



**СТИРАЕМ**  
ГРАНИЦЫ

# Стираем границы

Рабочая тетрадь

Белая Елизавета Дмитриевна  
Сивкова Евгения Максимовна  
Шуплецова Елена Николаевна

2024 г.

## Содержание

**Урок 1. Игры на знакомство**

**Урок 2. Тесты**

**Урок 3. Учимся общаться и дружить**

**Урок 4. Учимся работать дружно**

**Урок 5. Что делать, если потерялся?**

**Урок 6. Как выражать свои эмоции?**

**Урок 7. Как понимать человека без слов? Техники невербального общения.**

**Урок 8. Этикет**

**Урок 9. Занятие «Школьные правила вежливости»**

**Урок 10. Знакомство и отработка правил поведения в школе.**

**Урок 11. Тренинговое занятие по развитию навыков уверенного поведения**

**Урок 12. Укрепление желания учиться, получать новые знания**

**Урок 13. Как не бояться выступать перед публикой?**

**Урок 14. Урок "добро и зло"**

**Урок 15. Общение с друзьями**

**Урок 16. Правила дорожного движения**

**Урок 17. Посвящение в первоклассники**

## Урок 1. Игры на знакомство

**Игры на знакомство в 1 классе могут быть полезны детям, чтобы познакомиться друг с другом, создать дружескую атмосферу и улучшить коммуникацию. Несколько примеров игр:**

1. "Именной мяч". Дети сидят в кругу, и им передают мяч. Каждый ребенок, получивший мяч, называет свое имя и рассказывает что-то о себе (любимый цвет, любимое животное и т.д.). Затем он передает мяч следующему ребенку. Эта игра помогает запомнить имена друг друга и узнать некоторые интересные факты.

2. "Человек-головоломка". Разделите класс на пары и дайте каждой паре карту с загадкой. Дети должны задавать друг другу вопросы, чтобы отгадать загадку. Когда пара отгадывает загадку, они представляют себя классу и рассказывают о своих ответах.



3. "Остров друзей". Попросите детей сесть в круг и представить, что они находятся на острове. Каждый ребенок должен сказать свое имя и придумать что-то, что он/она может взять с собой на остров, начинающееся с первой буквы его/ее имени. Например, "Меня зовут Аня, и я возьму на остров арбуз". Затем каждый следующий ребенок должен повторить все предметы, названные предыдущими детьми, и добавить свой собственный.

4. "Веселые танцы". Включите музыку и попросите детей образовать круг. Когда музыка играет, дети должны ходить по кругу. Когда музыка останавливается, каждый ребенок должен подойти к другому ребенку и представиться (назвать свое имя). Затем они могут поговорить друг с другом о чем-то интересном, например, любимых игрушках или еде.

**Важно помнить, что игры на знакомство должны быть веселыми и непринужденными. Они помогут детям легко преодолеть начальные стеснения и создать положительную атмосферу в классе.**

## Урок 2. Тесты

Тест "социометрия" предназначен для измерения социометрической популярности учеников, то есть их статуса и взаимоотношений с другими детьми. Однако, для учащихся первого класса, возможно, будет сложно провести полноценный тест социометрии, так как они только начинают адаптироваться к школьной среде и у них может быть ограниченный опыт общения с другими детьми.

1. Тебе нравится в школе или не очень?

- а) не очень
- б) нравится
- в) не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- а) чаще хочется остаться дома
- б) бывает по-разному
- в) иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, ты пошел бы в школу или остался дома?

- а) не знаю
- б) остался бы дома
- в) пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- а) не нравится
- б) бывает по-разному
- в) нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- а) хотел бы
- б) не хотел бы
- в) не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- а) не знаю
- б) не хотел бы
- в) хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- а) часто
- б) редко
- в) не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- а) точно не знаю
- б) хотел бы
- в) не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

- а) мало
- б) много
- в) нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

- а) нравятся
- б) не очень
- в) не нравятся

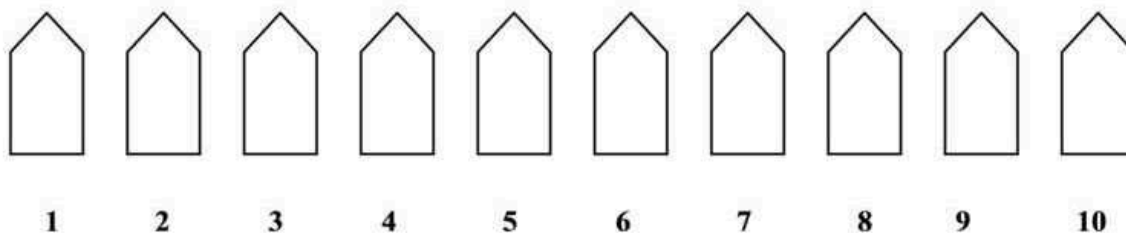
## Тест «Домик»

### 1 задание

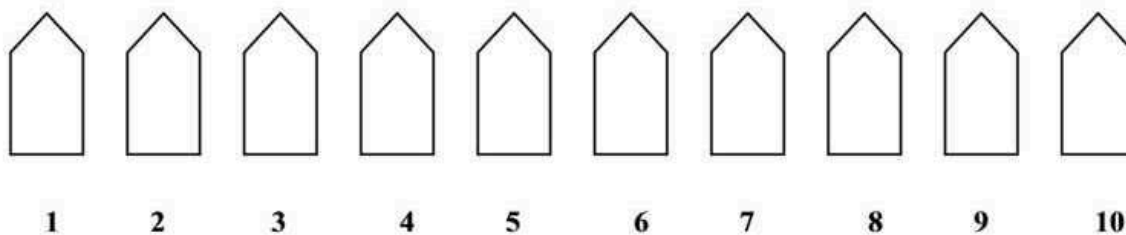
--	--	--	--	--	--	--	--

1      2      3      4      5      6      7      8

### 2 задание



### 3 задание



## Урок 3. Учимся общаться и дружить

### Командные игры

Одной из главных задач учителя начальных классов является формирование сплоченного детского коллектива. Важно добиться того, чтобы между одноклассниками установились дружеские взаимоотношения, появились общие цели, сложилось коллективное мышление. Это довольно сложная и кропотливая работа, которая должна носить системный характер быть планомерной и ежедневной. Среди большого количества совместных мероприятий, которые проводит педагог с детьми в этом направлении, высокой эффективностью обладают игры на сплочение коллектива в начальной школе.



#### 1. «Азбука»

*Играющие:* все присутствующие.

*Суть игры:* Каждый участник получает карточку с одной из букв алфавита. Руководитель произносит то или иное слово, словосочетание или предложение. Игроки-буквы должны быстро собраться и встать так, чтобы получилось то, что говорит руководитель.

*Игра учит:* навыкам быстрого реагирования, правилам взаимоотношений в коллективе.

#### 2. «Два берега»

*Играющие:* все присутствующие, разбившись на три команды: два «берега» и «река».

*Суть игры:* Команды выстраиваются параллельно – «берег» - «река» - «берег». Правый «берег» решает, что сказать левому (слово или словосочетание) и по команде руководителя начинает передавать сообщение (громко произносит вслух). Задача «реки» – не дать услышать левому «берегу», то, что хочет сказать правый. (Можно кричать, топтать, махать руками). Левый «берег» должен услышать то, что хочет сказать правый. Как только левый «берег» понял и услышал сообщение, команды меняются ролями.

*Игра учит:* оценивать чужое и свое поведение, предвидеть его возможные последствия, действовать единым коллективом.

### 3. «Домики»

*Играющие:* все присутствующие, разбившись на группы по три человека: двое – «домик» и один - «житель».

*Суть игры:* Выбирается один игрок – ведущий, цель которого стать либо «домиком», либо «жителем» посредством трёх команд:

- Команда «Домики!» - игроки-«домики» оставляют своих «жильцов» и ищут новых;
- Команда «Жители!» - игроки- «жители» выбегают из «домиков» и ищут себе новые;
- Команда «Землетрясение!» - все игроки-«домики» распадаются и вместе с игроками- «жителями», двигаясь беспорядочно, либо создают «домик», либо становятся «жителями».

Тот, кто остаётся один, становится ведущим.

*Игра учит:* умению идти на контакт с незнакомыми или малознакомыми сверстниками, способности предвидеть действия членов коллектива.





## Урок 4. Учимся работать дружно

### Упражнение «Прогулка с компасом»



Цель упражнения: формирование у детей доверия к окружающим сверстникам.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий – сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может

общаться с «компасом», разговаривать с ним. Учитель движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других «туристов» с «компасами».

Рефлексия: что вы чувствовали, когда были с завязанными глазами и подчиняли своему партнёру?

### Упражнение «Необычное приветствие» (может проходить под музыку)

Учитель предлагает детям поприветствовать друг друга, но не совсем обычным способом:

- попросить детей помахать рукой своему соседу по парте;
- пожать друг другу руки;
- поприветствовать друг друга плечами;
- поприветствовать носочками ног;
- сыграть в «ладошки».



**Чтобы работать вместе без ссор и обид, чтобы все получалось и радовало, надо помнить несколько важных правил.**

Во-первых, надо говорить по очереди, не перебивать друг друга.

Во-вторых, внимательно слушайте того, кто говорит.

В-третьих, если то, что вам говорят, не совсем понятно, надо обязательно переспросить и постараться понять.

### ***Задание «Рисуем вместе»***

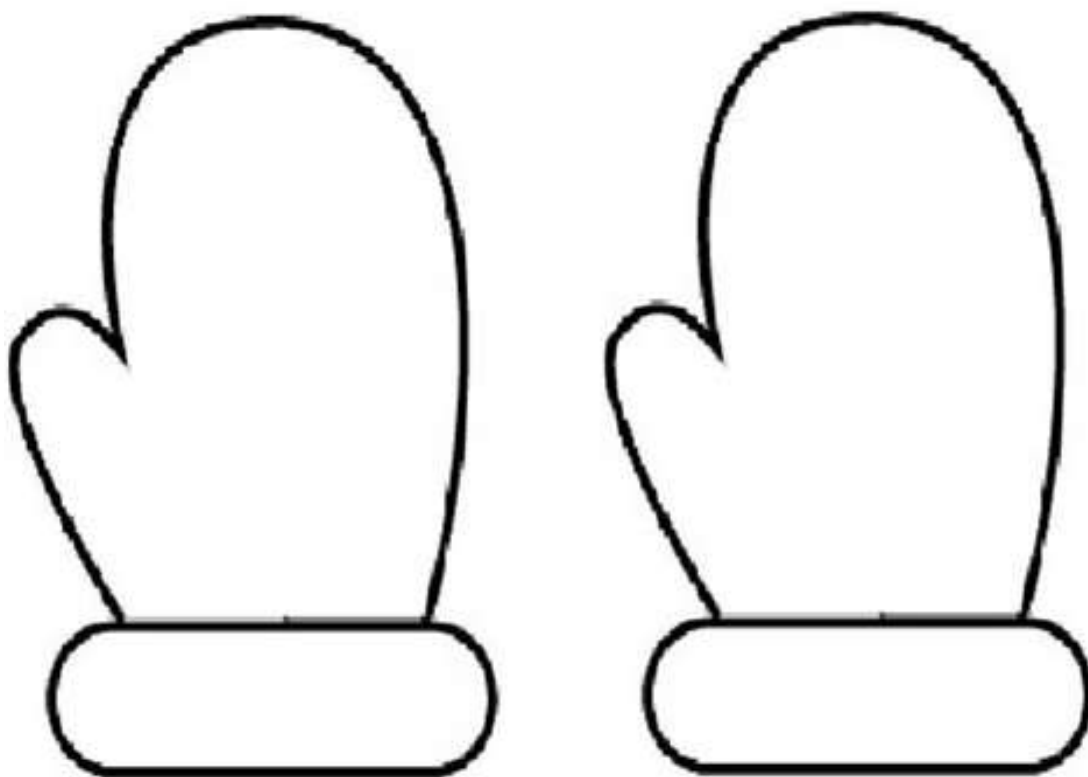
У каждой пары учащихся будет только один лист бумаги. Рисовать надо вдвоем, ВМЕСТЕ держась за один карандаш.

Учитель дает инструкцию к заданию: «Нарисуйте вдвоем картинку на любую тему, но на этой картинке обязательно должны быть нарисованы дом и дерево. Какими они будут, и что вы еще нарисуете на своей картинке, решайте сами».

### ***Задание «Раскрась варежки»***

Каждой паре учащихся дается лист, на котором нарисованы контуры валеночек. Задача детей в течение двух минут договориться какой узор у них будет на валеночка, какого цвета он будет, что и где будет нарисовано, а затем приступить к работе. Совместно учащиеся работают 5 минут. Затем каждая пара выходит к доске и рассказывает понравилось ли им вместе работать.

*Кто из вас придумал этот узор? С чем вы оба соглашались? О чем думали по-разному? Понравилось вам вместе рисовать? А теперь поменяйтесь парами. Дети меняются парами.*



### **Игра «Эхо».**

Учитель: «Ребята, сейчас мы должны попробовать научиться дружно, работать не только в парах, но и все вместе. Сейчас мы с вами сыграем в игру «Эхо». Я попрошу выйти к доске (называет одного ребенка по имени).

Слушай внимательно. Я тебе прохлопаю в ладоши ритм, а ты постарайся его точно повторить. Ты будешь моим эхом. Готов(а)? (Учитель отхлопывает простой ритм из 2-4 хлопков. Ритмы должны быть очень простыми, легкими для повторения. Ученик повторяет. Если не получилось, то учитель отхлопывает ритм еще раз.) Молодец, ты справился, а теперь можешь пригласить себе помощника. Посмотри на ребят. Кого ты хочешь пригласить? (Ребенок называет имя одного из своих одноклассников.)

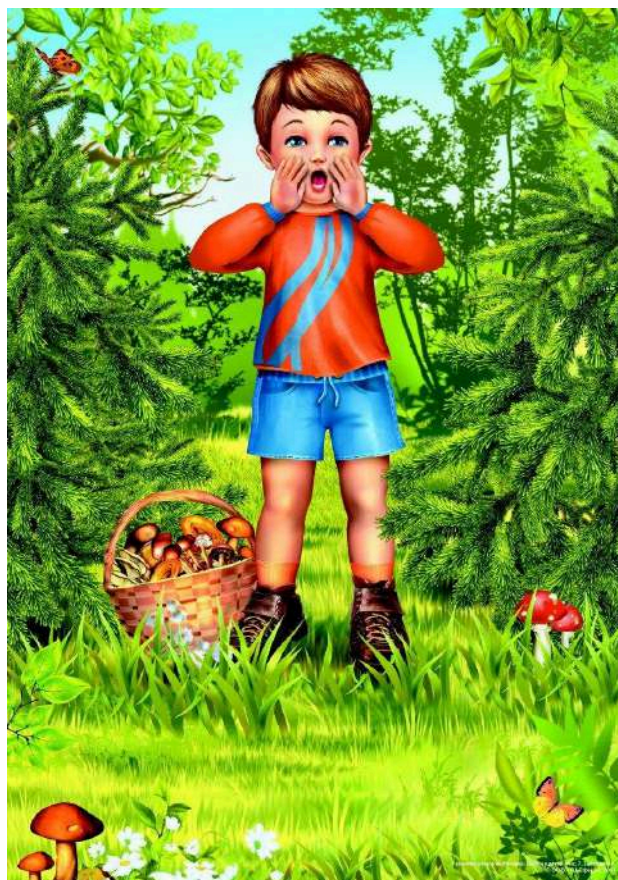
Ты можешь позвать (называет имя выбранного ребенка), сказав такие слова: «(Имя ребенка), ПОМОГИ МНЕ, ПОЖАЛУЙСТА!» (Ученик приглашает одноклассника, тот выходит к доске и встает рядом.)

А теперь попробуем вдвоем, вместе повторить ритм, который я прохлопаю. Готовы? Слушайте внимательно! (Учитель отхлопывает простой ритм, задача детей повторить его одновременно, вместе. Если не получается, то ведущий повторяет ритм еще раз.)

Молодцы, вы справились с заданием, а теперь (обращается ко второму ребенку) ты тоже можешь пригласить помощника. Тебе надо выбрать кого-то из ребят и, назвав его по имени, сказать: «ПОМОГИ МНЕ, ПОЖАЛУЙСТА!».

(Далее задание повторяется, раз от раза число детей увеличивается.)

Когда у доски образуется команда в 5-6 человек, можно, чтобы ускорить выполнение упражнения и не оставлять кого-то из детей в роли последнего, предложить детям, уже стоящим у доски, пригласить всех оставшихся детей, сказав слова: «РЕБЯТА! ПОМОГИТЕ НАМ, ПОЖАЛУЙСТА!»).



## Урок 5. Что делать, если потерялся?

**Помни! Родители где-то рядом. Они тебя ищут. Помоги им!**

Если ты потерялся – стой на месте как вкопанный. Первым делом взрослые вернуться искать тебя туда, где тебя видели. Если вокруг сильно толкаются, постарайся выйти на открытое место или залезь на скамейку, чтобы тебя было видно.

Не плачь, а громко зови : "Мама я здесь!". Все дети плачут, голоса у всех разные. Родителям легче узнать и найти тебя по голосу.

Если тебя не нашли быстро, проси помощи у взрослых. Прежде всего, ищи человека в форме. В магазине это продавец, на улице милиционер. Если не видишь такого, подойди к какой-нибудь женщине, которая покажется тебе подходящей.

*Что нужно знать каждому?*

- Свою фамилию, имя.
- Имя, отчество родителей.
- Домашний адрес.
- Знать номер телефона.

А еще можно договориться со взрослыми заранее: если потерялся, идем к какому-нибудь видному месту, например к фонтану или большой рекламной надписи. Там вы друг друга сразу найдете.

**\* Если ты потерялся на улице, в магазине или торговом центре!**

**ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ НА ПРОГУЛКЕ**  
Правила для детей

✓ Ребенок может обратиться за помощью к ближайшему работнику места, в котором находится, человеку в форменной одежде – продавцу в магазине, охраннику, полицейскому или к человеку с детьми, желательно к женщине

✓ Ребенок должен знать, что нужно оставаться на месте, даже если взрослый, предложивший помощь, предлагает уйти. Нужно ответить: «Нет, я буду стоять здесь и ждать своих родителей»




**ЕСЛИ ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ:**

- Позвони взрослым, если у тебя с собой есть телефон.
- Не паникуй!
- Стой на месте, держись подальше от толпы и чужих машин.
- Помни, если тебя куда-нибудь зовет незнакомец, следовать за ним опасно.
- Если он пытается увести тебя силой, привлекая внимание окружающих, кричи «Помогите!».





## Урок 6. Как выражать свои эмоции?

Многие первоклассники не могут выражать свои эмоции в первые месяцы своей адаптации в первом классе.

### 1. Упражнение «Доброе тепло»

Дети встают в круг и нежно берутся за руки. От психолога вправо пойдет «тепло», то есть легонько пожимается рука соседу справа, он – следующему, и так по кругу.

### 2. Сказка «Страна Эмоций»

Дети, садитесь на коврик, я расскажу вам одну историю. «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Страх, Грусть, Злость и Удивление. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Как вы думаете, какое настроение стало у жителей этой страны?

### 3. «Эмодзи»

Попробуй отгадать, какой смайлик какую эмоцию изображает.

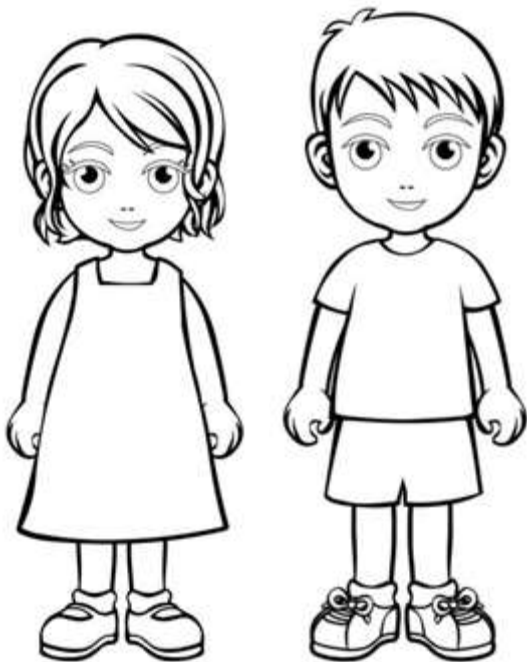
Страх	Радость	Грусть
Обида	Удивление	Злость

ЭМОДЗИ



#### 4. «Где живут эмоции?»

Подумай, где у тебя в теле живут эмоции. На фигурке человека покажи разным цветом, где какая эмоция живет. Затем соедини линиями цветные участки с названием эмоций.



Страх	Радость	Грусть	Злость
Отвращение	Гнев	Интерес	Удивление

#### 5. «Покажи эмоцию»







## Урок 7. Как понимать человека без слов? Техники невербального общения

Значение основных навыков невербальной коммуникации часто недооценивают. В конфликтных ситуациях, когда напряжение велико, а терпимость мала, положительные мимика и жесты говорят о желании понять и быть понятым, о стремлении услышать собеседника и избежать конфликта.

### Задание:

1. Идя в школу, вы видите своих друзей, которые идут на каток. Они тоже вас увидели и приглашают пойти с ними. Какие жесты и какую мимику используют ваши друзья, а какую вы, чтобы отказаться?



2. Вы пришли домой в отличном настроении и молча сообщаете маме или папе, что получили оценку «5». С помощью какого жеста сообщите эту радость?

3. «На уроке». Учитель молча указывает ученику, записывающему на доске на ошибку. Ученик сразу вспоминает, досадуя на себя. Какие жесты использует учитель и ученик?



4. За ужином бабушка предлагает вам съесть кашу, а вы молча отказываетесь. Какие жесты и мимику вы при этом используете?



5. «В походе». Представьте такое: вы в походе у костра. Один мальчик пошел за водой на речку. Вдруг он прибегает и взволнованно рассказывает о том, что чего-то испугался. Какие жесты и мимику он при этом использует?

6. «На рыбалке». Рыба только начала клевать и в этот момент подходит друг. Как вы предупредите товарища, чтобы он не шумел? Вывод: Значит, в некоторых случаях мы можем обойтись без слов, используя невербальные средства общения.



**Задание:**

Посмотрите на рисунки и скажите, что за жесты они демонстрируют? Как вы думаете, что они обозначают?

Высунуть язык- жест



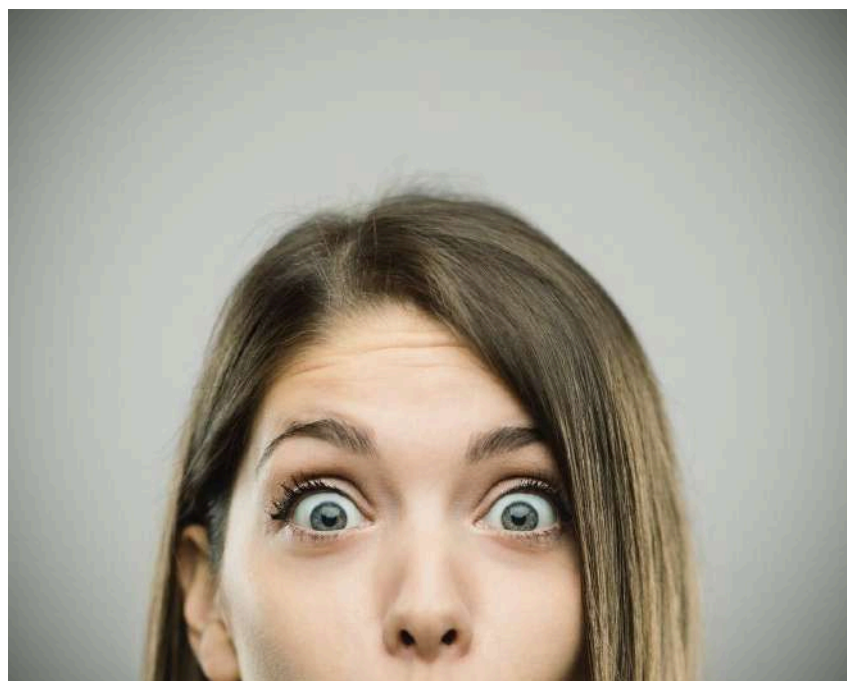
Стукнуть по лбу- жест



Грозить кулаком- жест



Поднять брови- жест



Обхватить голову руками- жест



## Урок 8. Этикет

### Задание

«Словарь вежливых слов» (закончи фразу)

Растает даже ледяная глыба  
От слова теплого (*спасибо*).  
Зазеленеет старый пенек,  
Когда услышит (*добрый день*).  
Вылез Крот на белый свет  
И сказал Ежу ...(*привет*).  
Если больше есть не в силах,  
Скажем маме мы (*спасибо*).  
Мальчик вежливый и развитый  
Говорит при встрече (*здравствуйте*).  
Когда нас бранят за шалости,  
Говорим (*прости, пожалуйста*).  
Порвал Воробей  
Паутинные нити  
Чирикнул смущенно  
Ну...(*извините*).  
Если невежей прослыть не хотите  
Очень прошу вас – будьте мудры,  
Вежливым словом просьбу начните  
Будьте...(*любезны*),  
Будьте...(*добры*).  
Когда я что-то подарю  
Мне говорят:... (*благодарю*).  
И во Франции, и в Дании  
На прощанье говорят (*до свидания*).

### Задание

Работа по группам. Группам выдаются листовки с основными правилами этикета. Ученики должны обсудить их, придумать и обыграть ситуацию поведения по теме, вывести формулу поведения на заданную тематику (что можно делать и чего делать нельзя), оформить их в виде листовок.

1 группа: нормы поведения в гостях.

- Не приходите в гости без приглашения, а, в случае острой необходимости, самому сообщить хозяевам о своем визите. Нежданные гости практически всегда доставляют хозяевам беспокойства и хлопоты;





- Не следует настойчиво звонить или стучать в дверь – не более двух раз;
- Идя в гости, обязательно следует захватить с собой гостинец или подарок – идти в гости без гостинца невежливо;
- В гостях следует вести себя спокойно и сдержанно, запрещается шуметь и бегать;
- Запрещается без спроса трогать вещи хозяев, заглядывать в запертые комнаты, открывать шкафы и т.д.;
- Нельзя давать плохую оценку дому хозяев, в том числе имеющемуся беспорядку, неприятному запаху и т.д.;
- В случае приглашения за стол, следует кушать аккуратно;
- Не стоит надолго задерживаться в гостях;

- Перед уходом в обязательном порядке стоит поблагодарить хозяев за теплый прием и угощение;
- К себе гостей стоит приглашать заранее;
- В обязательном порядке следует оказывать внимание каждому приглашенному;
- Перед уходом гостей стоит поблагодарить их за визит.

## 2 группа: правила поведения в общественном транспорте

- Перед тем, как войти в транспорт, следует пропустить всех, кто из него выходит;
- Мужчины и мальчики должны пропускать вперед себя женщин и девочек, а только потом заходить в салон общественного транспорта;
- Запрещается расталкивать пассажиров локтями, продвигаясь вглубь салона для того, чтобы занять свободное место;



- Следует уступать место пожилым людям, инвалидам, беременным женщинам и пассажирам с детьми;
- Заходя в транспорт, следует снимать с плеч ранцы и рюкзаки, чтобы не мешать остальным пассажирам;
- Не стоит толпиться у входа, если нет необходимости выходить на следующей остановке;
- В общественном транспорте запрещается есть, стряхивать с одежды грязь, капли дождя, снег;
- В салоне транспорта запрещается бегать, громко разговаривать, пачкать сидения;
- В салоне общественного транспорта запрещается пристально рассматривать других пассажиров;
- В транспорте заранее следует готовиться к выходу;
- На улице стоящий транспорт следует обходить сзади, только трамвай – спереди.

### 3 группа: правила поведения за столом



- Для приема пищи следует использовать специальные столовые приборы, еду следует накладывать в тарелки;

- Во время еды, по мере необходимости, следует пользоваться салфеткой;

- Усаживаться за стол и начинать кушать следует вместе со всеми;

- В начале трапезы следует пожелать всем присутствующим за столом приятного аппетита;

- Употреблять пищу следует

молча, запрещается баловаться за столом;

- Кушать следует с закрытым ртом;
- За столом запрещается чавкать, громко хрустеть, доставать пальцами застрявшую в зубах пищу;
- Большие кусочки пищи следует делить, используя столовые приборы, на более мелкие – не стоит набивать едой полный рот;
- Запрещается облизывать тарелку, даже если было очень вкусно;



- Запрещается класть локти на стол;
- Если желаемое блюдо расположено поодаль от вас, то следует попросить, чтобы блюдо вам передали – запрещается тянуться через весь стол;
- В конце трапезы следует сказать «Спасибо!».

## Игра на внимание "Пожалуйста"

Учитель показывает различные движения. Ученики повторяют только те, которые сопровождаются словом "Пожалуйста".

1. Встаньте, пожалуйста.
2. Попрыгайте на правой ноге.
3. попрыгайте на левой ноге, пожалуйста.
4. . Ну как быстро поквакайте!
5. Будьте добры, возьмите за руку стоящего рядом одноклассника.
6. Улыбнитесь друг другу, будьте любезны.
7. Возьмите себя за правое ухо.
8. Возьмите себя за левое ухо, пожалуйста!
9. Покружитесь, будьте добры.
10. Садитесь на стулья.
11. Садитесь на стулья, пожалуйста!

## Игра «Доскажи словечко»

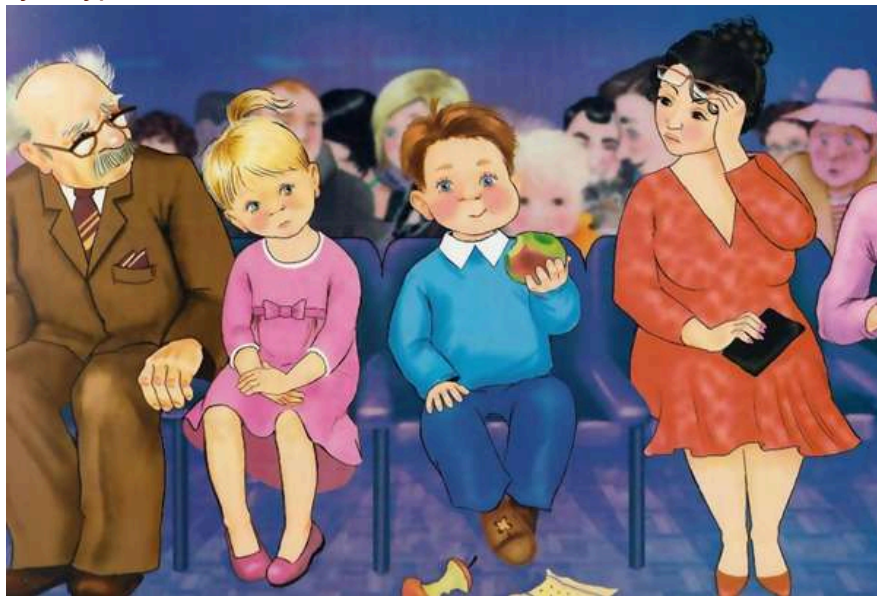
На уроке будь старательным,  
Будь спокойным и...*(внимательным)*.  
Все пиши, не отставая,  
Слушай...*(не перебивая)*.  
Говорите четко, внятно,  
Чтобы было все...*(понятно)*.  
Если хочешь отвечать,  
Надо руку...*(поднимать)*.  
На математике считают,  
На перемене...*(отдыхают)*.  
Будь прилежен на уроке.  
Не болтай: ты не...*(сорока)*.  
Если друг стал отвечать,  
Не спеши...*(перебивать)*.  
А помочь захочешь другу –  
Подними спокойно...*(руку)*.  
Знай: закончился урок,  
Коль услышал ты...*(звонок)*.  
Когда звонок раздался снова,  
К уроку будь всегда...*(готовым)*.

**Я предлагаю вам разобрать некоторые ситуации, которые вы видите на картинках.**

*Правильно ли поступает мальчик? Почему?*



*Культурно ли себя ведет мальчик?*



*Как вы думаете правильно ли делает мальчик? Во время чужой беседы надо подождать, когда люди закончат говорить.*



## Урок 9. Школьные правила вежливости

### Школьные правила приветствия:

1. До уроков: при входе в класс нужно поздороваться со всеми присутствующими и еще раз отдельно с друзьями и учителем.
2. Начало урока: учитель здоровается с классом, дети «Здравствуйте» произносят хором.
3. Во время урока: если во время урока в класс кто-то заходит и здоровается с детьми, они должны встать и поздороваться.
4. В внеурочное время: при встрече со знакомым учителем на перемене или на улице ученик должен поздороваться первым.
5. При входе в служебное помещение (медпункт, библиотеку и т. д.) ученик должен здороваться.





## **Урок 10. Знакомство и отработка правил поведения в школе**

**Школьные правила в 1 классе могут помочь создать структуру и безопасную обучающую среду для детей. Вот несколько общих правил, которые можно применять в 1 классе:**

1. **Слушать учителя:** Ученики должны слушать учителя и следовать его инструкциям. Это поможет им получить максимальную пользу от урока и поддерживать организованную атмосферу в классе.
2. **Быть вежливым:** Дети должны быть вежливыми и уважительными к своим учителям и одноклассникам. Они должны проявлять хорошие манеры, говорить "пожалуйста", "спасибо" и "извините".
3. **Следовать расписанию:** Дети должны приходить в школу вовремя и следовать расписанию занятий. Это поможет им развить навыки организации и пунктуальности.
4. **Бережно относиться к школьному имуществу:** Ученики должны бережно относиться к школьным принадлежностям, книгам, стульям и другим предметам. Они должны быть ответственными за свое личное имущество и помогать сохранять чистоту и порядок в классе.
5. **Учиться активно участвовать:** Дети должны активно участвовать в уроках, задавать вопросы и делиться своими мыслями. Они должны стараться сделать свой лучший вклад в обучение и сотрудничать с другими учениками.
6. **Безопасность:** Дети должны быть внимательными к своей безопасности и безопасности других. Они должны знать правила поведения на уроках физической культуры, во время перемены и в других ситуациях.

**Важно объяснить правила детям и обсудить их значимость. Регулярные напоминания и поощрение положительного поведения помогут детям лучше соблюдать правила и создадут благоприятную обучающую атмосферу в классе.**

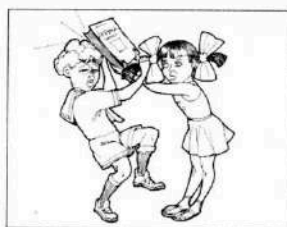
**Задание:**

Прочитай вслух стихотворения про правила поведения в школе и обсуди их с соседом по парте:

Правила поведения в школе.		Правила поведения в школе	
 <p>Вставайте дружно каждый раз, Когда учитель входит в класс, Учитель спросит - надо встать, Когда он сесть позволит - садь.</p>	 <p>Коли уроки как следует учишь, Двоек и троек вовек не получишь. Если учитель урок объясняет, Только невежа ему помешает.</p>		
<p>Ответить хочешь - не шуми, А только руку подними. На уроках не болтай Как заморский попугай.</p> 	<p>С урока бежать не спеши, Заданье в дневник запиши!</p> 		
 <p>Ты не должен оставлять Дома ручку и тетрадь.</p>	<p>На переменах веди себя тише, Если все крикнут - обвалится крыша! Фантики на пол бросать и бумажки Могут неряхи лишь и замарашки.</p> 		
<p>Парта - это не кровать, И на ней <u>нельзя лежать!</u> Ты сиди за партой стройно И веди себя достойно.</p> 	<p>Не дразнись, не зазнавайся, В школе всем помочь старайся. Зря не хмурься, будь смелей И найдешь себе друзей!</p> 		

**Задание:**

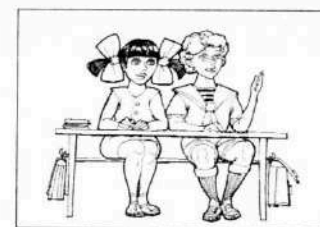
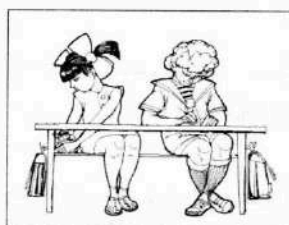
Что можно делать в школе, а что нельзя? Раскрась картинки, на которых ребята соблюдают правила поведения



ДРАТЬСЯ



ПОЛУЧАТЬ "5"

ВЫПОЛНЯТЬ  
ЗАДАНИЯ УЧИТЕЛЯ

ИГРАТЬ НА УРОКЕ

ПОХВАСТАТЬСЯ  
НОВОЙ ОДЕЖДОЙ

ДРУЖИТЬ С РЕБЯТАМИ

## Урок 11. Тренинговое занятие по развитию навыков уверенного поведения



### Упражнение "Рукопожатие"

Задача: поздороваться друг с другом, путем рукопожатия. Рукопожатие должно быть уверенным, сильным!

Кто почувствовал, что ему пожимает руку уверенный в себе человек? Поделитесь своими ощущениями.

### Упражнение «Вхождение в роль»

Задача: вспомнить сказочных героев. Кто ведет себя уверенно? Или неуверенно? В ком вы увидели эти черты? Изобразите сказочного героя, сыграйте его роль!

*Рекомендация:* смотрите на себя в зеркало. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.



## Урок 12. Укрепление желания учиться, получать новые знания

### Упражнение: «Школьные дела»

Цель упражнения: развитие положительного отношения к школе.

Время: 5 мин.

Ход упражнения: ученики должны продолжить фразу «В школе мне нравится, что...».

Рефлексия: трудно ли было говорить о том, что нравится в школе.

### Упражнение: «Ассоциация»

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: дети по кругу называют ассоциацию на слово «школа» и «учитель»

Рефлексия: сложно ли было выполнить это упражнение?

### Упражнение: «Сочини рассказ»

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Даны слова: Флаг, воротник, зима, нос, школа, ученик, урок, награждение. Используя эти слова в любом порядке нужно сочинить рассказ.

Рефлексия: сложно ли было написать сочинение, почему?

### Игра “Что лежит в портфеле?”

Ведущий бросает кому-то из ребят мяч и называет какой-то предмет. Если, по мнению ребенка, он должен лежать в портфеле, мяч нужно ловить, если нет, мяч ловить не нужно.

- линейка;
- ручка;
- кукла;
- карандаш;
- жвачка;
- тетради;
- журнал с картинками;
- учебник;
- игрушки.



### **Упражнение «Урок или перемена»**

Ведущий называет какое-нибудь дело, а ребята отвечают: «УРОК» когда дело происходит на уроке или «ПЕРЕМЕНА» когда на перемене. Если ведущий поднимает руку, задавая вопрос, отвечают все хором, если рука не поднята, а ведущий показывает на кого-то одного, - отвечает этот ребенок.

- внимательно слушать;
- баловаться;
- прыгать;
- читать;
- отвечать у доски;
- играть;
- кричать;
- поднимать руку;
- писать в тетради;
- бегать;
- выкрикивать;
- драться (нельзя в школе!)

### **Упражнение «Доброжелательное послание»**

Дети, перекидывая друг другу мяч, говорят фразу «Желаю тебе в первом классе ...».

## Урок 13. Как не бояться выступать перед публикой

### Готовимся к устным ответам правильно!

Перед выступлением ОБЯЗАТЕЛЬНО отрепетируйте вашу речь.



#### Шаг 1. Выходим к доске

Обращаем внимание на уверенный шаг и позу. Плечи должны быть расправлены, голова поднята, дыхание ровное, глубокое.

#### Шаг 2. Оцениваем обстановку

Чтобы не сбиться с правильного курса, необходимо заранее продумать свою реакцию на действия учителя и одноклассников. Для этого мысленно представляем себя в классе: Вовка со второй парты постоянно хулиганит и строит «рожи», на него точно не стоит

обращать внимание, а вот подружка Даша с пятой парты всегда поможет и подскажет, значит, можно иногда смотреть в её сторону.

#### Шаг 3. Начинаем отвечать

Обращаем внимание на голос. Он должен звучать уверенно, не слишком громко, но и не тихо. Темп размеренный, без долгих пауз. Чем увереннее будет говорить ученик, тем увереннее он будет себя чувствовать.

#### Шаг 4. Следуем плану

Любой доклад должен иметь вступление, основную часть и заключение. Лучше заранее составить план ответа и стараться не отклоняться от него.

#### Шаг 5. Не боимся вопросов

Если учитель задаст вопрос по теме выступления, нужно быть готовым на него ответить. Поэтому родителям необходимо подготовить список примерных вопросов, которые могут встретиться ребёнку на уроке, и задать их в спокойной, домашней обстановке.

**Если сильно нервничаешь, попробуй перед тем, как выходить к доске несколько простых, но эффективных упражнений:**

1. «Задуваем свечу» (для лицевых мышц и дыхания). Глубоко вдохнуть, а затем сложить губы трубочкой и медленно выдохнуть, как бы задувая свечу.

2. «Лимон» (для мышц рук). Представить, что в правой руке находится лимон. Крепко сжать его, чтобы выжать сок, затем «выбросить» и расслабить руку. То же самое проделать с левой рукой.



### **1. Упражнение «Удержи равновесие».**

Для этого нам нужно разделиться на пары и встать лицом друг к другу. Стопы ваших ног должны стоять параллельно друг другу. Спина прямая. Для этого поднимаем плечи вверх и «роняем» их назад-вниз. Руки поднимаем на высоту плеч, сгибаем в локтях, ладонями вперед.

Попытайтесь толкнуть ладонями партнера таким образом, чтобы он сдвинулся с места. Если вам это удастся, то вы победили, но только если сами остались стоять на месте.

Выполняя упражнение, постарайтесь почувствовать, что вы делаете, чтобы ваша спина оставалась прямой.

Будем считать, что стоять мы научились и пришло время говорить.

Представим, что нам нужно выступить в большом помещении, перед незнакомыми людьми. Как в этом случае нужно говорить, чтобы вас услышали? – громко, четко, не сбиваясь.

И для этого нам нужно потренировать голос. Основа громкого голоса - хорошее дыхание. Выполним простое упражнение. Его можно делать и сидя, и стоя.



## 2. Упражнение «Лифт».

Представим, что мы едем в лифте на самый верхний этаж высокого здания. Мы не знаем сколько этажей в здании, нам нужно их посчитать.

Вдыхаем. Говорим:

Едем мы на лифте, ж-ж-ж

И считаем этажи:

Первый этаж, второй этаж....

Считаем этажи до тех пор, пока можем. Тот, кто назвал самую большую цифру, тот победил.

Если вы не смогли «уехать» высоко, обязательно нужно тренироваться, выполняя дыхательные упражнения, это позволит вам легко и без запинок произносить длинные предложения и сложные слова.

А сейчас поиграем в игру, которая поможет научиться говорить так, чтобы нас было хорошо слышно и в большом и в маленьком помещении.



**Предлагаю всем произнести слово «здравствуйте».**

#### **4. Упражнение «Вариации»**

- как человек, который счастлив,
- как мама, отправляющая ребенка спать,
- как человек, которых хочет докричаться до друга на стадионе,
- как будто вы здороваетесь с муравьем.

Это простое упражнение сделает ваш голос выразительнее.

Теперь вы знаете несколько упражнений для тренировки голоса.

Но впереди выступление и вы волнуетесь. Хорошо, если волнение добавляет вам энергии, но бывает и так, что вот, пора идти защищать свою работу, а вам даже с места вставать не хочется.



## Урок 14

### Урок” Добро и зло”

*Добро – это ты!  
Добро – это я!  
Добро – это целая наша Земля!  
Добро – это праздник в семье,  
Добро – это песня ручья по весне,  
Добро – это радости море и смеха,  
Добро – это также прекрасно, как лето!  
Когда мама с папою рядом – Добро!  
И люди идут, улыбаясь в метро,  
Ну, в общем, добро – это что-то такое,  
Что объяснить не в силах порою!*

#### Задания:

1. Послушайте рассказ, который называется «Как белочка дятла спасла».  
Среди зимы потеплело, пошел дождь, а потом снова ударил мороз. Покрылись деревья льдом, обледенели шишки на ёлках. Нечего есть Дятлу. Сколько не стучит о лёд, до коры не достучится. Сколько не бьёт клювом шишку, зёрнышки не вылуциваются.  
Сел Дятел на ель и плачет. Падают горючие слезы на снег, замерзают. Увидела Белочка из гнезда - Дятел плачет. Прыг, прыг, прискакала к Дятлу.  
- Почему это ты, Дятел, плачешь?  
- Нечего есть, Белочка...  
Жалко стало Белочке Дятла. Вынесла она из дупла большую еловую шишку.  
Положила между стволом и веткой. Сел Дятел возле шишки и начал молотить клювом. А Белочка сидит возле дупла и радуется. И бельчата в дупле радуются. И солнышко радуется.





Вопросы:

- Какое чувство у вас возникло к героям сказки?
- Почему радуются Белочка и Бельчата?
- Какое дело совершила Белка?
- Могла ли она поступить иначе?
- Чем бы это обернулось?
- Какого же человека можно назвать добрым?

2. Давайте послушаем стихотворение А. Барто «Признание». Поразмышляйте, добрые в этом стихотворении герои или нет.

Поди узнай, поди пойми,  
 Что стало с парнем лет восьми?  
 Он всех в один из ясных дней  
 Чуть не довёл до слёз,  
 Его зовут – стоит как пень,  
 Как будто в землю врос.  
 – Смотри не пей воды сырой! –  
 Советует сосед.  
 Один стакан, потом второй  
 Андрюша пьёт в ответ.  
 Поди узнай, поди пойми,  
 Что стало с парнем лет восьми?  
 – Придёшь обедать к трём часам, –  
 Ему сказала мать.  
 Он пробурчал: - Я знаю сам...  
 И сам явился в пять.  
 – Ну что с тобой, Андрюшенька?  
 И сын признался ей:  
 – Когда я вас не слушаюсь,  
 Я выгляжу взрослей!

Вопросы:

- Можно ли назвать Андрюшу добрым?
- А прибавит ли его грубость ему лет? Станет ли он от непослушания и невежливости взрослым?
- Как вы думаете, почему стихотворение называется «Признание»?

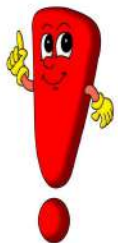
3. Предлагаю вспомнить вежливые слова.

- Растает даже ледяная глыба от слова тёплого ...
- Зазеленеет даже пень, когда услышит ...
- Если больше есть не в силах, скажем маме мы ...
- Мальчик вежливый и развитый говорит, встречаясь ...
- Когда нас бранят за шалости, говорим ...
- И во Франции и в Дании на прощание говорят ...





## Урок 15. Общение с друзьями



**Прежде чем вы начнете знакомиться, запомните и выучите несколько правил:**

1. Уважайте себя и других.
2. Слушайте, когда говорит другой человек, и не перебивай.
3. Будьте искренним и открытым.
4. Не оценивайте и не давайте совет, если тебя не просили.
5. Помогайте и поддерживайте себя и окружающих.
6. Не бойтесь говорить то, что думаете.

### Правила знакомства:

- Всё начинается с первого взгляда;
- Улыбка, комплимент при встрече расположат собеседника быстрее;
- Чаще называйте собеседника по имени
- Проявляйте неподдельный интерес;
- Настройтесь позитивно.



### Упражнение «Комплимент»

Реквизит: мяч.

Участники садятся по кругу. Любой человек берет мяч и бросает его тому участнику, кого он выберет, и говорит этому человеку комплимент. Тот, кому предназначен мяч, бросит его следующему и произносит свой комплимент и т.д, пока мяч не побывает у каждого.

## Урок 16. Правила дорожного движения

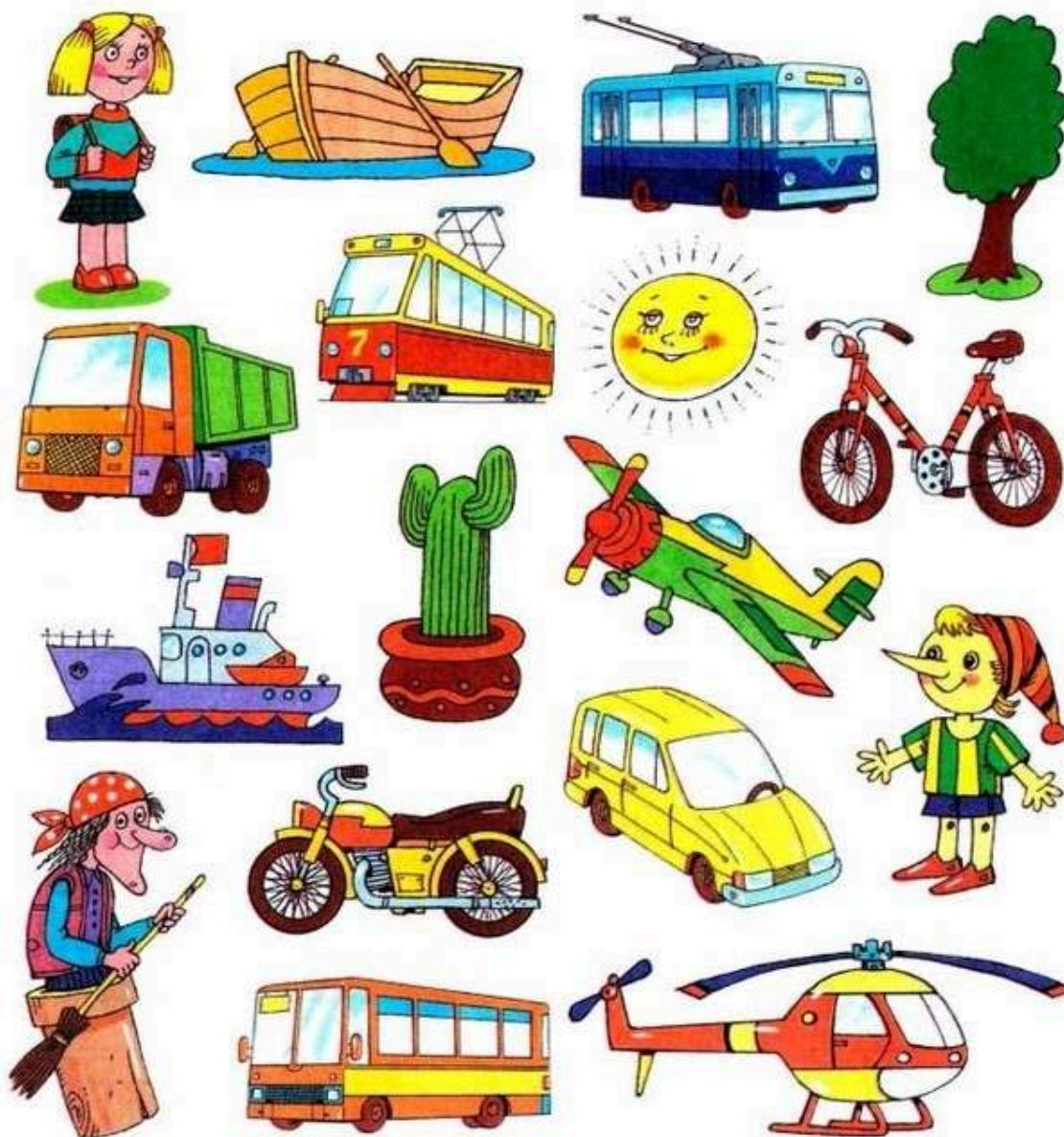


### 1. «Дай ответ» (за правильный ответ – 1 балл)

- Красный, желтый, зеленый?
- Денежное наказание нарушителя ПДД?
- Двухколесное средство передвижения?
- Пешеходный ...
- Автобусная ...
- Пересечение дорог
- Человек, который управляет машиной
- В какую сторону нужно посмотреть, дойдя до середины дороги?
- Кто отвечает за порядок на дорогах?
- Какие улицы называют улицами с односторонним движением?

### 2. Посмотри на картинку и выполни задания

Найди рисунки, которые относятся к транспорту.



А теперь обведи красным карандашом (фломастером) рисунки дорожного транспорта, синим — воздушного, а зелёным — водного транспорта.



### 3. «Разрешается или запрещается»

Я буду говорить фразу, а вы должны будете её закончить словами «разрешается» или «запрещается».

- Идти толпой по тротуару ... (запрещается)
- Перебегать дорогу... (запрещается)
- Помогать пожилым людям переходить улицу ... (разрешается)
- Выбегать на проезжую часть ... (запрещается)
- Переходить дорогу на зеленый свет ... (разрешается)
- Уважать правила дорожного движения ... (разрешается)

### 4. «Загадки светофора»

Чтоб тебе помочь  
Путь пройти опасный,  
Горит и день и ночь-  
Зеленый, желтый, красный. (светофор)

Место есть для перехода,  
Это знают пешеходы.  
Нам его разлиновали,  
Где ходить, всем указали (пешеходный переход)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног - два колеса. (Велосипед)

Все водителю расскажет,  
Скорость верную укажет.  
У дороги, как маяк,  
Добрый друг - ... (Дорожный знак.)

Пьёт бензин, как молоко,  
Может бегать далеко,  
Возит грузы и людей.  
Будь внимателен при ней. (Машина)

Вот дорожная загадка:  
Как зовется та лошадка,  
Что легла на переходы,  
Где шагают пешеходы? (Зебра)

Здесь не катится автобус.  
Здесь трамваи не пройдут.  
Здесь спокойно пешеходы  
Вдоль по улице идут. (Тротуар)

Знает правила движенья,  
Как урок учитель,  
Плюс сноровка при вождении  
Звать его... (водитель)

### **5. «Подожди», «стой», «иди».**

Итак, начали:  
Выполняй закон простой:  
Красный свет зажегся —  
Ребята:  
Стой!  
Желтый вспыхнул —  
Ребята:  
Подожди!  
А зеленый свет —  
Ребята: Иди!

### **6. «Это я, это я...».**

Учитель будет читать вопросы по правилам, а ребята должны все вместе сказать там, где нужно: «Это я, это я, это все мои друзья!», а где не нужно – «И не я, и не я, и это не мои друзья!»

Кто из вас в трамвае тесном  
Уступает взрослым место?  
(Это я, это я, это все мои друзья!)

Кто из вас, идя домой,  
Держит путь по мостовой?  
(И не я, и не я, это не мои друзья!)

Кто из вас идёт вперёд только там, где переход?  
(Это я, это я, это все мои друзья!)

Кто вперёд летит так скоро, что не видит светофора?  
(И не я, и не я, это не мои друзья!)



Знает кто, что красный свет – это значит: хода нет?  
(Это я, это я, это все мои друзья!)

### **7. «Выбери правильное»**

1. По дороге нужно идти по (левой или правой) стороне.
2. Для транспорта – (мостовая или тротуар), для пешеходов – (мостовая или тротуар).
3. При переходе улицы сначала посмотри - (налево, направо), а потом - (налево, направо).
4. Играть можно только (во дворе, на мостовой).
5. Пешеходам можно переходить дорогу только на (красный, жёлтый, зелёный) свет светофора.

## Урок 17. Посвящение в первоклассники

# КВЕСТ “ЗНАКОМСТВО СО ШКОЛОЙ” ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ





