**План-конспект тренингового занятия по психологии**

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО** **педагога-психолога** |  Гопиенко Ирина Андреевна |
|  **Дата:**  | 12.11.2021 |
|  **Класс: 1** |  Количество присутствующих: 5 |
| **Тема урока**  |  **«Адаптация первоклассников к обучению в школе»** |
| **Цель урока** | Развитие познавательных способностей, эмоционально-волевой и коммуникативной сферы ребенка. |
| **Задачи урока:**  | 1.Развитие внимания, мышления, моторики рук.2.Снятие эмоционального напряжения.3.Повышение самооценки.4.Формирование дружеских взаимоотношений, сплочение детского коллектива. |

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:

1. Ритуал приветствия

2. Разминка

3. Основное содержание:

Чередование видов деятельности:

подвижная – спокойная

- Интеллектуальные игры

- Релаксация

 4. Рефлексия.

**Ход занятия:**

1.Организационный момент

**Кубик приветствия.**

**Цель**: Снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива.

Дети за столом бросают кубик и отвечают на вопросы о себе с помощью кубика.

**Основное содержание:**

**Упражнение «Дождь»**

**Цель:** Снятия мышечного напряжения

Психолог легко стучит указательным пальцем одной руки по ладони
другой. «Вот на землю падают первые капли, дождик еле слышный...»

Психолог стучит более сильно уже двумя пальцами. «А вот он становится посильнее, но все равно еще не большой: кто-то даже не раскрыл
зонта!»

Стучит тремя пальцами. «Дождь все сильнее!»

Стучит четырьмя пальцами. «Ну и дождь на улице! Всех прогнал домой! Все намокло, разлились огромные лужи!»

Стучит пятью пальцами. «А это уже настоящий ливень! Как бы наша школа не утонула под таким дождем!»

Постепенно убирает по одному пальцу. «Хорошо, что дождь стал
потише... И еще тише... И еще... И вот падают последние капли... Кончился наш дождик!»

**Упражнение «Что растет после дождя?»**

**Цель:** Развитие внимания

 «А сейчас мы сыграем в игру «Что растет после дождя?».
После дождика подрастают, например, цветы и травы, а скамеечка,
сколько её ни поливай, не может вырасти после дождика. Когда я назову то, что может подрасти после дождя, вы хлопнете в ладоши. А если вы
услышите название того, что не может расти после дождика, то сидите
тихонечко, хлопать не надо. Всем понятно? Давайте попробуем.

После дождя растут грибы...

После дождя растут дома...

После дождя растут деревья...

После дождя растут книги...

После дождя растут зонтики...

После дождя растут цветы...

После дождя растут кусты...

После дождя растут машины...

После дождя растет трава...

**Упражнение « БОЛЬШЕ ВСЕГО Я ЛЮБЛЮ …»**

**Цель:** Повышение самооценки

 Учащиеся сидят в кругу. Ведущий начинает игру со слов больше всего я люблю … И добавляет к этой фразе то, что он на самом деле любит (это может быть какое – то действие, или блюдо, или любимый предмет, или человек). Следующий игрок повторяет эту же фразу «Больше всего я люблю… » и добавляет к ней что-нибудь своё и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не скажут о том, что они любят.

**Упражнение « НАЙДИ ЛИШНЕЕ СЛОВО »**

**Цель:** Развитие мышления

1. кошка, собака, лошадь, Комар

2. ландыш, колокольчик, роза, Яблоня

3. самолёт, вертолёт, воздушный змей, Лодка

4. январь, июль, сентябрь, Зима

5. скакалка, мячик, кукла, платье

**Упражнение « МЫ  РИСУЕМ »  (Графическое задание ).**

**Цель:** Развитие мелкой моторики рук

  Учащимся раздаются листы бумаги, на которых даны ряды изображений. Им даётся задание закончить данные линии по образцу, не нарушая закономерности.



**Упражнение «Мое настроение в школе»**

Работа с карточками.

**Цель:** выявить общий уровень школьной тревожности

**Игра на слуховое восприятие «Колокольчики»**

**Цель:** развитие слухового восприятия

**Рефлексия занятия**

Добрые пожелания друг другу

Цель: сплочение коллектива, повышение самооценки