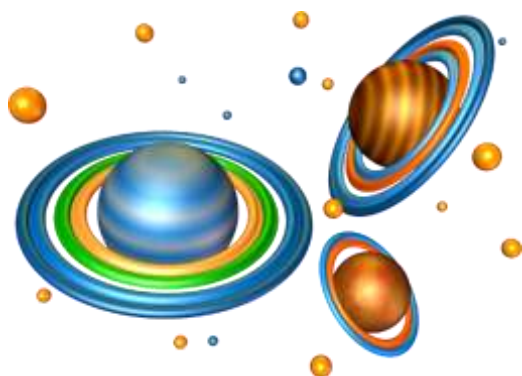


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им.Д.Тарасова
г.Озерска Калининградской области

Занятие по
психологии
в 1 классе
«Космическое
путешествие».

Педагог-психолог ЛИТВИНОВА ОЛЬГА ЕВГЕНЬЕВНА

г.Озерск, 2011



Занятие по психологии «Космическое путешествие».

Пояснительная записка.

Цель психологической, развивающей работы в начальной школе – создание социально-психологических условий для выработки самими школьниками эффективного стиля познавательной учебной деятельности. Для достижения поставленной цели необходимо создать условия, позволяющие:

- ✓ сформировать у детей необходимую позитивную мотивацию (“Зачем мне нужно этим заниматься, что мне это дает”);
- ✓ сформировать у школьников необходимые и доступные им на данном этапе развития навыки самоанализа и саморефлексии (“Какой я?”);
- ✓ дать учащимся возможность познать свои сильные стороны и научиться опираться на них в процессе учебных занятий (“Что я умею делать хорошо и как мне это использовать в учебе?”);
- ✓ предоставить детям возможность познать слабые стороны своей познавательной деятельности и дать представления о способах их развития или приспособления к ним (компенсация другими возможностями) (“Что мне дается с трудом, и как относиться к своим слабостям и недостаткам”).

Такие условия создаются за счет достаточно длительной целенаправленной групповой работы в форме психологических уроков, развивающих занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия- 30 минут. Форма занятия - тренинг с использованием арт-терапевтических методов.

Схема построения занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Психологическая разминка.
3. Основная часть.
4. Ритуал прощания.

Цель занятия:

формирование и профилактика нарушений психологического здоровья.

Задачи:

- развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями ;
- обучение навыкам саморегуляции;
- снижение страха ошибки.

Оборудование:

ковер; сухой бассейн, наполненный шариками; листы бумаги; цветные карандаши; картинки с изображением планет; картонные звезды разных размеров и цветов; музыкальное сопровождение.

Ритуал приветствия.

Поприветствовать друг друга необычным способом. Дети здороваются друг с другом ладошками.

Психологическая разминка.

Каждому ребёнку по очереди предлагается представить себя космонавтом. Дети стоят с закрытыми глазами в кругу, взявшись за руки. Круг символизирует борт космического корабля, а пространство в центре круга – открытый космос.

Находясь в открытом «космосе», ребенок может кого-нибудь встретить. При этом нужно постараться осторожно обойти «неизвестный объект». Из «открытого космоса» нужно вернуться на «корабль» – снова встать в круг.

В процессе звучания музыки дети выходят в «открытый космос» – в центр круга, двигаясь с закрытыми глазами. Выходя из круга, ребенок должен сомкнуть за спиной руки своих соседей, чтобы сохранить круг и таким образом команда будет снова собрана.

Главное условие игры: нельзя открывать глаза. Особый смысл это условие приобретает при звучании музыки с таинственными, загадочными образами, необычными, фантастическими красками. В этом случае для того, чтобы выйти в «открытый космос», понадобится смелость и решительность.

Основное содержание занятия.

Психолог сообщает детям, что сегодня они совершат небольшое путешествие в космос и теперь они все - космонавты. Дети отвечают, какие чувства они могут испытать, посещая разные планеты, и что поможет им при выполнении разных космических заданий.

«Планета- Воображания».

Дети делятся на две группы. Психолог предлагает детям создать жителей этой планеты. Но создавать они их будут необычным способом. Дети рисуют с пальцами на песке в специальных лотках.

После выполнения задания рисунки помещаются на доску.

«Солнышко».

Выполнение дыхательных упражнений успокаивает и способствует концентрации внимания. Плавные «растягивающие» движения снимают мышечное напряжение, повышая уровень психической активности и работоспособности.

Дышать надо в медленном ритме, дыхание должно содержать четыре равные по времени фазы: «вдох — задержка — выдох — задержка».

«Тянемся к солнышку». Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом тянемся запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание — «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

«Загадочная планета».

Дети садятся вокруг сухого бассейна, наполненного цветными шариками. Психолог одевает каждому повязку на глаза. С завязанными глазами дети должны нащупать предмет в бассейне и вслух описать его. После того, как каждый расскажет, что он держит в руках, повязки с глаз можно снять. Дети сообщают, какие чувства они испытывали, когда искали игрушку и легко ли им было описать ее.

Рефлексия. Ритуал прощания.

Психолог рассыпает звезды на ковре и просит детей выбрать каждому ту звездочку, которая нравится больше всего. (Звезда должны быть разного размера и разных цветов).

Ученики выбирают звезду любого цвета, пишут на ней свое имя и крепят на общий фон.

«Возвращение на землю». Дети расходятся, представляя, что они находятся в невесомости. Затем по команде педагога, по очереди они собирают друга друга в круг, выкрикивая имя ученика. После того, когда все будут в круге, психолог сообщает, что наше путешествие подошло к концу. Дети, держась за руки, говорят друг другу пожелания.

