

**Занятие по психологии
для обучающихся 1 – 4 классов
на тему:**

« Страна красок»

- Цели:** - развить социальные и коммуникативные навыки;
- сформировать чувство ответственности за свои поступки и умение принимать собственное решение
- снять тревожность и улучшить эмоциональный фон

1 Приветствие

Упражнение «Паспорт эмоций».

Психолог. Перед вами лежат маленькие цветочки, выберите себе тот цвет, который вам всего приятнее, и наклейте на свой «паспорт».

Упражнение «Психогимнастика»

ВЕРТОЛЕТЫ

Два нилота вертолета

Приготовились к полету.

— Я готов!

— И я готов!

Отойдите от винтов.

Поставить кулачки на стол, большие пальцы поднять вверх.

Пошевелить большим пальцем левой руки, затем — правом.

Мы взлетаем выше, выше.

Там внизу деревья, крыши.

И дороги, и поля —

Вся огромная земля.

И туда, куда хотим.

Мы летим, летим, летим!

Описывая круги большими пальцами, жужжа, плавно поднимать руки вверх.

Крутить пальцами все быстрее и быстрее.

По желанию ребенка можно побегать по комнате.

Мы заходим на посадку.

Рейс окончен. Все в порядке.

Замедляя движения пальцев, понемногу опускать руки. Вновь поставить кулачки на стол.

Упражнение «Дыхательная гимнастика»

2 Основная часть

Психолог. Сегодня мы с вами попадем в волшебную Страну красок, карандашей, кисточек. Но злой волшебник Хук украл все цвета, остались только черные, холодные тона. Он уверен, что яркие цвета не вернуться в страну, ведь он не знает, что у меня есть такие славные помощники, как вы. Сейчас, пожалуйста, займите свои места за столом и посмотрите: перед вами лежат два листа бумаги. Первый лист сомните изо всей силы, до тех пор, пока он не превратится в шар. У всех получилось? Возьмите этот шар в руки, посмотрите на него, подуйте, скажите волшебные слова и подбросьте в воздух. Поймали? МОЛОДЦЫ! А сейчас постарайтесь разгладить его так, чтобы он не порвался, и «проутюжьте» его ладошками. Вот здесь и начинается наше волшебство. Но сначала необходимо преодолеть одно препятствие — нарисовать на этом мятом листе бумаги. Скажите, пожалуйста, какой самый, яркий, самый теплый цвет? (Ответы детей) Правильно, желтый. А что у нас самого теплого цвета, что может растопить, обогреть? На что люди смотрят с радостью, особенно после долгой холодной зимы? (Ответы детей.) Конечно, солнышко. Давайте мы сейчас нарисуем большое, красивое солнышко, пусть наш злой волшебник испугается. Но проказы его на этом не закончились. Посмотрите, на столе лежат еще листы бумаги. Поменяйте, пожалуйста, воду в стаканчиках, только аккуратно. Возьмите большую кисть, окуните ее в воду и чистой водой намочите лист. А теперь нарисуйте то, для изображения чего необходимо семь цветов. Дога-

дались? (Дети рисуют радугу.) Справились, молодцы!

Психолог. Опять злой волшебник хочет нам насолить. Не угомонится, пока мы путешествуем по Стране красок. Для того, чтобы победить злого волшебника, необходимо выполнить следующие задания.

Задание 1. Создайте рисунок, используя два-три цвета, но с одним условием: ваши глазки будут завязаны (используем карандаши).

Движения рук должны соответствовать звучанию музыки. (Звучит классическая музыка.) Как только закончится музыка, откройте глаза и посмотрите, что у вас получилось.

Задание №2

Сейчас задание усложнится, вам необходимо взять карандаш в рот и таким способом постараться нарисовать что-нибудь.

Задание № 3

Следующее задание: нарисовать дом, дерево и человека, но только левой рукой.

Психолог. Справились, молодцы. Теперь возьмите свои четыре рисунка и внимательно посмотрите на них. Вспомните свои ощущения.

Подумайте и скажите, какая работа вызвала у вас затруднения? Какой частью тела было легче всего рисовать? Передайте все свои рисунки по кругу до тех пор, пока ваши рисунки не вернутся вам, и внимательно рассмотрите каждый из них.

Рассмотрели все рисунки? Вы заметили, что рисунки не имеют определенной и точной формы и напоминают каракули. Если посмотреть на них со всех сторон, то можно увидеть что-то необычное. На что похожи ваши рисунки? (Обсуждение.)

— А сейчас выйдите из-за стола, встаньте в круг и представьте, что вы злые, волшебники. Покажите, какие вы злые, выражением лица, позой тела, без слов и звука. С каждой минутой, с каждой секундой вы становитесь все злей и злей, вы надуваетесь, как мыльный пузырь. (Дети показывают руками, надувают щеки, психолог продолжает

говорить очень медленно.) Злой волшебник надувается все больше и больше, пока от злости не лопнет. (Хлопок в ладоши.) Все, лопнул! Еще раз.

Понравилось ли вам это путешествие? Что больше всего понравилось, легко ли было, что вызывало затруднения?

Выставка детских работ. Подвести детей к работам, дать возможность их рассмотреть.

3. Заключительная часть

Релаксация под спокойную музыку, с дыхательными упражнениями.

Упражнение «Паспорт эмоций».

Психолог. Перед вами лежат маленькие цветочки, выберите себе тот цвет, который вам всего приятнее, и наклейте на свой «паспорт»