

ЗАНЯТИЕ 4 «Герои»

Цель: Снизить торможение, уменьшить тревожность, развить уверенность в себе и помочь справиться с негативными переживаниями.

Ход занятия

Игра «Выполни задание»

Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята! Рада снова вас видеть! Сегодня предлагаю поздороваться друг с другом с помощью игры. Я буду называть предмет, а вы, когда найдете его у себя, должны будете выполнить задание. Готовы?

Проводите игру в течение пяти минут. Следите, чтобы каждый ребенок выполнил задание больше двух раз.

Задания для игры

Пусть похлопают в ладоши все, у кого карие глаза.

Пусть коснутся кончика носа все, у кого есть портфели.

Пусть поднимут правую руку все, у кого в классе есть друзья.

Пусть погладят себя по голове все, кто никогда не обижает других.

Пусть потрогают правое ухо все, у кого зеленые глаза.

Пусть попрыгают тихо на носочках все, у кого сегодня веселое настроение.

Пусть улыбнутся все, у кого есть письменная ручка синего цвета.

Пусть потопают тихо ногами все, у кого серые глаза.
Пусть постоят на левой ноге все, у кого сегодня грустное настроение.
Пусть поднимут обе руки все, у кого темные волосы
Пусть потрогают левое ухо все, у кого голубые глаза.
Пусть хлопнут в ладоши те, кто не обзывает других.
Пусть постоят на правой ноге все, у кого светлые волосы.
Пусть постоят на левой ноге все, у кого есть стиральная резинка.

Сказка М.А. Панфиловой «Собирание портфеля»

После школы все ученики добросовестно выполнили домашнее задание, сочинили стихи-правила. Белочка решила нарисовать в альбоме правила питания. Рисунок получился удачным: цветными карандашами она нарисовала первоклассника за столом, который правильно держал ложку, локти и салфетку. Белочка немного полюбовалась своей работой. Потом она убрала альбом в портфель и побежала играть с друзьями в лесу.

В школе учитель Еж проверял домашнее задание. Ребята порадовали учителя своими ответами. Только Белочка еще не показала свой рисунок. Она не могла найти альбом.

– Может быть, ты расскажешь свое правило, Белочка? – предложил Еж.

– Но мне без рисунка трудно будет вспомнить стишок! Сейчас найду! Я ведь его точно положила! – чуть не плача произнесла Белочка.

– Хорошо, давайте поможем Белочке! – обратился к ребятам Учитель.

Заяц и Волчонок стали помогать ей, вытаскивать все содержимое портфеля на парту, чтобы быстрее найти пропажу. Чего только не было в портфеле у Белочки. На парте лежали орешки, веточки, бантики, цветочки, фантики от конфет

и даже сухие грибы. Еж и ученики с интересом смотрели на все эти сокровища.

- Ой, вот он, мой альбом! - обрадовалась находке Белочка.

- Ну, что же, покажи всем, Белочка, свой рисунок, - улыбаясь, произнес Учитель.

Белочка похвасталась своим произведением, прочитала стишок, но вместо ожидаемого восторга почему-то увидела удивление. Дети продолжали рассматривать «раскопки».

- Что вы так смотрите? - обратилась к товарищам Белочка.

- Как же у тебя все это поместилось в школьном портфеле? - спросил Медвежонок.

- Мне мама пришила много кармашков на портфель, вот поэтому все и влезло! - продолжала хвастаться Белочка.

- Да, твоя мама потрудилась на славу, чтобы дочке удобно было раскладывать школьные предметы по отделениям, по назначениям: ручки в один кармашек, тетрадки в другой, книжки в третий, - попытался объяснить Еж.

- А зачем их так раскладывать? Можно ведь и по-другому: школьные вещи в один кармашек, орешки в другой, конфетки в третий... - продолжала настаивать на своем Белочка.

- Конечно, можно раскладывать и так, но сколько времени мы потратили на поиск твоего альбома? - возразил Учитель.

Белочка немного задумалась. А Еж обратился ко всему классу:

- Ребята, как вы собираете свой портфель, чтобы было удобно готовиться к урокам?

- Я тетрадки и учебники убираю вместе, - сказал Волчонок.

- Когда ты их кладешь в портфель или вытаскиваешь, тетрадки, наверное, мнутся? - предположил Учитель.

- Да, мнутся, - подтвердил Волчонок.

- Я раскладываю все по порядку, по кармашкам, чтобы тетрадки лежали отдельно, учебники отдельно, карандаши и ручки в другом кармашке, - рассказывал Заяц.

– Это правильно, – похвалил его Учитель. – Школьные предметы будут нужны долгое время, поэтому, чтобы их сохранить такими же красивыми, о них приходится заботиться.

– Как это заботиться? Они же не живые! – поинтересовалась Белочка.

Правильно раскладывать, одевать в обложки, вовремя ремонтировать, лечить. Заботиться, ухаживать за вещами необходимо так же, как за живыми существами, тогда они будут верно нам служить. А если мы будем к своим вещам равнодушны, то они могут убежать, как посуда в сказке «Федорино горе».

Ребята засмеялись, но потом с грустью посмотрели в свои портфели.

– Я не хочу, чтобы мой портфель убежал! – произнес Лисенок.

– И я не хочу! – поддержали его все ребята.

– Тогда будем ухаживать, заботиться о своих портфелях, не обременять их лишними вещами, – завершил разговор Учитель.

На перемене каждый ученик проверил свои вещи в портфеле, разгладил смятые листы в тетрадках, наточил карандаши, распределил все по отделениям.



Вопросы для обсуждения

1. Понравилась ли вам сказка?
Про кого она?
2. Как надо ухаживать за портфелем?
3. Зачем нужно наводить порядок в школьных принадлежностях?

Игра «Что спрятано в портфеле»

Педагог-психолог: Теперь, когда мы знаем, как важно наводить порядок в портфеле, предлагаю поиграть в игру. У меня в руках портфель Белочки. Каждому из вас по очереди нужно подойти ко мне, опустить руку

в портфель и на ощупь определить, что за вещь достал. Подглядывать нельзя! После мы вместе определим, нужно брать этот предмет в школу или нет.

Каждый ребенок по очереди подходит к психологу, опускает руку в портфель. Не подглядывая, этой рукой на ощупь определяет, какой предмет он взял в портфеле. Вслух называет его, показывает остальным участникам. Игра продолжается до тех пор, пока портфель не опустеет.

Упражнение «Мой портфель»

Педагог-психолог: Я прочитаю заклинание, которое поможет вам превратиться в модельера-художника. Художник-модельер – это мастер по созданию ярких и модных образцов одежды. Он самостоятельно разрабатывает новые модели одежды или участвует в командной работе при создании модных линеек одежды и аксессуаров. Ребята, ваша задача – придумать свой собственный портфель с надписями, рисунками, которые бы отражали ваши увлечения, ваш внутренний мир. Что символизирует тебя? Какие предметы наиболее ярко отражают твой образ жизни, интересы, планы?

Раздайте детям вырезанные шаблоны портфеля и принадлежности для рисования.

Педагог-психолог: У этого заклинания есть маленький секрет, чтобы заклинание подействовало нужно всем дружно вслух посчитать до пяти.
Волшебство сейчас придет
И талант всем принесет.

Вправо, влево покрутились,
Будем дружно мы считать –
Раз, два, три, четыре, пять
Всем модельерами стать.

Дайте детям 15 минут на задание. Затем каждый ребенок представляет свой портфель и прикрепляет его к магнитной доске.

Педагог-психолог: Ребята, посмотрите, какие красивые и яркие портфели получились. Это потому, что все портфели разные! Так же, как и мы с вами. Мы тоже все разные, но нас объединяет дружба. Теперь пора превратиться из художников-модельеров обратно в ребят. Я сейчас прочитаю заклинание, которое поможет каждому превратиться в детей. Но у этого заклинания есть маленький секрет, чтобы заклинание подействовало нужно всем дружно вслух посчитать до пяти.

Вправо, влево покрутились,
Будем дружно мы считать –
Раз, два, три, четыре, пять.
Всем ребятами вновь стать.

Вопросы для обсуждения

1. Почему изобразил именно эти предметы?
2. Какие чувства, ощущения возникли во время выполнения упражнения?
3. Что понравилось тебе в твоём портфеле?

Разминка «Превращения»

Педагог-психолог: Наше занятие подходит к концу. Давайте немного разомнемся! Сейчас я включу музыку. Когда она заиграет, вы начнете ходить по классу. Когда му-

зыка остановится, вы должны тоже остановиться. В этот момент я скажу, кого вы должны изобразить. Давайте побываем в роли сказочных героев. Изобразите грустного робота. Теперь изобразите веселого клоуна. Забудьте в образе гордого короля или гордой королевы, маленькой мышки, утомленного бегуна, Бабы-яги, жирафа, косолапого мишки.

Рефлексия:

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