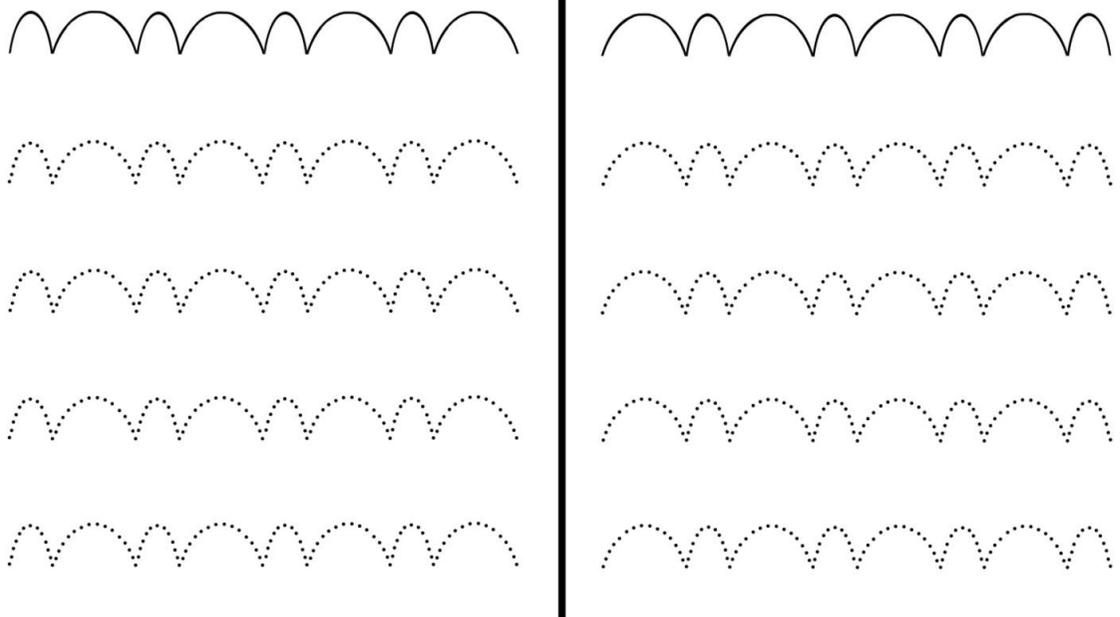


Методический материал к занятиям
«Уроки психологического здоровья»

14 декабря – 18 декабря 2020 г.

Успехов вам и здоровья!

Класс	Тема занятия
6	<p><i>Техники снятия внутреннего напряжения. Упражнение «Прячем шарик».</i></p> <p>1. <u>Упражнение на расслабление и концентрацию</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Правая рука напряжена, левая расслаблена. Левая рука напряжена, правая расслаблена= 5 раз.- Правая нога напряжена, левая расслаблена. Левая нога напряжена, правая расслаблена= 5 раз- Зажмурить левый глаз, правым нарисовать 3 круга по часовой стрелке и 3 круга – против часовой стрелке.- Зажмурить правый глаз, левым нарисовать 3 круга по часовой стрелке и 3 круга – против часовой стрелке. <p>2. <u>Упражнение «Волны».</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Рисуем волны обеими руками.



- Такое упражнение активизирует клетки мозга.

3. Повтор упражнения «Полное дыхание».

- Упражнение «Полное дыхание» для расслабления в ситуации сильного напряжения.

- 1) Встань или сядь прямо.
- 2) Дыши через нос, так чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку.
- 3) Затем заполни среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку.
- 4) Затем заполни воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот.
- 5) Задержи дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохни, постепенно расслабляя живот.

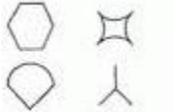
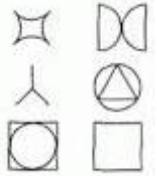
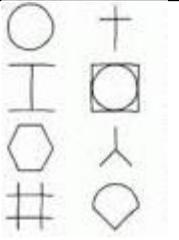
- Подобное упражнение нужно совершать 7 - 10 раз в день, чтобы научиться этому способу дыхания.

	<p>Лучше тренироваться перед зеркалом, держа руку на животе для того, чтобы почувствовать движения своего тела.</p> <p>4. <u>Упражнение «Прячем шарик».</u></p> <p>Исходное положение. Лежа на полу, положить руки на живот. Сделать медленный глубокий вдох, надуть живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задержать дыхание на 5 секунд. Сделать медленный выдох, живот сдувается. Задержать дыхание на 5 секунд. = Выполнить 5 раз подряд.</p> <p>5. <u>Вывод.</u> Упражнение «Прячем шарик» помогает успокоиться и справиться со своими эмоциями.</p>
7	<p><i>Техники снятия внутреннего напряжения. Упражнение «Палуба».</i></p> <p>1. <u>Упражнение «Комплимент».</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Скажи себе 3 комплимента на первую букву своего имени. Например, твое имя Сергей. Ты называешь следующие положительные качества: смелый, серьезный, справедливый. <p>2. <u>Упражнение на расслабление и концентрацию</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Правая рука напряжена, левая расслаблена. Левая рука напряжена, правая расслаблена= 5 раз. - Правая нога напряжена, левая расслаблена. Левая нога напряжена, правая расслаблена= 5 раз - Зажмурить левый глаз, правым нарисовать 3 круга по часовой стрелке и 3 круга – против часовой стрелке. - Зажмурить правый глаз, левым нарисовать 3 круга по часовой стрелке и 3 круга – против часовой стрелке <p>3. <u>Упражнение «Палуба».</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Представь себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться.

Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! =7 – 10 раз.

4. Упражнение «Запомни и нарисуй».

- Это упражнение активизирует внимание и зрительную память. Посмотри внимательно на картинку №1 (№2, №3), запомни ее и нарисуй.

картинка №1	
картинка №2	
картинка №3	

Рефлексия упражнения.

- Какой рисунок по счету ты выполнил самостоятельно?
- Какие трудности у тебя возникли при выполнении этого задания?
- Много ли фигур ты исправлял?

	<p><u>5. Повтор упражнения «Семь свечей».</u></p> <p>- Прими удобную позу, закрой глаза, расслабь все мышцы. Представь, что на расстоянии около метра от тебя горят семь свечей. Тебе очень удобно, спокойно, свободно. Дыхание глубокое и ровное. Сделай медленный глубокий вдох, немного задержи дыхание. Перед выдохом представь, что тебе необходимо задуть одну из свечей. Сильно подуй в этом направлении, вытолкнув весь воздух из легких. Одновременно представь, как от потока выдохнутого воздуха у свечи сбивается пламя, и она гаснет. Повтори это со следующими семью свечами. = Повтор всего упражнения 3 раза.</p> <p><u>5. Вывод.</u> Упражнения «Палуба» и «Семь свечей» помогают справиться со своими эмоциями.</p>
8	<p><i>Коллективное рисование.</i></p> <p><u>1. Упражнение «Мои достоинства».</u></p> <p>- Перечисли 7 своих положительных черт характера.</p> <p><u>2. Коллективное рисование «Рисуем в парах».</u></p> <p>- Взять карандаши, краски, фломастеры и лист А3. Объединиться в пару. Нарисовать единый сюжет, но при этом, что будет за рисунок, договариваться нельзя. Время работы 10 – 15 минут.</p> <p>=Рисование.=\</p> <p><u>Рефлексия рисования.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Получился ли рисунок таким, каким ты его задумал? Как ты думаешь, почему? 2) Тебе понравился общий рисунок или нет? Почему? 3) Тебе легче было бы нарисовать этот рисунок одному или нет? Почему? 4) Как ты без слов договаривался, что будешь рисовать? 5) Какие эмоции ты переживал в ходе такого рисования?

	<p>3. <u>Упражнение «Семь свечей».</u></p> <p>- Прими удобную позу, закрой глаза, расслабь все мышцы. Представь, что на расстоянии около метра от тебя горят семь свечей. Тебе очень удобно, спокойно, свободно. Дыхание глубокое и ровное. Сделай медленный глубокий вдох, немного задержи дыхание. Перед выдохом представь, что тебе необходимо задуть одну из свечей. Сильно подуй в этом направлении, вытолкнув весь воздух из легких. Одновременно представь, как от потока выдохнутого воздуха у свечи сбивается пламя, и она гаснет. Повтори это со следующими семью свечами. = Повтор всего упражнения 3 раза</p>
9	<p><i>Мы – дружная команда.</i></p> <p>1. <u>Упражнение «Закончи предложение».</u></p> <p>- Закончи предложения.</p> <p>Мне нравится, когда люди, окружающие меня,...</p> <p>Особенно меня раздражает, что я...</p> <p>Мне бывает стыдно, когда я....</p> <p>Верю, что я...</p> <p>Мне иногда по-настоящему хочется, так это....</p> <p>2. <u>Упражнение «Мы – дружная команда».</u></p> <p>- Будем рисовать башню из прямоугольников (кирпичиков). «Башня» – это твой класс. В прямоугольники впиши имена своих одноклассников. Подумай, кого ты впишешь в основание башни, кого – в самом верху.</p> <p><u>Рефлексия рисования.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Что ты чувствовал, когда заполнял именами «кирпичики» башни? 2) Чьи имена ты написал вверху башни? Почему?

3) Чьи имена ты написал в средние «кирпичики» башни? Почему?

4) Чьи имена ты написал внизу башни? Почему?

5) Посмотри внимательно на башню. Хотел бы ты сейчас заполнить «кирпичики» по-другому? Почему?

3. Вывод. В классе все важны: и ведущие, и основатели.

4. Релаксация «Успокаивающее дыхание».

- В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообрази круг и медленно выдохни в него. Этот прием повторить 4 раза.

- После этого вновь вдохни, вообрази треугольник и выдохни в него 3 раза.

- После этого вновь вдохни, вообрази квадрат и выдохни в него 2 раза.

- А затем вновь вдохни, вообрази овал и выдохни в него 1 раз.

=Повторить упражнение 5раз.=