

Конспекты занятий по программе «Солнечный лучик»

ЗАНЯТИЕ 1 «Знакомство»

Цель: создать положительный эмоциональный фон, сформировать чувство близости с другими детьми.

Ход занятия

Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята! В этом году вы пришли в школу. Скажите, пожалуйста, что нужно знать и уметь, чтобы успешно учиться в школе? (Выслушайте ответы учащихся.) Все верно! Сейчас мы с вами познакомимся и узнаем, как каждого из вас зовут.

Упражнение «Именной браслет»

Учащиеся встают в круг. Подходите к каждому ребенку поочередно. Каждый участник берет у вас любую понравившуюся ему цветную тесемку и называет свое имя. Завяжите тесемку бантиком на запястье ребенка. Остальные в это время хором проговаривают имя участника.

Упражнение «Правила поведения на занятиях»

Педагог-психолог: Сейчас мы с вами вспомним правила поведения на занятиях. Вам о них уже рассказывали учителя. Кто хочет их нам напомнить? (Учащиеся по очереди называют правила, дополняйте их, если необходимо.)

Правила поведения на занятиях

1. Когда один говорит, остальные внимательно слушают.
2. Быть внимательным.
3. Не передразнивать.

4. Поднимать руку, если знаешь ответ.
5. Нельзя кричать на занятиях.
6. Нельзя драться.
7. Три хлопка в ладоши – тишина в классе.

Сказка «Страна знаний волшебного леса»

В одном волшебном лесу взрослые зверята построили большую красивую школу. Название у этой школы тоже было большое и красивое: «Страна знаний волшебного леса». Учеников в этой школе всегда было много.

Однажды, в очень теплый осенний день, наступило 1 сентября. В школу пришли учиться славные и удивительные зверята. Все были одеты в нарядную форму, в лапах держали красивые и ароматные полевые цветы для любимых учителей. Солнечные лучики любовались учениками, мелькая и поблескивая у них в глазах. Каждый радовался этому празднику, с нетерпением ждал первый звонок.

Перед зданием школы на площадке зверят выстраивали в линии до начала праздничной линейки. Мудрая Сова, классный руководитель 1 «А» класса, делала переключку:

– Лисенок Мартин. Мишка Топтышка. Белочка Мила. Волк Смелычак. Зайчик Пушистик... Зайчик Пушистик, – дважды громко проговорила учительница. Откуда-то раздался негромкий голосок:

– Простите, я не опоздал?

Зверята расступились. Позади всех стоял пушистый зайчик, в руке у него была машинка. Одет он был как самый настоящий первоклассник: в школьную форму, ранец на спине. Мудрая Сова смотрела то на пушистого зайчика, то в свои списки:

– Ты – Зайчик Пушистик?

– Да, – проговорил заяц.

– Зачем ты принес в школу игрушечную машинку? Ведь в школе не играют, а учатся! Вставай вот сюда, рядом

с Белочкой Милой. И на будущее в школу нужно приходить заранее, не опаздывай.

Прозвенел торжественный первый звонок. Директор сказал торжественные слова. Потом учителя построили всех по парам и увели по классам.

Говорит Мудрая Сова своим первоклассникам:

– Если звенит звонок – значит, пора идти на урок. А если на уроке звонок – значит, пора отдохнуть! Очень важно в школу прийти до начала первого звонка, чтобы успеть достать из портфеля учебники и тетради для первого урока. Именно так делают настоящие школьники. Школа – это уроки, перемены, домашнее задание.

Вопросы для обсуждения

1. Про что сказка?
2. Кто учитель?
3. Какие лесные жители туда пришли?
4. Какие ошибки допустил Зайчик Пушистик, когда пришел в школу?

Рисование «Карта лесной страны знаний»

Педагог-психолог: Ребята, у каждой страны есть своя карта. Как вы думаете, на что похожа карта страны знаний волшебного леса? (Выслушайте ответы учащихся.) Давайте мы с вами вместе нарисуем нашу карту страны знаний волшебного леса. Что может находиться в стране знаний? Школы, замки, ученики, учителя, оценки, школьные принадлежности.

Дети сидят за своими партами. Раздайте каждому чистый листок бумаги, карандаши и дайте задание нарисовать фрагмент сказочной школьной страны: себя или любую зверюшку, здание школы, клумбу возле школы или дерева. После каждый ребенок должен оборвать рисунок по контуру,

по одному подойди к ватману, который прикреплен к доске, и приклеить свой рисунок.

Рефлексия

1. Что мне понравилось сегодня на занятии?
2. Что мне было сложно выполнять?
3. Почему я сегодня горжусь собой?

ЗАНЯТИЕ 2.

«Входная диагностика»

Цель: диагностика психоэмоционального состояния учащихся начального звена.

Ритуал приветствия

Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы начнем наше занятие разнообразных приветствий. У меня в руках карточки. Я буду по очереди доставать их. Вам нужно поприветствовать друг друга тем способом, который указан на карточках.

Проведите приветствие с помощью карточек.

Диагностика «Моя лесенка»

Раздайте участникам бланки диагностики.

Лесенка «Характера»

Педагог-психолог: Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (покажите первую ступеньку, не на-

зывая ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (покажите вторую и третью) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (покажите пятую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок.

Лесенка «Здоровья»

Педагог-психолог: Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (покажите первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые здоровые ребята, тут (покажите вторую и третью) – ребята, которые иногда болеют, а здесь (покажите пятую ступеньку) – часто болеют. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок.

Лесенка «Красоты»

Педагог-психолог: Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (покажите первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые красивые ребята, тут (покажите вторую и третью) – ребята, которые иногда считают себя красивыми, а иногда не нравятся сами себе, а здесь (показать пятую ступеньку) – считают себя некрасивыми. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок.

Лесенка «Умности»

Педагог-психолог: Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (покажите первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые умные ребята, тут (покажите вторую и третью) – ребята, которые иногда считают себя умными, а иногда глупыми, а здесь (покажите пятую ступеньку) – считают себя глупыми. На какую

ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок.

Игра «Запретная цифра»

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить. Играющие не говорят ее, а хлопают в ладоши. Например, запретный номер «Шесть». Начинается игра, когда первый ребенок скажет: «Один», следующий продолжает счет, и так до шести. Шестой ребенок молча хлопает в ладоши шесть раз. Следующий продолжает счет, и так до десяти.

Проективный тест «Рисунок человека»

Педагог-психолог: Сейчас я раздам вам листы и карандаши. Пожалуйста, нарисуйте человека.

На вопросы учащихся отвечайте уклончиво. Например: «Любого», «Рисуй, какого хочешь». Наблюдайте за учащимися, фиксируйте все вопросы, реплики, особенности поведения, а также такие манипуляции, как стирание элементов рисунка и дополнения.

Упражнение «Большое животное»

Педагог-психолог: Давайте возьмемся за руки. Мы сейчас с вами одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. (Все прислушиваются к своему дыханию и дыханию соседа.) А теперь подышим все вместе. Вместе сделаем вдох – выдох, вдох – выдох, еще раз вдох – выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце – такое же большое и доброе. Тук – шаг вперед, тук – шаг назад. Еще раз. У нас у всех сердце большого доброго животного.

Рефлексия

1. Что мне понравилось сегодня на занятии?
2. Что мне было сложно выполнять?
3. Почему я сегодня горжусь собой?

ЗАНЯТИЕ 3

«Тревожность и успех»

Игра-разминка «Дождик»

Педагог-психолог: Ребята, встаньте, пожалуйста, в круг. Солнечное лето пролетело очень быстро. На смену пришла осень. Скажите, пожалуйста, как мы отличаем осень от лета? (Выслушайте ответы учащихся.) Да, осенью очень часто идет дождь. Давайте вспомним, какой он. Для этого нам нужно всем повернуться направо. И попробуем изобразить осеннюю погоду на спине соседа. Сначала спросите соседа: «Можно я порисую на твоей спине?» Если мы в ответ слышим «да», то говорим: «Спасибо». Теперь смело приступаем к выполнению заданию. Нужно меня слушать и за мной повторять.

Педагог-психолог: Светило солнышко с утра, которое радовало всех вокруг. (Учащиеся рисуют круг, и от него рисуем лучи от центра в стороны.) Но вдруг поднялся ветерок (маленькие нежные круговые движения кончиками пальцев) и начал дуть! Вдруг все сильнее и сильнее становился он (учащиеся поглаживают ладонями из стороны в сторону, быстрее и быстрее), пока не превратился в страшный смерч! (Быстрые круговые движения обеими руками.) В гости молния пришла (нарисуйте молнию ребром ладони), и гром тут сразу прозвучал. (Де-

лаем нежные похлопывания ладонями только по области ребер.) И дождик мелкий капать стал. (Подушечками пальцев нежно постукиваем от плеч и вниз.) Дождь шел все сильнее и сильнее. (Подушечками пальцев нежно постукиваем от плеч и вниз.) Наконец появился туман, и все стало тихо и спокойно. (Положите руки на спину и останьтесь без движения некоторое время.) И вот опять солнышко выглянуло из-за облаков и вновь согрело землю. (Рисуем круг и от него лучи от центра в стороны.)

«Сказка о Котенке, или Чего мне волноваться?»

О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев

Жил-был в одном сказочном городе маленький Котенок. У него были мама и папа, а еще он ходил в школу. Да-да, даже в сказочном городе маленькие котята тоже ходят в школу.

Но наш Котенок не любил ходить в школу. Он всегда капризничал, когда собирался туда по утрам. Потом он долго беспокоился, пока ехал в школу в автобусе. Дальше – больше: почти все уроки Котенок чуть не плакал от страха, прячась за книжкой, чтоб его ненароком не заметил учитель... Обратного дома он пробирался по дворам, не дожидаясь своих друзей.

Мама Котенка очень огорчилась, когда узнавала об этом. И однажды, укладывая сыночка спать, мама-кошка подоткнула ему одеяло потеплее, погладила по шерстке и спросила: – Малыш, я вижу, ты не хочешь ходить в школу? Почему? – Я все время боюсь, мама, – признался Котенок, – боюсь ехать в автобусе, боюсь сидеть на уроке и боюсь идти по улице со зверятами из нашего класса.

– Чего тут бояться? – удивилась мама.

– Ах, мама, ты ничего не понимаешь. Я все время беспокоюсь, что что-нибудь сделаю не так: в автобусе я боюсь, что на повороте шлепнусь на пол, и все будут смеяться;

в школе я боюсь, что неправильно отвечу, и учительница поставит мне двойку; а на улице я боюсь, что все зверята начнут бегать наперегонки или кидать шишки – кто дальше, и вдруг у меня не получится, и никто не будет со мной дружить, – сказал Котенок и чуть не расплакался, так ему стало себя жалко.

– Ну ладно, не горюй, малыш, – ласково сказала мама-кошка. – Я тебе помогу. Но это завтра, а сейчас пора спать. Обрадовался Котенок и заснул довольный. А мама задумалась: «Чем же помочь моему малышу?» Думала-думала и придумала.

Наутро мама дала Котенку коробочку с леденцами и сказала так: – Это не простые конфеты, а волшебные. Как только начнешь бояться что-то сделать не так, достань одну конфетку, съешь и скажи три раза волшебные слова: «Чего мне волноваться?» – и все пройдет.

Вечером Котенок прибежал из школы радостный и закричал: – Ура! Мамочка, я сегодня ничего не боялся, и в школе получил пятерку, и прибежал быстрее всех! Какие замечательные волшебные конфеты!

Мама-кошка улыбнулась и сказала:

– Малыш, я хочу раскрыть тебе один секрет. Дело в том, что я дала тебе не волшебные, а самые обыкновенные конфеты.

– Как обычные? – не поверил Котенок. – А почему же я не боялся, почему пятерку получил и бежал быстрее всех? Ты меня, наверное, обманываешь?

– Не обманываю, – сказала мама. – Я на самом деле положила в коробочку самые обычные леденцы. А раз они не волшебные, то помочь тебе они никак не могли. Значит, ты сам себе помог. Ты поверил в свои силы и победил страх. Значит, ты прогнал его навсегда, мой маленький герой.

– Как здорово, что я больше не буду беспокоиться! – закричал Котенок. – Это замечательно, что я победил свой страх сам! Я, наверное, сейчас даже сам бы засмеялся,

если бы шлепнулся на пол. Это же совсем не так обидно. Ну-ка! – сказал Котенок и немедленно шлепнулся на пол, растянувшись наподобие морской звезды. – Ха-ха! Как забавно! Это скорее весело, чем обидно. Пожалуй, нужно попробовать еще получить двойку.

– Ну-ну, что еще за фокусы? – заволновалась мама-кошка. – Зачем тебе двойка? Перестань, пожалуйста, баловаться.

– Ну что ты, мама, про двойку это я пошутил, просто пошутил. А если ты начинаешь за меня беспокоиться – съешь конфетку и скажи три раза: «Чего мне волноваться?» – и все пройдет. Проверенное средство!

Вопросы для обсуждения

1. Почему Котенок не хотел ходить в школу? Чего и почему он боялся?

2. Чем волшебные слова помогли Котенку?

Упражнение «Мои ситуации»

Педагог-психолог: Ребята, скажите, пожалуйста, бывают у вас ситуации, когда вы волнуетесь, переживаете, чувствуете тревожность? Кто хочет поделиться этой историей? (Выслушайте ответы учащихся: например, стоять в школе возле доски; разговаривать с учителем; когда учитель смотрит в журнал, кого спросить.)

Рисунок «Моя тревожность»

Педагог-психолог: Ребята, нарисуйте, пожалуйста, образ вашей тревожности. Как она выглядит? Какой формы? Какого цвета? (Учащиеся рисуют свою тревогу.) Ребята, как вы думаете, кто или что поможет вам сразиться с тревожностью? Нарисуйте, пожалуйста, этот предмет или силуэт. После того как мы определили, что поможет нам преодолеть тревожность,

я предлагаю рисунок своей тревожности превратить в смешной, веселый облик.

(Учащиеся дорисовывают рисунок и превращают тревожность в забавную картинку.)

Педагог-психолог: Ребята, смотрите, какие яркие и смешные рисунки получились у вас. Какие разнообразные картинки. Ура! Ура! Мы все смогли побороть свое волнение. Поздравляю вас. Мы добились успеха.

Подвижная игра «Цветные ладошки»

Педагог-психолог: У меня в руках разноцветные ладони. Это сигналы. Когда я подниму зеленую ладонь, можно прыгать на обеих ногах. Желтая ладонь означает, что можно тихо передвигаться и шептаться. На сигнал красной ладони вы должны замереть на месте, молчать и не шевелиться. На сигнал фиолетовой ладошки – сделать приседание три раза.

Упражнение «Сильные волшебные слова»

Педагог-психолог: Ребята, помните историю про Котенка? Давайте сейчас придумаем сами новые, более сильные волшебные слова, которые помогут нам победить свою тревожность. (Вместе с детьми придумайте такие слова. Предложите сделать фразы девизом класса.)

Рефлексия

1. Что мне понравилось сегодня на занятии?
2. Что мне было сложно выполнять?
3. Почему я сегодня горжусь собой?