

## **Поделись с ближним**

**Цель:** Научить детей умению делиться с ближним тем, что есть у них самих (игрушки, возможность высказаться, всеобщее внимание). Обратить внимание детей, на приятное ощущение, возникающее в тот момент, когда они чувствуют, что нашли удачное сочетание самоутверждения и альтруизма. Воспитывать уверенность в себе.

**Инструкции:** Детям предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сделать три глубоких вдоха и выдоха. Воспитатель начинает описание.

\* \* \*

«Представь себе, что ты находишься на чудесной игровой площадке. Оглянись вокруг и посмотри, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, другие в салки. Ты слышишь, как они смеются от всей души, веселятся. Тебе тоже хочется повеселиться... (10 сек.)

Теперь ты подходишь к стоящим на краю площадки качелям. Сядь на качели и начинай раскачиваться. Почувствуй, как ты летишь вперед, потом назад. Раскачивайся сильнее! Ты поднимаешься на качелях все выше и выше. Почувствуй, как воздух разевает твои волосы, когда ты летишь то вверх, то вниз на качелях. Ощущи легкость во всем своем теле. Чувствуешь ли ты себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперед, ты можешь улыбаться и представлять себе, что достанешь сейчас пальцами до небес, это у тебя хорошо получается... Проносясь над землей, ты чувствуешь себя совершенно легко и радостно. Ты чувствуешь себя абсолютно свободным и счастливым... (10 сек.)

А теперь ты видишь, как другой мальчик или девочка подходит к качелям и становится рядом с ними. Он смотрит на тебя и ждет своей очереди... Ты хочешь чтобы он радовался так же как и ты, взлетая то вверх, то вниз на этих замечательных качелях.

Ты перестаешь раскачиваться и ждешь, когда качели остановятся. Вот ты тормозишь ногами и слышишь, как шаркают по песку твои ботинки. А теперь останови качели. Тебе было так здорово кататься, что ты хочешь,

чтобы и другой ребенок получил такое же удовольствие. Ты спрыгиваешь с качелей и смотришь на него, улыбаешься и говоришь: «Теперь твоя очередь. Я с радостью меняюсь с тобой местами. Это доставляет мне удовольствие.» Смотри, как этот мальчик или девочка садится на качели и начинает раскачиваться, тебе хорошо то сознания того, что ты уже достаточно большой для того, чтобы поделиться удовольствием с другими.

Теперь попрощайся с качающимся на качелях ребенком и возвращайся медленно в группу. Немного потянишь, выпрямись, сильно выдохни и открай глаза.

#### **Анализ упражнения:**

- Почему важно, чтобы люди делились друг с другом?
- В каких случаях ребята вашей группы делятся друг с другом?
- В каких случаях воспитатель делится с детьми?
- В каких играх нужно уступать друг другу и получать удовольствие по очереди?
- В каких играх этого делать не нужно?
- Как ты относишься к ребятам, которые не хотят уступать другим и делиться с ними?

