Занятие психологической разгрузки «Зимний лес».

Цели и задачи: развитие внимания, памяти, мышления, слухового восприятия, точных движений, снятие психического напряжения.

С кем проводится: учащиеся 2-3 классов VIII вида, 4 человека.

Оборудование: музыкальное сопровождение (музыка для релаксации Бах, Моцарт; А.Вивальди «Времена года» (зима)); стулья, стоящие по кругу; рисунки рукавичек; вырезанные из белой и цветной бумаги разного размера снежинки; световое оборудование; гимнастические коврики, мягкая игрушка белка.

Ход занятия:

1.**Приветствие.**

-Добрый день, ребята! Я рада вас видеть. Сегодня вас ждут интересные задания, с которыми вы должны справиться. А сейчас скажите, какое у вас сегодня настроение (с игрушкой – белка).

2.**Сообщение темы и цели занятия.**

-А где мы сегодня побываем, вам предстоит узнать, отгадав мою загадку:

Город этот не простой,

Он дремучий и густой. (лес)

-А какое сейчас время года? (зима). И мы попадём в зимний лес.

3. **Упражнение «Назови слова».**

-Ребята, а кто живёт в лесу? (животные, птицы)

-правильно, и сейчас тот, кто поймает мяч, должен назвать зверя или птицу, живущую в наших лесах.

4. **Упражнение «Угадай движение».**

В зимнем лесу холодно, и у нас замёрзли руки. Давайте погреемся. Выполним упражнение «Угадай движение». Я вам показываю три движения: постукивание руками по коленям, щёлкание пальцами рук, потирание ладоней друг о друга. Запомните эти движения. А теперь закройте глаза, я вам буду показывать эти движения, а вы должны будете угадать (услышать), что я показала и изобразить. (В роли ведущего должен побывать каждый ребёнок).

- Согрелись ли ваши руки?

5.**Упражнение «Рукавички».**

-А что ещё поможет согреть нам руки? (варежки, рукавицы).

-Правильно. У меня для вас есть 4 рукавицы, но они перепутались. Ваша задача – вытянуть свою рукавичку и найти, у кого пара (такая же, как и у вас). Пары должны встать рядом.

-Задание понятно? –Итак, начали.

6.**Упражнение «Рука к руке».**

Молодцы, вы правильно нашли свои пары. А теперь следующее задание для ваших пар. Я даю задание, как вы должны встать, и вы пробуете:

-рука к руке, нога к ноге, спина к спине. А теперь усложним: правая рука к правой руке, левая нога к левой ноге и т.п.

-Ну что, ребята, согрелись в зимнем лесу.

-А теперь догадайтесь, о чём речь: Мухи белые хотят замести тропинки;

Эти мухи не жужжат, ведь они…(снежинки).

7.**Релаксационное упражнение «Волшебные снежинки» (под музыку):**

-видели ли вы когда-нибудь волшебный снег – очень крупные снежинки, которые переливаются на солнце разными цветами? - Кто вдохнёт такую снежинку – почувствует себя свежее и бодрее. Но для этого нужно вдохнуть снежинку очень глубоко – чтобы она попала внутрь живота.

Пройдитесь медленно по комнате и представьте, как снег кружится в воздухе. Кружатся в воздухе и большие и маленькие снежинки, они ложатся на землю. Давайте ляжем на землю (коврики).

Включаем спокойную музыку. -А теперь закройте глаза и представьте, что перед вами летают разные снежинки, среди них есть и волшебные. Вдохните волшебную снежинку, при этом ваш живот должен надуться как шарик. Вдохните ещё одну снежинку (всего три раза). Снежинки попали к вам в живот, и вам стало легко и спокойно. Вы можете загадать желание. Тот, кто уже загадал желание, может открыть глаза и сесть на стул.

8.**Рефлексия, завершение занятия.**

-Итак, мы с вами возвращаемся из зимнего леса в школу и становимся учениками. Что вам сегодня понравилось и запомнилось? А в подарок каждый из вас может взять у меня снежинку.

МСКОУ «Школа-интернат VII-VIII вида», г.Электросталь.

Занятие психологической разгрузки

«Зимний лес».

20.12.2012г.

Педагог-психолог:

Зависляк И.В.