**Коррекционно-развивающее занятие с учащимися**

**младшего школьного возраста.**

**Тема:** «Развитие позитивной самооценки учащихся».

**Цели:** повышение самооценки учащихся, снятие мышечного напряжения.

**Задачи:**

1) повышение значимости ребенка в коллективе,

2) снятие эмоционального и физического напряжения,

3) повышение самооценки учащихся,

4) развитие внимания,

5) развитие находчивости и сообразительности.

**Ход занятия.**

**1. Приветствие.**

- Поприветствуем друг друга большими пальчиками, указательными, мизинчиками.

**2. Разминка.**

Игра «Слон, жираф и крокодил».

Цели: развитие внимания, снятие напряжения.

Когда психолог говорит: «слон» - все должны широко развести руки в стороны, изображая большого слона; «крокодил» - все хлопают рукой об руку, изображая пасть крокодила; «жираф» - все вытягивают руку вверх, изображая шею жирафа. В ходе игры психолог называет одно животное, а сам, чтобы запутать детей, показывает другое.

**3. Основная часть.**

1. Упражнение «Похвалилки».

Цель: повышение самооценки ребенка, его значимости в коллективе.

Дети получают карточки, где зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Дети по кругу должны озвучить свою карточку. Например: «Однажды я (дальше читает, что написано в карточке) *быстро выполнил задание*».

- А теперь, каждый сам попробует себе придумать или вспомнить какое-то одобряемое действие. Дети, по кругу передавая мяч, озвучивают окончание предложения: «Однажды я…».

2. Упражнение «Летит-летит по небу шар…»

Цель: снятие напряжения, эмоциональная разрядка.

Дети рассказывают стихотворение с движением (заменяют слова: «летит» - махи руками, «по небу» - показываем указательным пальцем вверх, «шар» - показываем руками большой шар; «мы», «нас» - показываем правой рукой на себя).

Летит, летит по небу шар,

По небу шар летит.

Но знаем мы, что этот шар до нас не долетит.

До нас шар долетел, и он нас сегодня перенесет на морской берег…

3. Упражнение «На берегу моря».

Цель: снятие напряжения.

- Солнце на море очень яркое и чтобы не получить солнечный удар, мы оденем на головы панамки (дети изображают соответствующее действие с воображаемой панамкой).

- Давайте полюбуемся морским солнышком: подняли голову вверх - сощурили глазки, так как солнце очень яркое; опустили голову вниз – посмотрели на камешки. И так повторили 3 раза.

- А теперь прогуляемся по морскому берегу. Представьте, какой горячий песок лежит у нас под ногами – покажем, как мы идем по горячему песку. Наберем песок в ладоши, сильно сожмем кулаки с песком, разжимаем кулачки и выпускаем из них песочек. Повторим так три раза.

- А сейчас зайдем в прохладную воду. Набираем воду в ладоши и отпускаем. Давайте поиграем в воде, брызгаем друг на друга (один на кого-то брызгает; тот, на кого брызнули, изображает, как он жмурится и вздрагивает от прохладной воды). А теперь давайте немного проплывем (дети показывают соответствующие движения).

- А теперь поиграем с камешками: подбросим камешек – поймаем, бросим камешек далеко в море.

Дети изображают мимикой, пантомимикой действия с воображаемыми камешками, песком, водой, солнышком.

4. Упражнение «Дополни предложение».

Цели: повышение самооценки ребенка, развитие сообразительности, находчивости.

Психолог предлагает поочередно каждому дополнить предложение: «Я самый (самая)…», называя о себе что-то хорошее. Выигрывает тот, кто придумает о себе больше хороших слов, отвечать надо в течение произносимого вслух психологом счета: 1 – 2 – 3.

5. Упражнение «Морские волны».

Цель: снижение мышечного напряжения.

Выполняется в кругу. Психолог говорит «Штиль!» - дети тихо сидят на корточках. «Волны!» - дети по очереди встают, начиная справа от психолога (встал психолог, через 2 секунды встал ребенок, стоящий справа от психолога и т.д.). Последний участник встает и хлопает в ладоши, после чего все в таком же порядке, начиная с психолога, начинают садиться. «Шторм!» - тоже, что и «волны», только дети не ждут 2 секунды, а встают друг за другом, начиная с психолога. Заканчивается игра «Штилем».

**4. Рефлексия.**

Цель: выяснение эмоционального состояния ребенка на занятии, подведение итога.

Дети садятся в круг. Идет подведение итога занятия.

- Какое упражнение вам понравилось?

- Чему мы научились на занятии?

**5. Прощание.**

Все участники группы встают в круг и, взявшись за руки, дружно произносят: «Мы молодцы, ура!».

**Коррекционно-развивающее занятие с учащимися**

**младшего школьного возраста.**

**Тема:** «Эмоция страха».

**Цели:** раскрытие причин возникновения страхов, осознание необходимости эмоции страха в жизни человека.

**Задачи:**

1) снятие эмоционального и физического напряжения;

2) вербализация страхов;

3) выяснение необходимости эмоции страха в жизни человека;

4) повышение самооценки учащихся;

5) снижение тревожности учащихся;

6) развитие произвольного внимания.

**Ход занятия.**

**1. Приветствие.**

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга: «Здравствуй Оля…», пропев.

**2. Разминка.**

Упражнение «Запретное движение».

Цели: развитие произвольного внимания, снятие эмоционального напряжения.

Дети стоят полукругом напротив психолога. Психолог говорит: «Я буду показывать различные движения. Вы будите повторять все движения, кроме одного». Сначала психолог показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др.). Дети повторяют их. Затем психолог называет и показывает «запретное» движение (например: подпрыгивание), которое дети не должны повторять.

**3. Основная часть.**

1. Упражнение «Закончи предложение».

Цели: способствовать в установлении причин возникновения страхов, подвести детей к пониманию необходимости данной эмоции в жизни человека.

Детям предлагается закончить предложения:

«Заяц боится, когда…, потому что…»;

«Птица боится, когда…, потому что…»;

«Маленький ребенок боится, когда…, потому что…»;

«Папа боится, когда…, потому что…»;

«Мама боится, когда…, потому что…»;

«Учитель боится, когда…, потому что…»;

«Мы боимся, когда…, потому что…».

При обсуждении делается вывод, что страх могут испытывать все люди и животные. Чем старше становится человек, тем меньше у него становится страхов.

- Может ли страх помочь человеку в чем-либо?

2. Упражнение «Конкурс боюсек».

Цели: вербализация страхов, развитие активности ребенка.

Выполняется в кругу. Мяч передается быстро по кругу. Получивший мяч должен назвать тот или иной страх человека (повторяться нельзя). Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. Определяется победитель конкурса, которым должен оказаться ребенок.

3. Игра «Зоопарк».

Цели: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Психолог говорит: «Попробуем изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз – прыгайте, как зайчики, хлопну два раза – ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза – стойте на одной ноге, как аисты. Начинаем игру».

4. Упражнение «Работа с ранними воспоминаниями».

Цели: выяснение причин возникновения страха, связи описанной ситуации с опытом ребенка.

Психолог предлагает детям прослушать воспоминания одной учительницы из своего детства:

Однажды, когда я была ребенком, мама отвезла меня в деревню к бабушке. Я пошла гулять и попала на берег реки. Там я рвала цветы, пела песни и вдруг…позади кто-то громко зашипел: «Ш-Ш-Ш». Я подумала, что это змея и замерла. Мне стало очень страшно. Оглянувшись, я увидала гусенка. Он стоял, вытянув шею, хлопал крыльями и шипел. «Он, наверное, хочет укусить меня» - подумала я и громко закричала. Вышла бабушка и громко рассмеялась: «Ах, вы, трусишки! Испугались друг друга». Оказалось, что гусенок тоже испугался и от страха зашипел. Потом мы подружились, и я даже его кормила из блюдечка.

Обсуждение:

- Какие эмоции испытывал автор рассказа сначала? Почему?

- Какие эмоции возникли потом? Почему?

- Это страшная или смешная история?

- Испытывал ли кто-нибудь из вас подобное? Расскажите.

В ходе обсуждения следует подвести детей к мысли о том, что страх возникает из-за непонимания, неумения найти общий язык.

5. Упражнение «Лепим свое лицо».

Цели: снятие мышечного напряжение области лица, массаж лица и головы, повышение самооценки.

Выполняется сидя на стульях.

«Лепят личико» - проводят руками по краю лица;

«лепят волосики» - нажимают подушечками пальцев на корни волос;

«лепят бровки» - проводят кончиками пальцев по бровям;

«лепят глазки» - трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз, моргают глазами;

«лепят носик» - проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз;

«лепят ушки» - пощипывают мочки ушей, поглаживают уши;

«лепят подбородок» - поглаживают подбородок;

Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове.

**4. Рефлексия.**

Цель: выяснение эмоционального состояния ребенка на занятии, подведение итога.

Дети садятся в круг. Идет подведение итога занятия.

- Какое упражнение вам понравилось?

- Чему мы научились на занятии?

**5. Прощание.**

Все участники группы встают в круг и, взявшись за руки, дружно произносят: «Мы молодцы, ура!».