Занятие № 1

**Модуль «Знания»**

**Блок «Психология семейных отношений»**

(Казакова Ольга Александровна, отдел образования и молодежной политики администрации Кировского городского округа, ведущий специалист, психолог, Нуйкина Нелли Ивановна, МКУ ЦОМО КГО СК,

методист, педагог - психолог)

**Тема: «Взаимоотношения в семье»**

«Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно»

                                                                              А.С.Макаренко

**Семья – это самое важное, что есть у ребёнка!**

Трудно растить детей в сложном современном мире. Проблемы нагрузки на работе сказываются на родителях, а это, в свою очередь отражается на детях.

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни, редко задумываясь о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а  не иначе. По тому как, семья  влияет на ребенка, можно сделать вывод, в какой обстановке он растет: благоприятной, противоречивой, неблагополучной. Нормы поведения, характер взаимоотношений между людьми, ценностные ориентации ребенок усваивает, прежде всего, в семье.

 Если его любят,  считаются, с ним,  разговаривают,  играют, то он открыт для общения, энергичен, любознателен, здоров,  счастлив, активно происходит развитие интеллекта, чувств, воли. Но, к сожалению, далеко не всегда так, а чаще совсем не так формируется личность ребенка.

Семейные отношения – это особый вид взаимодействия людей. Люди взаимодействуют по разным основаниям. Это могут быть бытовые, деловые, профессиональные, личные, интимные, сексуальные и другие взаимодействия. В семье же все они фокусируются на «маленьком пространстве» семейных отношений. В силу близости и каждодневного взаимодействия эти отношения являются специфическими и очень отличаются от таких же по характеру, но присущих чужим людям отношений, которые пронизывают всю нашу жизнь.

Характеризуя отношения между членами семьи, обратимся к психологии. В современной социальной психологии можно найти разные виды отношений между людьми. Это – сотрудничество, соревновательность, паритет, антагонизм, конкуренция. Сами названия отношений определяют их суть.

**Сотрудничество** – самый продуктивный вид семейных отношений. В этом случае все члены семьи связаны нравственными и духовными узами. Взаимопонимание, взаимоподдержка, взаимоуважение – вот основные элементы взаимодействия между её членами. Как правило, все поколения связаны между собой, независимо от того, живут они вместе или раздельно. Причем связь эта прежде всего духовная. Именно такая связь предполагает помощь в воспитании маленьких членов семьи и нравственную и материальную поддержку престарелых членов семьи.

**Соревнование**в семье при нравственных условиях – прекрасный тип отношений, поскольку он активизирует, прежде всего, молодое поколение на овладение необходимыми для жизни знаниями и умениями. Ожидание результатов деятельности, их сравнение, сделанное в доброжелательной манере, развивает потенциал всех членов семьи, овладевающих новыми видами деятельности.

**Конкуренция** может тоже иметь положительный оттенок, если главной её целью является доброжелательное соперничество. Человек, обладающий амбициями, воспитанный в нравственно-духовном мире семьи, не может превратить конкуренцию в «выживание сильнейшего». Но если члены семьи хотят главенствовать, независимо от того, обладают ли они для этого главенства необходимым потенциалом, такая конкуренция ведет в подавление одного члена семьи другим.

**Антагонизм** рассматривается как резкое противоречие между членами семьи. Как правило, он ведет к непониманию и конфликтам. Конечно, члены семьи, вынужденные жить вместе, «смиряются» с предложенными обстоятельствами. Но это только на время. При любом удобном случае противоречие обостряется, и семья переходит на новый виток внутрисемейных конфликтов.

Характерно то, что есть семьи, в которых совершенно ясно и отчетливо проявляется тот или иной тип отношений. В других семьях эти типы могут быть на переходной грани. К примеру, сотрудничество может включать элементы здоровой соревновательности и конкуренции. А паритет легко переходит в антагонизм. Конечно, самым благоприятным для развития семьи является тип «сотрудничество», но еще Л.Н. Толстой в своем знаменитом романе «Анна Каренина» сказал, что «все счастливые семьи похожи друг на друга, а несчастливые – несчастны по-своему». Не берясь спорить с классиком, однако же, хочется заметить, что обстоятельства, формирующие как счастье, так и несчастья, бывают разными. А значит, мы можем с полной долей уверенности говорить о том, что похожих семей не бывает. В каждой семье есть свой скелет в шкафу, но разница заключается в том, что одни умеют преодолевать невзгоды, противостоять разрушительным силам, а другим это не удается.

Родители могут дать миру счастливого, успешного и здорового человека, способного познавать, созидать, действовать. А могут загубить, ограничить и не дать даже малого шанса как-то попробовать, проявить себя.

Воспитание малыша, пожалуй, может считаться своеобразной философией отдельно взятой семьи. Методы и принципы воспитания оказывают самое значительное влияние на формирование личности маленького человека, а значит, на его здоровье и социальную успешность в настоящем и особенно — в будущем.

У А.Я. Варга, В.В. Столина родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков. Их классификация состоит из пяти шкал.

**Принятие-отвержение**. Школа отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание этого полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизируют ему. Родитель стремится проводить много времени с ребенком, одобряет его интересы и планы.  На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачным. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, умственной ограниченности, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

**Кооперация**. Социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем ему помочь, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах.

**Симбиоз**. Шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так: родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и беззащитным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться в силу обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

**Авторитарная гиперсоциализация**. Отражает форму и направление контроля поведения ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

**Маленький неудачник**. Отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителями. При высоких значениях по этой школе в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется ему неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролирует его действия.

Между родителями и детьми возникают особые отношения буквально с первого дня. И они никогда не будут похожи ни на какие другие отношения. Ребенок всегда эмоционально зависим от родителей, особенно от мамы, а значит, он всегда находится «под», тогда как родители — «над». Подобная ситуация подчинения естественна. Пожалуй, это самая естественная и логичная из всех возможных иерархий. Но от качества этих отношений, от того, насколько комфортно малышу и родителям быть вместе, зависит формирование личности ребенка и его физическое и психологическое здоровье.

Семьи бывают разные, ну хотя бы потому, что образованы они людьми с собственными уникальными привычками, взглядами и опытом. Все семейные отношения можно разделить на несколько типов.

Родители в отношениях **первого типа** легко и естественно приспосабливаются к потребностям ребенка. Они осознают их и дают определенную свободу в развитии и познании окружающего мира. Проще говоря, мамы и папы больше разрешают, чем запрещают, ограничивая свободу собственного чада лишь критериями безопасности, уместности и морали. Детям в таких семьях живется, сами понимаете, прекрасно. Как правило, они быстрее развиваются, показывая хорошие познавательные способности и зрелые навыки поведения. Такие малыши смелы, активны, любознательны, ведь им предоставляются все условия для развития. Они не порицаются родителями зря и буквально с пеленок умеют выстраивать доверительные и эмоционально-теплые отношения. Таких деток принято называть «любимыми», но при этом подобная любовь не портит и не балует.

Родители в семейных отношениях **второго типа** тоже легко приспосабливаются к потребностям ребенка, однако из-за собственной напряженности и гиперответственности они склонны ограничивать свободу ребенка везде, где представится удобный случай. В таких семьях родители не против поддержать инициативу и самостоятельность чада, но в то же время они не упускают случая продемонстрировать собственное превосходство и опыт. «Слушай маму, мама плохого не посоветует!» — доминирующее и порой подавляющее воспитание становится принципом отношений в подобной семье. Что касается детей, они тоже легко привыкают к такой политике. Собственно, у них нет иного пути. Они так же открыты, бодры и инициативны, однако мама и папа играют главную роль в их «самостоятельном» поведении. Последнее слово редко остается за крохой, и он это прекрасно сознает.

**Третий тип**семейных отношений продиктован гипертрофированным чувством долга родителей перед ребенком. Иными словами, маме важно действовать, словно по инструкции. Положено кормить трижды в день — буду кормить трижды. Калорийно, вкусно и точно в срок. Положено читать на ночь сказку — буду читать. Однако в подобных, вроде бы «правильных» отношениях с ребенком обращает на себя внимание холодность. Отсутствие ярких эмоций, истинного желания сделать что-то от души, а не потому, что так надо. Стоит ли говорить, что кроха все чувствует. Он старается изо всех сил соответствовать, чтобы быть любимым. Малыш нервозен, эмоционально зависим. Главный воспитательный прием в подобных семьях — жесткий контроль. Любовь? Да, она чаще всего есть, но настолько подавляется всевозможными «надо» и «так правильно», что на теплые проявления порой не остается ни времени, ни сил.

Наконец, **четвертый тип** семейных отношений демонстрирует самую печальную картину. Незрелое отношение к ребенку незрелых и инфантильных родителей продиктовано всем чем угодно, кроме здравого смысла: настроением, советом приятелей, ухваченным пятиминутным фрагментом из телепередачи или общением на форуме в Интернете... Родители, а особенно мама, ведут себя непоследовательно, словно не понимая сути собственных действий и слов. Стиль воспитания может меняться буквально ежедневно, переходя от абсолютного попустительства и истеричной любви к жесткому тотальному контролю и запретам. Конечно, в такой семье складывается самая неблагоприятная ситуация для ребенка и, конечно, он не может быть спокоен, успешен и «по-детски» счастлив.

Как видите, семейные отношения очень разнообразны. Воспитание и климат внутри семьи влияют не только на формирование личности малыша, но и на его здоровье. Когда кто-то болеет, то к этому человеку меняется отношение. Его жалеют, оберегают, стремятся помочь. И степень этой помощи напрямую зависит от степени тяжести болезни. Соответственно, когда болеет ребенок, это не может оставить равнодушными его близких. Все родители переживают и нервничают по поводу даже простого насморка у собственного ненаглядного чада.

**Заключение:**

В завершении, хочется всем напомнить притчу: «Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. Семья была особая - мир и лад царили в той семье. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи и попросил: «Расскажи, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье?». Глава семьи взял лист бумаги и стал что-то писать. Закончив писать, он передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: «ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ». И в конце листа: «Сто раз ЛЮБОВЬ, сто раз ПРОЩЕНИЕ, сто раз ТЕРПЕНИЕ». Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил: - И все?

- Да, - ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи, - и, подумав, добавил, - и мира тоже».

**Всем родителям, мы желаем любви, прощения, терпения и мира!**

**Рекомендации родителям**

1. Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.

2. Главная цель воспитания – счастливый человек.

3. Воспитание без уважения – подавление.

4. Принимайте своего ребенка таким, каким он есть, со всеми его достоинствами и недостатками.

5. Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.

6. Стремитесь понять своего ребенка, ставьте себя на его место.

7. Создайте условия для успеха ребенка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.

8. Не пытайтесь реализовать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.

9. Не ищите волшебной палочки: воспитание должно быть системным.

10. Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.  
11. Не сравнивайте ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример.

12.Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.  
13. Дорожите доверием своего ребенка, берегите его тайны, никогда не предавайте ребенка.  
14. Дети должны быть лучше нас, и жить они должны лучше.  
15. Помните, что ответственность за воспитание своего ребенка несете именно ВЫ.

**Тест для родителей:**

***«Какие мы родители?»***

Часто ли мы задумываемся над тем, хорошие ли мы родители и справляемся ли с нашими обязанностями воспитателей?

Итак, какие мы родители?

Проверьте себя, ответив на вопросы («да» – 2 очка; «иногда» – 1, «нет» – 0).

**1.** Следите ли вы за статьями в журналах, программами телевидения и радио по вопросам воспитания? Читаете ли время от времени книги на эту тему?

**2.** Ваш ребенок совершил проступок. Задумываетесь ли вы в этом случае, не является ли его поведение результатом вашего воспитания?

**3.** Единодушны ли вы с вашим супругом в воспитании детей?

**4.** Если ребенок предлагает вам свою помощь, примете ли вы ее, даже если при этом дело может задержаться, а то и вовсе остановиться?

**5.** Используете ли вы форму запрета или приказа только тогда, когда это действительно необходимо?

**6.** Считаете ли вы, что последовательность есть один из основных педагогических принципов?

**7.** Сознаете ли вы, что среда, окружающая ребенка, оказывает на него существенное влияние?

**8.** Признаете ли вы, что спорт и физкультура имеют большое значение для гармоничного развития ребенка?

**9.** Сумеете ли вы не приказать своему ребенку, а попросить его о чем-либо?

**10.** Неприятно ли вам отделываться от ребенка фразой типа: "У меня нет времени" или "Подожди, пока я закончу работу?"

Результаты теста:

**Менее 6 очков**. О настоящем воспитании вы имеете довольно смутное представление. И хотя говорят, что начать никогда не поздно, советуем вам не уповать на эту поговорку, а, не мешкая, заняться улучшением своих знаний в этой области.

**От 7 до 14 очков**. Вы не делаете крупных ошибок в воспитании, но все же вам есть, над чем задуматься. А начать можно с того, что ближайший выходной полностью посвятить детям, забыв на время приятелей и производственные проблемы. И будьте уверены, дети вас полностью за это вознаградят.

**Более 15 очков**. Вы вполне справляетесь со своими родительскими обязанностями. И, тем не менее, не удастся ли еще кое-что немного улучшить?

**Модуль «Здоровый образ жизни»**

**Блок «Здоровое утро»**

(Тимонина Ирина Юрьевна, МКУ ДО

«Детско-юношеская спортивная школа, методист)

 Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого.

   Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной  настроенности  на обязательное выполнение утренней гимнастики.

  Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

   Утренняя гимнастика должна проводиться ***систематически, так как*** систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

   Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом  утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

   Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

   Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

   Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

   В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д.

Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук.

Эти упражнения:

• способствуют выпрямлению позвоночника;

• укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;

• формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, следует ребёнка приучать выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

    Вторая группа упражнений предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

   Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

**Комплекс утренней гимнастики**

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки наверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз.

*Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.*

2. Приседаем, вытягивая руки вперёд.

*Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.*

3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз).

*Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины.*

*Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.*

4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево).

*Укрепляются боковые мышцы туловища.*

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке).

*Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.*

6. Различные маховые движения руками и ногами.

*Увеличивается эластичность и подвижность суставов.*

7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны.

*Успокаивает сердцебиение и дыхание.*

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног).

В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

**Модуль «Творчество»**

**Блок «Здоровое утро»**

**Тема: «Тестопластика»**

(Нечитайло Нина Васильевна, МКУ ДО «Дом детского творчества», методист)

КАК ПРИГОТОВИТЬ ТЕСТО

Понадобятся: соль «Экстра», пшеничная мука, растительное масло, вода, большая миска, стакан и столовая ложка.

Всыпьте в миску 1 стакан соли и 2 стакан муки и перемешайте соль с мукой столовой ложкой. Затем влейте 1 столовую ложку растительного масла и полстакана воды, перемешайте ложкой и месите руками до однородного состояния так же, как обычное тесто.

Положите полученную массу в полиэтиленовый пакет и поместите в холодильник на 2—3 часа. После этого из теста можно лепить. Если после занятий лепкой у вас еще останется тесто, то храните его в холодильнике в полиэтиленовом пакете.

ЦВЕТНОЕ ТЕСТО

Часть массы для лепки можно оставить неокрашенной (она имеет светло-бежевый цвет), а часть — окрасить в разные цвета с помощью гуашевых красок. Если вы будете лепить из цветного теста, вам не придется раскрашивать готовые изделия. Это особенно важно, если лепить будут маленькие дети, которым еще трудно точно попасть кисточкой в определенное место.

Итак, вам понадобится неокрашенное соленое тесто и набор гуашевых или акриловых красок. Краски должны находиться в пастообразном состоянии. Если они засохли, добавьте в баночки немного воды и подождите, пока краска размягчится.

Возьмите в левую руку кусок теста, такой, чтобы он свободно помещался у вас в кулаке. Посередине этого куска сделайте ямочку-вмятину. Указательным пальцем правой руки зачерпните из баночки кусок пасты и поместите в это углубление.

Сомкните края вмятины так, чтобы краска оказалась внутри.

Катайте комок теста между ладонями вверх и вниз. Руки немного запачкаются, но это не беда — краска легко отмывается водой. А чтобы тесто не очень прилипало к рукам, смочите их подсолнечным маслом.

Раскатав длинную колбаску, сложите ее пополам и катайте снова. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока не исчезнут «мраморные» разводы и цвет не станет однородным. Если после введения краски тесто стало слишком мягким, добавьте в него немного соли с мукой.

Приготовьте таким образом набор цветной массы. Часть теста оставьте неокрашенным — оно будет исполнять роль белого. Тесто каждого цвета храните в отдельном полиэтиленовом пакете или в баночке из-под йогурта с плотно закрывающейся крышкой.

Куски окрашенного теста можно смешивать, как и краски, и добиваться нужного вам оттенка. Для этого нужно просто взять 2 куска теста и мять их вместе до тех пор, пока тесто не станет однородным.

синий + белый = голубой

белый + красный = розовый

синий + розовый = фиолетовый

голубой + желтый = зеленый

желтый + красный = оранжевый

зеленый + красный = коричневый

зеленый + синий = изумрудный .

И не забудьте запастись тестом телесного цвета! Для того чтобы сделать такое тесто, добавьте в светло-розовый чуть-чуть желтого.

Излишки цветного теста, которые остаются после лепки, можно смешивать в один комок, чтобы они не засохли. В результате получится «непонятный», скорее всего серо-коричневый, цвет. Но он тоже может на что-нибудь пригодиться.

ЗОЛОТОЕ И СЕРЕБРЯНОЕ ТЕСТО

Золотое и серебряное тесто — какая роскошь! А сделать его очень просто: замешайте в тесто золотую или серебряную краску (гуашь или акрил) так же, как вы это делали с обычной. В магазинах канцтоваров также продается гель с блестками для гуаши. Его хорошо вводить в тесто вместе с золотой краской.

РАБОЧЕЕ МЕСТО И ИНСТРУМЕНТЫ

Для того чтобы лепить из теста, надо не так уж много.

Во-первых — стол. Его желательно освободить от посторонних предметов и застелить клеенкой. Кроме того, вам нужна рабочая доска. Лучше всего для этой цели подойдет кусок плотного картона, покрытый сверху листом фольги для запекания. При обжиге готовые изделия ставят в духовку, не отделяя от фольги.

На стол надо поставить 2 стакана: 1 — с водой и 1 — с растительным маслом.

Кроме того, вам понадобятся: небольшая тряпочка, кисточка для акварели, острый нож, остро заточенный карандаш, шило или толстая иголка, скалка (можно заменить ее гладкой бутылкой), колпачок от фломастера или шариковой ручки, алюминиевая фольга (для запекания или от шоколадок) ну и, конечно, соленое тесто.

Поверхность теста на воздухе очень быстро сохнет. Поэтому на рабочем столе тесто должно находиться в плотно закрытых баночках из-под йогурта или майонеза. Каждый раз берите оттуда столько теста, сколько вам нужно, а излишки сразу же складывайте обратно.

ПРИСТУПАЕМ К РАБОТЕ

Очень многие сложные на первый взгляд изделия состоят из простых элементов. Поэтому, прежде чем замахиваться на что-либо сложное, научимся создавать шарики, колбаски, лепешки и т. д.

Чтобы сделать шарик, возьмите кусочек теста и круговыми движениями покатайте его между ладонями.

Если шарик расплющить, получится лепешка. Иногда это удобно делать прямо на изделии.

Капля также получается из шарика. Защипните шарик с одного конца и потяните. Затем, поворачивая шарик, продолжайте вытягивать носик.

Чтобы сделать колбаску, покатайте кусочек теста между ладонями движениями вперед-назад.

Если, катая колбаску, надавливать на один из ее концов сильнее, чем на другой, получится морковка-конус.

Если колбаску покатать карандашом, — получится лента. Учтите, чтобы тесто не прилипало, и карандаш и рабочую доску, на которой вы раскатываете ленту, нужно чуть смочить растительным маслом. Ленту можно сделать и по-другому — расплющить колбаску в пальцах или прямо на изделии.

Катая скалкой кусок теста по доске, вы получите пластину. И скалка и доска должны быть смазаны растительным маслом. Сделайте это тряпочкой, которая лежит у вас на рабочем столе.

Из пластин можно вырезать фигуры с прямыми сторонами, например треугольники или квадраты. Делается это острым ножом, смазанным маслом. Ведите нож медленно и плавно, чтобы на краях разреза не образовывались трещины

На поверхности теста можно отпечатывать разные предметы, например, красивые рельефные пуговицы, раковины, торец пустого стержня от шариковой ручки или другую трубочку, иголку, отвертку и т. д.

Делать это надо сразу же после лепки, иначе тесто покроется корочкой, и вместо отпечатков получатся некрасивые проломы.

Очень эффектно выглядят отпечатки фактурных тканей, например, гипюра.

Перед отпечатыванием ткани и предметы слегка смочите растительным маслом, чтобы они не прилипли к тесту.

С помощью ножа на тесте отпечатывают прямые линии и отмечают пальчики на ногах, руках и лапах.

Остро заточенным карандашом отпечатывают глаза, а косо приложенным колпачком от ручки — улыбку.

Улыбку можно сделать и при помощи чайной ложки.

Красивые пуговицы, а также бисер, стеклярус, стеклышки, камешки, цепочки, нитки, лоскутки и кружева можно не только отпечатывать на тесте, но и «впечатывать» в тесто. Желательно, чтобы бисер был стеклянным, а не пластмассовым, а нитки — не синтетическими, иначе вам не удастся обжечь ваше изделие в духовке.

Обычно элементы из соленого теста хорошо прилипают друг к другу. Но иногда (например, когда один из элементов уже засох) место соединения надо предварительно смочить водой с помощью мягкой кисточки. Это необходимо делать и в том случае, если вы хотите добавить какие-нибудь детали к уже обожженному изделию. Кстати, таким же образом можно починить разбившиеся изделия.

Крупные изделия необязательно (а иногда и невозможно) делать целиком из соленого теста. В этом случае вам понадобится каркас. Каркасами могут служить шарики или другие формы из сжатой фольги или газеты, стянутой скотчем, а также разнообразные коробочки, баночки и стаканчики.

СУШКА, ОБЖИГ И РАСКРАСКА

Чтобы изделия из теста стали прочными, их нужно высушить или обжечь в духовке. Обжиг надо проводить при не очень высокой температуре, иначе изделия могут обгореть, вспучиться или изменить цвет. Время обжига, в зависимости от толщины изделия,— 30—60 минут. Если у вас в доме электрическая плита, поставьте ее на режим самого слабого нагрева. Если плита газовая, придется оставить дверцу немного приоткрытой, зафиксировав ее каким-нибудь предметом, например, скалкой.

Если у вас нет возможности обжечь ваше изделие в духовке, запаситесь терпением. На батарее или на солнце изделия (особенно крупные) высохнут не раньше, чем через неделю.

После обжига или сушки изделия из теста можно раскрашивать и лакировать. Для раскраски можно взять акриловые краски, но лучше всего использовать художественную гуашь, в которую добавлено немного клея ПВА. После высыхания эта смесь слегка блестит и не пачкает руки. Для лакировки используйте акриловый лак. Он водорастворим, нетоксичен и сохнет 6—8 часов

****

**До встречи, уважаемые ребята и взрослые!**