

Вводное занятие "Секреты волшебной комнаты".

Для учащихся начальных классов.

Цели:

- познакомить учащихся с оборудованием сенсорной комнаты: массажными мячиками, сухим бассейном;
- ознакомить с правилами использования данного оборудования;
- продемонстрировать приемы работы с данным оборудованием.

Задачи:

- создание эмоционального комфорта у учащихся;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;
- развитие способности ощущать свое тело;
- развитие кожно-тактильной чувствительности;
- развитие вестибулярного аппарата.

1. Вводная часть. Психологический настрой.

Психолог:

- Я рада приветствовать всех вас в своей волшебной комнате. Я вижу, что у некоторых мои слова вызвали некоторое удивление и недоумение : в чем же состоит волшебство, ведь с виду это просто обычная комната.

- Я вам немножко подскажу, ребята: волшебство заключается в секретах необычных предметов, которые есть в моем кабинете. Поэтому на сегодняшнем занятии мы будем отгадывать секреты трех волшебных предметов.

- Но прежде, чем мы начнем занятие, давайте поздороваемся друг с другом.

Раз комната волшебная, то и здороваться мы будем необычным способом.

Один хлопок ведущего – здороваемся за руку.

Два хлопка ведущего – здороваемся плечами.

Три хлопка ведущего – здороваемся спинами.

- А теперь я хочу узнать с каким настроением вы пришли на нашу встречу?

Детям психолог предлагает выполнить упражнение “Барометр настроения”.

Каждый ребенок на магнитной доске прикрепляет карточку, обозначающую его эмоциональное состояние.

Солнышко – радостное настроение.

Звездочка – настроение спокойное, нейтральное.

Тучка – плохое настроение.

2. Основная часть. Разгадывание секретов волшебной комнаты.

Секрет необычных мячиков.

- А теперь, ребята, я предлагаю вам раскрыть секрет волшебных мячиков.

- Давайте, сравним обычные мячики и те, которые я вам раздала.

Сходство: круглые по форме, разных размеров, разных цветов.

Различия: по структуре (гладкие – с шипами), по назначению (для игровых занятий – для массажа частей тела).

Упражнение “Качели” – определение степени напряжения и мышечных зажимов.

Правила работы с массажными мячиками:

1. Их нельзя бросать на пол.
2. Желательно не прикасаться ими к лицу.
3. После длительного использования необходима обработка (помыть теплой водой с моющим средством и хорошо промыть проточной водой).

Приемы работы с массажными мячиками.

1. Катание мячика по ладоням.
2. Массаж кисти рук.
3. Массаж всей руки и предплечья. (Способ пробуксовки)
4. Массаж стопы.
5. Массаж ног.
6. Упражнение “ Кошка играет с мышкой”.
7. Массаж спины (работа в парах).

После работы с массажными мячиками снова выполняется упражнение “Качели”.

- Ребята, давайте определим, в чем же секрет этих необычных мячиков?

Ответы детей: снимают напряжение, состояние тревоги, улучшают настроение, активизируют кровообращение и кожные рецепторы.

Секрет сухого бассейна.

- Ребята, как вы думаете, можно ли искупаться в бассейне и остаться сухим?

Психолог: действительно, есть такой бассейн, в котором можно искупаться и остаться сухим. Это сухой бассейн с пластмассовыми шариками.

Правила пользования сухим бассейном:

- нельзя прыгать с разбега в бассейн;

- нельзя длительное время находиться в бассейне, так как могут возникнуть болевые ощущения.

Приемы работы в сухом бассейне.

1. Плавание на животе.
2. Плавание на спине.
3. Спокойный отдых.

- Давайте, попробуем определить волшебную силу сухого бассейна?

Ответы детей: происходит точечный массаж всего тела и расслабление.

Психолог после сухого бассейна предлагает детям выполнить еще раз упражнение «Барометр настроения».

- А какой же еще секрет есть у данного бассейна?

Ответы детей: он улучшает настроение, дарит положительные эмоции.

Секрет звездного ковра.

Условия для занятия: ребенок лежит на напольном мягком покрытии.

Дополнительный материал для занятия: звезды, вырезанные из бумаги.

Обращение взрослого к ребенку: «Посмотри на небо. На небе очень много звезд. Представь, что ты тоже звездочка и тебе надо подружиться с другими звездами, чтобы с ними играть. (Фигуры звезд взрослый располагает на расстоянии таким образом, чтобы ребенок смог до них дотянуться левой/правой рукой/ногой, сделав определенное усилие.) Дотянись до звезды правой/левой рукой/ногой, не меняя положения тела».

3. Заключительная часть. Рефлексия.

- Ребята, как вы себя чувствуете после выполнения всех упражнений?

- Понравилось занятие или нет?

- С каким волшебным предметом вам понравилось работать больше всего.

- «Барометр настроения».