

«Мое начало занятий»

педагог – психолог МОУ СКШИ VIII

вида
п. Ванино Васильева А.Ю.



Организационный этап

«Основные цели:

- Создание положительного настроения на учение;*
- Введение в тему занятия;*
- Пробуждение интереса к познанию;*
- Коррекция психофизических функций»*

Е.А. Пожиленко



«Разминка»



Дыхательные упражнения (по 3-5 раз)

- Диафрагмальное дыхание. Этапы:

1 – **вдох:**

расширить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;

наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц

приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2 - **пауза**



Дыхательные упражнения (по 3-5 раз)

3- **ВЫДОХ:**

приподнять диафрагму вверх и
втянуть живот;

опустить ребра, используя группу
межреберных мышц;

опустить грудину и ключицы,
выпуская воздух из верхушек легких

4 – **пауза**



Дыхательные упражнения «Ветер», «Шарик»



Релаксация

- (после 3-4 циклов глубокого дыхания)
«Пляж»
«Кошечка на солнышке»



КОМПЛИМЕНТЫ

- Сидя в кругу ребята берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить



Психогимнастика

«Пылесос и пылинки»

- Пылинки танцуют. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, и кружась все медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется, тот встает и садиться за парту. Когда ребенок – пылинка садится на пол, спина и плечи расслабляются, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.



Психогимнастика «Тише»

- Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»
Выразительные движения: шею вытянуть вперед, указательный палец приставить к сжатым губам, брови поднять вверх.



Пальчиковая гимнастика



«Мелки - наперегонки»

- Ребенок в разном темпе (медленно, быстро) делает штрихи на листе.
Цель: отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция



«Разговор руками»

- Дети работают в паре с закрытыми глазами. Они должны встретиться руками, поздороваться, поругаться и помириться.



Аплодисменты

- Поприветствовать каждого участника занятия аплодисментами



«Пойми меня без слов»

- «Считаем вместе» Все участники находятся в круге. Перед ними ставиться задача называть по порядку число, стараясь досчитать до наибольшего числа. Если одно число называет сразу два или более участников, то игра начинается заново.
- Варианты: «Сели –встали», «Пальцы»



«И снова здравствуйте»

- Детям предлагается ходить по кабинету. Задача ребят поздороваться с каждым за руку, сказав что-то хорошее другому участнику занятия.



Кисточка «Ласковица» Волшебный клубок



«Истерика»



Спасибо за внимание!

