

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»



Мультимедийная
презентация занятия
по теме: «Школа умных поросят»

Автор: И.В. Столярова, педагог – психолог МБОУ «СОШ №13»



ЗАНЯТИЕ 1

«ШКОЛА УМНЫХ ПОРОСЯТ»

**по программе «Развитие саморегуляции
у младших школьников как
компонента регулятивного
универсального учебного действия»**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»



Занятие - тренинг	Занятие 1 «Школа умных поросят» по программе «Развитие саморегуляции у младших школьников как компонента регулятивно универсального учебного действия».
Цель занятия	Формирование у обучающихся умения определять эмоции, выражать свое эмоциональное состояние и уметь его произвольно регулировать.
Задачи	<ol style="list-style-type: none">1. Познакомить детей с понятием «эмоции».2. Познакомить с техниками регуляции: мышечное напряжение-расслабление, восстановление сердцебиения с помощью дыхания.3. Мотивировать обучающихся применять методы саморегуляции.4. Развивать умение работать в группах.5. Развивать умение формулировать конечный результат деятельности, составлять план и определять последовательность действий.

Автор: И.В. Столярова, педагог – психолог МБОУ «СОШ№13»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»



Вид занятия	Психологический тренинг
Методы работы	Основной метод – телесно – ориентированный. Основные методические приёмы: сказкотерапия, куклотерапия, психогимнастика.
Контингент	Обучающиеся 1 класса
Структура занятия	<ol style="list-style-type: none">1. Ритуал приветствия (4 мин.)2. Входная рефлексия (3 мин.)3. Разминка (4 мин.)4. Основное содержание занятия (20 мин.)5. Выходная рефлексия (5 мин.)6. Домашнее задание (2 мин.)7. Ритуал прощания (2 мин.)

Автор: И.В. Столярова, педагог – психолог МБОУ «СОШ№13»



Материалы к занятию:

1	куклы-перчатки (6 поросят, 1 волк)
2	коктейльные трубочки (2 упаковки)
3	карточки с изображением эмоций (1 набор)
4	два листа А4 с графическим изображением плана постройки дома
5	два игровых поля с расчерченным квадратом (размер 15 см /15 см)
6	два набора конструктора
7	бубны (по количеству участников)



Ход занятия



1. Ритуал приветствия.

Задача: приветствие, знакомство и доброжелательный настрой участников группы на работу.

Процедура проведения:

Детям раздаются бубны. Инструкция: «Ребята, погремте бубнами вместе со мной. Молодцы. Спасибо. Сейчас мы вместе, для каждого из вас, споем песенку-приветствие. Поем слова: «Кто пришел сегодня к нам... (подставляем имя участника, например Оля). Рады видеть мы тебя... (имя участника)».

Хором с психологом, обучающиеся поют для каждого участника две приветственные строки.



Ход занятия

II. Входная рефлексия.

Задача: определить готовность участников на предстоящую работу.

Процедура проведения:

Участники отвечают на вопрос: «С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?»

III. Разминка.

Задача: начать повествование сказки «Школа умных поросят», познакомить детей с куклой-поросенком, обучить «вождению» куклы.



Процедура проведения

Психолог сообщает детям, что на занятии они отправятся в «Школу умных поросят». Раздает каждому участнику по 1 кукле – перчатке (поросенок), помогает правильно одеть на руку. Показывает и предлагает произвести с куклами самые простые манипуляции: наклонить голову, пошевелить лапками.

Ведущий знакомит с правилами группы: «У нас в школе поросят есть правило- один говорит, другие слушают».



Ход занятия



Участники производят действия с куклами по инструкции психолога. Далее психолог сообщает детям, что из леса вышел голодный волк и вынимает куклу- волка.

Читается четверостишие:
Волк – он хищник по природе
Ищет, рыщет, ходит, бродит
Что поделаешь, в природе
Место есть любой породе.

Кукла ставится за пределом круга
сидящих.



Ход занятия

IV. Основное содержание занятия

Карточная игра «Эмоции»

Задача:

познакомить участников с понятием «эмоции», научить определять разные эмоции.

Процедура проведения:

Психолог начинает диалог о чувствах и эмоциях, которые испытывают поросята при появлении голодного волка. Вопрос ведущего:

«Что чувствуют ваши поросята, когда знают, что волк вышел на охоту?»

Дети ответили на вопрос: «Им страшно, хочется спрятаться или убежать, сердятся, им хочется плакать...»

Психолог выкладывает перед ребятами набор карточек с изображением эмоций.

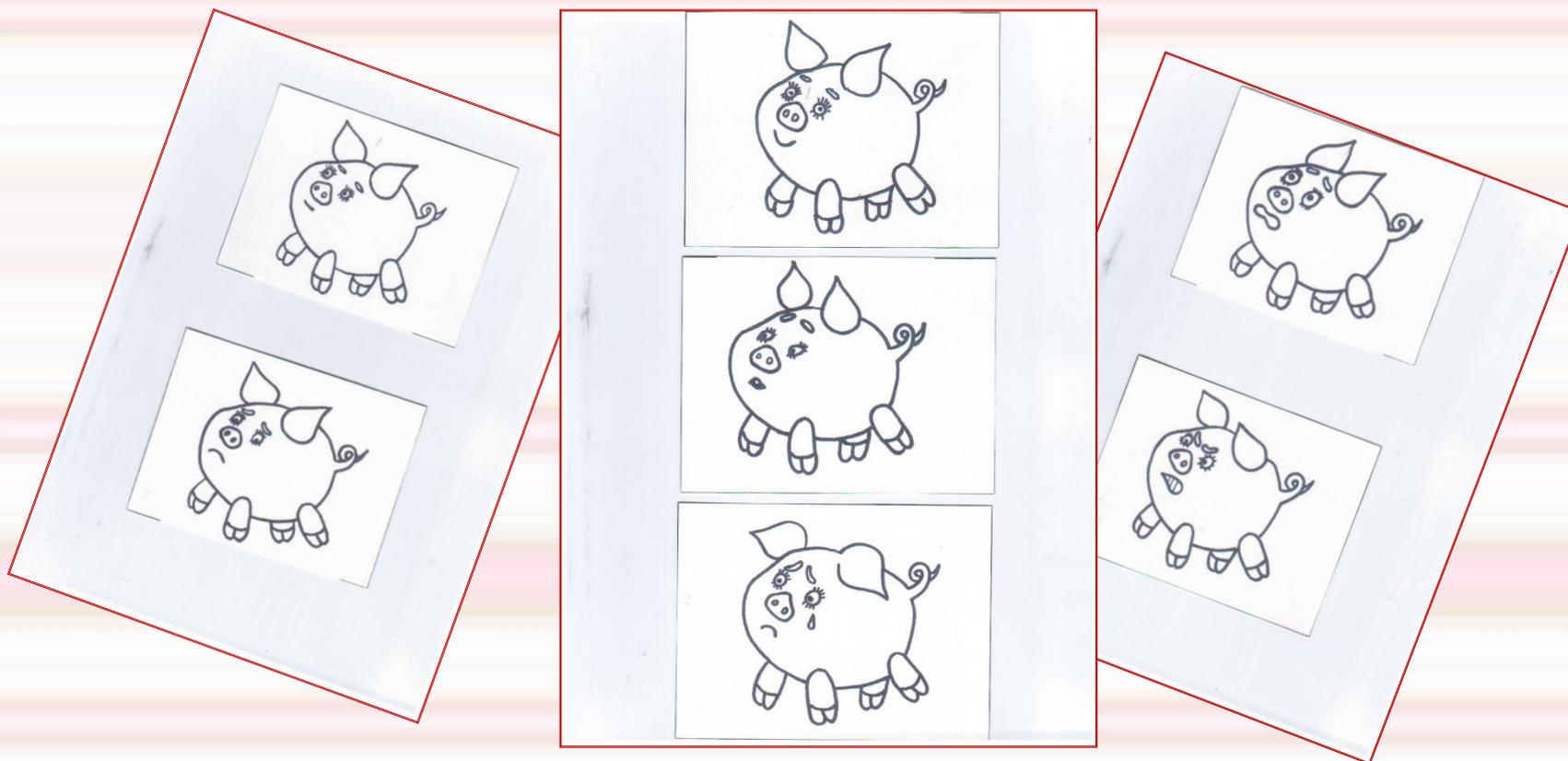
«Посмотрите на картинки. На них изображены эмоции. Какие это эмоции, назовите?»

Совместно с психологом участники называют все нарисованные эмоции и дают определение понятия «эмоции».

«Эмоции» - такие состояния, как страх, гнев, тоска, радость, любовь, надежда, грусть, гордость и множество наших подобных переживаний.



Карточная игра «Эмоции»





Ход занятия

Игра «Дом из соломы»

Задача: создать ситуацию – проблему, показать участникам, что им необходимо освоить приемы саморегуляции.

Процедура проведения:

Психолог распределяет ребят на две группы. Далее предлагается пороссятам спастись и быстро построить укрытие - шалаш из «первого попавшегося под руку материала». Ведущий выдает каждой подгруппе набор для строительства (поле и упаковку трубочек). На выполнение задания дается ограниченное количество времени (2-3 мин.) и создается атмосфера спешки и тревоги. Психолог все время торопит обучающихся. Слова психолога: «Ребята, стройте быстрее, у вас мало времени. Волк приближается». Ведущий ставит куклу – волка ближе к кругу участников. Обучающиеся строят шалаш из трубочек. Трубочки рассыпаются и шалаши разваливаются. Царит атмосфера хаоса.





Ход занятия

Ведущий сообщает о истекшем времени, собирает трубочки

(в подготовленную емкость – контейнер).

Психолог предлагает проанализировать игру, выявить проблему:

1. «Почему у нас не получилось построить укрытие - шалаш для поросят?»
2. «Что вы с поросятами чувствовали, когда приближался волк и время на работу закончилось? Какие эмоции испытывали?»
3. Ваши эмоции: волнение, тревога, злость, печаль, радость, обида, мешали вам успешно выполнять задание?



Ответы участников:

- трубочки не подходят для строительства, времени было мало;
- я волновалась, что не успею и трубочки валялись из рук;
- я разозлился и расстроился и перестал строить;
- а мне весело было строить, я сразу знал, что шалаш из трубочек не получится;
- обидно, что не успели, надо было строить из чего –то другого;
- я тоже волновалась, что не успею, мы бы построили, если бы спокойно все делали.



Ход занятия

Совместно с ведущим дети делают вывод, что наши эмоции могут помешать найти выход в трудной ситуации.

Вопросы ведущего	Ответы детей
«Чему же нам нужно научиться сегодня в школе поросят? (Отвечая на этот вопрос участники формулируют цель занятия).	Справляться с эмоциями, быть спокойными, <i>управлять эмоциями.</i>
«Что вы обычно делаете, когда у вас что –то не получается? Как справляетесь с эмоциями?»	Обнимаю кошку, ложусь на кровать, обнимаю подушку, жду пока «пройдут», смотрю телевизор.
А если в школе на уроке что –то не совсем получается? Как тогда справляетесь с эмоциями?	Нет ответа, жду пока «пройдут», я игрушку любимую беру.

Слова ведущего: «Наши поросята чувствуют волнение, тревогу, обиду, страх. У них дрожат ножки, а сердечко стучит быстрее, все их тело напряжено. Обучающиеся демонстрируют эти действия с помощью кукол – поросят. Надо им помочь исправить самочувствие и настроение, чтобы у них появились силы для строительства нового дома».



Ход занятия

Упражнения саморегуляции.

Задача: познакомить с техниками регуляции :мышечное напряжение-расслабление, восстановление сердцебиения с помощью дыхания.

Процедура проведения:

Ведущий: «Пожалуйста, встаньте на ноги вместе с вашими поросятами. Если мы успокоим свое тело, то и с эмоциями справимся.»

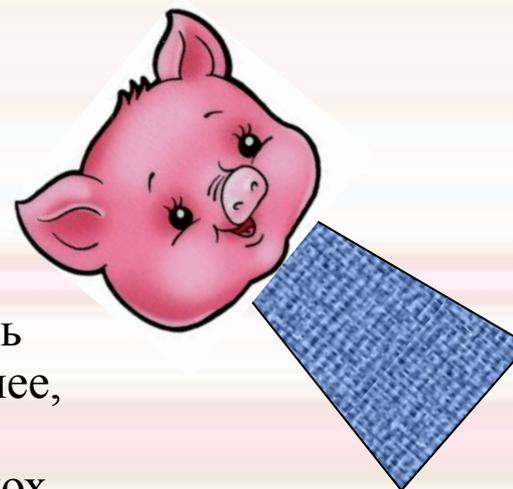
Психолог: «Мой друг – поросенок знает три волшебных способа управлять своим самочувствием и эмоциями.»

Психолог демонстрирует техники саморегуляции.

Обучающиеся повторяют действия ведущего.

1. Восстановление размеренного сердцебиения с помощью дыхания.

Выполняем бег на месте. Останавливаемся по сигналу «Стоп». Прикладываем ладонь на область сердца и чувствуем учащенное сердцебиение. Далее, выполняем: ВДОХ → СЧЕТ 1,2,3,4,5 → ВЫДОХ (следим за тем, чтобы дети выполняли вдох и выдох не резко). Снова прикладываем ладонь и чувствуем сердцебиение.





Ход занятия

2. Мышечное напряжение- расслабление- упражнение «Воздушный шар»

Медленно на вдохе напрягаем все мышцы, представляя, что мы воздушные шарики, наполняющиеся воздухом. Выдыхаем медленно и одновременно расслабляем мышцы тела. Участники выполняют упражнение под контролем ведущего.

3. Упражнение «Улыбка»

Инструкция:

«Теперь, чтобы настроиться на дальнейшую работу, мы улыбнемся друг другу. Можно просто улыбнуться самому себе, чтобы поднять настроение и прогнать грусть и печаль».

После выполнения упражнений психолог предлагает решить проблему спасения поросят, представить и построить прочный дом.

Игра «Прочный дом»

Задача: развивать умение формулировать конечный результат деятельности и определять последовательность действий.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»



Ход занятия

Вопросы ведущего	Ответы детей
Каким должен быть дом?	Крепкий, чтобы волк не сдул.
Из каких частей будет состоять дом?	Крыша, стены, пол, дверь, окно.
В какой последовательности мы будем строить: что сначала, что дальше...?	Пол, стены, окно, дверь, крыша.



Ведущий раздает листы с графическим планом строительства дома. После завершения строительства, психолог отодвигает дома в сторону. Совместно с детьми сравниваем по пунктам плана дома с заданным эталоном.

Автор: И.В. Столярова, педагог – психолог МБОУ «СОШ№13»



Ход занятия

V. Выходная рефлексия:

Задачи: определить значимость занятия для каждого участника через анализ отношения к занятию, полезности и новизны.

Вопросы ведущего	Ответы детей
Что нового вы узнали сегодня на занятии?	Названия эмоций, упражнения.
Что вам понравилось или не понравилось сегодня на занятии?	Понравилось бегать и слушать сердце, понравилось играть с поросятами, строить из трубочек и конструктора, понравилась игра «Воздушный шар».
Наше занятие подходит к концу, какое у вас настроение?	Хорошее, веселое настроение, грустное из –за того, что занятие закончилось.



Ход занятия

VI. Домашнее задание:

Задача:

закрепить полученные знания о способах саморегуляции,
мотивировать обучающихся применять методы саморегуляции.

Психолог дарит участникам закладку – подсказку в учебник. «Если вы почувствуете напряжение в мышцах или учащенное сердцебиение из-за возникших эмоций, то сможете исправить свое самочувствие и настроение с помощью наших волшебных правил».

1. ВДОХ → **1,2,3,4,5** → **ВЫДОХ**

2. Напрягаемся на входе  **расслабляемся на выдохе**

3. УЛЫБНИСЬ 





VII. Ритуал прощания

Задача: улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Процедура проведения:

Ведущий: « Ребята, наше занятие закончилось и надо сказать друг другу «До свидания». Куклы – поросята машут на прощание всем участникам (обучающиеся манипулируют куклами). Теперь каждый говорит «пока» своему поросенку.

Возьмите бубны, погремим и громко друг другу скажем «До свидания».

Психолог раздает бубны. Дети берут в руки бубны и гремят ими со словами «До свидания».

