**Психологический настрой**

**Игра «Минутка нежности»**

**Цель:** Повышение уровня межличностных взаимоотношений между детьми.

**Задачи:**

Формирование позитивного отношения к сверстникам;

Снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов.

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть.**

**Минутка тишины. Настрой на занятие.**

Дети закрывают глаза, опускают голову на парту.

"Вы - маленький цветок. Ваша жизнь только зарождается. Вам тепло и спокойно. Ваши стебли тянутся вверх, к солнцу. Лепестки радужно улыбаются и щурятся под солнцем. Вы посмотрели вокруг. Вы не одни. Вас окружают такие же красивые и радужные цветки. Жизнь прекрасна. Но настало время проснутся..."

Дети поднимают голову и потягиваются, как после хорошего сна.

1. **Основная часть.**

- В нашей школе продолжается неделя самопознания и сегодня я хочу с вами поиграть. Вы готовы со мной играть?(Да). Ну тогда начнем.

1) **«Минута шалости»**

**Цель:** психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

2) **«Воробьиные драки»**

**Цель:** снятие физической агрессии.

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого

3) **«Рисуем на ладошках»**

**Цель:** снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.

Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например, море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

4) **«Ласковый мелок»**

**Цель**: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

Проведение: Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

5) **Игра «Зеркало».**

**Цель:**Развитие умения действовать сообща. Развитие чувства эмпатии.

Дети играют парами. Роли распределяются так: один ребёнок – зеркало, другой – смотрящий в зеркало. Задача играющих – синхронно выполнять любые движения, запрещается лишь дотрагиваться друг до друга. Инициатива придумывания движений принадлежит смотрящемуся зеркало. Через 1-2 минуты дети в паре меняются ролями.

1. **Заключительная часть**

***Упражнение «Эстафета дружбы»***

Эстафета передаётся через рукопожатие. Начинает взрослый: «Я передам вам свою дружбу, и она идёт от меня к Маше, Саше и т.д., наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет!»

**Рефлексия.**

-Понравилось ли вам занятие?

- Какая игра понравилась больше всего?

- Что вы поняли из этих игр, чему они вас научили?

КГУ «Общеобразовательная школа села Заречное

отдела образования по Есильскому району

управления образования Акмолинской области»

**Психологический настрой.**

**Игра «Минутка нежности»**

**в рамках декады самопознания и психологии**

Подготовила и провела

Жорабек О.И.