*Конспект тренингового занятия в 3 классе.*

***Тема занятия «Я забочусь о своем здоровье и берегу здоровье других».***

*Цели занятия:*

1. Снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности;
2. Предоставление ребенку «легальным образом» выплеснуть гнев;
3. Развитие умения контролировать импульсивные действия, контролировать свое поведение;
4. Обучение детей способности сбрасывать накопившуюся энергию, снимать излишнюю двигательную активность;
5. Гармонизация отношений между детьми, научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними;
6. Научить детей оказывать друг другу поддержку.

*Оснащение занятия:*

1. Иллюстрации и фотографии улыбающихся лиц, пейзажей, животных;
2. Большая мягкая игрушка медведя;
3. Пособие по снятию эмоционального напряжения «Лист гнева».
4. ***Начало занятия.***

Приветствие. (Психолог приветствует детей и каждый ребенок приветствует своих одноклассников, используя свой мотив).

1. ***Разминка.***
2. Упражнение «Я очень хороший». Детям нужно повторить вслед за психологом фразу «Я очень хороший» сначала шепотом, затем громко и, наконец, очень громко.
3. Игра «Передай по кругу». Дети передают друг другу (пантомимикой) горячую картошку, бабочку, цветочек, пушинку и т.п.
4. Упражнение «Тренируем эмоции». Детям нужно: а) нахмуриться как (осенняя туча, рассерженный человек); б) позлиться как (злая волшебница, два барана на мосту, голодный волк, ребенок, у которого отняли мяч); в)испугаться как (кот на солнышке, солнышко, хитрая лиса, будто увидел чудо).
5. ***Ход занятия.***
6. *Вводная беседа о здоровье*: рассказ психолога о здоровье, вопросы к детям и ответы детей.
7. *Физкультурная пауза. Игра «Вежливость».* Ребятам даются команды (например, руки вверх, в стороны и т.д.), но выполнять нужно только те, где используется слово «пожалуйста».
8. *Продолжение беседы про здоровье*
9. *Упражнение «Скажи мишке добрые слова».* Ребята по очереди называют игрушечного мишку добрыми словами.
10. ***Практические упражнения для снятия напряжения:***

* *Упражнение на дыхание.* Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, (вдох на 1 счет, задержите воздух на 4 счета выдох на 2 счета).
* *Упражнение «Звучащая сила».* Энергия из звука «А» - Вдох-выдох, вдох-на выдохе пропеть звук «а». (можно использовать звуки «и», «о», «у».
* Для снятия напряжения можно также *выпить стакан воды, принять душ*;
* *Отвлечься*: поговорить по телефону, почитать книжку, послушать музыку.
* *Упражнение «Танец»* - Ребята танцуют под музыку как, например: «бабочка», «зайчик», «веселый ежик», «лошадка», «дерево», «цветок», «птичка», «матрешка», «юла», «слон».
* *Физические упражнения* (например, побоксировать подушку);
* Сделать в комнате *уборку*.
* *Игра «Рубка дров»* - Игра помогает переключиться на активную деятельность, после долгой сидячей работы. Кто из вас рубил дрова? Кто может показать как это делается? Как нужно держать топор? (Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Поставьте чурку на пень и поднимите топор над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, громко выкрикните: «Ха»!
* *Упражнение «Зайчик испугался - зайчик рассмеялся»* - по сигналу дети быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние (чередование напряжения и расслабления).
* *Упражнение «Разозлились-одумались»* - по сигналу «разозлились» дети напрягают тело, сжимают кулаки; по сигналу «одумались» - расслабляются и улыбаются.

1. ***Заключение.***
2. *Подарок от психолога «Листок гнева».*
3. *Рефлексия*. Вопросы психолога о том, что ребята узнали; что им понравилось, а что нет. Ответы детей.
4. *Домашнее задание.* Тренироваться утром перед зеркалом, удерживать приветливую улыбку в течение 1 минуты ежедневно.
5. *Прощание.* Взяться за руки и хором сказать 3 раза фразу «Как нам хорошо», каждый раз увеличивая громкость.