

План- конспект внеклассного мероприятия

«Психическое здоровье».

Подготовила педагог Продан И.Н.

Тема: «Формирование психического здоровья у младших школьников средствами психического тренинга».

Тип мероприятия: психологические упражнения.

Цель: «Сплочение коллектива и повышение самооценки детей».

Задачи:

образовательная: способствовать сплочению коллектива детей на площадке , улучшению психического климата;

развивающая: развивать самораскрытие, самопознание, личностные особенности;

воспитательная: воспитывать чувство уверенности, уважительное отношение к себе и к другим.

Основные этапы мероприятия: организационный момент, вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Средства для упражнений: мяч, чистые листы бумаги, фломастеры, карандаши, ручки,

План мероприятия:

| № п/п | Этап мероприятия | Приемы и методы | Время, мин. |
|----------|------------------------|---|-------------|
| 1. | организационный момент | Настрой детей на мероприятие , подготовка необходимого материала учащимися, знакомство с ходом занятия. | 2 |
| 2. | вводная часть | Психологический настрой. | 3 |
| 3. | основная часть | Психологические игры и | 28 |

| | | | |
|----|----------------------|-----------------|---|
| | | упражнения. | |
| 4. | заключительная часть | Ритуал прощания | 2 |

Ход мероприятия

| № этапа | Работа педагога | Работа ребенка |
|---------|---|--|
| 1. | <p>Добрый день, ребята. Рада видеть вас на психологическом тренинге. Тема нашего мероприятия «Психическое здоровье»</p> | <p>Дети готовят карандаши, ручки, фломастеры</p> |
| 2. | <p>Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в этой группе уже есть друзья.</p> <p>Втренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не то, кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.</p> <p>Вначале вспомним притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти</p> | <p>Дети отвечают на вопросы, слушают педагога.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>путья».</p> <p>Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем. Ритуал приветствия. Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по алфавиту, но сделать это молча, и потом взяться за руки.</p> | <p>Дети выстраиваются в шеренгу, берутся за руки и образуют круг. Каждому участнику передается мяч, человек называет свое имя и хобби.</p> |
|--|--|--|

| | | |
|-----------|---|--|
| <p>3.</p> | <p>Психологические игры, упражнения. Игра «Поезд»</p> <p>Игра проводится в круге. Для начала рассчитаемся на 1,2. Первые номера делают 2 хлопка, 1 притоп. Вторые номера: 2 хлопка, 1 притоп. Педагог указывает на команду. Дети выполняют движения. Движения повторяются по очереди. Темп убастрем.</p> <p>Игра «Карусели»</p> <p>Большая группа делится на две подгруппы, ребята встают «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание. Один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Нужно улыбнуться и сказать доброе слово. Подарить подарок.</p> <p>Упражнение «Тройка»</p> <p>Все игроки встают в круг. Каждый участник по очереди называет числа. Запрещается называть числа, кратные трем. Вместо этого подпрыгиваем и хлопаем в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играем до трех оставшихся игроков.</p> | <p>Ребята рассчитываются на 1, 2. Выполняют движения.</p> <p>Ребята говорят друг другу приятные слова и дарят подарки, заранее приготовленные.</p> <p>Дети называют числа 1,2,4,5,7,8,10,и.т.д. Трех победителей поздравляют аплодисментами.</p> |
|-----------|---|--|

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Упражнение «Мой портрет в лучиках света»</p> <p>У детей па столе по небольшому листику. Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства. Все хорошее, что о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважение»?</p> <p>Упражнение «Я к вам пишу...»</p> <p>У детей на столе лист бумаги. Каждый подписывает в нижнем правом углу и передает соседу справа. Он должен написать несколько слов, которые хочется сказать этому человеку (пожелания, признания). Загибаем то, что вы написали и передаем дальше.</p> <p>Это письмо побывало в руках каждого, и каждый написал то, что хотел вам сказать. Сохрани этот листок и в трудные или грустные моменты твоей жизни загляни в него, и у тебя сразу улучшится настроение.</p> <p>Ритуал прощания.</p> <p>А теперь встаньте в круг. Положите руки на плечи друг другу, посмотрите приветливо друг на друга и скажите «Спасибо, до свидания».</p> | <p>Дети рисуют солнце, отмечают свои лучшие качества.</p> <p>Дети пишут пожелания</p> <p>Дети встают в круг, улыбаются, прощаются друг с другом</p> |
|--|--|---|

