

**Организация занятий с детьми  
по профилактике зависимостей  
в условиях летнего отдыха  
на база ЛДПД**

**I. Особенности каникулярного периода с точки зрения риска  
опасного поведения детей**

Лето - радость для детей и период усиления беспокойства педагогов, родителей, специалистов.

Во время летних каникул увеличивается число случаев бытового травматизма у детей, возрастает количество бытовых отравлений, в том числе алкоголем, дети активнее экспериментируют со средствами зависимости — лекарствами, табаком, алкоголем, летучими веществами.

Поэтому предупреждение опасного поведения и формирование полезных навыков как элемент образования не должны иметь перерыва — ни на осенние каникулы, ни на зимние, ни тем более на летние.

По-прежнему, актуальны следующие задачи:

- сохранение здоровья детей: профилактика гепатита, СПИДа, детского травматизма, бытовых отравлений, укрепление понимания ценности здоровья у детей;

- укрепление способности детей противостоять групповому давлению сверстников;

- создание благоприятной психологической атмосферы, способствующей самораскрытию, творчеству, сотрудничеству детей;

- укрепление самооценки детей, способности принимать правильные решения и нести ответственность за них.

**II. Методическая разработка**  
**цикла профилактических занятий в условиях ЛДПД**  
**"Здоровье - твой выбор!"**  
**Занятие 1. Мое общение с людьми**  
(55 — 60 мин.)

Цель: осознание каждым ребенком важности умения общаться с людьми.

**1-й этап.** Введение (5 мин.)

*Задача:* установление эмоционального контакта с группой.

Содержание: вступительная беседа.

Тезисы:

- «В ходе игр и упражнений мы будем учиться слушать и слышать людей, которые находится рядом с нами»;
- «...будем учиться понимать и принимать свои эмоции и чувства».

**2-й этап.** Разминка (10 мин.)

*Задача:* научить ребенка взаимодействовать в группе, уметь слушать и слышать другого человека.

Содержание: упражнения «Общий круг», «Переходы», «Радио».

**3-й Этап.** Работа по теме (30 — 35 мин.)

*Задача:* научить ребенка различать свои чувство и эмоции.

Содержание: упражнения «Выбери партнера», «Как ты себя сегодня чувствуешь?», «Классификация чувств».

Оборудование: 6 карточек с изображением эмоций. Для работы в группах нужно 6 комплектов карточек.

**4-й этап.** Заключительный (10 мин.)

*Задача:* обсудить результаты занятия, связать проделанные упражнения с повседневным общением.

Содержание: заключительная беседа в «круге доверия». Обсудить вопросы:

1. Что понравилось?
2. Что нового узнали о себе?
3. Чему научились?
4. Как эти знания помогут в жизни? Педагог благодарит детей за участие в занятии. Оборудование: мягкий мяч или игрушка для круга доверия.

Упражнения			
Краткое описание	Цель	Вопросы	Примечания
<p>"Общий круг"</p> <p>Педагог собирает детей вокруг себя таким образом, чтобы все видели друг друга. Затем взрослый говорит: «Теперь поздороваемся глазами и убедимся, что нам всем видно каждого человека. Я начну первая, а когда я поздороваюсь со всеми, начнет здороваться мой сосед»</p>	<p>Развитие у ребенка наблюдательности, внимательности.</p> <p>Формирование навыка невербального контакта</p>	<p>Сложно ли было выполнять задание?</p> <p>Если да, то почему?</p> <p>Хотелось ли при выполнении задания общаться славками, жестами?</p> <p>Что нового мы узнали друг о друге?</p>	<p>Это упражнение можно провести после выполнения более простых заданий: двигаясь в кругу, поздороваться друг с другом разными жестами, приветственными словами, называя свое имя</p>
<p>"Переходы"</p> <p>Дети находятся в кругу. Педагог просит детей внимательно посмотреть друг на друга: «У каждого из вас волосы отличаются по цвету. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа вот на этом стуле сидел тот; у кого самые светлые волосы, рядом с ним — у кого потемнее, а крайним справа на этом стуле, сидел тот, у кого самые темные волосы. Никаких шумных</p>	<p>Развитие у ребенка наблюдательности, внимательности.</p> <p>Формирование навыка невербального контакта</p>	<p>Что помогало справиться с заданием? Что мешало выполнению задания?</p>	<p>Варианты заданий: построиться молча по росту, по размеру обуви: (от маленького размера до большого), по цвету глаз, по дням рождения и т.д.</p>
<p>"Радио"</p> <p>Дети сидят в кругу. Педагог садится спиной к группе и объявляет: «Внимание, внимание! Потерялась девочка. (Подробно описывает кого-нибудь из группы: цвет волос, глаз, рост, сережки, какие-то характерные детали одежды.) Пусть она подойдет к диктору». Дети слушают и смотрят друг на друга. Они должны определить, о ком</p>	<p>Развитие наблюдательности, способности увидеть другого человека по описанию внешних признаков</p>	<p>Что в упражнении понравилось? Кем понравилось — быть диктором или потерявшимся? Почему?</p>	<p>В роли диктора может побывать каждый желающий</p>

<p>"Выбери партнера"</p> <p>Дети сидят в кругу. Воспитатель говорит: "Сейчас вы должны будете разделиться на пары. Каждый из вас молча выбирает себе партнера, но так, чтобы другие этого не заметили. Например, я хочу, чтобы моим партнером была Маша, я смотрю на нее и незаметно ей подмигиваю. Попробуйте договориться с тем, кого вы выбрали глазами. Все договорились? Сейчас мы выясним, кто не сумел договориться. На счет "три"</p>	<p>Приобретение навыка контакта с партнерами невербальными средствами</p>	<p>Легко ли вам было договориться друг с другом? Что мешало, а что помогало? Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Что вы чувствовали, когда что-то не получалось? Как в обычной жизни мы пользуемся «разговором» глазами?</p>	<p>Если с первого раза упражнение не получается, следует повторить его несколько раз, педагог следит за тем, чтобы дети менялись ролями</p>
<p>"Классификация чувств"</p> <p>Группа делится по желанию детей на 6 микрогрупп. Дети в группах рассматривают карточки и раскладывают их по признакам - какие нравятся, какие не нравятся. Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках. И поговорить почему дети разложили их в таком порядке</p>	<p>Научить ребенка различать свои чувства и эмоции. Выбирать конструктивный способ улучшения своего настроения</p>	<p>Какие чувства вам не нравятся испытывать? Что нужно сделать, чтобы испытывать их реже? Какие чувства нравятся? Что нужно сделать если у тебя плохое настроение? Как его можно исправить? Назови несколько способов.</p>	<p>Для работы в группах нужны 6 комплектов карточек с изображением эмоций.</p>

## Занятие 2. Правильные решения в трудных ситуациях

(45 — 50 мин.)

Цель: укрепление способности детей принимать правильные, безопасные для здоровья решения и нести ответственность за них.

**1-й этап.** Введение (5 мин.)

Задачи: ознакомление с темой занятия; установление эмоционального контакта с группой.

Содержание: вступительная беседа.

Тезисы:

«Мы оказываемся в различных жизненных ситуациях. Иногда нам кажется, что из них нет выхода. На сегодняшнем занятии мы вместе ответим на вопросы: Всегда ли есть только один выход, из трудной ситуации? Как мы можем помочь другу, если у него неприятности?»

**2-й этап.** Разминка (10 мин.)

*Задача:* развитие навыка невербального выражения чувств, эмоций.

*Содержание:* упражнение «Актеры».

**3-й этап.** Работа по теме (20-25 мин.)

*Задача:* привлечение опыта ребенка для решения жизненных задач.

*Содержание:* упражнение «Безвыходная ситуация».

*Оборудование:* иллюстрации из книг, мультфильмов, сказок, в которых изображены герои в момент раздумья, перед принятием решения, карточки с описанием жизненных ситуаций.

**4-й этап.** Заключительный (10 мин.)

*Задача:* связать проделанные упражнения с реальной жизнью.

*Содержание:* подведение итогов занятия. Педагог просит вспомнить игры и упражнения сегодняшнего занятия, спрашивает детей, как же действовать, если с тобой случилась неприятность, к кому обратиться за помощью. Делает вывод о том, что безвыходных ситуаций не бывает, всегда есть несколько вариантов выхода из трудного положения.

*Оборудование:* мягкий мяч или игрушка для «круга доверия».

Упражнения			
Краткое описание	Цель	Вопросы для обсуждения	Примечания
<p>«Актеры»</p> <p>Дети стоят в кругу. Ведущий "Все вы актеры, а я — режиссер. Я буду говорить, кого вы должны изобразить. Старайтесь представить, что чувствуют ваши герои, и точно передать их состояние. Нахмурьтесь как осенняя туча, как рассерженный человек, как злая волшебница. Улыбнитесь, как кот на солнце, как само солнце, как хитрая лиса, как радостный ребенок. Позлитесь, как собака, которую дразнят, как ребенок, у которого отняли мороженое, как ребенок, которого наказали. Испугайтесь, как заяц, увидевший волка, как котенок, на которого лает собака, как дети, потерявшиеся в лесу. Устаньте как человек, подпавший под тяжелый груз, как муравей, притащивший большую муху, как спортсмен, пробежавший стометровку.</p>	<p>Развитие навыка невербального выражения чувств</p>	<p>Как вы себя чувствовали в роли актеров? Каких персонажей вам понравилось изображать? Как вы думаете, почему? Какие чувства были у героев, которых вы изображали? А у вас бывают такие чувства? В каких случаях?</p>	<p>Перед выполнением упражнения можно провести разминку: дать детям подвигаться под музыку, провести физкультурную минутку.</p>
<p>«Безвыходная ситуация»</p> <p>Попросите ребят рассказать, как они понимают выражение «безвыходная ситуация». После этого предложите вспомнить героев любимых книг, мультфильмов, которые попадали, казалось бы, в безвыходные положения, и как эти герои действовали. Обсудите варианты жизненных ситуаций.</p>	<p>Помочь ребенку освоить способы конструктивного поведения и использовать их через привлечение образов сказочных персонажей для образного представления обсуждаемого вопроса</p>	<p>Что чувствует человек, который попал в трудную ситуацию? Как он может повести себя, чтобы ситуация закончилась для него плохо? Как он может повести себя, чтобы ситуация закончилась для него хорошо?</p>	<p>Можно заранее попросить детей приготовить карточки с описанием безвыходных ситуаций из своей жизни или из жизни друзей.</p>

### **Занятие 3. Защити себя от давления группы**

(50-60 мин.)

*Цель:* формирование у детей ресурсов противостояния опасностям, исходящим из пространства внешней среды.

#### **1-й этап. Введение (5 мин.)**

*Задача:* актуализация проблемы.

*Содержание:* рассказ о цели занятия. Тезисы:

«У каждого человека в различных ситуациях возникает необходимость защитить себя от негативных явлений, которые может навязывать человеку группа одноклассников, ребят во дворе.

Любой человек имеет право защитить себя от любых посягательств. Но это бывает сделать очень трудно. Необходимо учиться защищать себя различными способами. (Педагог может обратиться к опыту детей и попросить привести примеры и перечислить способы защиты.)

В ходе занятия мы будем использовать различные способы защиты, и выбирать наиболее полезные и безопасные».

#### **2-й этап. Разминка (10 мин.)**

*Задача,* установление эмоционального контакта с группой.

*Содержание:* упражнение «Билетики», «Дерево».

#### **3-й этап. Работа по теме (25-30 мин.)**

*Задача:* развитие умения противостоять групповому давлению.

*Содержание:* упражнения «Бурундуки», «Волк и семеро козлят».

*Оборудование:* карточки с ролями на всех участников игры.

#### **4-й этап. Заключительный (10 мин.)**

*Задача:* обсудить результаты занятия.

*Содержание:* подведение итогов занятия. Педагог просит назвать наиболее запомнившиеся эпизоды занятия, перечислить возможные варианты выхода из ситуаций группового давления.

Упражнения			
Краткое описание	Цель	Вопросы для обсуждения	Примечания
<p>«Билетики»</p> <p>Играющие дети образуют 2 круга: внешний и внутренний. Встают лицом друг к другу. Внутренний круг — это билетики, внешний — пассажиры. В центре стоит безбилетник — «заяц». По команде ведущего "Поехали» круги начинают вращаться в разные стороны. Ведущий кричит «Контролер!» «билетики» остаются на местах, а «пассажиры» должны найти свою пару, к «Заяц» хватается любой «билетик». Оставшийся без пары становится ведущим.</p>	<p>Разрядка, раскрепощение</p>	<p>Понравилась ли эта игра? В какой роли вам понравилось быть? Почему?</p>	
<p>«Дерево»</p> <p>Играющие получают задание построить из группы «дерево». Кто-то проявит себя в роли корней, кто-то будет кроной, кто-то листьями и т.д.</p>	<p>Активное взаимодействие в группе. Выявление в группе лидеров и аутсайдеров</p>	<p>Почему ты выбрал эту роль? Нравилась ли тебе эта роль? Кем бы ты хотел быть, если бы мы повторили игру?</p>	<p>Если группа большая, можно разделить детей на 2 подгруппы. Можно повторить игру, предложив попробовать сыграть другие роли.</p>



<p>"Бурундуки»</p> <p>Все встают в круг, сцепившись за согнутые в локтях руки. Ведущий на ухо трем детям называет разных животных: лиса, медведь, собака. Остальным ребятам он на ухо говорит - "бурундук». Когда ведущий вслух произносит название одного из животных, ребята, кому дали эту роль, должны присесть (не расцепляясь), а группа должна - не допустить этого. Кульминация игры происходит когда ведущий говорит: "Бурундук»</p>	<p>Разрядка, раскрепощение, активное взаимодействие в группе. Обсуждение способов поведения, когда сверстники принуждают что-либо сделать</p>	<p>Какие у вас были ощущения, когда вы были в роли того или иного животного? Удалось ли вам преодолеть сопротивление группы? Если да, то каким образом? Бывают ли у вас в жизни ситуации, когда группа вас принуждает? Каким образом можно выйти из таких ситуаций?</p>	<p>К вопросу № 5: обсудить, конкретные ситуации и способы выхода из них.</p>
<p>«Волк и семеро козлят»</p> <p>Участникам раздаются карточки на которых обозначены роли: волк, коза, козленок. Дети делятся на 3 группы: 1-я исполняет роль волка, 2-я – роль козы, и 3-я – исполняет роль козленка. «Козлята» идут в свой дом, а «волки» и «козы» не показывая своих карточек, пытаются по очереди убедить козлят, что они «козы» и что им надо отрыть дверь. «Козлята» посоветовавшись, решают впускать в дом или нет. Если они впускают в дом «волка», то он забирает одного из «козлят»,</p>	<p>Упражнение на умение делать выбор, принимать решения, нести ответственность за себя и свою группу</p>	<p>Что понравилось в игре? Что было трудным? Что помогало «козлятам» принимать правильные решения? Встречаются ли в жизни «волки», притворяющиеся «козами»? Как вести себя с ними? Как вести себя. Когда заставляют делать то, чего ты не должен или не</p>	<p>Необходимо заранее подготовить карточки с ролями. Педагог в ходе обсуждения помогает детям выйти из игровой ситуации</p>

### **Занятие 4. Быть здоровым — здорово!**

(50 — 60 мин.)

Цель: укрепление ценности здоровья у детей.

**1-й этап.** Введение (3 мин.)

Задача: наладить эмоциональный контакт с группой; актуализация темы.

Содержание: вступительная беседа.

*Тезисы:*

«Важными составляющими хорошего здоровья являются: умение ценить самого себя, свое здоровье, умение дружить, понимать и принимать другого человека».

**2-й этап.** Разминка (5 мин.)

*Задача:* создание атмосферы доброжелательности в группе.

*Содержание:* упражнения «Никто из вас не знает, что...», «Я дарю тебе в подарок»

*Оборудование:* мягкий мяч или игрушка.

**3-й этап.** Самая скорая помощь (15 мин.)

*Задача:* научить детей оказывать первую помощь.

*Содержание:* отработка практических навыков оказания первой помощи.

*Оборудование:* гербарий лекарственных растений, походная аптечка

**4-й этап.** Мастерская «Знаю, умею, научу» (25-30 мин).

*Задачи:* Познакомить детей с понятиями физическое, психическое, духовное здоровье; способствовать созданию дружеской атмосферы в коллективе.

*Содержание:* демонстрация детьми своих достижений, увлечений, любимых занятий.

*Оборудование* зависит от содержания мастерской: если выбрана тема демонстрации спортивных успехов, это могут быть обруч, скакалка, шашки, шахматы; если тема музыки — музыкальные инструменты, а если демонстрируются успехи и увлечения в различных областях, то возможна выставка рисунков, показ фотографий и рассказ о любимых животных и т.д.

**5-й этап.** Заключительный (10 мин.)

*Задача:* обсудить результаты занятия.

*Содержание:* подведение итогов занятия. Педагог просит назвать наиболее запомнившиеся эпизоды занятия, благодарит всех за участие.

Упражнения			
Краткое описание	Цель	Вопросы для обсуждения	Примечание
<p>«Никто из вас не знает, что...»</p> <p>Участники по очереди продолжают заданную фразу, сообщая о себе какие либо сведения, например: «Никто из вас не знает, что у меня дома есть аквариум с рыбками»</p>	<p>Создание доброжелательной и безопасной атмосферы в группе.</p>	<p>Что нового вы узнали друг о друге? Что вас удивило и порадовало?</p>	
<p>«Я дарю тебе подарок»</p> <p>Участники кидают друг другу мяч, говоря при этом: «Я дарю тебе в подарок (называют предмет или чувство)».</p>	<p>Научить детей внимательно относиться к другому человеку, умению говорить друг другу приятные слова</p>		<p>Педагог должен следить за тем, чтобы подарки, называемые детьми, были приятны тем, кому их дарят. Не должно остаться детей без подарков (и педагог в том числе)</p>

<p>«Самая скорая помощь»</p> <p>Обсудить с детьми ситуации, когда человеку необходимо оказать первую помощь: когда порезал палец, когда болит голова, показать как следует вытаскивать занозу, как вести себя, если обжегся или ошпарился и т.д. Использовать при беседе гербарий лекарственных растений, походную аптечку.</p> <p>Предложить детям продемонстрировать навыки оказания первой помощи.</p>	<p>Выработка навыков коллективной творческой работы и сплоченности группы.</p> <p>Отработка практических навыков оказания первой помощи</p>	<p>К кому можно обращаться за помощью в экстренных ситуациях? Как обращаться с лекарствами. Когда и как можно применять лекарственные растения? Можно ли брать у посторонних людей таблетки без обертки, если вам говорят что это витаминки? Что есть в домашней аптечке?</p>	<p>Пригласите медицинского работника, который поможет провести эту часть занятия</p>
---	---	---	--

<p>Творческая мастерская «Знаю, умею, научу»</p> <p>А. Дети сидят в кругу. Воспитатель проводит блиц-опрос, кидая детям мягкий мяч вопросы о здоровье, как надо о нем заботиться. Б. Воспитатель предлагает детям принять участие в конкурсе «Знаю, умею, научу». Каждый ребенок демонстрирует свои знания, умения, рассказывает о любимых занятиях. Конкурс может быть тематическим: спортивным, музыкальным, литературным и т.д. Самое важное, чтобы каждый ребенок принял участие в обсуждении и демонстрации своих талантов.</p>	<p>Содействовать формированию у детей позитивного отношения к ценности здоровья. Способствовать созданию дружелюбной атмосферы в коллективе.</p>	<p>Вопросы к пункту А.: Кто хочет быть здоровым? Что такое здоровье? От кого зависит здоровье человека? Кто должен помогать здоровью: сам человек или другие люди? Что происходит с человеком когда он не бережет свое здоровье? Как это проявляется? Может ли сам человек помогать своему здоровью и как? Как лучше заботиться о своем здоровье — одному или вместе? Почему? Как влияет на здоровье интересное дело? Как дружба влияет на здоровье?</p>	<p>Очень важно, чтобы каждый ребенок принял участие в обсуждении и демонстрации своих талантов.</p>
--	--	--	---