



Тема занятия: «Контролирую себя сам»



Дорогие ребята, способность регулировать свои эмоции, поведение и мысли, принимать осознанные решения и реализовывать их, называется самоконтролем. Важно уметь сохранять контроль над собой!!! Самообладание формирует в человеке целеустремленность, помогает бороться с ленью, вспыльчивостью и другими негативными эмоциями.

Брать под контроль свои эмоции; делать то, что НАДО, даже если НЕ ХОЧЕТСЯ; преодолевать лень и неуверенность на пути к намеченной цели — необходимые качества успешного человека.

Как научиться этому?

Как сформировать навыки самоконтроля?

В этом вам могут помочь некоторые упражнения, которые вы можете делать каждый день.

Упражнение "Песок". Наберите в руки воображаемый песок /на вдохе/, сильно сжав пальцы в кулак, удерживайте песок /задержка дыхания/, посыпьте колени песком, постепенно раскрывая пальцы /выдох/.

"Солнышко и тучка". Солнце зашло за тучку, стало свежо, прохладно – сжаться в комоч, чтобы согреться /задержка дыхания/. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться, разморило на солнце /на выдохе/.

"Медвежата" Медвежата лежат в берлоге. Подул холодный ветер, пробрался в берлогу. Медвежата замёрзли /сжаться в клубочек /, греются. Стало жарко, медвежата развернулись и зарычали от удовольствия.

"Муравей". На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжённые, прямые /на вдохе/. Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей /задержка дыхания/. Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног /на выдохе/. Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги, ноги отдыхают.

"Любопытная Варвара". Повернуть голову влево, постараться это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше /вдох/. Мышцы шеи напряжены. Вернуться в исходное положение /выдох/. Аналогично в другую сторону. Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

"Шарик". Положить руку на живот. Надуть живот как будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Сделать спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох-выдох. Мышцы живота расслабились, стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. Выдох свободный, ненапряжённый.

«Драка» "Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите

пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"



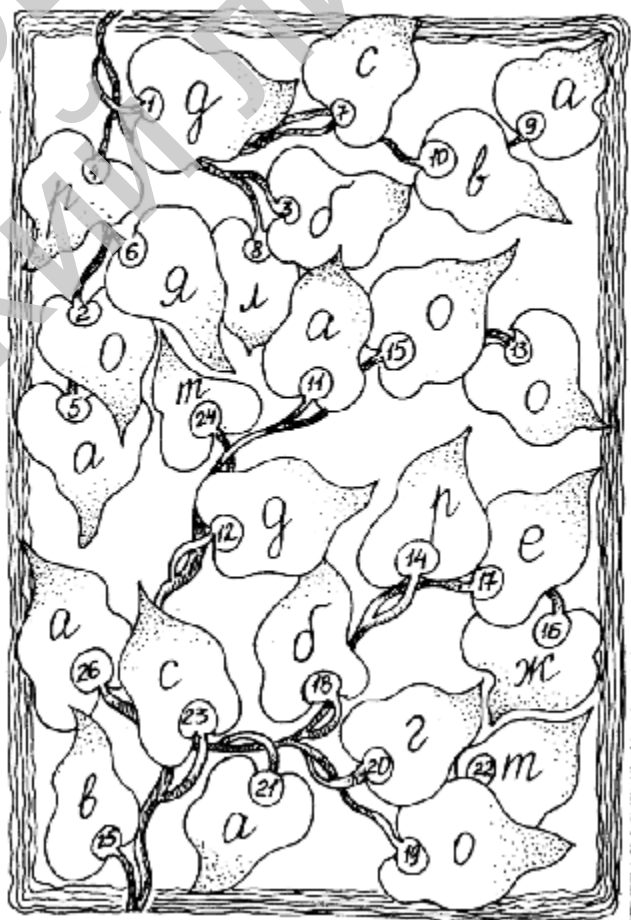
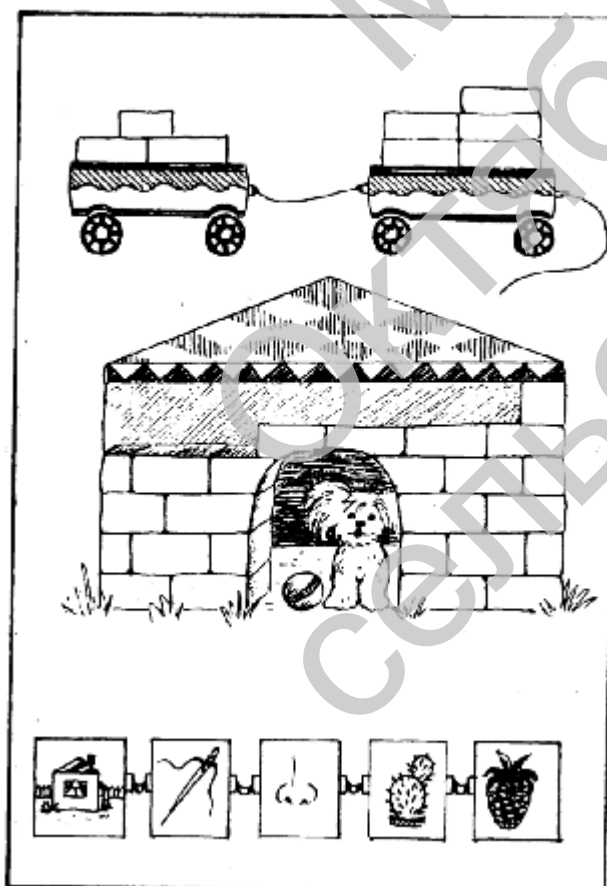
Попробовали выполнить упражнения? Получилось? Я знаю, что вы справились, потому что **вы у меня большие молодцы!!!**

Потрудитесь ещё чуть-чуть! Выполните задания! Очень жду ваши ответы в личном сообщении!!! **Удачи!!!**

Для собачки строят дом. Сколько надо кирпичей, чтобы его достроить, и как зовут собачку?



В листочках прячется поговорка. Прочитать её тебе помогут номера.





Тема занятия: «Повышаем самооценку»

Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Каждый из вас по своему уникален, имеет ряд достоинств и заслуживает уважения.

Предлагаю вам выполнить несколько упражнений

Упражнение «Как много я умею»

Задание. Продолжите предложения. Напишите как можно больше слов.

Я умею....

Я хочу научиться...

Упражнение «Солнышко»

Для выполнения этого упражнения потребуется альбомный лист, фломастеры или карандаши. Нарисуйте солнышко с лучами.

-Расскажите о солнышке.

-Солнышко — какое оно? (Яркое, жёлтое, доброе, тёплое, радостное...)

-А теперь представьте, что солнышко — это вы. У солнышка ваше имя. Подпишите своё имя на солнышке. У солнышка обязательно должны быть лучи. Лучиков должно быть больше 10. Подпишите каждый лучик солнышка, называя какое-то своё замечательное качество. Какой ты? Например: «Я добрый». Постарайся, чтобы каждый лучик был назван. Вспомнили это упражнение? Мы с вами ни один раз выполняли его. Поэтому постарайтесь, чтобы лучиков было как можно больше.

Упражнение «Копилка сокровищ»

Это упражнение поможет вам видеть и ценить свои маленькие победы каждый день.

Возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и оформите ее так, как вам хотелось бы, чтобы выглядела копилка ваших главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием "успех", или это будут просто симпатичные узоры. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. Возьмите себе за правило: когда возвращаетесь домой, то обязательно вспомните и напишите на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого вы достигли за сегодняшний день. Эти записи кладите в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне вы смогли найти что-то, что вам удалось. И пусть эта копилка будет тяжелеть с каждым днём. А в сентябре мы посмотрим, чья копилка окажется самой тяжелой.

У вас обязательно всё получится, потому что ты вы у меня большие молодцы!



Тема занятия: «Найди себе друзей»

Сегодня мы поговорим о том, каким должен быть настоящий друг и постараемся сформулировать правила дружбы. Но сначала мы должны выяснить, что же такое **дружба**?

Обратимся к Толковому словарю Владимира Ивановича Даля, где он приводит такое определение дружбы: “Дружба – взаимная привязанность двух или более людей, тесная связь их; бескорыстная, стойкая приязнь, основанная на любви и уважении”. На первое место знаменитый учёный и писатель ставит бескорыстие.

А что же такое бескорыстная дружба?

Ты дружишь с человеком не для того, чтобы он тебе что-нибудь хорошее сделал, не потому, что это выгодно. Ты дружишь с человеком потому, что он близок тебе. Близки его интересы, его взгляды, его внутренний мир.

**По каким признакам и качествам мы узнаем настоящего друга?
Назовите эти качества**

Где проявляются эти качества? (В поступках).

Мы все разные. У каждого из нас есть как достоинства, так и недостатки. Нужно быть терпимее друг к другу, уважать и пытаться понять своих друзей. Чаще всего дружба бывает крепкой, верной и долгой, если у людей одинаковые интересы, вкусы, им нравятся одинаковые игры, занятия.

Прочитай сказку

Сказка о дружбе и её потере

(модификация сказки И.В. Вачкова из книги “Королевство Разорванных Связей, или Психология общения для девочек и мальчишек”)



Жили-были два друга - крот и хомяк. Крота звали Мур, а хомяка Рум. Они были очень большими друзьями и больше всего на свете ценили свою дружбу.



Однажды встретили Мур и Рум старую Сову – колдунью и стали хвастаться, какая у них долгая и нерушимая дружба.

- Так вы думаете, что нет ничего на свете, что смогло бы разрушить вашу дружбу? – спросила Сова.

- Мы уверены – что бы ни случилось, наша дружба не может исчезнуть! - говорили друзья. Можешь как угодно испытать нас, дружба останется несокрушимой.

- Вы хотите подвергнуть вашу дружбу испытанию? – спросила Сова. – Стоит ли? Если вы потеряете вашу дружбу, восстановить ее будет очень сложно.

- Мы не боимся испытаний. Проверь нас! – настаивали Мур и Рум. – А если наша дружба не выдержит, значит, она не нужна нам.

- Хорошо, я устрою вам испытания. Проверим крепость вашей дружбы. Вот первое испытание:

“Шорох - морох, песнь сверчка, Сослужите службу! Пусть лишатся языка! Пусть лишатся дружбы!”.

И тут же Мур и Рум забыли язык, на котором они общались. Но это ничуть не повредило их дружбе.

Тогда Сова вернула друзьям способность общаться и произнесла новое заклинание, наводя чары для второго испытания:

“Шорох - морох, шелест трав, Треск в сосновых шишках, Пробудите злобный нрав В этих ребятишках!”.

“Теперь точно поссорятся!” - подумала Сова.

Но Мур и Рум излили свою ярость, переломав сухие травинки и палочки, и, освободившись от неё, обнялись и пошли вместе к своему дому.



На третий раз Сова разбудила в их душах обидчивость. Стали Мур и Рум оскорблять друг друга и обвинять в том, чего никогда не было. Более того, даже обычные слова казались им оскорблением, потому что стали они очень обидчивыми, и уже, казалось, приходит конец их дружбе. Но друзьям удалось остановиться, потому что поняли они, что нет за их словами злобы. Но они сумели простить друг другу дерзкие и несправедливые слова, и дружба их устояла.

Попыталась Сова и в четвёртый раз. Вызвала она у Мура и Рума сильнейший страх. Друзья очень испугались, прижались друг к другу:

вдвоём не так страшно. И дружба победила страх. Они сумели переплыть на другой берег, где был их дом.



Ничего не сделали с товарищами и жажда власти (“кто главнее?”), вызванная в их сердцах Колдуньей, и переживания горя.

Перед последним испытанием, Сова всерьёз задумалась: какие же ещё навести чары? И тут заговорила Рыбка, которая жила в пруду возле дома Мура и Рума:



- Одно только уничтожит их дружбу ...

В последний раз взялась ворожить Сова. Произнесла самое сильное своё заклинание:

“Шорох - морох, в серых норах слово вспыхнуло, как порох! Станьте одинокими, в чувствах – неглубокими, дома запершись, в толпе, На любой лесной тропе, Надлежит вам по судьбе думать только о себе!”.

Отвернулись бывшие друзья друг от друга и разошлись в разные стороны. Почему? Потому, что Колдунья разбудила в сердцах Рума и Мура такое качество, которое всё разрушает – даже самые добрые отношения. Как болезнь проникает оно в душу и отделяет одно живое существо от всех других живых существ. Потому что враждебно это качество всякому искреннему и доброму общению. Никакая дружба не устоит, если просыпается в душе....

О чём же идёт речь? (*Эгоизм, себялюбие, стремление ставить своё Я на первом месте, свои интересы – выше интересов других людей, стремление думать только о себе*).

Вот такой грустный конец у этой сказки. Теперь вы знаете, каким испытаниям может быть подвергнута дружба. Наши друзья прошли шесть испытаний и одно – не выдержали.

Вспомните ещё раз, каким испытаниям подвергалась дружба Мура и Рума? (*Лишение общего языка, злоба, грубость и обидчивость, страх, жажда подчинять всех, горе*).

То, что произошло с дружбой Мура и Рума, бывает только в сказках, где встречается всякое волшебство, колдовство? Можно ли дружбу разрушить, потерять без всякого колдовства?

*Ребята, а как бы вы поступили в той или иной ситуации?
Продолжите предложения*

Если бы я обидел своего друга, то я...

Если бы мой товарищ получил пятёрку, то я...

Если бы мой друг обидел меня, то я...

Если бы мой товарищ зацепился за стул и упал, то я...

Если бы мой друг получил двойку, то я...

Если бы у меня были конфеты, то я...

Если бы у меня была интересная игра, то я...

Если бы мне друг рассказал секрет, то я...

Если бы я увидел, что товарищ бросил мусор на пол, то я...

Если бы я увидел, что мой друг хочет обидеть кого-то, то я...

Если мой друг не умеет решать задачи, то я...

Представьте себе, что вам удалось поймать Золотую рыбку. Что бы вы попросили у рыбки для себя? А что для своих друзей?

Напишите на листочке

Для себя я попросил бы у Золотой рыбки _____

Для своих друзей я попросил бы у Золотой рыбки _____

По возможности, листочек фотографируйте и пришлите мне в группе или в личное сообщение. Не забудьте подписать!

Сегодня мы с вами узнали, что же такое настоящая дружба, кто такой настоящий друг. Если вы будете соблюдать правила дружбы, то я уверена, что вы будете настоящим другом и у вас будет много верных и надёжных друзей.

Очень жду ваши работы!!! Вы у меня большие молодцы!!!



Дорогие ребята!

*Легко ли вы запоминаете заданное на дом стихотворение, правило?
После прочтения текста можете ли его пересказать?
Вам трудно вспомнить выученный материал или легко?
Можете ли вспомнить правило, стихотворение, которое учили давно?*

Память — это функция мозга. Чем больше память работает, тем она лучше. Чем лучше у вас память, тем легче запоминать увиденное и услышанное.

Вот несколько правил для Вас:

- учить материал нужно с желанием, тогда он запомнится надолго.
- при заучивании материала используйте различные схемы, рисунки, что-то записывайте. Так быстрее вы вспомните то, что вам нужно.
- повторяйте заученное вслух много раз.
- учите стихотворение, басню по частям.
- текст читайте по абзацам и пересказывайте его.

Сегодня я приготовила для вас несколько упражнений на развитие внимания и памяти. Выполняйте эти упражнения постепенно, в течение недели.

Упражнение 1. Найди среди букв слова

ПЕСИОФВТАСТРА
ПОЛЕАБЛИСТЮЭХО
ТЫЗОНТЯГМАК
АДЖУКРПСИЛА
БПВОБЮЛУКОНЕ
МИТРВНДРОСТ
ГНОМИТЛАПА

Упражнение 2. Расставь правильно

Посмотри внимательно на таблицу и в пустой таблице расставь знаки так же, как в заполненной.

+		+		
	+			
			+	+
+				+
	+	+		

Упражнение 3. Посмотри и запомни

Внимательно посмотри на таблицу несколько секунд, запомни цифры в рамках. В чистой таблице расставь правильно все цифры.

5	4			
		3	3	
9				9
	7		6	

Упражнение 4. Найди пропущенные числа

В эту таблицу записаны в случайном порядке числа от 1 до 20, при этом 7 чисел пропущено. Найди эти числа и запиши в тетрадь как можно быстрее.

1
2 7 20
5 3 10
9
13 17
12 15
8

Упражнение 5. Запомни слова, написанные в таблице

В чистую таблицу запиши слова в таком же порядке.

КОТ				
	лис			
		пес		
			муха	
				пчела
шмель				

Упражнение 6. Будь внимательным, правильно считай

Задание 1: сосчитай сначала маленькие буквы, а потом большие.

М и Р т О Т ю С К М Ъ б

З Щ е Ж и Ю с Я Ф Ц н Е

Задание 2: сколько однозначных и двузначных цифр написано? Какие цифры повторяются?

1 4 67 43 11 90 5 8 34

98 89 60 45 6 7 2 56 1 23 4

Упражнение 7. Что рядом со мной

Закройте глаза, и по памяти назови все предметы, которые стоят в вашей комнате. Затем откройте глаза и проверьте, верно ли вы назвали.

Упражнение 8. Интересные буквы

Посмотрите на эти буквы. Что написано?

МР - допртср - юМ

Упражнение 9. Развитие устойчивости и концентрации внимания

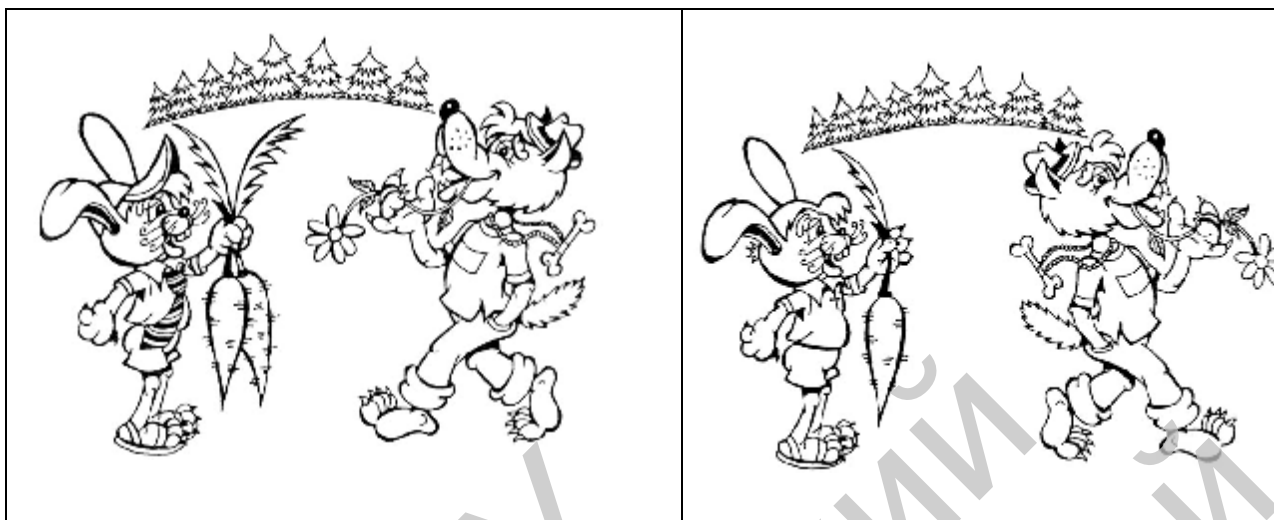
Перед собой вы видите зашифрованные строчки из стихотворения. Прочитай это четверостишие.

НисмАьит ШмгнАтпеАкНдлжЯГекуРОеуеМКфывОП- ЛонвАапрЧЕгмдТ,
УсмаРрнгОавыфНждзхИждЛукаВтеРвыЕыукфывЧвм КпиУ имМмявЧ иИдК.
ТимпИимаШтпроЕ,ТкенАапрролНбьтЕчитКыукА,яНй цЕапоПлдЛдАкЧхЬ,
НмьЕУмиТтОнитьборЕТВРкеолЕьбюдЧмббКЕМсмия- ЯЧ.

Упражнение 10. Работа с рисунками

Зайка вышел на прогулку в лес. На опушке леса он повстречал волка. Заяц быстро от него убежал.

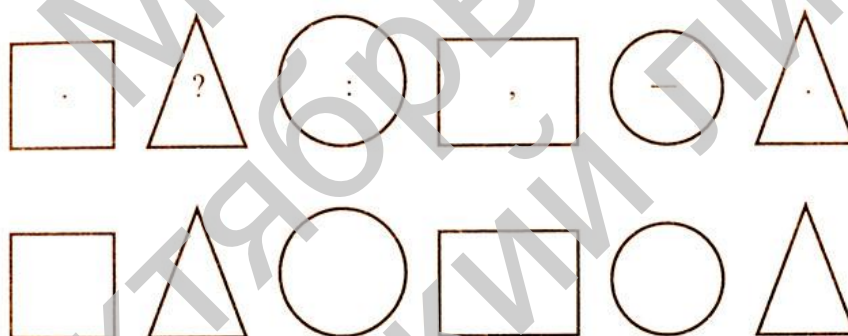
Нарисовать двух зайцев. Первого в шортах, на шее галстук, в руках две морковки. После встречи с волком нарисовать зайца без галстука и с одной морковкой в лапе.



Сравните два рисунка и найдите недостающие предметы.

Упражнение 11. Расставь знаки

Посмотреть на геометрические фигуры и запомнить в них знаки препинания. Закрывать фигуры и в чистых геометрических фигурах повторить знаки.



Упражнение 12. Этот герой...

1. Этот герой любит плюшки, ватрушки, варенье.
2. Этот герой любит ходить в гости.
3. Этот герой злой-презлой, разбойничал, правого и виноватого в свое логово тащил.
4. Этот герой чувствует, что под ногами уже не сметана, а что-то твердое, крепкое, надежное, вроде земли.
5. Этот герой сказки К. Чуковского кровожадный и беспощадный.
6. Этот герой скушал 40 человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу...
7. «Приходи, куманек! Приходи, дорогой. Уж я как тебя угощу!»
8. «Я за три гроша куплена, под бока луплена! Топну, топну ногами, заколю тебя рогами, ножками затопчу, хвостиком подмечу!»
9. Хохотал, хохотал да и лопнул.
10. Умелая санитарка из стихотворения А. Барто.

11. Маленькая девочка всегда ходила в том, что подарила ей на день рождения бабушка.
12. Он от всех убежал, а от лисы не смог.
13. Царь, колдун, часто выступает в роли похитителя невесты главного героя, изображается в виде худого старика.
14. Этот герой слабый, но хитрый. Часто выступает трусливым.

Упражнение 13. Вспоминаем цветы

По первому слогу вспоминаем цветы.

Не..., аст..., ко..., пи..., ро..., ва..., гво..., ро..., гла..., лан..., си..., ми... .

Упражнение 14. Придумай слово

Придумай как можно больше слов со слогом:

Ва ..., но ..., вес ..., ви ..., мя..., би ...), лас ..., пла ..., да

Попробовали выполнить упражнения? Получилось? Я знаю, что вы справились, потому что **вы у меня большие молодцы!!!**



А теперь проверьте себя!

Ответы:

№1 (ПЕСИОФВТАСТРА ПОЛЕАБЛИСТЮЭХО БЫЗОНТЯГМАК
АДЖУКРПСИЛА БПВОВЮЛУКОНЕ МИТРВНДРОСТ ГНОМИТЛАПА)

№4 Пропущены числа: 4 6 11 14 16 18 19

№6 Маленьких букв – 9; больших букв – 15; однозначных чисел – 9; двузначных чисел – 11; повторяются числа 1 и 4.

№8 Это предложение: Мы — большая семья

№9 Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь, не утонет в речке мяч.

№12 1. Карлсон. 2. Винни Пух. 3. Волк. 4. Лягушка. 5. Бармалей. 6. Робин Бобин Барабек. 7. Лиса. 8. Коза-дереза. 9. Пузырь. 10. Тамара. 11. Красная Шапочка. 12. Колобок. 13. Кощей Бессмертный. 14. Заяц.

№13 Не(забудка), аст(ра), ко(локольчик), пи(он), ро(за), ва(силек), гво(здика), ро(машка), гла(диолусы), лан(дыш), си(рень), ми(моза).

№14 Ва (та, за, ря, ся, ля, ня), но (та, ты, ша, ра, га, сы, ры), вес (на, ти), ви (на, тя), мя(та, со, чи), би (та, нокль), лас (ты, точка, тик, ка), пла (та, ти, ны, мя), да (ры, та, ша, ма, вай, ча, ри).