**«солнце в ладонях»**

Психологическое занятие с учащимися 4 класса

**Цель:** Формирование у учащихся представлений о здоровье как о высшей человеческой ценности, необходимом условии полноценной и счастливой жизни.

**Задачи:**

* *образовательная (обучающая):* дать представления о психофизиологических методах саморазвития;
* *коррекционно-развивающая:* коррекция психических функций, развитие навыков самоконтроля и адекватной самооценки, мелкой моторики и пространственных ориентировок, личностных особенностей и навыков коллективного взаимодействия;
* *воспитательная: в*оспитание уважения друг к другу, принятие личности другого человека;
* *охранительная: у*чет актуального состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, работоспособности, ведущего вида деятельности и особенностей восприятия, запоминания, понимания учебного материала, индивидуального темпа; профилактика нарушений зрения, слуха, осанки, мелкой моторики; преодоление перегрузки учащихся путем переключения их на разные виды деятельности, смены поз при выполнении заданий, их дозировка.

**Оборудование**:

1. клубок шнура желтого цвета;
2. краски, кисточки, стаканчики, салфетки, листы бумаги для рисования формата А4, листы картона в папках-файлах формата А4, ножницы, фломастеры, двухсторонний скотч;
3. листы с заданиями «Соедини линиями числа по порядку и закончи рисунок»;
4. солнце из картона для наклеивания ладошек;
5. солнышки из картона размером с ладонь;
6. мяч среднего размера;
7. мультимедийная презентации;
8. музыкальное сопровождение «Наедине с природой». Релаксация с музыкальным сопровождением «Море. Прибой. Шторм» М. Равель. «Вокализ».

**Ход занятия**

**I. Организационный момент. Разминка «В каждом человеке солнце»**

Ученики вместе стоят в кругу. Педагог-психолог держит в руках клубок и говорит*:*

*«Утром ранним кто-то странный*

*Заглянул в мое окно.*

*На ладони появилось*

*Ярко рыжее пятно.*

*Это солнце заглянуло*

*Будто руки протянуло.*

*Тонкий лучик золотой.*

*И как с первым лучшим другом*

*Поздоровалось со мной.*

Передает клубок ученику, стоящему слева, улыбается ему и говорит *«Здравствуй …».* Ученик сначала здоровается с педагогом-психологом, затем передает клубок по кругу следующему и здоровается с ним и т. д., пока клубок не вернется к педагогу-психологу. Затем клубок сматывается в обратном направлении.

**II. Упражнения для профилактики соматических заболеваний**

Педагог-психолог знакомит детей с новым словом «Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения».

**1. Упражнения для профилактики нарушений зрения**

1. «Стрельба глазами» вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.
2. Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.
3. Глазами напишите свое имя и фамилию.
4. Глазами нарисуйте 6 треугольников по часовой стрелке, затем 6 треугольников против часовой стрелки.
5. Зажмурив левый глаз, правым напишите нечетные числа от 1 до 9. Зажмурив правый глаз, левым напишите четные числа от 2 до 10.

**2. Релаксация «Волна»**

Под сопровождение спокойной музыки учащиеся, стоя в кругу, и, взявшись за руки, поочерёдно поднимают руки вверх т.о., чтобы движение рук было плавным, без заминок, разрывов и скачков, как – бегущая волна. «Волна» движется сначала вправо, затем влево.

**3. Упражнения для развития слуха и зрения**

1. Сядьте удобно, ноги врозь, расслабьте колени. Обнимите руками голову, касаясь правой рукой левого уха и на оборот. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте глаза и положите голову на руки. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте что ваше тело — это опора.
2. Глубоко дышите, смотрите вдаль. Носом рисуйте горизонтальные, вертикальные восьмерки вокруг предмета, на который смотрите. Проделайте упражнение с несколькими предметами.
3. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
4. Оттяните уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начинайте с открытыми глазами, повторите 7 раз.

**III. Рисование «Ладонь, полная солнца»**

Педагог-психолог предлагает учащимся *«создать краски своего настроения»* в графической технике монотипия. На прозрачную пленку (в файл формата А4 вложен лист белого картона, край заклеен прозрачным скотчем) нанести краски. Затем накрыть «рисунок» листом бумаги и придавить. Получается оттиск в зеркальном отображении.

**IV. Дыхательные упражнения**

1. Глубоко вдохните. Руки медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опустите. Вдохните. Руки медленно поднимите до уровня плеч через стороны. Задержите дыхание. Медленно выдох с сильным звуком О-О-О, обнимите себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохните. Руки поднимите до уровня груди. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком У-У-У. Руки опустите вниз, голову на грудь.
2. Сожмите правой рукой левое плечо. Голову поверните влево и посмотрите назад через плечо. Разведите плечи с силой. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдохните. Посмотрите назад через правое плечо, снова с силой разведите плечи. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдох. Опустите руки вдоль тела, голову уроните на грудь. Вдохните. Выдохните. Повторите упражнение, держа левой рукой правое плечо.

**Продолжение рисования «Ладонь, полная солнца»**

После того как краска высохнет, Учащиеся обводят карандашом свои ладошки и вырезают их. Пишут на ладошках свои имена. Затем ладошки как лучи наклеивают вокруг солнышка с помощью двухстороннего скотча.

**V. Когнитивное упражнение «Небо синее»**

Педагог-психолог бросает мяч учащемуся и говорит любое существительное. Тот, кто поймал мяч, должен назвать любое прилагательное, подходящее по смыслу. Затем он, в свою очередь тоже называет существительное и бросает мяч следующему игроку.

**VI. Завершение. Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

Учащиеся стоят в кругу.

Педагог-психолог: *У вас замечательный класс. Давайте подарим всем нам аплодисменты. Сначала хлопаю в ладоши я, теперь вместе с …* (называет имя ребенка стоящего слева от него), *затем вместе с нами хлопает в ладоши…* (имя ребенка стоящего слева от первого). Таким образом к аплодисментам присоединяются все ученики.

Педагог-психолог: *Ты улыбкой, как солнышком брызни,*

*Выходя поутру из ворот*

*Понимаешь, у каждого в жизни*

*Предостаточно будет забот.*

*Разве любы нам хмурые лица*

*Или чья-то сердитая речь?*

*Ты улыбкой сумей поделиться*

*И ответную искру зажечь.*

Психолог предлагает учащимся взять маленькое солнышко и поместить его в групповой комнате там, где он хочет.