тематическое планирование работы с родителями по проведению тренинга «Мы разные, но дружные» представлено в приложении 2.

## Формы контроля и методы оценки освоения программы

Для оценки результативности применяется входной и итоговый контроль. В качестве методики используется авторская методика А.С.Сиротюк «Диагностика толерантности детей дошкольного возраста по отношению к сверстникам с ограниченными возможностями здоровья» Цель: исследование когнитивного, эмоционально-волевого, мотивационного и поведенческого компонентов толерантности у детей дошкольного возраста по отношению к сверстникам с ОВЗ.

В методику включены беседы и ситуации для обсуждения. При работе с методикой используются рисунки с изображением мальчиков и девочек с ОВЗ: «Ребенок в очках», «Ребенок со слуховым аппаратом», «Ребенок на костылях», «Ребенок в инвалидной коляске»; рисунки для распознавания эмоций: «Дети в инвалидных колясках (грустный и веселый)», «Дети с подарками в руках, выражающие негативные эмоции (злость и обида)». Бланк регистрации ответов, анкету для родителей «Экспертная оценка уровня сформированности толерантности у дошкольников по отношению к сверстника с ОВЗ» и стимульный материал смотри в приложении 3, 4.

Таблица

**Система оценок уровня толерантности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Низкий уровень****(от 0 до 14 баллов)** | **Средний уровень****(от 15 до 36 баллов)** | **Высокий уровень****(от 37 до 48 баллов)** |
| У ребенка не сформировано представление о детях с ОВЗ. Он не информирован о правилах поведения в обществе таких детей, не понимает их эмоций и желаний. Отсутствует интерес и желание вступать с ними в контакт. Ребенок не готов к выстраиванию взаимоотношений с такими детьми. | Ребенок имеет фрагментарные представления о детях с ОВЗ. Он мало информирован о правилах поведения в обществе таких детей, лишь частично понимает их эмоции и желания, проявляет фрагментарный интерес к взаимодействию. Однако у него не возникает желания помогать таким детям, готовность к выстраиванию взаимоотношений с ними нестабильна. | Ребенок имеет достаточно полное представление о детях с ОВЗ, информирован о правилах поведения в обществе таких детей, старается понять их эмоции и желания; проявляет ин6терес к взаимодействию с ними, хочет оказать им помощь и к выстраиванию взаимоотношений. |

## Приложение 18. Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Цель** |
| 1 | Занятие 1«Разве мы разные?» | Упр. на растяжку «Кобра»; Упр. для глаз;Упр. для развития мел. моторики рук «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь»;Упр. для релаксации «Огонь и лед»;Беседа «Уроки доброты. Разве мы разные?». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 2 | Занятие 2«Быть не таким как все – не плохо, и не страшно» | Упр. на растяжку «Струночка»; Упр. на дыхание;Упр. для развития мел. моторики рук «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка»;Упр. «Ассоциативное мышление»; Сказка «Маленький котенок»;Рефлексия. | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 3 | Занятие 3«Кто из нас прав?» | Упр. на растяжку «Струночка», «Кобра»; ОРУ «Велосипед»;Упр. для развития мел. моторики рук «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка»;Упр. на развитие пространственных представлений «Посмотри»; Упр. «Волшебный стул»; Сказка «Кто из нас прав?»;Рефлексия. | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 4 | Занятие 4«Чем мы похожи?» | Упр. на растяжку «Звезда», «Кобра»; Упр. для глаз;Упр. для развития мел. моторики рук «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка»;Упр. для релаксации «Огонь и лед»;Упр. «Ассоциации с запахом»; Игра «Чем мы похожи». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 5 | Занятие 5«Я рисую» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям», «Лучики»;Упр. на дыхание;Упр. для развития мел. моторики рук «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос»;Упр. на развитие пространственных представлений «Право - Лево»;Игра «Я хочу»;Арт-терапия: «Рисунок толерантности». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 6 | Занятие 6«Моя рука – твоя рука» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям», «Растяжка с дыханием»; ОРУ «Эмбриончик»;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Змейки», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос»;Игра «Моя рука – твоя рука», Упр. «Поиск общего»; Упр. «Ассоциации толерантности». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 7 | Занятие 7«Я люблю» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям», «Растяжка с дыханием»; Упр. для глаз;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Змейки», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос»;Упр. «Развитие квазипространственных представлений»; Упр. «Я люблю»; Упр. «Сенсорные ассоциации с толерантностью». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 8 | Занятие 8«Движение – жизнь» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям», «Лучики»; Упр. на дыхание;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Змейки», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос»;Беседа «Движение – жизнь»; Игра «Имитация». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 9 | Занятие 9«Сходства и различия» | Упр. на растяжку «Бревнышко», «Лодочка на животе», «Лодочка на спине», Лучики»; Упр. для глаз;ОРУ «Брёвнышко»;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Партизан», «Звезда» «Кулак – ребро – ладонь»;Упр. «Шумящие коробочки»;Игра «Скрепка»;Беседа «Всех нас что-то объединяет, а что-то делает непохожими друг на друга»; Упр. «Сходства и различия». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 10 | Занятие 10«Если бы я был…» | Упр. на растяжку «Струночка», «Звезда», «Лучики»; Упр. для глаз;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Змейки», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос»;Упр. для релаксации «Ковер-самолет»;Упр. «Альбомный лист»; Упр. «Если бы я был...». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 11 | Занятие 11«Я – хороший, ты – хороший» | Упр. на растяжку «Струночка», «Звезда», «Лучики»;Упр. на дыхание;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Кулак – ребро – ладонь», «Лягушка», «Замок»;Упр. для релаксации «Пляж»;Упр. «Это и хорошо, и плохо»; Упр. «Я – хороший, ты – хороший». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 12 | Занятие 12«Замечательный день» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям», «Лучики», «Медуза»; ОРУ «Тоннель»;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Змейки», «Кулак – ребро – ладонь», «Лягушка», «Замок»;Упр. «Лабиринт»; Упр. «Замечательный день»; Упр. «Аукцион идей».  | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 13 | Занятие 13«Дождь в лесу» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям», «Лучики»; Упр. для глаз;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Змейки», «Кулак – ребро – ладонь», «Лягушка», «Замок»;Упр. «Шапка-невидимка»;Упр. «Тух-тиби-дух»; Упр. «Дождь в лесу». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 14 | Занятие 14«Что увидят наши глазки?» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям», «Лучики»; Упр. на дыхание;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Волна», «Лезгинка», «Лягушка», «Замок»;Беседа «Что увидят наши глазки?»; Упр. «Ежик в тумане». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 15 | Занятие 15«Расскажи про эмоцию» | Упр. на растяжку «Травинка на ветру», «Лучики»; ОРУ «Вездеход»;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Волна», «Лезгинка», «Лягушка», «Замок»;Упр. «Ритм по кругу».Упр. «Расскажи про эмоцию»; Упр. «Колыбельная». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 16 | Занятие 16«Угадай эмоцию» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям», «Лучики»; Упр. для глаз;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Волна», «Лезгинка», «Лягушка», «Замок»;Упр. для релаксации «Парусник»;Упр. «Угадай эмоцию»; Упр. «Айболит». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 17 | Занятие 17«Плохое настроение» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям», «Лучики»; Упр. на дыхание;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Волна», «Лезгинка», «Лягушка», «Замок»;Упр. «Ушки»;Упр. «Изобрази голосом», Упр. «Плохое настроение». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 18 | Занятие 18«Сотворение чуда» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям», «Лучики»; ОРУ «Качалка»;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Волна», «Лезгинка», «Лягушка», «Рисующий слон»;Упр. для релаксации «Потянулись - сломались»;Упр. «Волны»; Упр. «Сотворение чуда». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 19 | Занятие 19«Утка с утятами» | Упр. на растяжку «Лучики»; Упр. для глаз;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Волна», «Лезгинка», «Лягушка», «Рисующий слон»;Упр. для релаксации «Потянулись - сломались»;Упр. «Танец пяти движений»; Упр. «Утка с утятами». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 20 | Занятие 20«Окажи внимание другому» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям» «Лучики»; Упр. на дыхание;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Волна», «Лезгинка», «Лягушка», «Рисующий слон»;Упр. «Лишнее слово»;Упр. «Цвет эмоций»; Упр. «Окажи внимание другому». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 21 | Занятие 21«Золотая рыбка» | Упр. на растяжку «Дерево», «Растяжка по осям» «Подвески»; ОРУ «Паровозик»;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Волна», «Лезгинка», «Лягушка», «Рисующий слон»;Упр. «Животные и эмоции»; Упр. «Золотая рыбка». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 22 | Занятие 22«Чаша доброты» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям» «Лучики»; Упр. для глаз;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Волна», «Лезгинка», «Лягушка», «Змейки», «Рисующий слон»;Упр. «Чаша доброты»; Упр. «Подари камешек». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 23 | Занятие 23«Я хочу с тобой дружить» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям» «Лучики»; Упр. на дыхание;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Волна», «Лезгинка», «Лягушка», «Рисующий слон»;Упр. «Я хочу с тобой дружить»; Упр. «Море волнуется…»; Упр. «Плотик». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 24 | Занятие 24«Что слышат наши ушки?» | Упр. на растяжку «Растяжка по осям» «Лучики», «Снеговик»; ОРУ «Паровозик»;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Волна», «Лезгинка», «Лягушка», «Рисующий слон»;Упр. для релаксации «Росток».Беседа «Что слышат наши ушки?»;Упр. «Рупор». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 25 | Занятие 25«Доверие» | Упр. на растяжку «Тянемся к солнышку»; Упр. для глаз;Упр. для раз. мелкой моторики рук «Волна», «Лезгинка», «Лягушка», «Рисующий слон»;Упр. для релаксации «Росток»;Упр. «Передай по кругу»; Упр. «Послушать тишину»; Упр. «Доверие». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 26 | Занятие 26«Гномики» | Упр. на растяжку «Наклон»; Упр. на дыхание «Слоники»;Игра «Осьминожки»;Упр. «Змейка»; Упр. «Кричалки-шепталки-молчалки»;Упр. «Гномики». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 27 | Занятие 27«Слепой и повадырь» | Упр. на растяжку «Пленник»; ОРУ «Мельница»;Упр. «Лошадки»;Упр. «Льдинка»; Упр. «Хвасталки»; Упр. «Слепой и поводырь». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 28 | Занятие 28«Это сложно, но возможно» | Упр. на растяжку «Верблюд»; Упр. для глаз;Упр. «Поклон пальчиками»;Беседа «Это сложно, но возможно»;Игра «Мы делили апельсин». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 29 | Занятие 29«Если я тебя правильно понял?» | Упр. на растяжку «Трансформер»; Упр. на дыхание;Упр. «Рисующий слон»;Упр. «Тень»; Упр. «Если я тебя правильно понял?»; Упр. «Рисунки по кругу». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |
| 30 | Занятие 30«Мирись и больше не дерись» | Упр. на растяжку «Цыганочка»; Упр. на дыхание;Упр. для релаксации «Росток»;Упр. «Лишнее слово»;Упр. «Мирись и больше не дерись»; Упр. «Найди и промолчи»; Упр. «Волшебные очки». | Сформировать у нормативно развивающихся детей дошкольного возраста толерантное отношение к сверстникам с ОВЗ. |

## Приложение 19. Тематическое планирование работы с родителями по проведению тренинга «Мы разные, но дружные!»

|  |
| --- |
| **Тема 1. Принятие и терпимость к проявлению индивидуальности Другого** |
| ***Встреча 1:*** Введение участников в ситуацию тренинга.**Цель:** ознакомление с целью и задачами тренинга, принятие правил групповой работы. | ***Встреча 2:*** ***«На свете много людей, не похожих друг на друга»*****Цель:** формирование представлений о том, как следует себя вести, когда рядом оказывается человек, не похожий на других. | ***Встреча 3:*** ***«Разве быть не похожим на других – это плохо?»*****Цель:** формирование предпосылок к проявлению заинтересованного отношения к другому человеку, желания почувствовать его «инаковость». | ***Встреча 4:*** ***«Многообразие – это богатство!»*****Цель:** развитие умения замечать черты людей (внешность, проявление характера, манера говорить и т. д.). |
| **Тема 2. Принятие Другого с учётом его индивидуальных особенностей** |
| ***Встреча 5:*** «Мы разные»**Цель:** Формирование представлений о индивидуально-психологических особенностях детей дошкольного возраста. | ***Встреча 6:*** «Мы интересны друг другу»**Цель:** воспитание готовности воспринимать те или иные особенности детей дошкольного возраста. |
| **Тема 3. Диалог как условие и пространство понимания Другого. Формирование умений и навыков выстраивания диалога** |
| ***Встреча 7:*** ***«Чтобы выстроился диалог, нужно услышать нового знакомого»*****Цель:** формирование навыков «прислушивания» к мнениям других, понимания другого человека. | ***Встреча 8:*** ***«Чтобы выстроился диалог, нужно понять нового знакомого»*****Цель:** воспитание желания понимать и принимать «других». |
| **Тема 4. Право Другого на непонимание тебя** |
| ***Встреча 9*** ***«Пойми меня!»*****Цель:** обучение навыкам нахождения «нужных слов и действий», которые помогут другим понять собственную точку зрения; воспитание терпения в ситуациях, когда тебя не понимают. | ***Встреча 10*** ***«Почему обиделся друг?»*****Цель:** формирование умения сравнивать позиции разных людей по отношению к общей проблеме. |
| **Тема 5. Установка на выявление общих устремлений, желаний и потребностей** |
| ***Встреча 11*** ***«Вместе тесно…»*****Цель:** обучение навыкам выбора стратегии совместной деятельности с учётом желания Другого. | ***Встреча 12 «…а врозь – скучно!»*****Цель:** развитие умений прислушиваться к мнению другого человека и учитывать его при планировании совместных действий. |
| **Тема 6. Способность получать удовлетворение от оказания помощи Другому и его поддержка** |
| ***Встреча 13 «Нужным быть кому-то в трудную минуту»*****Цель:** воспитание желания делиться радостными и горестными событиями с другими, помогать в трудных ситуациях, получая при этом обратную связь. | ***Встреча 14 «Стать лучше ради другого!»*****Цель:** развивать социальные эмоции сочувствия, сопереживания по отношению к сверстникам. |
| **Тема 7. Значимость установки на сотрудничество и выбора стратегии договора в конфликтных и напряжённых ситуациях** |
| ***Встреча 15 «Правила дружбы»***Цель: обучение навыкам конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях; воспитание чувства уважения к чужому мнению. | ***Встреча 16 «Вот что значит настоящий, верный друг»***Цель: развитие умения договариваться в ситуации, когда сложно принять чужое решение. |
| **Тема 8. Организация совместной деятельности на принципах принятия мнения Другого и учёта своего** |
| ***Встреча 17 «Играй так, чтобы самое лучшее хотелось отдать другому»*****Цель:** обучение совместным действиям при решении общей проблемы. | ***Встреча 18 «Ты, да я, да мы с тобой!»*****Цель:** формирование предпосылок для понимания ценностей, потребностей, интересов Другого как основы сотрудничества. |
| **Тема 9. Стремление к созданию условий для лучшего понимания тебя Другим** |
| ***Встреча 19 «Если ты хочешь, чтобы с тобой обращались хорошо – обращайся с другими так же»*****Цель:** обучение выбору из многообразия условий наиболее конструктивного для решения общих проблем; развитие умений соблюдать общие правила взаимодействия в коллективе. |

## Приложение 20. Диагностика толерантности дошкольников

|  |
| --- |
| **Когнитивный компонент** |
| **Вопрос** | **Ответ ребенка** | **Балл** |
| Во время беседы по первому вопросу перед ребенком поочередно выкладываются пары изображений детей с ОВЗ: ребенок в очках, ребенок со слуховым аппаратом, ребенок на костылях, ребенок в инвалидной коляске |
| Что ты можешь рассказать о детях на этих рисунках? Если ребенок не может ответить на вопрос самостоятельно, задаются наводящие вопросы: «Кто изображен на рисунке?», «Что необычного ты видишь на рисунках?», «Что помогает детям с плохим зрением лучше видеть?», «Что помогает детям с плохим слухом лучше слышать?», «Что помогает детям, которые не могут ходить, передвигаться?» |  |  |
| Во время беседы по второму, третьему, четвертому вопросам все рисунки лежат перед ребенком |
| Что нужно сделать, чтобы познакомиться с детьми, изображенными на рисунках? |  |  |
| Как нужно вести себя в присутствии детей, изображенных на рисунках? |  |  |
| Чем ты похож(а) на детей, изображенных на рисунках, а чем отличаешься от них? |  |  |
| Во время беседы по пятому, шестому вопросам использование рисунков не предполагается |  |
| Ты встречал(а) когда-нибудь детей, которые неправильно говорят или заикаются? Тебе трудно было их понять? Ты пытался(лась) понять, о чем они говорят? |  |  |
| Ты встречал(а) когда-нибудь детей, с которыми не хотят дружить? Как ты думаешь почему? |  |  |
| ***Общий балл:*** |  |
| **Мотивационный компонент** |
| **Вопрос** | **Ответ ребенка** | **Балл** |
| Во время беседы по вопросам все рисунки лежат перед ребенком |
| Хотел(а) бы ты поиграть с детьми, изображенными на рисунках? Покажи этих детей на рисунках. |  |  |
| Хотел(а) бы ты помочь детям, изображенным на рисунках? Что бы ты мог(ла) сделать для них? |  |  |
| Как они могли бы помочь тебе? |  |  |
| Ты поделился(лась) бы игрушкой (конфетой и т.п.) с детьми, изображен­ными на рисунках? |  |  |
| Ты позвал(а) бы в гости детей, изображенных на рисунках? Покажи детей, которых ты бы позвал(а). |  |  |
| Ты хотел(а) бы сходить к ним в гости? Покажи детей, к которым ты пошел(а) бы. |  |  |
| ***Общий балл:*** |  |
| **Эмоционально-волевой компонент** |
| **Вопрос** | **Ответ ребенка** | **Балл** |
| *Ситуация 1: перед ребенком выкладываются рисунки, изображающие двух мальчиков и двух девочек, один (одна) из которых радуется, второй (вторая) — грустит* |
| Как ты думаешь, что чувствуют мальчики (девочки), изображенные на рисунках?Как ты думаешь, почему этот мальчик (девочка) радуется?Как ты думаешь, почему этот мальчик (девочка) грустит?Как можно помочь мальчику (девочке), который(ая) грустит? |  |  |
| *Ситуация 2: перед ребёнком выкладываются рисунки, изображающие мальчика в очках, который злится, держа в руках коробку с подарком, и девочку в очках, которая обижается, держа в руках красивую сумочку* |
| Как ты думаешь, что чувствует мальчик (девочка), изображённый(ая) на рисунке? Почему? |  |  |
| *Ситуация 3: перед ребёнком выкладываются рисунки, изображающие мальчика и девочку на костылях* |
| Представь себе, что ребёнок на костылях впереди тебя медленно поднимается по лестнице и ты не можешь его обогнать. Что ты будешь чувствовать? Если ребёнок не может ответить на вопрос самостоятельно, задаётся дополнительный вопрос: «Ты будешь спокоен или разозлишься?» |  |  |
| *Ситуация 4: перед ребёнком выкладываются рисунки, изображающие мальчика и девочку со слуховым аппаратом* |
| Представь себе, что ребёнок со слуховым аппаратом взял твою игрушку. Что ты будешь чувствовать? Если ребёнок не может ответить на вопрос самостоятельно, задаётся дополнительный вопрос: «Ты будешь спокоен или разозлишься?» |  |  |
| *Ситуация 5 использование рисунков не предполагает* |
| Представь себе, что ребёнка, который непонятно говорит или заикается, дразнят дети. Что ты будешь чувствовать? Если ребёнок не может ответить на вопрос самостоятельно, задаётся дополнительный вопрос: «Ты будет смешно или тебе будет его жалко?» |  |  |
| *Ситуация 6 использование рисунков не предполагает* |
| - Представь себе, что с ребёнком на игровой площадке никто не хочет играть и он сидит один. Что ты будешь чувствовать? Если ребёнок не может ответить на вопрос самостоятельно, задаётся дополнительный вопрос: «Тебе будет его жалко?» |  |  |
| ***Общий балл:*** |  |
| **Поведенческий компонент** |
| **Вопрос** | **Ответ ребёнка** | **Балл** |
| *Ситуация 1: перед ребёнком выкладываются рисунки, изображающие мальчика и девочку в инвалидной коляске* |
| Представь себе, что ты играешь на улице и ребенок в инвалидной коляске просит принять его в игру. Как ты поступишь?Если ребенок не может ответить на вопрос самостоятельно, задается наводящий вопрос: «Ты придумаешь игру, интересную для двоих или сделаешь вид, что ты его не заметил и продолжишь играть один?» |  |  |
| *Ситуация 2: перед ребёнком выкладываются рисунки, изображающие мальчика и девочку на костылях* |
| Представь себе, что ты сидишь в автобусе. На остановке входит ребёнок на костылях. Как ты поступишь? Если ребёнок не может ответить на вопрос самостоятельно, задается наводящий вопрос: «Ты уступишь ему место или не обратишь на ребёнка внимания?» |  |  |
| *Ситуация 3: перед ребёнком выкладываются рисунки, изображающие мальчика и девочку в очках* |
| Представь себе, что рядом с тобой ребёнок, который плохо видит, случайно упал, уронил очки и не может их найти. Как ты поступишь?Если ребёнок не может ответить на вопрос самостоятельно, задаётся наводящий вопрос: «Ты поможешь найти и поднять очки или пройдешь мимо?» |  |  |
| *Ситуация 4: перед ребёнком выкладываются рисунки, изображающие мальчика и девочку со слуховым аппаратом* |
| Представь себе, что ребёнка со слуховым аппаратом зовет мама, а он не слышит. Как ты поступишь?Если ребёнок не может ответить на вопрос самостоятельно, задаётся наводящий вопрос: «Ты обратишь его внимание на маму или продолжишь заниматься своим делом?» |  |  |
| *Ситуация 5 использование рисунков не предполагает* |
| Представь себе, что заикающийся ребёнок или ребёнок с невнятной речью о чем-то спросил тебя, а ты его не понял. Как ты поступишь?Если ребёнок не может ответить на вопрос самостоятельно, задаётся наводящий вопрос: «Ты переспросишь и попытаешься понять или пожмёшь плечами, отойдешь в сторону?» |  |  |
| *Ситуация 6 использование рисунков не предполагает* |
| Представь себе, что в детском садудругой ребёнок стал отбирать у тебя игрушку, драться и обзываться. Как ты поступишь?Если ребёнок не может ответить на вопрос самостоятельно, задаётся наводящий вопрос: «Ты попробуешь уговорить его играть вместе или не отдашь игрушку?» |  |  |
| ***Общий балл:*** |  |  |
| ***Общий балл за тест:*** |  |  |

## Приложение 21.Анкета для родителей «Экспертная оценка уровня сформированности толерантности у дошкольников по отношению к сверстникам с ОВЗ

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вопросы** | **Ответы** |
| **Да** | **скорее****да** | **и да****и нет** | **скорее****нет** | **нет** |
| 1 | Знает ли ребенок о детях с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)? |  |  |  |  |  |
| 2 | Интересуется ли особенностями детей с ОВЗ, когда видит их на улице или в группе? |  |  |  |  |  |
| 3 | Умеет ли вести себя в присутствии детей с ОВЗ? |  |  |  |  |  |
| 4 | Общается ли с ребенком с ОВЗ, если другие дети не хотят с ним дружить? |  |  |  |  |  |
| 5 | Может ли утешить, пожалеть ребенка с ОВЗ, если тот расстроен? |  |  |  |  |  |
| 6 | Защищает ли ребенка с ОВЗ перед сверстниками, если к нему отнеслись несправедливо? |  |  |  |  |  |
| 7 | Приглашает ли в гости детей с ОВЗ? |  |  |  |  |  |
| 8 | Делится ли игрушками (конфетами и т.п.) с ребенком с ОВЗ? |  |  |  |  |  |
| 9 | Помогает ли детям с ОВЗ? |  |  |  |  |  |
| 10 | Терпим ли по отношению к детям с ОВЗ? |  |  |  |  |  |

Система оценок: Да – 5; Скорее да – 4; И да и нет – 3; скорее нет – 2; Нет - 1

Результаты суммируются и выводится средний арифметический показатель.

## Приложение 22. Игры и упражнения направленные на формирование толерантности.

***«Чем мы похожи».*** Участники сидят в кругу. Педагог приглашает в круг одного и участников, у которого находит какое-либо реальное или воображаемо сходство с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потом что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или: мы похожи тем, что мы жители Земли и т.д.)». Ребенок выходит в круг и приглашает кого-то и участников, называя новое общее качество. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся вместе.

***«Волшебный стул».*** Предварительно педагог должен узнать «историю» имени каждого участника - происхождение и значение - и изготовить корону и «Волшебный стул» (обязательно должен быть высоким). Перед начала упражнения педагог проводит небольшую беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы:, причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры Тот про чьё имя рассказывают, становится королем. Во время рассказа он сидит на «Волшебном стуле» в короне. В конце игры можно предложить участника: придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные).

***Сказка «Кто из нас прав?».*** Жили на свете разные звери. Как-то раз собрались они на большой поляне в лесу и стали спорить о том, какая еда вкуснее. Тигр сказал «вкуснее всего мясо!» - «Нет, морковка», — перебил его заяц. «Самое вкусное - это молоко», - возразила кошка. «Вкуснее всего бананы!» - закричала обезьяна. «Неправда, лучшая еда - трава» - ударила копытом лошадь. Они чуть не подрались - таким горячим был спор... Кто же прав?

Вопросы для обсуждения

О чем спорили звери?

Какую еду назвали тигр, заяц, кошка, обезьяна, лошадь?

Почему они назвали именно эту еду?

Как бы ты рассудил зверей?

Рефлексия:

Нет чего-то «лучшего» для всех, каждому нравится свое. Нужно уважать привычки и мнения других, пытаться понять их и не навязывать своего мнения.

 ***«Я хочу».*** Участникам предлагается закончить фразу: «Больше всего на свет я хочу...». Педагог обращает внимание на разнообразие ответов и подчеркивает, что каждый из нас хочет что-то свое.

***«Рисунок толерантности».*** С детьми предварительно обсуждается понятие толерантности и предлагается нарисовать что-либо, с чем у них ассоциируется толерантность. Затем участники показывают его друг другу и педагогу, рассказывают о том, что нарисовали и почему именно так изобразили толерантность. В конце ребенок может подарить свой рисунок кому-то из участников.

***«Моя рука — твоя рука».*** Дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяю сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колен, и т.д.

***«Поиск общего».*** Участникам называются пары предметов, мало связанных между собой. Например: консервная банка и чашка, дерево и дом, мел и мука, матрешка и конструктор, блюдо и лодка. Нужно предложить как можно больше общих признаков для каждой пары.

***«Ассоциации толерантности».*** С детьми предварительно обсуждается понятие толерантности и предлагается подобрать как можно больше ассоциаций к нему.

***«Я люблю».*** Детям предлагается закончить фразу: «Я люблю...» Педагог обращает внимание на разнообразие ответов и подчеркивает каждый из нас любит что-то свое.

***«Сенсорные ассоциации с толерантностью».*** С детьми предварительно обсуждается понятие толерантное вспоминаются различные цвета, вкусы, запахи, звуки и тактильные ощущения. Затем детям предлагается подобрать к понятию толерантности цвет, вкус, запах, звук и тактильное ощущение.

***«Шумящие коробочки».*** И.п. - сидя на полу. Педагогу необходимо подготовить несколько одинаковых наборов коробочек, заполненных различными материалами (песок, крупа, скрепки, бумажные шарики и т.д.). Дети прислушиваются к шуму одной из коробочек, которую трясет педагог, затем перебирают свои коробочки и находят шумящую так же.

49

***«Скрепка».*** Участникам предлагается придумать как можно больше действий со скрепкой (линейкой, газетой и т.д.).

***«Сходства и различия».*** В начале упражнения педагог проводит с детьми беседу: «Всех нас что-то объединяет, а что-то делает непохожими друг на друга. Давайте подумаем, в чем мы похожи, а что отличает нас от других! Дети в группе делятся на пары и называют по две схожие и две отличающие их черты.

Затем участникам предлагается ответить на вопросы:

Как влияют эти сходства и различия на нашу жизнь?

Влияет ли национальность на взаимоотношения людей?

Как общаются между собой пожилые и молодые люди?

Влияют ли на общение с другими людьми физические недостатки человека?

Затем детям за 30с предлагается объединиться в группы по различным признакам: полу, цвету волос, знаку гороскопа, росту, цвету глаз и т.д.

В конце упражнения педагог подводит итог: «В каждом человек можно найти не только отличные, но и схожие черты. О человеке можно судить по внешности, профессии, вере, но гораздо важнее, как он строит отношения в семье и с окружающими, как относится к ближнему. Сделав добро, человек сам становится лучше, чище и светлее. Наши добрые дела сами говорят человеку, что мы принимаем его таким, какой он есть, и готовы стать ему другом».

***«Если бы я был...».*** Детям предлагается закончить фразу: «Если бы я был животным (растением, сказочным героем и т. д.), то был бы …» и объяснить свой выбор.

***Упражнение «Найди в нас что-то общее».*** Педагог предлагает одному из участников выйти из группы. Оставшиеся делятся на две группы по какому-то определенному, выбранному группой, признаку. Выбранный признак должен фиксироваться визуально и однозначно делить группу на две части. Обе группы садятся на некотором расстоянии одна от другой. Педагог приглашает игрока в группу и предлагает ему определить, по какому признаку разделились группы. Затем выходит другой участник, выбирается новый признак - игра продолжается.

***«Это и хорошо, и плохо».*** Дети сидят в кругу. Педагог предлагает сделать двухцветный карандаш «волшебной палочкой» с двумя полюсами. один из которых будет означать «хорошо», а другой - «плохо». Выбирается тема, по которой дети будут выделять «хорошее» и «плохое». Участники передают по цепочке карандаш, поворачивая его то одной, то другой стороной вверх. Например, при обсуждении темы «Лес» ребенок поворачивает карандаш вверх стороной, обозначающей «хорошо», и говорит: «Лес - это хорошо, потому что он очищает воздух». Затем он передает карандаш следующему, перевернув его вверх стороной, обозначающей «плохо». Теперь этот ребёнок должен объяснить, почему лес - это плохо. Например, он может сказать: «В лесу можно заблудиться» - и т.д.

***«Я - хороший, ты - хороший».*** Дети сидят в кругу, у педагога в руках мяч. Педагог подбрасывает мяч вверх и называет свое положительное качество. Затем бросает мяч другому участнику и называет положительное качество этого ребёнка. Участник, получивший мяч, в свою очередь повторяет указанные действия. Мяч должен побывать у всех участников.

***«Лабиринт».*** Обойди стулья с продвижением вперед: справа от стула, слева от стула, над стулом, под стулом. Обязательным условием является проговаривание ребенком вслух своих действий.

***«Замечательный день».*** Детям предлагается продолжить фразу: «Сегодня замечательный день, потому что...».

***«Аукцион идей».*** Детям предлагается продолжить фразу: «Хорошо, что люди разные, потому что...».

***Упражнение «Тух-тиби-дух».*** Дети, не разговаривая, хаотично движутся по комнате и, останавливаясь друг напротив друга, сердито произносят волшебное слово от плохого настроения, обид и разочарований: «Тух-тиби-дух». В ответ участник может промолчать или трижды произнести волшебное слово «Тух-тиби-дух». После этого продолжить движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произнося волшебное слово. Важно говорить его не в пустоту, а определённому человеку, стоящему напротив. Через некоторое время дети не смогут не смеяться, и их настроение улучшается.

***«Дождь в лесу».*** Дети становятся в круг, друг за другом - они «превращаются» в деревья в лесу.

Педагог. В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый согрелся.

Дети поднимаются на носки, высоко поднимая руки, перебирая пальцами.

Подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, стоят прямо и только раскачиваются.

Раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног.

Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали нежное прикосновение первых капель дождя.

Лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего рядом товарища.

Дождик стучит все сильнее и сильнее.

Усиливают движения пальцами.

Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями.

Проводят ладонями по спинам товарищей.

Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя.

Встряхивают руки

Деревья почувствовали свежесть, бодрость и обрадовались жизни.

***«Маска».*** Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое - нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и «передаёт» соседу справа (слева). Выражение лица может быть страшным, смешным, угрожающим и т. д. Сосед должен в точности повторить это выражение, изменить на новое и «передать» следующему участнику упражнения.

***«Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка».*** Детям предлагается положить руки на руки соседа, сидящего слева, посмотреть ему в глаза и улыбнуться. И так по кругу.

***«Расскажи про эмоцию».*** Педагог обсуждает с детьми понятие «эмоция»: «Что такое эмоции?», «Какие эмоции вы знаете?», «Как часто человек испытывает их?», «Для чего они нужны?», «По каким признакам мы замечаем, что испытываем какие-то эмоции?»

Затем перед детьми выкладываются карточки с изображениями людей, испытывающих различные эмоции, разбираются ситуации, в которых эти эмоции возникают, признаки, по которым мы понимаем, что человек испытывает именно эту эмоцию. Затем карточки переворачиваются. Детям предлагается наугад вытянуть любую из них, изобразить выбранную эмоцию, рассказать историю из своей жизни, связанную с ней.

***«Колыбельная».*** Звучит медленная, спокойная музыка. Дети сидят на полу. Затем педагог укладывает одного из детей на пол и в такт музыке мягко поглаживает его по спине. Остальные дети присоединяются к педагогу, и все вместе ласково касаются, гладят лежащего ребенка. Педагог укладывает еще нескольких детей, давая сигнал остальным гладить.

***«Угадай эмоцию».*** Детям предлагается наугад вытащить карточку, изобразить нарисованную на ней эмоцию. Остальные должны попробовать угадать, какая это эмоция. Затем ведущий меняется.

***«Айболит».*** Детям предлагается «превратиться в зайцев». По очереди «зайцы» показывают, что у них болит. Остальные участники угадывают, что болит у «зайки», и жалеют его: «Не болит у зайки...». В конце игры все «зайки» выздоравливают и радостно прыгают.

***«Изобрази голосом».*** Детям предлагается проговаривать одну и ту же фразу (например, «Сегодня на улице светит солнце») с разными интонациями (радость, грусть, злость, удивление, скука, отвращение, удовольствие и др.).

***«Плохое настроение».*** Педагог объясняет детям, что у каждого человека может быть плохое настроение и что окружающим нужно постараться понять его причину и научиться правильно реагировать на плохое поведение и высказывания человека. Затем педагог говорит: «Один мальчик пришел в детский сад в плохом настроении и сердито сказал своему другу – «Я не буду с тобой играть». Его друг подумал немного и спокойно спросил: «Ты имеешь в виду, что тебе хочется поиграть с другими детьми?» У мальчика улучшилось настроение, потому что друг не стал с ним спорить, ругаться, не обиделся, а просто постарался его понять».

После выбирается водящий, который будет изображать ребенка в плохом настроении. Остальные участники пытаются правильно реагировать, начиная любое высказывание со слов: «Ты имеешь в виду, что...».

***«Волны».*** Для выполнения этого упражнения потребуются две голубые атласные ленты длиной в 1-1,5 м. Педагог называет участникам по очереди то или иное чувство и предлагает попробовать с помощью лент показать «волны радости», «волны гнева», «волны страха» и др.

***«Сотворение чуда».*** Участники разбиваются на пары, у одного из них в руках «волшебная палочка» (карандаш, веточка или любой другой предмет). Дотрагиваясь до партнера, он спрашивает его: «Чем я могу тебе помочь? Что я могу для тебя сделать?» Тот отвечает: «Спой» (станцуй, расскажи что-нибудь смешное, попрыгай на скакалке и др.).

***«Танец пяти движений».*** Для проведения упражнения потребуется запись пяти мелодий: плавная музыка, импульсивная, резкая (или бой барабанов), хаотичный набор звуков, лирическая музыка, спокойная (или шум воды).

Детям необходимо прослушать их по очереди и подумать, кто под какую мелодию мог бы танцевать, какие должны быть движения, показать их под музыку.

Затем все пять мелодий звучат без остановок. Дети танцуют «Танец пяти движений» музыка заканчивается, дети останавливаются. Педагог предлагает послушать тишину, приложить руку к сердцу, ощутить его биение. Педагог задаёт детям вопросы: Какая мелодия понравилась больше? Какие движения было приятно выполнять? И т. д.

***«Утка с утятами».*** Один из участников становится «мамой-уткой», педагог – «хищным коршуном», остальные - маленькими «утятами». Сначала «мама-утка» с «утятами» греются на солнышке, купаются в пруду, ищут червячков на полянке и пр. Вдруг налетает «хищный коршун» и пытается выкрасть «утят». «Мама-утка» должна укрыть, спрятать своих детей, собрать их вместе и защитить от опасности. Можно использовать покрывало или любой большой отрез материи, чтобы дети могли спрятаться под ним. Спрятанного «утенка» «коршун» украсть не может. Когда все «утята» спрятаны, «коршун» еще некоторое время угрожающе кружится над ними, а потом улетает. «Мама-утка» выпускает своих детей из укрытия и они вновь резвятся на полянке. Затем роль мамы-утки выполняют другие участники.

***«Цвет эмоций».*** Из участников выбирается водящий. Он покидает группу, а остальные загадывают какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Водящий возвращается, и все участники своим поведением пытаются изобразить этот цвет, не называя его. Если водящий отгадывает его, выбирается другой водящий, если нет - остается прежний.

***«Окажи внимание другому».*** Дети становятся в круг и по очереди говорят друг другу что-то хорошее, например, о личностных качествах, внешности, умениях, манере поведения товарища и т.п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я...» (повторяет сказанное ему, а затем добавляет еще какое-то положительное качество: «А еще я думаю, что я...»).

***«Животные и эмоции».*** Для выполнения этого упражнения потребуется набор маленьких пластмассовых животных - диких и домашних. Педагог расставляет животных на столе. Затем называет ту или иную эмоцию и проси детей выбрать животное, которое ассоциируется с ней, взять это животное в руки и по возможности объяснить свой выбор.

***«Золотая рыбка».*** Каждому участнику предлагается описать известный сюжет, например, «Сказку о рыбаке и рыбке», от лица какого-то персонажа: старика, старухи, рыбки, моря и т.д. При этом остальные участники должны внимательно следить за тем, чтобы в рассказе звучало именно то, в чем действительно принимал участие данный персонаж, и задавать провокационные вопросы: «А что ты при этом чувствовал?», «Откуда ты это знаешь, ведь тебя там не было?» и т. п.

***«Подари камешек».*** Педагог предлагает участникам взять из коробки камешки и подарить другому участнику со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...».

***«Я хочу с тобой дружить»***

Дети садятся в круг. Каждый участник, называя соседа справа (или слева) по имени, говорит ему: «...(Имя), я хочу с тобой дружить». Если участник еще не знает имени своего соседа, он должен спросить у него: «Как тебя зовут?» Упражнение помогает ребенку почувствовать, что он принят другими детьми, настроиться на доброжелательные отношения.

***«Море волнуется...».*** Детям предлагается интенсивно двигаться по группе, принимая различные позы. Педагог произносит:

Море волнуется - раз!

Море волнуется - два!

Море волнуется - три!

Морская фигура - замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде педагога «Отомри!» упражнение продолжается.

***«Плотик».*** Детям предлагается лечь на пол плечом к плечу («плотиком»), вытянуть руки вверх и по очереди перекатываться «бревнышком» друг через друга, перебираясь таким образом на «другой берег». В ходе упражнения педагог объясняет, что все мы отличаемся по весу, росту, цвету волос и т.д., и только настоящие друзья смогут справиться с этим заданием. Упражнение может проводиться в парах.

***«Компас».*** Дети выстраиваются друг за другом «паровозиком» и кладут руки на плечи впередиидущего. Глаза должны быть закрыты Ведущий «компас» - идет первым с открытыми глазами по группе, меняя направление. Он должен так вести группу, чтобы все находились в безопасности. При большом количестве участником можно разбить группу на несколько команд. Успешность выполнения упражнения зависит от каждого участника. В роли ведущего поочередно могут быть все участники. В конце упражнения обсуждаются ощущения участников в роли ведущего и ведомого.

 ***«Общий рассказ».*** Дети сидят в кругу. Педагог начинает рассказ на какую либо тему (например, о лете), но произносит только первое предложение Следующий участник произносит второе предложение и т.д. - по кругу.

***«Гамак».*** На полу расстилается покрывало. Детям предлагают представить, что это гамак. Каждый участник по очереди ложится в гамак, остальные встают вокруг покрывала, берутся за края и потихоньку раскачивают лежащего в гамаке. Важно добиться, чтобы все почувствовали себя комфортно в гамаке. Каждому лежащему в гамаке участнику педагог задает вопросы: «Тебе нравится качаться в гамаке?», «Ты доверяешь группе?», «Ты хочешь с ними дружить?» и т.д.

***«Передай по кругу».*** Дети встают или садятся в круг. Необходимо передавать мяч по кругу так, чтобы он не упал. Сначала можно потренироваться передавать мяч двумя руками. Участников нужно предупредить, чтобы они отпускали мяч, только когда их сосед его примет. Затем мяч передается по кругу ногами; локтями; зажатый между подбородком и шеей (в данных случаях упражнения выполняются без помощи рук).

***«Послушать тишину».*** Дети лежат на спине. Необходимо закрыть глаза и последовательно послушать звуки за окном, затем - в группе, свое дыхание, биение сердца. Далее услышанное обсуждается. Группа приходит к выводу, что, когда внимательно слушаешь, можно услышать многое.

***«Доверие».*** Один из участников встает к группе спиной и падает на руки детей, которые сидят на полу и осторожно ловят его (педагог должен обязательно подстраховать падающего). Перед началом выполнения упражнения педагог должен провести с участниками беседу об умении поддержать близкого человека, необходимости доверия и т.д. и задать падающему ребенку вопросы: «Ты доверяешь группе?», «Ты боишься падать?» Следует обратить внимание группы на то, что падающий ребенок боится, но доверяет остальным детям и его нельзя подвести. В роли «падающего» должен выступить каждый участник группы.

***«Змейка».*** Дети встают друг за другом, руки кладут на плечи впередистоящего. Первый участник - «голова змеи», последний - «хвост змеи». «Голова змеи» должна, отцепившись от змейки, пробежать между всеми участниками и превратиться в «хвост». Сначала упражнение проводится, когда змейка стоит на месте, затем в движении. При большом количестве участников можно разделиться на команды и устроить соревнование.

***«Кричалки - шепталки - молчалки».*** Из разноцветного картона вырезаются три силуэта ладони: красный, желтый, синий - сигналы. Когда педагог поднимает красную ладонь - «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую ладонь - «шепталку» - можно тихо передвигаться и шептаться. На сигнал «молчалка» - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

***«Гномики».*** Для игры нужны колокольчики по числу участников. Один колокольчик не должен звенеть. Педагог предлагает детям поиграть в гномиков. У каждого гномика есть волшебный колокольчик, и когда он звенит, гномик приобретает волшебную силу: может загадать любое желание, которое когда-нибудь исполнится. Дети получают колокольчики (одному из них достается испорченный). «Давайте послушаем, как звенят ваши колокольчики! Каждый из вас по очереди будет звенеть, и загадывать свое желание, а мы будем слушать». Дети по кругу звонят в колокольчики, но вдруг оказывается, что один из них молчит, «Что же делать? Это такое несчастье для гномика! Он теперь не сможет загадать желание Может, мы его развеселим? Или подарим что - нибудь вместо колокольчика? Или попробуем выполнить его желание? (Дети предлагают свои решения.) А может, кто-нибудь уступит на время свой колокольчик, чтобы он мог позвонить и загадать желание?» Обычно кто-нибудь предлагаа свой колокольчик, за что, естественно, получает благодарность товарища и одобрение взрослого. В этой игре важно привлечь внимание детей к обделенному сверстнику, вызвать их сочувствие и желание помочь.

***«Льдинка».*** Детям предлагается представить себя участниками экспедиции, отправившейся на Северный полюс изучать белых медведей. Далее рассказывается о том, что «льдинка» (расстеленные на полу газеты) со всеми участниками экспедиции «откололась», «поплыла в Африку» и «стала таять» (педагог отрывает куски газет, чтобы «льдинка» становилась меньше). А чтобы «спастись», «не упасть в море» и не быть «съеденными акулами», участникам необходимо тесно прижаться друг к другу. Если кто-то оступается и «падает в море», проигрывает вся команда. По окончании игры остается небольшой кусок «льдинки», на котором участники «доплывают до Африки». Педагог предлагает детям посмотреть, на какой маленькой «льдинке» они смогли уместиться.

Необходимо обсудить сложности, которые участники испытали в процессе игры, предложить им подумать, кто должен был встать в середину, а кто - по краю. Затем педагог предлагает детям сыграть еще раз и сравнить результат.

***«Хвасталки».*** Дети садятся в круг и начинают рассказывать о своих успехах и достижениях в любой сфере. Обязательное условие упражнения - рассказывать не всей группе, а одному конкретному человеку, так как для этого требуется больше мужества. Участник упражнения, которому рассказали «хвасталку» должен ответить: «Я рад за тебя!» - и поделиться своими достижениями со следующим участником

***«Слепой и поводырь».*** Дети делятся на пары. Одному участнику из каждой пары предлагается надеть повязку («слепой»), второй будет «поводырем». Задание для поводыря: положить руки на плечи «слепого», провести его по отведенному участку, обходя предметы на пути. Затем «слепой» и «поводырь» меняются ролями.

***«Коробки».*** Для проведения упражнения необходимы пустые коробки из-под обуви. Участники разбиваются на пары, одна нога каждого участника ставится в «общую» коробку в центре, а другая - в отдельные, стоящие по бокам. Затем участникам предлагается пройти с коробками на ногах некоторое расстояние. Для успешного выполнения задания необходимо взяться за руки или обняться, а также научиться подстраиваться друг под друга и договариваться. Если участники справляются с заданием, можно предложить им взять в компанию еще игрока.

***«Охота».*** Детям предлагается поиграть в Зайца и Охотника. Двум участникам - Зайцу и Охотнику - завязывают глаза. В начале игры Охотник и Заяц стоят в противоположных углах «поля». Заяц пытается перебежать поле - Охотник пытается поймать его. Участники могут рассчитывать только на свой слух: Заяц - чтобы определить, где находится Охотник, и увернуться от него, Охотник - чтобы идти точно туда, где он слышит Зайца. Все остальные участники тихо стоят по краю поля и следят, чтобы Заяц и Охотник ни обо что не ударились и не вышли за границу поля. Если Заяц достигнет противоположного конца поля - он в безопасности

***«Слепой полет».*** Участники разбиваются на пары. Один играющий - маленький Самолет, который должен приземлиться на неосвещенном аэродроме. Его партнер - Авиадиспетчер. Он может руководить Самолетом только при помощи слов. Разметьте на полу «посадочную полосу» шириной 1 м, длиной примерно 6 м с одним-двумя легкими поворотами. В конце «посадочной полосы» положите одеяло. После «полета» дети меняются ролями.

***«Обзывалки».*** Детям предлагается по кругу «обзываться» разными необидными словами. Обговаривается тема, например, это могут быть овощи, фрукты, предметы мебели и т.д. Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты ... морковка!» Тот, в чей адрес звучит «обзывалка», должен защититься одной из «волшебных» фраз («Сам такой», «Кто как обзывается, тот сам так называется», «Шел крокодил, твое слово проглотил» и т.д.). Необходимо заострить внимание участников на том, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не нужно. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты... солнышко!»

***«Разговор сквозь стекло».*** Дети разбиваются на пары. Один из них находится в большом магазине, а другой - ждет его на улице. Но они забыли договориться о том, что надо купить, а выход - в другом конце магазина. Участники должны договориться о покупках сквозь стекло витрины только при помощи жестов.

***«Тень».*** Дети разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой — его Тенью. Человек делает движения, а Тень их повторяет в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

***«Если я тебя правильно понял?».*** Упражнение выполняется по кругу. Участники по очереди высказываются на тему «Что такое доброта?». После того как один из участников закончил говорить, его сосед справа кратко повторяет изложенное, начиная словами: «Если я тебя правильно понял...». Первый участник должен оценить точность пересказа. Затем на предложенную тему говорит сосед справа и т.д.

***«Рисунки по кругу».*** За ограниченное время (1—2 мин) дети на листе бумаги рисуют на заданную тему. Затем по команде педагога передают свой рисунок соседу справа (слева), который продолжает чужой рисунок. Упражнение заканчивается, когда каждый ребенок получит «свой» рисунок. По завершении упражнения каждый участник рассказывает о своем рисунке. При большом количестве участников можно разделиться на группы.

***«Скала».*** Участники сидя или лежа на полу выстраивают «скалу», принимая различные позы, держась друг за друга. Условная линия на полу обозначает «обрыв». По команде педагога «Скала готова? Замри!» «альпинист» должен пройти вдоль обрыва перед скалой и не «сорваться». Он может держаться за скалу. Все участники упражнения могут выступить в роли «альпиниста».

***«Дразнилки».*** Из участников выбирается ведущий. Он должен высказать несколько критических замечаний в адрес каждого играющего. Задача - создать ситуацию, когда игрок должен либо признать критику в свой адрес, либо поспорить с ведущим, доказать свою точку зрения. Критика со стороны ведущего может быть любой, например, он может сказать кому-нибудь из игроков: «Ты не умеешь рисовать!» Если участник игры спокойно соглашается с этим: «Да, я не умею рисовать!» - он должен при этом привести другое качество, которым может гордиться, например: «Зато я умею танцевать!» Если участник не согласен с утверждением ведущего, он должен спокойно объяснить, почему тот не прав.

***«Картошка».*** Необходимо подготовить картофелины (или грецкие орехи) по числу участников. Педагог говорит участникам: «Часто бывает так, что нам кажется, будто все люди обладают совершенно одинаковыми качествами, и никто ничем не выделяется. Однако стоит нам поближе познакомиться с человеком, побольше узнать о нем, и его индивидуальность, неповторимость окажется совершенно очевидной. Давайте попробуем доказать это. Вряд ли кто-нибудь из вас считает, что эти картофелины (орехи) чем-то отличаются друг от друга. Но стоит только рассмотреть их получше, и у каждой картофелины (ореха) найдется какой-нибудь отличительный признак».

Каждый получает по картофелине (грецкому ореху) и в течение нескольких минут запоминает ее «особые приметы» как зрительно, так и на ощупь. Затем картофелины собираются и перемешиваются. Каждый должен найти свою.

***«Мирись и больше не дерись».*** Детям предлагается вспомнить все способы примирения.

***«Найди и промолчи!».*** Педагог показывает детям небольшой яркий предмет (коробочку, кубик, мячик, игрушку) и просит закрыть глаза и отвернуться. Предмет прячется, но там, где дети легко смогут найти его. Задача играющих - найти спрятанный предмет, но не показать вида, а тихонько отойти в сторону, сесть на место. Выигрывает тот, кто первым отыскал карандаш и сумел сдержать себя до конца игры.

***«Волшебные очки».*** Педагог показывает участникам коробочку с сюрпризом и торжественно объявляет: «Я хочу показать вам волшебные очки. Тот, кто их наденет, увидит только хорошее в других, и даже то хорошее, что человек иногда прячет от всех. Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому, педагог называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, кто-то умеет строить из кубиков, у кого-то красивое платье и пр.). Затем участники по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае затруднения можно помочь и подсказать. Повторы в игре не страшны, хотя желательно расширять круг названных хороших качеств.

**Упражнения на развитие мелкой моторики рук**

***Колечко.*** И.п. — сидя на полу. Поочередно как можно быстрее соединять в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

***Кулак — ребро — ладонь.*** И.п. — сидя на полу. На плоскости пола ребенку показывают три последовательно сменяющихся положения руки: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет упражнение вместе с педагогом, затем по памяти 8—10 раз. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками. При затруднениях в выполнении программы педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулачок - ребро - ладошка»), произносимым вслух или про себя.

***Лезгинка.*** И п. — сидя на полу. Этап. 1. Сжать левую руку в кулак, развернуть пальцами к себе, большой палец отставить в сторону. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно поменять положение правой и левой рук. Повторить 6 - 8 раз. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Этап 2. Усложнение: правую руку сжать в кулак, левая ладонь открыта, глаза смотрят в сторону кулачка, язык - в сторону ладони. При смене положений рук должна произойти смена положений глаз и языка.

***Ухо — нос.*** Левой рукой взяться за кончик носа, правой—за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

***Змейки.*** И.п. — сидя на полу. Ребенку предлагается представить, что его пальцы - маленькие змейки. Они могут извиваться, враться вправо, влево, двигаться вверх и вниз. При двуручном выполнении ладони повернуты от ребенка, потом - друг к другу. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец праве руки и мизинец левой руки).

***Лягушка.*** Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая раскрыта», лежит на плоскости стола. Одновременно менять положение рук. Усложнение: упражнение выполняется в ускоренном темпе.

***Замок.*** Скрестить руки, ладони развернуть друг к другу, сцепить пальцы «в замок», повернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и чётко, нельзя допускать совместных движении соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах

***Волна.*** И.п. — сидя на полу. Сначала на правой руке, а затем на левой делать волнообразные движения отдельно каждым пальцем.

***Рисующий слон.*** Сесть на пятки, наклонить голову к правому плечу, вытянуть правую руку («хобот») вперед и рисовать им большими мазками в воздухе горизонтальную восьмерку. Повторить упражнение другой рукой.

Усложнение: упражнения выполняются с закрытыми глазами и слегка прикушенным языком.

**Игры на растяжку**

***Струночка.*** И.п. — лежа на спине. Ребенку предлагается почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем рассказать о своих ощущениях. Например: «жестко», «мягко», «холодно», «тепло», пол «гладкий», «шершавый», «ровный», «бугристый» и т.д. Затем педагог немного растягивает одну руку ребенка (другая лежит расслабленно), потом вторую. После этого ребенок выполняет растяжку рук самостоятельно. Аналогично растягиваются ноги. Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами, затем — правой стороной тела и левой (линейные растяжки — рука, бок, нога). Спина при этом, не напрягается и не выгибается.

***Кобра.*** И.п. лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч.

Детям предлагается представить себя змеей: 1 — медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот; 2—приподнята верхнюю часть туловища, прогнуть спину (ягодицы и ноги расслаблены); 3 вернуться в и.п. и расслабить мышцы, не задерживая дыхания.

***Звезда.*** Этап 1 И.п. – лёжа на спине. Слегка развести руки и ноги – изобразить «звезду». Потянуться одновременно двумя руками и ногами, затем одновременно растягиваются сначала правая и левая нога, а потом – левая рука и правая нога (линейные реципрокные растяжки). Спина при этом не напрягается и не выгибается.

Этап 2. И.п. – лёжа на животе.

Повторить упражнение.

***Растяжка по осям.*** И.п. — лежа на спине. Напрячь тело - расслабить. Повторить несколько раз. Напрячь и расслабить тело по осям: верх — низ (напрячь верхнюю половину тела, затем нижнюю), лево — право (напрячь правую половину тела, затем левую), по диагоналям (одновременно напрячь левую руку и правую ногу, затем правую руку и левую ногу).

***Лучики.*** И.п. — лежа на спине. Поочередно напрячь и расслабить:

- шею, спину, ягодицы;

- правое плечо, правую руку, кисть правой руки, правый бок, правое бедро, правую ногу, правую стопу;

- левое плечо, левую руку, кисть левой руки, левый бок, левое бедро, левую ногу, левую стопу.

***Растяжка с дыханием.*** Ребёнку предлагается лечь удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле. Выполнить 3—4 цикла глубоких вдохов-выдохов и индивидуальном темпе, обращая внимание только на ритм и глубину дыхания.

Затем как можно сильнее напрячь все тело, через несколько секунд полностью расслабиться. Проделать то же самое с каждой частью и которую назовет педагог: по позе и дыханию ребенка можно определить «зажатые» места. Ребенку предлагается снова прислушаться к своим ощущениям и при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками тела, например несколько раз медленно повернуть голову набок или «размять» икры ног и т.д.

***Медуза.*** И.п. – лёжа на спине. Совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

***Травинка на ветру.*** И.п. - сидя на полу. Дети садятся на пятки, руки вытягивают вверх.

Педагог. Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли.

(Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони прижаты к полу. Не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед.)

На вдохе вернуться в и.п., потянуться вверх.

***Дерево.*** И.п. — сидя на корточках. Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это «семечко», которое постепенно прорастает и превращается в «дерево». Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, и потянуться, раскачивать тело, имитируя движения дерева на ветру.

***Подвески.*** И.п. — стоя. Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Дети выполняют указания педагога: «Представьте себе, что вас подвесили за руку, палец, шею, плечо и т.д. Ваше тело застыло только в одной точке, все остальное — расслаблено». Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Педагог следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

***Снеговик.*** И.п. — стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как будто сделано из замерзшего снега. Ребенок следует указаниям педагога: «Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д.».

В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и расслабленно лежит, изображая лужицу воды. Ребенку предлагается представить, что лужицу пригрело солнышко, вода стала испаряться и превратилась в лёгкое облачко, которое ветерок погнал по небу.

***Тянемся*** ***к солнышку.*** Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Педагог предлагает детям представить, что кончиками пальцев рук они пытаются «дотронуться до солнышка». При этом необходимо тянуться вверх всем телом - пальцами рук, запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. На начальном этапе освоения упражнения педагог должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки.

Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

***Наклон.*** И.п. — сидя на полу. Сцепить кисти за спиной и выпрямить руки, сдвинуть локти так, чтобы ладони сомкнулись и лопатки прижались друг к другу. Сделать вдох, затем на выдохе наклониться вперед, отводя при этом руки далеко назад. Сделать вдох, вернуться в и.п.

***Носочки.*** И.п. — лежа на спине. Руки вытянуть вдоль тела, прижать подбородок к груди, носки потянуть на себя, затем расслабиться. Повторить 8—10 раз.

***Цыганочка.*** И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в и.п. Сзади дотронуться левой рукой до правой пятки, при этом согнутую в колене правую ногу отвести назад. Вернуться в и.п. Повторить соответственно для левой руки и правого колена, правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.

***Кошечка.*** Встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делать вдох, отводить голову назад, прогибаясь в позвоночнике. На каждый шаг левой руки и правой ноги делать выдох, шипеть, опуская подбородок к груди, выгибать спину вверх.

**Упражнения для глаз**

* И.п. — лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой.

Глаза движутся в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях по четырем основным (вверх, вниз, вправо, влево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям), водится к центру. Каждое движение делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и в завершение — около переносицы. Удержание глаз должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать яркие предметы, маленькие игрушки и т. п. В начале освоения этих упражнений предмет перемещает взрослый, затем ребенок передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, затем обеими руками. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» движение несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

* И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована.

Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Движения согласуются с дыхательным ритмом, однонаправленными и разнонаправленными движениями языка:

- глаза и язык направлены вправо по траектории лежащей восьмерки - вдох - пауза; в и.п. - выдох - пауза;

- глаза и язык направлены влево по траектории лежащей восьмерки - вдох - пауза; в и.п. - выдох - пауза;

- глаза направлены вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево - вдох - пауза; в и.п. - выдох - пауза;

- глаза направлены влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо - вдох - пауза; в и.п. – выдох - пауза.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

***Яйцо.*** Ребенок садится на пол, подтягивает колени к животу, обхватывает их руками, голову прячет в колени. Педагог садится сзади ребёнка обхватывает его руками и ногами, изображая скорлупу. Ребёнок должен представить себя цыпленком и «вылупиться из яйца».

***Тоннель.*** Дети встают на четвереньки боком друг к другу, изображая тоннель.

Каждый ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце.

***Велосипед.*** Имитировать ногами кручение педалей велосипеда, поочерёдно касаясь локтем одного и другого колена.

***Имя.*** И.п. - сидя на полу. Дети садятся в круг. Первый участник упражнения произносит своё имя и делает какое-то движение руками, ногами, телом. Вся группа вместе повторяет его имя и движение. Затем ход передается соседу справа или слева.

***Лодочка.*** И.п. - лежа на спине, затем на животе.

Этап 1. Изогнуться, приподнять голову, руки и ноги над полом изображая лодочку.

Этап 2. Усложнение: «Покачивание на волнах» — покачаться вперёд-назад на животе, перемещая центр тяжести.

***Эмбриончик.*** Свернуться «эмбриончиком» (колени прижать к груди, обхватить, ноги руками), покачаться вперёд-назад на спине, перемещая центр тяжести.

***Вездеход.*** Сесть на пол, выпрямить ноги. Передвигаться лицом вперед с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодиц.

Повторить упражнение спиной вперед.

***Качалка.*** Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, затем вперёд - назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

***Перекрест.*** И.п. - сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить.

Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног. Наклонить голову. Вдыхать при подъёме тела, выдыхать при наклоне. Повторять упражнение трижды и менять перекрестное положение ног.

***Брёвнышко.*** И.п. – лёжа на полу, ноги сведены. Ребёнок прокатывается «брёвнышком» по полу туда – обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища. Необходимо следить за тем, чтобы ноги, руки и тело ребёнка были прямыми.

***Паровозик.*** И.п. – сидя на полу. Правую руку положить на надостную мышцу согнутой в локтевом суставе левой руки, одновременно делая плечом 10 - 12 маленьких кругов вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

***Стена.*** И.п. — стоя. Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони положить на стену на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо (3 - 5 м), затем влево приставным шагом - двигаются одноименные рука и нога, затем противоположные.

***Перекрестное марширование.*** Этап 1. Медленно шагать, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Повторить 12 раз в медленном темпе.

Этап 2. Медленно шагать, попеременно касаясь одноименного колена (односторонние движения). Повторить 12 раз в медленном темпе.

Этапы 3-5. Чередовать перекрестные и односторонние движения в ходьбе. Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями.

Усложнение: ребенок самостоятельно ведет счёт и контролирует последовательность движений.

***Мельница.*** И.п. - стоя. Одновременно вращать сначала левой рукой и левой ногой, затем правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и правой ногой, затем правой рукой и левой ногой. Вращение выполняется сначала вперед, затем назад, затем рукой вперед - ногой назад. Рука и противоположная нога двигаются одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

***Руки – ноги.*** Выполнять прыжки на месте с одновременными движениями рук и ног: ноги вместе - руки врозь, ноги врозь - руки вместе, ноги вместе - руки вместе, ноги врозь - руки врозь.

Повторить несколько раз.

***Прыжки.*** Прыжки на месте с одновременными движениями рук и ног: ноги вправо - руки влево, ноги влево - руки вправо, ноги вправо - руки вправо, ноги влево — руки влево.

Повторить несколько раз.

***Змейка.*** Ходьба, затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде педагога (поворот кругом во время бега).

Усложнение: ходьба или бег «змейкой» на носках.

***Удержание двигательных программ .***

* И.п. — стоя.

Сделать два шага вперед, один шаг назад, прыжок на месте, хлопок в ладоши.

Усложнение: повернуться на 360\*, присесть на корточки, сделать два хлопка по полу ладонями, встать на ноги.

Упражнение повторить 25 - 30 раз.

**Упражнения для релаксации**

***«Огонь и лед».*** И.п. - лежа на полу. По команде «Огонь!» начать интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед!» замереть в последней позе, максимально напрягая все тело. Педагог повторяет команды несколько раз, произвольно меняя время выполнения этапов упражнения.

***«Ковер-самолет».*** И.п. - лежа на спине. Тело расслаблено. Дети слушают педагога следуют его указаниям.

Педагог: Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Ковёр плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая, ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер – самолёт начинает снижаться и приземляется в нашей группе…Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся.

***«Пляж».*** И.п. – лёжа на спине. Предложить ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на тёплом песке. Ласково греет солнышко. Веет легкий ветерок. Ребенок отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой лежит, расслабится, попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно. Предложить представить себя всего целиком запомнить возникший образ. Затем потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

***«Парусник».*** Дети встают на колени (носки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены). Садятся на пятки или между ними. Пальцы рук сплетаются «в замок» за спиной.

Педагог. Подул ветерок, и парус расправился, надулся...

На выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад.

Ветер утих, и парус сник.

На выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед, спина круглая.

***«Потянулись - сломались».*** И.п. - лежа на спине. Поднять руки, потянуться вверх, пятки от пола не отрывать. Дети выполняют команды педагога: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше. А теперь наши кисти рук как будто сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, тело сломалось в талии, подогнулись колени, мы упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его».

Во время выполнения упражнения следует обратить внимание детей на две вещи:

- показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае);

- когда дети лежат на полу, педагог должен подойти к каждому и проверить, полностью ли расслаблено тело, указать места зажимов.

***«Росток».*** И.п. - сидя на корточках в кругу. Нагнуть голову к коленям и обхватить их руками. Дети выполняют указания педагога: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я помогу вам расти, считая до пяти». В начале освоения упражнения на каждый счет называется часть тела, активная в данный момент при абсолютной расслабленности других: «один - ноги» - медленно выпрямляются ноги, «два - руки» - ноги продолжают выпрямляться, постепенно расслабляются руки, повисают вдоль тела, «три - спина» - постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам), «четыре - голова» - разводятся плечи и выпрямляется шея, поднимается голова, «пять - руки» - руки поднимаются вверх, взгляд направлен к потолку, потянуться всем телом.

**Упражнения на дыхание**

* И.п. - лежа на спине.

Вдох - задержать дыхание, пауза; выдох - задержать дыхание, пауза. При выполнении дыхательных упражнений эффективно подключать образное мышление. Например, ребенок может представить желтый или оранжевый теплый шарик в животе, надувающийся и сдувающийся в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочке и с шумом «пьют» воздух.

* И.п. — лежа на спине.

Закрыть правую ноздрю большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх. Через левую ноздрю сделать несколько вдохов – выдохов. Закрыть левую ноздрю мизинцем правой руки. Через правую ноздрю сделать несколько вдохов – выдохов. Дышать медленно, глубоко. Дыхание через левую ноздрю активизируют работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание через правую ноздрю активизирует работу левого полушария, отвечающего за решение рациональных задач.

* И. п. - лежа на спине.

Глубоко вдохнуть, руки медленно поднять к груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на центре ладоней. Медленно выдохнуть и руки опустить вдоль тела.

* И.п. — лежа на спине.

Положить руки на грудь или живот и сосредоточить внимание на том, как на вдохе рука поднимается, на выдохе – опускается. Затем ребёнку предлагается в такт с дыханием другой рукой показать, как он дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже определенный счет (на 8, 12).

* И. п. - лежа на спине.

Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «а-а-а» (чередовать со звуками «ы-ы-ы», «у-у-у», «о-о-о»).

* И. п. - лежа на спине. Вдохнуть, закрыть глаза. Выдохнуть, открыть глаза. Продолжать, вдыхая с открытыми глазами, выдыхая с закрытыми глазами. Пусть глаза детей полностью расслабятся, когда закрыты.

Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, дети должны отмечать то, что видят: все изгибы, линии и углы предметов. Сначала замечать только темные предметы, затем только светлые.

* И.п. — лежа на спине.

Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить «пф-пф-пф». Вдох. На выдохе произносить «р-р-р». Вдох. На выдохе произносить «з-з-з» Вдох. На выдохе произносить «ж-ж-ж». Вдох. На выдохе произноси «мо-ме-мэ-му».

* И. п. - сидя на полу. Ноги скрещены, спина прямая.

Сделать вдох, поднять руки вверх над головой и опуститься на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь в пояснице

* И п - сидя на полу, ноги скрещены, спина прямая. Либо сесть на колени и на пятки, ноги вместе.

Прямые руки разведены в стороны параллельно полу. Пальцы сжаты в кулаки, кроме большого, вытянутого в сторону. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом - вниз.

* И.п. - сидя на полу.

Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть, одновременно опуская правую (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом поменять положение рук.

* И.п. - сидя на полу.

Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком «а-а-а». Руки медленно опустить. Вдохнуть. Руки медленно поднять до уровня плеч через стороны. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком «о-о-о», обнять себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком «у-у-у». Руки опустить вниз, голову - на грудь.

***«Пловец».*** И.п. - сидя на коленях и пятках, спина прямая. Поочередно выполнять «гребки» в стиле кроль, вдох - с поворотом головы на 90%, выдох - на три взмаха руками, держать голову прямо.

***«Сова».*** С силой сжать левое плечо правой рукой, голову медленно поворачивать налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же, сжав левой рукой правое плечо.

Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох голова на груди - выдох с вокализацией «у-у-х»; голова у другого плеча - вдох и т.д.

* И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед.

На быстрый вдох руки притянуть к подмышкам ладонями вверх. На медленный выдох руки опускаются вдоль тела ладонями вниз.

* И.п. - стоя, ноги вместе, руки опущены.

На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело и напрягая его, как «струнку» (не отрывая пяток от пола). На выдохе - постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице. Вернуться в и.п.

***«Потягивание».*** И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки сжаты, большие пальцы внутри кулаков, прижатых к низу живота.

На вдохе - поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представить, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). На выдохе - вернуться в и.п., выполняя движения в обратном порядке.

* И.п. - стоя.

На медленный вдох руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди), на выдох - опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя света и распространении его сверху вниз по всему телу.

* И.п. – стоя.

Сжать правой рукой левое плечо. Голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо. С силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь. Вдохнуть, выдохнуть.

Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

***«Слоники».*** И.п. — сидя на полу. Вытянуть губы вперед, имитируя на вдохе всасывание воды хоботом. На выдохе имитировать разбрызгивание воды из хобота (воздух выпускается через сжатые губы).

## Ресурсное обеспечение Программы

**Нормативно-правовая**

1. Всеобщая Декларация прав человека (1948).
2. Декларация прав ребёнка (1959).
3. Декларация ООН о правах умственно отсталых лиц (1971).
4. Декларация ООН о правах инвалидов (1975).
5. Всемирная программа действий в отношении инвалидов (1982).
6. Конвенция ООН о правах ребенка (1989).
7. Всемирная декларация об образовании для всех (1990).
8. Стандартные правила ООН по обеспечению равных возможностей для инвалидов (1993).
9. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006).
10. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006).
11. Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
12. Федеральный закон от 03.05.2012 г. № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов».
13. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155)

**Научно-методическая**

1. Дугин А.Г. Постфилософия. Три парадигмы в истории мысли. / А.Г. Дугин // М., 2009.
2. Бондырева С.К., Колесова Д.В. Толерантность. / С.К. Бондырева, Д.В. Колесова // М.; Воронеж, 2011.
3. Выготский Л.С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте. / Л.С Выготский. // М., 1956.
4. Выготский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития / Л.С. Выготский // Собр. Соч. в 6 т. Т 4. М., 1984. С. 244-256.
5. Гаврилушкина О.П. Проблемы коммуникативного поведения дошкольников / О.П. Гаврилушкина // Ребёнок в детском саду. 2003. №1 С. 19-25.
6. Дереклеева Н.И. Родительские собрания. / Н.И. Дереклеева // М., 1956.
7. Малофеев Н.Н., Гончарова Е.Л., Никольская О.С., Кукушкина О.И. Специальный Федеральный государственный стандарт общего образования детей с ОВЗ: основные положения концепции / Н.Н. Малофеев, Е.Л. Гончарова, О.С. Никольская, О.И. Кукушкина // Дефектология. 2009. № 1. С. 5-18.
8. Потапова О.Е. Инклюзивные практики в детском саду: Методические рекомендации. / О.Е. Потапова – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 128с.
9. Сиротюк А.С. Воспитание ребёнка в инклюзивной среде. Методика, диагностика. / А.С. Сиротюк – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128с.
10. Сиротюк А.С. Профессиональная деятельность психолога по формированию толерантности у детей дошкольного возраста в условиях инклюзивной развивающей среды. / Сиротюк А.С. // Дис. …канд. психол. наук Тверь, 2012.
11. Щеколдина С.Д. Тренинг толерантности. / С.Д. Щеколдина // М., 2004.

****

1. Дугин А.Г. Постфилософия. Три парадигмы в истории мысли. / А.Г. Дугин // М., 2009 [↑](#footnote-ref-1)
2. Потапова О.Е. Инклюзивные практики в детском саду: Методические рекомендации. / О.Е. Потапова – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 128с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Потапова О.Е. Инклюзивные практики в детском саду: Методические рекомендации. / О.Е. Потапова – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 128с. [↑](#footnote-ref-3)
4. Сиротюк А.С. Воспитание ребёнка в инклюзивной среде. Методика, диагностика. / А.С. Сиротюк – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Гаврилушкина О.П. Проблемы коммуникативного поведения дошкольников / О.П. Гаврилушкина // Ребёнок в детском саду. 2003. №1 С. 19-25. [↑](#footnote-ref-5)
6. Бондырева С.К., Колесова Д.В. Толерантность. / С.К. Бондырева, Д.В. Колесова // М.; Воронеж, 2011. [↑](#footnote-ref-6)
7. Сиротюк А.С. Профессиональная деятельность психолога по формированию толерантности у детей дошкольного возраста в условиях инклюзивной развивающей среды. / Сиротюк А.С. // Дис. …канд. психол. наук Тверь, 2012 [↑](#footnote-ref-7)