

Муниципальное казенное учреждение «Информационно-методический центр»
муниципального образования Кандалакшский район

**Сборник методических разработок
педагогов-психологов муниципального образования Кандалакшский район
«Ресурсные техники в практике педагогов-психологов в работе с детьми
группы риска и особыми образовательными потребностями»**

Кандалакша, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	Конспект индивидуального занятия «Мои скрытые ресурсы», <i>Глазкова О.Н., педагог-психолог МБОУ СОШ № 2</i>	3-6
2	Конспект группового занятия «Скажи «Нет!» девиантному поведению». <i>Васильева Ю.А., МАОУ СОШ № 3</i>	7-10
3	Конспект группового занятия с элементами тренинга «Стресс и стрессоустойчивость. Развитие навыков саморегуляции у старшекласников». <i>Захарова Т.А., педагог-психолог МАОУ СОШ № 10</i>	11-18
4	Конспект группового занятия «Мандала — волшебный круг хорошего настроения, расслабления, ресурса для детей с тяжелыми нарушениями речи», <i>Форостьянко М.А., педагог- психолог МАДОУ № 55</i>	19-22
5	Конспект группового занятия по развитию высших психических функций с применением технологий В.В. Воскобовича с детьми 6-7 лет с ОВЗ «Умные игры в добрых сказках», <i>Якимчук Е.С., педагог-психолог МБДОУ № 53</i>	23-30
6	Конспект индивидуального коррекционного занятия с ребенком с тяжелыми нарушениями речи 5 — 6 лет «Путешествие по временам года». <i>Антипова Е.Г., педагог- психолог МБДОУ № 15</i>	31-37

Конспект индивидуального занятия «Мои скрытые ресурсы»

Глазкова Оксана Николаевна,
педагог-психолог МБОУ СОШ № 2

Введение

Каждый ребенок обладает уникальными способностями, однако чаще всего таланты проявляются лишь в определенной сфере. Есть также немногочисленная группа детей, демонстрирующих выдающиеся способности практически во всех областях — такие дети требуют особого подхода в обучении. Распространено мнение, будто работа с одаренными детьми легче, однако практика показывает обратное.

Так что же представляет собой понятие «одаренность»? Одаренность — это комплексное свойство психики человека, формирующееся на протяжении всей жизни и позволяющее достигать значительных успехов в одной или нескольких сферах деятельности по сравнению с большинством сверстников.

От нормотипичных детей такая категория отличается повышенными требованиями, ведь они демонстрируют высокий уровень интеллекта, отличную память, развитое критическое мышление, обширные знания и умение эффективно применять информацию. Такие дети часто проявляют повышенное чувство справедливости, собственную систему жизненных ориентиров, стремятся решать нестандартные задачи и ставить перед собой амбициозные цели.

Интеллектуальная нагрузка на них велика: учеба, участие в олимпиадах, конкурсах, секциях, творческих мероприятиях, научные исследования и прочие активности занимают значительную часть их времени. Как следствие, они сталкиваются с усталостью, эмоциональным выгоранием, стрессовыми ситуациями, чередованием успеха и неудач. Поэтому крайне важно оказывать им поддержку, помогая укреплять уверенность в собственных силах и внутренних ресурсах.

Цель занятия: создать условия способствующие всестороннему, гармоничному развитию личности одарённого ребёнка.

Задачи:

1. снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;
2. создание положительного эмоционального фона;

3. психологическая коррекция, связанная с состоянием тревожности у ребенка.

Целевая аудитория: учащиеся 8-9 классов

Оборудование: компьютер, заготовка для упражнения «Мои ресурсы», листы бумаги, цветные карандаши, музыкальное сопровождение для упражнения «Прогулка на берег моря».

Ожидаемые результаты:

- владение способами преодоления трудностей и приемами самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта;
- уверенность в себе, способность к самооцениванию.

Ход занятия

Добрый день! Рада тебя видеть!

Разминка

Упражнение «Моё настроение»

Какое сейчас у тебя настроение? (*ответ*)

Почему оно такое? (*ответ*)

Как ты думаешь, от чего зависит настроение человека? (*ответ*)

Наше настроение зависит от многих факторов: погода, общее самочувствие организма, сон и многое другое. И сегодня на занятии мы будем работать с внутренним состоянием.

Каждый из нас постоянно находится в движении: учится, работает, занимается спортом, ведёт активную и насыщенную жизнь. А на всё ли хватает сил? (*ответ*).

А что надо для поддержания этих сил? (*ответы, подвести к ресурсным возможностям организма*)

Для восполнения физического ресурса надо соблюдать режим дня: высыпаться, хорошо питаться и пить достаточное количество воды. А также заниматься спортом и регулярно сдавать анализы. С психологическим ресурсом все намного сложнее. Чаще всего проблемы возникают именно в этой сфере. Для того, чтобы восполнить психологический ресурс, есть множество техник.

Основная часть

Упражнение «Мои ресурсы»

- Вспомни и запиши те качества, которые тебе мешают в жизни.
- Вспомни и запиши те качества, которые тебе помогают в жизни.

Могут ли они являться внутренними ресурсами? (*ответ*)

Отлично. Сейчас мы попробуем немного восполнить твой психологический ресурс.

Упражнение «Лимон» (снятие мышечных зажимов)

Сядь удобно, руки свободно положи на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представь себе, что у тебя в правой руке лежит лимон. Начинай медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуешь, что «выжал» весь сок. Расслабься. Запомните свои ощущения. Теперь представь, что лимон находится в левой руке. Повтори упражнение. Вновь расслабься и запомни свои ощущения. Затем выполни упражнение одновременно двумя руками. Почувствуй расслабление в мышцах.

И в таком расслабленном состоянии я приглашаю тебя на прогулку. Найди удобную позу и закрой глаза (*музыка*)

Упражнение «Прогулка на берег моря» (медитация)

Представь, что ты сидишь на большой скале, нависающей над морем в нескольких метрах внизу... ты слышишь рокот прибоя... вдыхаешь соленый воздух, когда свежий ветер бьет тебе в лицо...отмечаешь контраст между скалами и пляжем...

Ты видишь в небе морских чаек... смотришь, как они ныряют за рыбой... слышишь их резкие крики, которые далеко разносятся над водой... обрати внимание на других птиц вокруг тебя... Своим свободным полетом и торжествующими криками они показывают свою любовь к жизни...

Теперь ты оглядываешься и видишь тропинку, ведущую к пляжу... ты спускаетесь по этой тропинке... Она хорошо утоптана, и наверное, здесь прошло много людей, спускавшихся с этой скалы до нас... Древние каменные стражи напоминают нам о красоте и гармонии с природой...

Мы уже почти пришли... Давай снимем обувь... и продолжаем путь на пляж босиком...Почувствуй, как теплый песок рассыпается у тебя под ногами... ветерок несет приятную прохладу, когда ты выходишь на пляж... теперь ты можешь видеть гладь моря, спокойную и блистающую, до самого горизонта...

Подойди к воде... Ощути разницу между сухим песком и влажным у кромки пляжа...

Наклонись и напиши «я боюсь...», а рядом напиши то, что тебя пугает или беспокоит... Теперь смотри, как волна набегаёт на берег, омывает твои щиколотки... а затем отступает обратно, унося с собой твоё послание...

Теперь снова наклонись и напиши на влажном песке «я могу...», а рядом напиши то, что ты давно хотел сделать, но по каким-то причинам это не

получалось... Смотрите, как следующая волна пробегает мимо, омывает ваши щиколотки... а затем отступает, унося ваше второе послание...

Пройди немного дальше, чтобы вода доходила тебе до коленей... ощути живительную прохладу... теперь почерпни из этого источника жизни и любви... пусть энергия поднимается от твоих ног, наполняя все тело...

Вернитесь на пляж... подними морскую раковину... приложи её к уху и послушай, что она скажет ... Повернись, снова посмотри на море и скажи «до свидания...» Надевай обувь и возвращайся назад по тропинке на вершину утеса... Ты почерпнул силы и спокойствия из моря жизни, и теперь эти чувства останутся с тобой... почувствуй как они наполняют тебя, когда море и утес исчезают из вида...

Открывай глаза...

Рефлексия

Как ты себя чувствуешь?

Чувствуешь ли ты в себе силы, что ты можешь больше?

Какое сейчас у тебя настроение?

Конспект группового занятия
«Скажи «Нет!» девиантному поведению»

*Васильева Юлия Александровна,
педагог-психолог МАОУ СОШ № 3*

Цель: профилактика противоправного и девиантного поведения подростков.

Задачи:

- познакомить с понятиями: «групповое давление», «девиантное поведение»;
- способствовать формированию навыков объективной оценки сложившейся ситуации;
- развивать способность четко и конкретно отстаивать свои позиции и не поддаваться на провокации со стороны;
- способствовать формированию навыков самоконтроля;
- способствовать повышению самооценки, формированию навыков контроля за своими чувствами и эмоциями;

Возрастная группа: 14-17 лет.

Форма занятия: тренинг

Ход занятия.

Вводная часть.

-Сегодня речь пойдет о разрушающем поведении, которое иначе называется «девиантным». И тема нашего занятия "*Скажи «Нет!» девиантному поведению*".

-Сегодня будем *учиться говорить "Нет!"*, т.е. противостоять чужому давлению, выразить отказ, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции, при этом не обесценивая мнение и точку зрения собеседника.

Девиантное поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм.

Групповое давление — это влияние группы на индивида, которое побуждает его изменить поведение, убеждения, восприятие или отношение к чему-либо.

1.Игра "Придумай отказ".

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший предлагает мне сделать что-то, что точно не будет для меня удобно или полезно (например: отправиться в Африку, погулять зимой без куртки)

Далее психолог выражает отказ по-разному.

- Что вы можете сказать об услышанных отказах?

а) Отказ – соглашение: Спрашиваемый согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: - спасибо, но мне не хотелось бы вас обременять.

- Кто получил на своё предложение такой вид отказа?

б) Отказ – обещание. Спрашиваемый готов принять предложение, но не в данный момент. "Пойдём завтра в парк" – "С удовольствием, но завтра я уезжаю в другой город по делам".

- Кто получил такой отказ?

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на другое предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать равное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - "Давай лучше пойдём бегать в парке".

г) Отказ – отрицание. Категорический отказ при любых предложенных обстоятельствах. «Нет, я не буду прыгать с парашютом, потому что очень боюсь высоты»; «Нет, я не пойду в лес, потому что у меня сильная аллергия на цветение».

д) Отказ – конфликт. Агрессивный отказ, с возможным выходом на дальнейший конфликт.

-«Пойдем завтра на концерт?»

-«Только дурак будет тратить на это свое время!»

Вывод: о разных видах отказа.

2.Ролевая игра «Ситуативный конфликт» (коллективная работа)

Для участия в этом задании я предлагаю вам разбиться по парам.

Возьмите карточку, прочитайте ее по ролям , как можно больше вжившись в них, проанализируйте ситуацию и пути выхода из нее.

Пример ситуации:

- Витя, я сломал твою линейку, - тихо и скромно сказал Андрей.

- Что ты наделал?! И вообще, ты мне больше не друг! – закричал Витя и убежал. А Андрей даже не успел ему сказать, что взамен линейки, он купил новую, более яркую и дорогую и хотел отдать ее другу.

Как вы считаете, кто инициатор ссоры и как можно было ее избежать?
Есть ли те, кто прав в данной ситуации? (Ответы детей)

Вывод: После совместного разбора ситуации учащимися определяются основные причины возникновения конфликтов:

- различия в личных качествах;
- конкуренция за внимание взрослых и сверстников;
- различные уровни понимания и восприятия окружающей действительности;
- сильно развитое чувство справедливости;

Психолог: **«Научись слышать, слушать, принимать, понимать, взаимодействовать!»**

3. «Кнопочный телефон»

Вступительное слово психолога:

- «Подумайте и вспомните, что вы делаете, когда вам плохо или больно?
- Как вы пытаетесь справиться с отрицательными эмоциями ?
- Поделитесь, пожалуйста, своим опытом выхода из данных ситуаций».

Участники озвучивают способы преодоления своего «угнетающего состояния», а ведущий их записывает, причем каждый способ на отдельном листе бумаги и затем выкладывает их на полу как кнопки у телефона

После этого делает обобщение «Итак, в нашей группе действуют такие способы...», (перечисляет, особенно подчеркивая негативные ответы драка, вандализм, алкоголь, наркотики, фастфуд, компьютер, агрессия и прочие девиации.)

Психолог подводит тренинговую группу к вопросу: «У каждого человека есть свои способы справиться с плохим самочувствием, у кого-то их много, у кого-то мало. Как вам кажется, что лучше – иметь много или мало «кнопок»?»

Далее делает заключение: «Конечно, прекрасно, когда «кнопок» много. Это означает, что человек знает множество способов справиться с плохим настроением. Например, в одной ситуации можно поддаться грусти, в другой нужно уединиться со своими мыслями и обособиться от всех на время, в третьей нужно обратиться за помощью и т.д. А если у человека есть только одна «кнопка»? Готовы ли вы честно признаться, у кого из вас она одна-две?»

Мы приходим к выводу, что люди с одной «кнопкой» не умеют действовать по-другому и выход у них всегда один, и зачастую, этот «выход» наносит вред другим людям или самому человеку.

Переход к обсуждению зависимостей: «А если эта «кнопка» - наркотики, алкоголь или азартные игры? Да, тогда и возникает зависимость. Зависимость может появиться не только от наркотиков, а, например, от телефона, алкоголя, сигарет, и даже определенного отношения людей к себе. Сейчас выделяют уже более 200 видов разных зависимостей. Они возникают тогда, когда у человека «Не работают другие «кнопки»

4. Упражнение «Зато ты...» (тренировка навыка оказания поддержки).

Инструкция: Представьте себе конкретного учащегося, у которого мало друзей, имеет отрицательные личностные качества и т.п. Первый участник от лица этого подростка продолжает фразу со слов: «Меня недолюбливают за то...», бросает мяч любому. Он, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Зато ты...». Если он затрудняется, отвечают соседи справа или слева, затем начинают сначала. Приветствуется желание добавить.

Обсуждение: каково было в роли подростка, трудности? Что из роли помогло понять?

Вывод: Идеальных людей не бывает. У каждого из нас есть как положительные, так и отрицательные качества. Нужно терпимо относиться к ребятам, которые имеют некоторые проблемы с социализацией, например, и ни в коем случае не обижать их. Возможно, эти ребята могут стать вам настоящими друзьями или помочь вам исправить и ваши отрицательные качества. Если подросток понимает, что чем-то не похож на других, и окружающие это часто подчеркивают, мы можем с вами столкнуться с девиантным поведением, о котором шла речь на сегодняшнем занятии. Давайте будем помнить о том, как важно помогать друг другу

Групповое занятие с элементами тренинга
«Стресс и стрессоустойчивость. Развитие навыков саморегуляции у
старшекласников»

Захарова Татьяна Анатольевна,
педагог-психолог МАОУ СОШ № 10

Цель занятия: формирование у старшекласников представления о стрессе и развитие навыков стрессоустойчивого поведения.

Задачи занятия:

- познакомить обучающихся с понятием «стресс» и «стрессоустойчивость».
- выявить причины, проявления и последствия стресса у подростков.
- ознакомить с методами преодоления стресса и саморегуляции.
- развить навыки командного взаимодействия и поддержки.
- создать позитивную атмосферу для самовыражения и безопасного обсуждения переживаний.

Целевая аудитория: обучающиеся 9–11 классов (возраст 15–17 лет)

Продолжительность занятия: 40 минут

Тип занятия: психологическое занятие с элементами тренинга (интерактивное групповое занятие)

Форма организации: групповая, с элементами малых групп, обсуждения, презентации, игры.

Оборудование и материалы:

- флипчарт/доска;
- стикеры;
- маркеры;
- музыкальное сопровождение;
- песочные часы;
- листы с обозначением «ПРАВИЛА»;
- плакат/слайд «Дерево решений» (корни, ствол, крона);
- видео (например, Ералаш «Школьный психолог»);
- мяч;
- подарок – памятка «Дерево беспокойства»;

Этап 1	Вводная часть. Приветствие. Определение правил работы.
	<p style="text-align: center;">— Здравствуйте, друзья. Сегодня мы с вами на нашем занятии будем обсуждать очень интересное психологическое явление — СТРЕСС, к которому хорошо подходят слова известного писателя: <i>«Струны души могут оборваться, если натянуть их слишком туго»</i> — О. Бальзак.</p> <p style="text-align: center;">— А теперь посмотрите на тему нашего занятия и скажите, почему я взяла эпитафией к нашему занятию именно это высказывание? <i>(Пауза, чтобы ребята ответили, выслушать мнения)</i></p>

	<p>— Да, вы правильно подметили — стресс можно сравнить с натянутой струной. Когда мы испытываем слишком много давления или напряжения, наша внутренняя гармония нарушается, и мы можем «сломаться» эмоционально или физически.</p> <p>— Сегодня мы постараемся понять, что такое стресс, почему он возникает, как он влияет на нас, и самое главное, как научиться управлять им, чтобы не дать себе «перегореть».</p> <p>— Для того чтобы наше занятие прошло максимально интересно и полезно, предлагаю сразу договориться о правилах, которые помогут нам эффективно работать и уважать друг друга.</p> <p>— Давайте вместе сформулируем эти правила. Я начну, а вы продолжите:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Говорит только один человек (правило одного микрофона). <p>Теперь ваша очередь — какие еще правила вы предложите для нашего общения? <i>(Слушаем и записываем предложения, уточняем важные моменты: активность, уважение, внимание, работа «здесь и сейчас»)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Правила активности (быть включенным в работу). 3. Не перебивать друг друга. 4. Уважение к чужому мнению. 5. Здесь и сейчас. <p>— Отлично, подведем итог и разместим эти правила на доске, чтобы они всегда были у нас перед глазами. Это поможет нам поддерживать дружелюбную и открытую атмосферу.</p>
Этап 2	Основная часть (диагностика, обсуждение, групповая работа, анализ)
	<p>— Теперь, когда мы договорились о правилах, предлагаю немного размяться и познакомиться необычным способом. Мы поделимся на четыре команды и с помощью небольшого упражнения познакомимся друг с другом, используя особые позы и приветствия локтями — это поможет нам настроиться на командную работу и активное взаимодействие. Давайте с вами рассчитаемся на 1-4 (один, два, три, четыре). <i>(Ребята рассчитываются)</i>. Отлично! У нас с вами получилось 4 команды. Те, у кого номер 1 - вам нужно принять определенную позу (поставить руки за голову так, чтобы локти были направлены в стороны). Номера 2 – руки на талию, локти также в стороны. Номера 3 – руки складываем не груди, локти в стороны. Номера 4 – руки за спину, локти в сторону.</p> <p>— Сейчас пока звучит музыка вам необходимо поздороваться локтями и назвать свои имена <i>(Например: привет, я Саша)</i>. На это упражнение всего 2 минутки. Вам нужно поздороваться как можно с большим количеством участников. <i>(Звучит музыка, ребята «здороваются»)</i>.</p> <p>— А теперь потихонечку занимаем свои места <i>(ребята расслаживаются)</i>.</p> <p>— Кому удалось поздороваться со всеми участниками тренинга?</p> <p>— Десять раз кто-нибудь имя свое назвал?</p> <p>— Поприветствовали друг друга, как вы себя чувствуете?</p>

— Отлично! Видно, что вы уже стали немного ближе друг к другу и настроились на работу в команде.

— Напомню, что тема нашего занятия — «Стресс и стрессоустойчивость».

— Сейчас мы вместе попробуем сформулировать, чего именно хотим достичь на сегодняшнем занятии. Какие у вас ожидания? Что бы вы хотели узнать или научиться? (*Выслушать ответы участников, записывать на флипчарте*)

Вот некоторые из ваших идей, которые я уже успела записать:

- понять, что такое стресс и стрессоустойчивость;
- узнать причины стресса;
- обсудить последствия стресса;
- научиться способам преодоления стресса;
- научиться лучше взаимодействовать друг с другом.

— Есть ли еще что-то, что бы вы хотели добавить? (*Выслушать, записать*)

— Отлично! Тогда давайте двигаться дальше.

— Слово "стресс" впервые ввел в обиход канадский врач и биолог с мировым именем, директор института экспериментальной медицины и хирургии Ганс Селье. Он говорил, что стресс — это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Любое непривычное для организма воздействие — чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, реакция на прием лекарств — все это может вызвать стресс. Стало быть стресс — это приспособление организма к любому воздействующему на него явлению, это его реакция на сильное чувство и ощущение.

Наш организм, сталкиваясь с необычным воздействием, вначале отвечает на него реакцией тревоги, вслед за ней возникает фаза сопротивления стрессорам (факторам, вызывающим стресс). Но если стрессоры продолжают свое воздействие на организм, то может наступить третья фаза — фаза истощения борьбы со стрессорами. Вот тогда то и заболевает наш организм и страдает наше психическое здоровье.

— Как вы думаете, в каком возрасте люди чаще всего испытывают стресс? (подростки от 11 до 15 лет, молодые люди от 18 до 30 лет и средний возраст от 45 до 50 лет).

— Я предлагаю посмотреть короткий видеоролик «Школьный психолог» (выпуск Ералаша) — он поможет нам увидеть, как стресс может проявляться в школе. (*Показать видео*)

— Как вам сюжет? Он близок нам? Похоже ли это на то, что вы сами переживаете? (*Обсуждение*)

— Чтобы глубже разобраться в теме, мы снова разделимся на те же четыре команды. Каждая команда будет работать с разными аспектами стресса, используя метод «Дерево решений» (приложение 1).

Команда 1 — разбирает причины стресса (КОРНИ дерева).

Команда 2 — исследует последствия стресса (СТВОЛ дерева).

Команда 3 — предлагает решения для борьбы со стрессом (ВЕТВИ дерева).

Команда 4 — обсуждает результаты применения этих решений (ПЛОДЫ дерева).

(Команды расходятся к своим столам)

— За каждым столом вас ждут материалы и стикеры для записи.

— Сейчас группы займут свои места у столов и будут работать по 2 минуты.

Затем по моей команде, используя метод карусели, группы будут переходить к другому столу. То есть группа, которая писала причины стресса, переходит к столу, где будет писать следствие. Таким образом, у всех будет возможность дополнить других.

Ответы записываем на стикере – один стикер, одна запись. Стикеры оставляем на столе, чтобы их могла видеть другая группа (следующая группа дописывает).

— Время вышло. Команды заняли свое исходное положение (ребята подошли к столам, с которых начинали). *(Организация работы, смена столов, выполнение заданий)*

— Теперь обсудим идеи, которые вы записали. В своих командах выберите представителя, который покажет результаты вашей работы всей группе. *(Выходит представитель 1 команды)*

— Какие у нас **ПРИЧИНЫ** стресса? Какие причины выявили вы? С какими вы согласны?

- отсутствие поддержки, отсутствие личных друзей;
- проблемы в школе, проблемы в личной жизни, в семье;
- однообразии жизни.

— Это все предложили вы? А что предложили другие участники и с чем вы согласны:

- творческий кризис, переходный возраст, плохие оценки, зависть...

— А каким образом зависть может привести к стрессу? Группа согласна?

Есть у кого-то еще добавления? Спасибо!

(Выходит представитель 2 команды)

— Какие **ПОСЛЕДСТВИЯ** могут из этих причин вытекать?

- депрессия, плохое самочувствие, ссоры, усталость....

Хорошо. Что чаще всего замечаете у себя?

(Выходит представитель 3 команды)

— Какие интересные **РЕШЕНИЯ** для борьбы со стрессом есть?

— разнообразии досуга, творческая деятельность, отдых, физическая деятельность, покушать, разговоры по душам, завести питомца, поставить цель, прогулки, шопинг....

— Кому из вас что помогает?

(Выходит представитель 4 группы)

Переходим к последней группе — **РЕЗУЛЬТАТЫ РЕШЕНИЙ.**

— хорошее настроение, улучшение работоспособности, улучшение здоровья, улучшение отношений с родственниками и друзьями, творческий подъем, хорошая учеба...

— Есть еще у кого что добавить к этим решениям?

— Мы с вами узнали, что такое стресс, нашли его причины и методы борьбы со стрессом.

— А теперь давайте подумаем: **что же такое стрессоустойчивость?**

(Открытые вопросы группе):

— Как вы понимаете это слово?

— Какими качествами должен обладать человек, чтобы быть стрессоустойчивым?

(После обсуждения, ведущий подводит итог):

— Стессоустойчивость — это способность сохранять внутреннее равновесие и продуктивность в условиях стресса и напряжения.

— Хорошая новость в том, что стрессоустойчивость можно развивать и тренировать! И сейчас мы потренируемся — попробуем несколько упражнений, которые помогут лучше расслабляться и восстанавливаться.

Упражнение «Убежище»

Представьте себе, что у вас есть удобное надёжное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, о которой никто, кроме вас, не знает. Личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное и удобное место. Когда ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы сделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в своё личное убежище.

Упражнение «Дыхание по квадрату»

Упражнение «Антистрессовый арсенал»

— Сейчас каждая команда получит карточки с ситуациями, в которых человек может испытать стресс. Ваша задача — предложить 2–3 способа, как можно справиться в такой ситуации.

Примеры ситуаций на карточках:

- Перед важной контрольной/экзаменом.
- Ссора с другом или родителями.
- Переезд в другой город.
- Проблемы с внешностью / неуверенность в себе.

Формат работы:

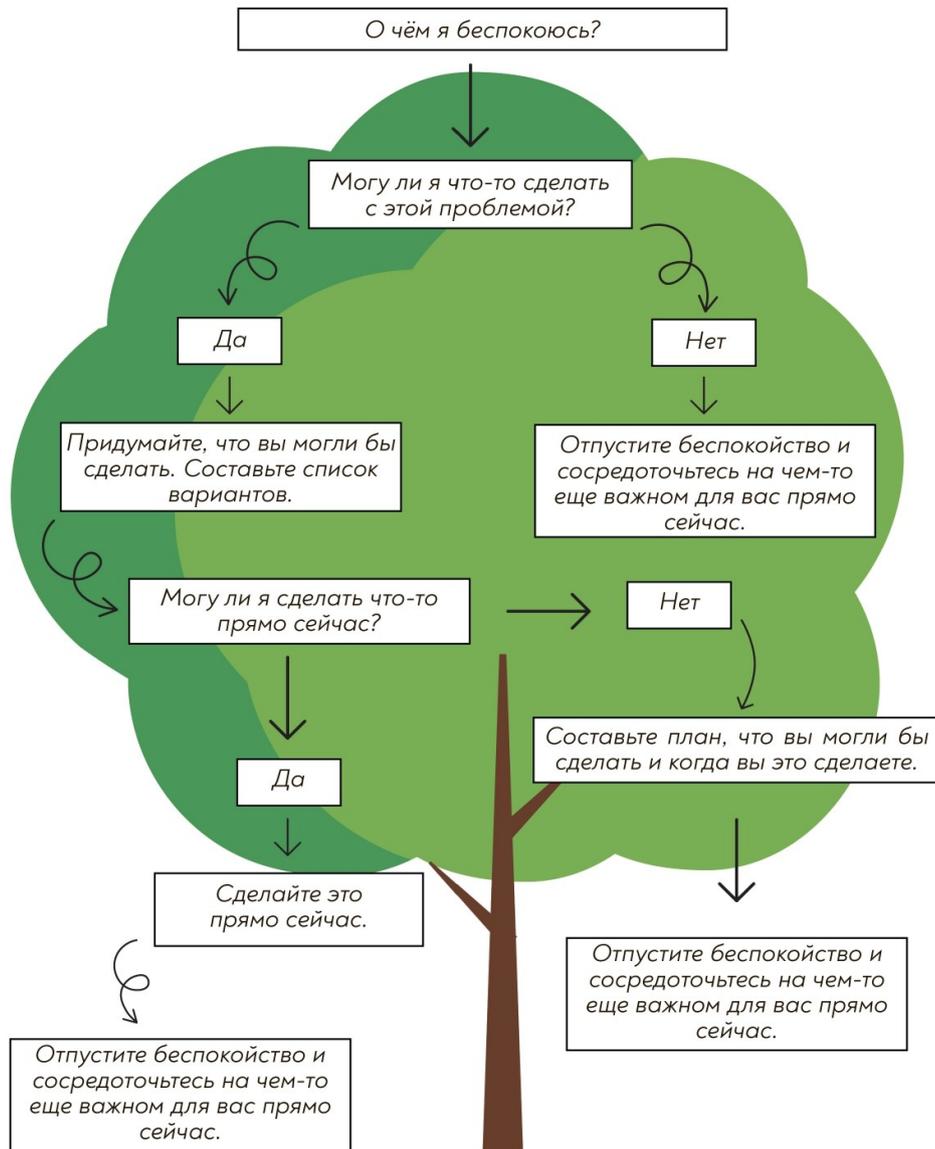
- 3–5 минут на обсуждение.
- Затем каждая команда коротко озвучивает свои идеи.

	<p>Поддержка от ведущего:</p> <p>— Я помогу вам, если вы не сможете придумать. Главное, опираться на опыт и предлагать реальные варианты.</p>
Этап 3	<p>Заключение и рефлексия.</p> <p>— Ну что, ребята, сегодня мы с вами проделали большую работу: мы разобрались, что такое стресс, откуда он берётся, как на нас влияет и что можно с этим делать. Мы говорили про стрессоустойчивость, и даже немного потренировались — как расслабляться и как искать выход из сложных ситуаций.</p> <p>А теперь давайте подведём итоги нашего занятия.</p> <p>— И напоследок хочу подарить вам одну фразу, которую стоит запомнить: «Ты не всегда можешь контролировать, что с тобой происходит. Но ты всегда можешь контролировать — как ты на это реагируешь.»</p> <p>— Стресс – это всего лишь часть нашей жизни, и только нам решать, как мы проживем эту часть. Спасибо вам за участие, активность и честность сегодня. Надеюсь, вы ушли с ощущением, что знаете себя чуть лучше. Берегите свои «струны души» и не натягивайте их слишком туго.</p> <p>Подарок каждому – памятка «Дерево беспокойства» (приложение 2).</p>



ДЕРЕВО БЕСПОКОЙСТВА

Это дерево принятия решений поможет вам различить беспокойство о реальных проблемах и «гипотетическое» беспокойство.



Чемоданчик детского психолога
vk.com/chemodanchik_psihologa

Конспект группового занятия

«Мандала – волшебный круг хорошего настроения, расслабления, ресурса для детей с тяжёлым нарушением речи»

Форостянко Марина Александровна,
педагог-психолог МАДОУ № 55

Цель: коррекция и развитие эмоциональной-личностной сферы дошкольников, эмпатии, сопереживания, взаимовыручки, формирование саморегуляции, уверенности в своих силах, творческих способностей.

Задачи:

Коррекционно-образовательные задачи:

- корректировать недостаточность восприятия, внимания, мышления, памяти;
- формировать навык мышечного расслабления и достижения эмоционального комфорта;
- развивать эмоциональный интеллект;
- развивать творческие способности, мышление, восприятие, мелкую моторику;
- способствовать формированию механизмов эмоциональной саморегуляции;
- продолжать воспитывать инициативность и самостоятельность;
- формировать умение выполнять задания по инструкции.

Коррекционно-развивающие задачи:

- развивать самостоятельность и инициативность при выполнении заданий;
- развивать координацию речи с движением при выполнении задания;
- развивать умение снимать мышечные зажимы и умение расслабляться.

Коррекционно-воспитательные задачи:

- воспитывать внимательность и активность на занятии;
- воспитывать умение работать самостоятельно;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение к себе и к окружающим.

Направление: коррекционно-развивающее.

Методы: элементы арт-терапии «Мандала», элементы пескотерапии, игротерапии.

Группа: компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи, разновозрастная.

Возраст: 5-7 лет, старший дошкольный и подготовительный к школе возраст.

Форма организации и количество детей: подгруппа группа из 6 человек.

Оборудование: интерактивная песочница, камни для песочницы, ноутбук, флешноситель с видеопрезентацией «Мир танцующих мандал», аудиоколонка для воспроизведения музыки для релаксации с световым эффектом, белый круг (CD-диск затонированный белым цветом с одной стороны, а с другой приклеенной раскраской мандалы), ватные палочки, палитра с гуашью.

Ожидаемые результаты: создание эмпатических, положительных, дружеских отношений. Овладение ресурсной техникой саморегуляции, улучшения настроения, расслабления.

Ход занятия

Приветствие.

Педагог-психолог: «Здравствуйте, ребята! Как я рада видеть всех мальчиков, всех девочек! Я вам всем желаю быть здоровыми. Давайте с радостью встретим новый день!»

Мы собрались в этот круг. Будет весело вокруг!

За руки возьмёмся, миру улыбнёмся.

Скажем мы друг, другу «Здравствуй!»

Все готовы поиграть, и друг другу помогать?

-Какое у вас настроение?

Ответ детей: Хорошее, игривое, радостное, печальное, грустное.

Педагог-психолог: А как вы это узнали?

Ответ детей: мы это почувствовали.

Педагог-психолог: Как эти чувства называются? Верно, это наши эмоции и мы имеем право их выражать. Какие это эмоции?

Ответ детей: Злость, страх, испуг, удивление, радость.

Педагог-психолог: Ребята, а как вы считаете, какие эмоции приятно испытывать?

Ответ детей: радость, удивление, восхищение.

Педагог-психолог: А какие неприятно?

Ответ детей: Грусть, злость, страх.

Педагог-психолог: Почему эти чувства неприятные?

Ответ детей: портят настроение на целый день всем окружающим, огорчают.

Педагог-психолог: А как же избавиться от неприятных чувств? Нужно ли избавляться от плохого настроения? Что для этого нужно сделать?

Ответ детей: поиграть, порисовать, погулять, посмотреть мультики и т. п.

Педагог-психолог: Правильно. Молодцы! Здорово, сколько интересных занятий вы мне назвали! А сейчас ребята пройдем к нашей песочнице. Все мы любим с вами играть с песком, но на нем мы еще рисуем. Предлагаю вам нарисовать один символ, круг и выложить узор в нем камнями.

Педагог рисует пальцем на песке круг, а дети выкладывают камнями узор в нем.

Педагог-психолог: Что вам напоминает рисунок на песке, который вы сделали? В какой технике?

Ответы детей: Мы нарисовали Мандалу.

Педагог-психолог: Правильно. Это особый способ избавления от неприятных эмоций. Он поможет вам успокоиться, не грустить, не злиться, не бояться.

Давайте мы с вами присядем за столы. Я думаю, сейчас наши пальчики не откажутся с нами поиграть.

Посмотрите, какие красивые волшебные круги. Обратите внимание на узор: какой он необычный, повторяющийся, симметричный. Узоры могут быть разнообразными.

Значит, круг с таким необычным узором называется Мандала. Повтори, *(имя ребенка)*, как называется этот круг? *(спросить других детей)*.

А знаете, почему Мандала называется «волшебный круг»? Почему она волшебная? *(ответы детей)*. Потому что в процессе создания Мандалы человек успокаивается, обретает жизненные силы, в его душе поселяется мир и покой.

Мандалы можно рисовать, раскрашивать, плести из ниток, делать аппликацию, составлять из мозаики, из природного материала.

Сегодня я вам предлагаю сделать ваши Мандалы в нетрадиционной технике рисования, тычковым. Перед вами на столах лежат наши «волшебные белые круги», палитра с гуашью и ватные палочки. При помощи этого мы

создадим наши Мандалы и наполнимся спокойствием и жизненной силой, а значит у нас улучшится настроение.

Но сначала посмотрите на доску, я вам покажу примеры исполнения в этой технике. Круги и линии должны быть выполнены симметрично. Макаем ватную палочку в один цвет, и рисуем точками один узор. Затем другой конец ватной палочки макаем в другой цвет и рисуем следующий узор. Цвета не перемешиваем, внимательно и аккуратно.

Начинаем рисовать нашу Мандалу и улучшать наше настроение!

Процесс создания мандал. Дети приступают к работе. Звучит расслабляющая музыка.

Педагог-психолог: Посмотрите на ваши Мандалы. Какие они?

Ответы детей: Красивые, необычные, разные.

Педагог-психолог: Молодцы! Какие красивые Мандалы у вас получились.

Теперь аккуратно посмотрите, на обратной стороне вашей Мандалы, я вам приготовила раскраску, которую вы можете раскрасить дома с вашими родителями.

Понравилось вам рисовать Мандалы? А что вы чувствовали, когда работали? Ответы детей: Да, очень. Радость, счастье, спокойствие.

Педагог-психолог: Ребята мы с вами рисовали Мандалы, «волшебные круги», которые помогают нам успокоиться. Подобреть, улучшить свое настроение. А еще, чтобы успокоиться, Мандалы можно просто рассматривать. А сейчас мы аккуратно оставим высыхать ваши Мандалы на столе и пройдем на ковёр.

Сядьте удобно "по-турецки" перед экраном. *(включает видеозапись «Мир танцующих мандал», просмотр 2 минуты)*

Педагог-психолог: Понравилось вам занятие? А что больше всего понравилось? *(ответы детей)*.

Рефлексия

Педагог-психолог: Что такое Мандала?

Ответы детей: Волшебный круг.

Педагог-психолог: А какими волшебными свойствами он обладает?

Ответы детей: Помогает успокоиться, улучшить свое настроение, избавиться от злости и страха.

Педагог-психолог: Молодцы ребята! Я благодарю вас за это занятие, всего самого доброго.

**Конспект группового занятия
по развитию высших психических функций
с применением технологий В.В. Воскобовича с детьми 6-7 лет с ОВЗ
«Умные игры в добрых сказках»**

Якимчук Елена Сергеевна,
педагог-психолог МБДОУ № 53

Цель: активизация у детей мышления, в процессе разрешения специально создаваемых проблемных ситуаций через использование игр В.В. Воскобовича.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать навыки самоконтроля, уверенности в своих возможностях;
- *воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость к сказочным героям.*

Развивающие:

- развивать у детей интерес к исследовательской-игровой, поисково-познавательной деятельности посредством игр В.В. Воскобовича;
- продолжать развивать внимание, логическое мышление, память, воображение, анализ, синтез. пространственные отношения;
- развивать чувствительность к эмоциональному состоянию других.

Образовательные:

- совершенствовать конструктивные и творческие способности ребенка посредством развивающих игр;
- закреплять умение видеть образ в чертеже и конструкции деталей.

Предварительная работа:

- чтение детям сказок: Х.К. Андерсен «Дюймовочка», Ш. Перро «Золушка», русские народные сказки – «Колобок» и «Заюшкина избушка»;
- чтение и обсуждение сказок с детьми;
- подбор книг и иллюстраций к данным сказкам.

Материалы и оборудование:

- игры В.В. Воскобовича: «Чудо Крестики», «Квадрат Воскобовича двухцветный», «Мини-ларчик», «Геоконт»;
- раздаточные карточки и демонстрационные схемы;
- экран для презентаций, ноутбук, презентация к сказкам с использованием иллюстраций.

Ход занятия

I. Вводная часть

Слайд 1

Организационный момент:

Звучит музыка. Дети заходят в зал.

Педагог: Доброе утро, дети! У меня сегодня такое прекрасное настроение, и я хочу его передать всем вам. Я приглашаю вас встать в круг радости.

Упражнение «Круг радости»

Собрались все дети в круг (*встают в круг*).

Я твой друг (*руки к груди*).

И ты мой друг (*протягивают руки друг к другу*).

Крепко за руки возьмёмся (*берутся за руки*).

И друг другу улыбнёмся (*улыбаются*).

II. Основная часть

Введение в тему

Педагог: Сегодня предлагаю вам отправиться в необыкновенное путешествие, где вас ждут увлекательные игры и много интересного. А куда мы отправимся, вы узнаете, отгадав загадку:

Там волшебство, там чудеса, живет там бабушка Яга,

Герои действуют умно, и дружба побеждает зло.

Дети: Сказка.

Педагог: Правильно – это сказка. Сегодня мы отправимся в путешествие по страницам любимых сказок. Много сказок мы читали, многое из них узнали.

Пальчиковая гимнастика «Сказки»

Педагог:

Будем сказки вспоминать,
Будем их мы называть,
Наши пальчики считать:
«Рукавичка», «Теремок»,
«Колобок» – румяный бок.
Есть Снегурочка-краса,
Три медведя, Волк-Лиса.
Не забудем Сивку-Бурку,
Нашу вещую каурку.
Про Жар-птицу сказку знаем,

«Репку» мы не забываем,
Знаем Волка и козлят,
Этим сказкам каждый рад.

Педагог: Среди этих сказок есть и ваши любимые. Алиса, у тебя какая любимая сказка? А у тебя, Степан? (*Ответы 2-3-х детей.*)

- У меня тоже есть любимые сказки. Вы хотите узнать какие?

Дети: Да.

Педагог: Свои любимые сказки я собрала в электронную книгу.

Слайд 2

Звучит музыка, на экране(по щелчку) открываются «створки волшебной двери».

Педагог:

Здесь экран волшебный есть
(*психолог показывает рукой на экран*),

Сказок тут не перечсть!

Отправляемся друзья,

В чудо-сказки – вы и я.

За руки скорей беритесь

И к экрану повернитесь!

Проблемная ситуация

Слайд 3 (*неожиданное появление Бабы-Яги на экране*).

Голос с экрана по щелчку.

Баба Яга:

Вы меня к себе не звали,

Да небойсь, и не узнали.

Я сварлива и строга...Кто я?

Бабушка Яга.

А-а-а-а... Сказки они любимые читают ...

Я в ваших любимых сказках побывала,

Всех героев заплутала ... (*смеется и исчезает...*)

Педагог: Ничего не понимаю! Бабы Яги в моей книге не было! Вот проказница, всё успела. Похоже, что героям сказок нужна наша помощь. Вы готовы им помочь?

Дети: Да.

Педагог: Вы справитесь?

Дети: Да.

Педагог: А помогут нам наши любимые игры (*указывает на стол*). Назовите их (*ответы детей*).

- Ну, что ж, тогда за дело! Будем книгу мы листать и героев выручать.

Загадка по мотивам сказки «Заюшкина избушка»

Педагог:

Вот книги шелестят страницы,
И кто-то к нам уже стучится!
В сказке Лисонька-плутовка,
Обманула Зайку ловко
Из избушки выгнав прочь.
Плакал Зайка день и ночь.

Назовите сказку... (*Заюшкина избушка*).

Слайд 4 (*на экране плачет Зайчик*).

Педагог: Дети, посмотрите на картинку в моей книге. Как вы думаете, какие эмоции переживает Зайка? Какие эмоции у Лисы? (*Ответы детей*.)

-А еще я думаю, когда лиса выгнала зайчика из избушке, он, наверное, очень испугался. Покажите, как Зайчик испугался Лису?

Голос с экрана по щелчку.

Зайчик:

Пришла опять весна, в лесу была Яга,
Попросилась Лисонька погреться, да и выгнали меня...

Педагог: Как мы можем помочь Зайчику? (*Ответы детей*.)

Развивающая игра «Геокопт»

Педагог: Чтобы построить новый дом для Зайчика, воспользуемся схемой-инструкцией к игре «Геокопт». Пройдите, пожалуйста, за столы с игрой «Геокопт» и выполните задание по схеме.

Дети выполняют задание: Б4К2О4Ж434Г4 С4Ф4

Слайд5 (*на экране Зайчик улыбается*).

Педагог: У зайчонка новый дом, будет жить теперь он в нем.

Загадка по мотивам сказки «Колобок»

Педагог: А мы продолжаем путешествие. Послушайте загадку.

Он желтый, как солнце,
Фигурой – клубок,
И все его знают,

Ведь он – ...(*Колобок*).

Слайд 6 (*на экране грустный Колобок*).

Педагог: Дети, эта сказка всеми любимая «Колобок». Назовите героев сказки «Колобок»? (*Ответы детей.*)

- Что делал Колобок для того, чтобы его никто не съел? (*Ответы детей.*)

- Да, Колобок всем пел веселую песенку. Только в моей книге он почему-то совсем невеселый. Как вы думаете, какие чувства сейчас переживает колобок? (*Ответы детей.*)

Педагог: Интересно, что же с Колобком случилось?

Голос с экрана по щелчку.

Колобок:

По дорожке покатился и с пути совсем я сбился,
Ягу-Бабу повстречал и немного заплутал.

Коврограф «Мини ларчик»

Педагог: Для того чтобы Колобок нашел дорогу, нам надо указать ему точный путь на коврике по схеме.

Дети выполняют графический диктант.

Слайд 7 (*на экране Колобок улыбается*)

Педагог: Молодцы! Вы справились с заданием и помогли колобку! Посмотрите, как он улыбается. Я хочу, чтобы вы тоже сейчас улыбнулись. Мне очень нравится, когда вы улыбаетесь. А, чтоб Яге добрее быть, ей нужно танец подарить.

Слайд 8

Физминутка «Колобок» (*психоэмоциональная разгрузка детей*)

Педагог: Продолжаем путешествие? Эту сказку я люблю, познакомить с ней хочу.

Загадка по мотивам сказки «Дюймовочка»

Педагог:

Родилась в цветке тюльпана,
Из окна украли прямо
И в болото утащили.
Жабы две – они там жили.

Лист кувшинки мотыльки тянут за верёвочку
По течению реки, чтоб спасти ... (*Дюймовочку*).

Слайд 9 (*на экране Дюймовочка*).

Педагог: Да, это Дюймовочка. Дети, как вы думаете, какое настроение у Дюймовочки? (*Ответы детей.*)

Голос с экрана по щелчку.

Дюймовочка:

Пролетала над водой
Баба в ступе и с метлой.

Испугала рыб и рака,
Как же мне теперь не плакать?

Педагог: Что же нам делать? Кругом вода и до берега очень далеко... (*Ответы детей.*)

-Вспомните, кто в сказке помог Дюймовочке?

Дети: Рыбки.

Развивающая игра «Чудо-Крестики»

Педагог: Думаю, вы сможете помочь Дюймовочке с помощью наших любимых игр. Сделаем рыбок-помощниц из игры «Чудо-Крестики»? А поможет нам схема-инструкция. Приступайте к работе.

Дети выполняют работу.

Слайд 10

Педагог: Ваши рыбки помогли перегрызть стебелёк листа кувшинки, на котором сидела Дюймовочка. И вот лист кувшинки поплыл по течению. Теперь-то уж старая жаба никак не сможет догнать Дюймовочку.

Загадка по мотивам сказки «Золушка»

Педагог:

Вот книги шелестят страницы,
И кто-то к нам уже стучится!

Она красива и мила,
Её имя от слова «зола» (*Золушка*).

Слайд 11 (*на экране плачет Золушка*).

Педагог: Да, это сказка «Золушка». Что можно сказать о Золушке? Какая она? (*Ответы детей.*)

- Какие чувства Золушка переживает на этой картинке? (*Ответы детей.*)

- Что же у нее случилось?

Голос с экрана по щелчку.

Золушка:

Мне хочется...

Мне так хочется... на бал,
А Баба Яга спрятала мои туфельки.

Педагог: Дети, как же можно помочь Золушке? (*Ответы детей.*)

Развивающая игра «Волшебный квадрат Воскобовича»

Педагог: Используя «Волшебный квадрат» мы можем сделать нарядные туфельки для Золушки. *Дети выполняют работу.*

Слайд 12

Педагог: Теперь у Золушки есть наряд – красивое платье и туфельки, в которых она может отправиться на бал.

Слайд 13 (*раздается волшебный перезвон. На экране появляется Баба Яга*).

Голос с экрана по щелчку.

Баба-Яга:

Ой,...простите вы Ягу...

Добренькой я стать хочу.

Ваша доброта и внимание творят настоящие чудеса!

Я так хочу у вас этому научиться, и с вами подружиться.

Свое первое добро начну делать я для вас...

Квадрат в руки я возьму

Волшебство вам сотворю...

На экране из квадрата образуется конфетка...

К сундучку вы пройдите

И добро мое найдите...

В сундуке находятся конфеты- угощения от Баба Яги.

Итог

Педагог: Дети, а Баба Яга-то исправилась, добру у нас научилась: конфеты вам приготовила и книгу с новыми сказками...

Сказки всех отучат злиться

И научат веселиться,

Быть скромнее и добрее,

Терпеливее, мудрее.

В сказках всегда добро побеждает зло. Вот и ваше добро победило проказы Бабы Яги.

Упражнение «Возвращение домой»

Педагог: Дети, нам пора возвращаться в детский сад. Для этого нужно закрыть глаза и покрутиться вокруг себя, произнося следующие слова: «Мы вокруг себя покружились и в детском саду очутились».

III. Заключительная часть

Рефлексия.

Педагог: Дети, мне очень понравились ваши добрые дела, понравилось, как вы работали. Путешествуя, вы сделали много добрых дел. А вам понравилось наше путешествие? Алиса, что больше всего понравилось тебе? Степа, а тебе что?*(Ответы детей.)*

Педагог: Дети, трудно было помогать героям? *(Ответы детей.)*

Педагог: Какой сказочный герой вам понравился больше всех? Почему? Какое настроение было у зайчика? Какие эмоции он испытывал? А какой лиса была в этой сказке? Правильно! Молодцы!

Упражнение «Очень жаль нам расставаться»

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Нужно крепко всех обнять.

Конспект
индивидуального коррекционного занятия с ребенком с тяжелыми нарушениями речи 5–6 лет «Путешествие по временам года»

*Антипова Екатерина Григорьевна,
педагог-психолог МБДОУ №15*

Тема:

Цели: Развитие познавательной активности ребёнка посредством игры и воображения, формирование представлений о смене времён года, развитие мелкой моторики, памяти и внимания.

Задачи:

1. Формировать представления о четырёх сезонах года и характерных особенностях каждого из них.
2. Развивать зрительно-пространственное восприятие и умение ориентироваться в пространстве.
3. Совершенствовать координацию движений пальцев рук и точность действий.
4. Тренировать произвольность поведения и способность удерживать внимание.
5. Создавать положительный эмоциональный настрой, поддерживать интерес к занятию.

Оборудование: волшебный кубик с изображениями разных сезонов (осень, зима, весна, лето); колокольчик и звончок 4-х цветов, символизирующих определенный сезон; канцелярские резинки; карточки-схемы с изображением кисти рук; лист бумаги формата А4 с изображением контура бабочек, цветные фломастеры двух цветов для рисования; декоративная бабочка.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

Педагог-психолог: Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие по временам года. Но перед дорогой надо немного взбодриться. Я хочу предложить тебе необычное приветствие.

Выполняют вместе:

— Скажи шепотом: «Доброе утро».

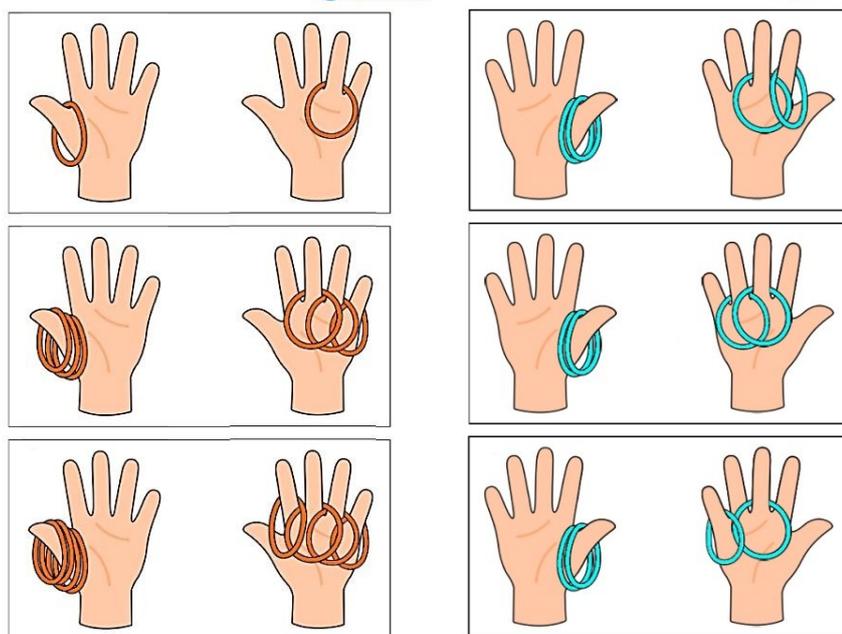
- Теперь громче, как будто ты просыпаешься утром.
- Попробуй сказать «доброе утро» медленно, растягивая звуки.
- И наконец, быстро и весело: «Доброе утро!»

Педагог-психолог: Теперь подготовим наше тело к путешествию. Представь, что твои уши умеют слышать даже тихий шелест листьев. Возьми большие и указательные пальцы обеих рук и аккуратно помассируй края ушных раковин круговыми движениями, повторяя: «Уши мои чудесные, слушайте всё вокруг». Сделай 5 вращений в одну сторону и 5 в другую. Затем опусти руки и хорошенько встряхни кисти. Переведи взгляд на середину лба, слегка приподними указательный палец правой руки и помассируй эту точку легкими касаниями, говоря: «Просыпайся, мой мудрый третий глаз». Повтори движение 5 раз вправо-влево.

Ребенок выполняет действия.

Педагог-психолог: А теперь настало время подготовить наш мозг и внимание к дальнейшему маршруту. Сделаем небольшую разминку для пальцев, научимся управлять каждым пальцем отдельно и свободно переключаться между ними. Возьми резинку и надень её на большой палец правой руки. Задание простое, но важное: перемести резинку на средний палец, затем на безымянный и, наконец, на мизинец. Работай только пальцами одной руки, помогая себе мыслями и взглядом, но не прибегая к помощи другой руки. Сначала попробуй справиться правой рукой, а затем повтори то же самое левой.

Если ребенку сложно определить нужный палец, можно воспользоваться карточками - схемами.



Ребенок выполняет задание самостоятельно, а педагог наблюдает и хвалит каждый его успех.

II. Основная часть занятия.

Педагог-психолог: Теперь можно отправлять в путь. А путешествовать по времена года нам поможет волшебный кубик, на гранях которого спрятались разные времена года. Попробуем вспомнить, какие времена года ты знаешь?

Ребенок: Осень, зима, весна, лето.

Педагог-психолог: Верно. Попробуй догадаться, о каком времени года говорится в этой загадке?

Слякоть, лужи, непогода.

Дождевое время года.

Тучи небо бороздят,

В парке пёстрый листопад.

Ветер песни завывает,

Листики в кучи сметает.

Дождик льёт как из ведра.

Что за дивная пора?!

(Осень).

Педагог-психолог: Правильно, это осень. Предлагаю тебе собрать картину осени, последовательно поворачивая грани кубика так, чтобы получилась полная иллюстрация осеннего пейзажа.



Ребенок раскладывает кубик, поворачивая его грани, чтобы собрать целую картинку.

Замечательно! Возьми правой рукой колокольчик, а левой - звоночек, соответствующие цвету рамки картинки осени, и позвони в оба предмета.

Ребенок выполняет задание.

Педагог-психолог: Слушай следующую загадку.

С каждым днем все холоднее,

Греет солнце все слабее,

Всюду снег, как бахрома, —

Значит, к нам пришла... (Зима)

Педагог-психолог: Умница, и эту загадку ты отгадал. Собери на кубике картинку зимы. Выбери колокольчик и звоночек такого же цвета, как рамка изображения «Зима». Позвони в колокольчик правой рукой, а в звоночек левой.



Ребенок раскладывает кубик, поворачивая его грани, чтобы собрать целую картинку.

Педагог-психолог: Отгадай ещё одну загадку!

Если снег под солнцем тает,

Птицы с юга прилетают,

То отгадка всем ясна:

В гости к нам идет... (Весна)

Педагог-психолог: Отлично, это весна! Построй на кубике весеннюю картину, а затем позвони в колокольчик и звоночек такого же цвета, как рамка этой



картинки.

Ребенок собирает изображение и звонит в предметы.

Педагог-психолог: Последняя загадка.

Долгожданная пора!

Детвора кричит: «Ура!»

Солнце греет жарким светом,

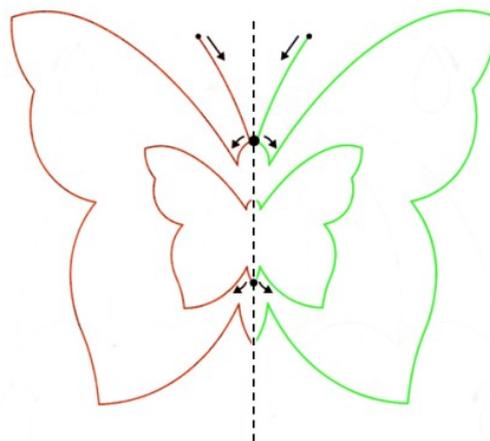
И купаемся мы ... (летом).

Педагог-психолог: Браво, это лето! Теперь собери летний пейзаж на кубике и снова воспользуйся колокольчиком и звоночком нужных цветов.



Ребёнок выполняет действия.

Педагог-психолог: Молодец, ты разгадал все загадки и собрал красивые картины всех времён года. Нам предстоит проверить, насколько хорошо ты запомнил особенности каждого сезона. Я буду задавать вопросы, а ты будешь показывать ответ действием: если ответ верный - хлопнешь в ладоши, если неверный - топаешь ногами. Готов?



Ребенок отвечает согласием.

Педагог-психолог задает вопросы, ребенок показывает правильные ответы действиями:

Сентябрь, октябрь, ноябрь - это летние месяцы?

Если начинают опадать листья, наступает осень?

Дети идут в школу первого сентября?

Летом девочки и мальчики надевают теплые шапки, теплые сапоги, шубы и отправляются кататься на санках?

Зимой все звери готовятся к долгой спячке?

Осенью на деревьях распускаются ярко-зеленые листочки?

Зимой мы любим купаться и загорать, любоваться цветами и собирать ягоды?

Летом можно купаться в речке и загорать на пляже?

Осенью идут холодные дожди, люди собирают урожай в саду и в огороде?

Осенью люди надевают футболки, шорты, сарафаны?

Осенью погода ясная, солнечная, теплая?

Осень - прекрасное время года?

Летом насекомые зимуют в коре деревьев?

Педагог-психолог: Молодец, ты правильно ответил!

Летом жуки, бабочки порхают среди цветов, наслаждаясь тёплым солнышком и сладким нектаром. Одна маленькая бабочка захотела присоединиться к нашему путешествию и оставить яркий след в твоих воспоминаниях. Она предлагает особый подарок - освоить искусство рисования элегантных бабочек одновременно двумя руками. Такое задание не только развивает ловкость и концентрацию, но и дарит ощущение гармонии и спокойствия.

- Положи перед собой лист бумаги с заранее нанесёнными контурами бабочек и выбери два фломастера контрастных цветов. Правой рукой держи один фломастер,

а левой - другой. Большая бабочка должна обводиться сверху вниз, двигаясь вслед за направлением стрелок, а маленькая - снизу вверх. Старайся, чтобы обе руки работали синхронно и ровно.

Ребенок выполняет задание.

Педагог-психолог: О, какая красота получилась! Наши маленькие усилия подарили прекрасные образы бабочек, наполнившие пространство радостью и вдохновением. Вспомним, как много всего мы узнали и увидели в нашем путешествии по временам года: золотистая осень, снежная зима, зеленая весна и солнечное лето. Все они оставили незабываемый отпечаток в наших сердцах.

Спасибо за активное участие и искренний интерес! Желаю тебе сохранить тепло и радость от сегодняшнего дня надолго.

Пусть хорошее настроение останется с тобой и светит ярким солнышком каждый день!

До новых встреч и увлекательных открытий! До свидания!