

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 13»



Мультимедийная  
презентация занятия  
по теме: **«Школа умных поросят»**

*Автор: И.В. Столярова, педагог – психолог МБОУ «СОШ №13»*



# **ЗАНЯТИЕ 1**

## **«ШКОЛА УМНЫХ ПОРОСЯТ»**

**по программе «Развитие саморегуляции  
у младших школьников как  
компонента регулятивного  
универсального учебного действия»**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 13»



<b>Занятие - тренинг</b>	Занятие 1 «Школа умных поросят» по программе «Развитие саморегуляции у младших школьников как компонента регулятивно универсального учебного действия».
<b>Цель занятия</b>	Формирование у обучающихся умения определять эмоции, выражать свое эмоциональное состояние и уметь его произвольно регулировать.
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Познакомить детей с понятием «эмоции».</li><li>2. Познакомить с техниками регуляции: мышечное напряжение-расслабление, восстановление сердцебиения с помощью дыхания.</li><li>3. Мотивировать обучающихся применять методы саморегуляции.</li><li>4. Развивать умение работать в группах.</li><li>5. Развивать умение формулировать конечный результат деятельности, составлять план и определять последовательность действий.</li></ol>

*Автор: И.В. Столярова, педагог – психолог МБОУ «СОШ№13»*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 13»



<b>Вид занятия</b>	Психологический тренинг
<b>Методы работы</b>	Основной метод – телесно – ориентированный. Основные методические приёмы: сказкотерапия, куклотерапия, психогимнастика.
<b>Контингент</b>	Обучающиеся 1 класса
<b>Структура занятия</b>	1. Ритуал приветствия (4 мин.) 2. Входная рефлексия (3 мин.) 3. Разминка (4 мин.) 4. Основное содержание занятия (20 мин.) 5. Выходная рефлексия (5 мин.) 6. Домашнее задание (2 мин.) 7. Ритуал прощания (2 мин)

*Автор: И.В. Столярова, педагог – психолог МБОУ «СОШ№13»*



## Материалы к занятию:

1	куклы-перчатки (6 поросят, 1 волк)
2	коктейльные трубочки (2 упаковки)
3	карточки с изображением эмоций (1 набор)
4	два листа А4 с графическим изображением плана постройки дома
5	два игровых поля с расчерченным квадратом (размер 15 см /15 см)
6	два набора конструктора
7	бубны (по количеству участников)





## Ход занятия



### 1. Ритуал приветствия.

**Задача:** приветствие, знакомство и доброжелательный настрой участников группы на работу.

#### **Процедура проведения:**

Детям раздаются бубны. Инструкция: «Ребята, погремте бубнами вместе со мной. Молодцы. Спасибо. Сейчас мы вместе, для каждого из вас, споем песенку-приветствие. Поем слова: «Кто пришел сегодня к нам... (подставляем имя участника, например Оля). Рады видеть мы тебя... (имя участника)».

Хором с психологом, обучающиеся поют для каждого участника две приветственные строки.



## Ход занятия

### II. Входная рефлексия.

**Задача:** определить готовность участников на предстоящую работу.

#### **Процедура проведения:**

Участники отвечают на вопрос: «С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?»

### III. Разминка.

**Задача:** начать повествование сказки «Школа умных поросят», познакомить детей с куклой-поросенком, обучить «вождению» куклы.



#### **Процедура проведения**

Психолог сообщает детям, что на занятии они отправятся в «Школу умных поросят». Раздает каждому участнику по 1 кукле – перчатке (поросенок), помогает правильно одеть на руку. Показывает и предлагает произвести с куклами самые простые манипуляции: наклонить голову, пошевелить лапками.

Ведущий знакомит с правилами группы: «У нас в школе поросят есть правило- один говорит, другие слушают».



## Ход занятия



Участники производят действия с куклами по инструкции психолога. Далее психолог сообщает детям, что из леса вышел голодный волк и вынимает куклу- волка.

Читается четверостишие:  
Волк – он хищник по природе  
Ищет, рыщет, ходит, бродит  
Что поделаешь, в природе  
Место есть любой породе.

Кукла ставится за пределом круга  
сидящих.





## Ход занятия

### IV. Основное содержание занятия

#### Карточная игра «Эмоции»

##### Задача:

познакомить участников с понятием «эмоции», научить определять разные эмоции.

##### Процедура проведения:

Психолог начинает диалог о чувствах и эмоциях, которые испытывают поросята при появлении голодного волка. Вопрос ведущего:

«Что чувствуют ваши поросята, когда знают, что волк вышел на охоту?»

Дети ответили на вопрос: «Им страшно, хочется спрятаться или убежать, сердятся, им хочется плакать...»

Психолог выкладывает перед ребятами набор карточек с изображением эмоций.

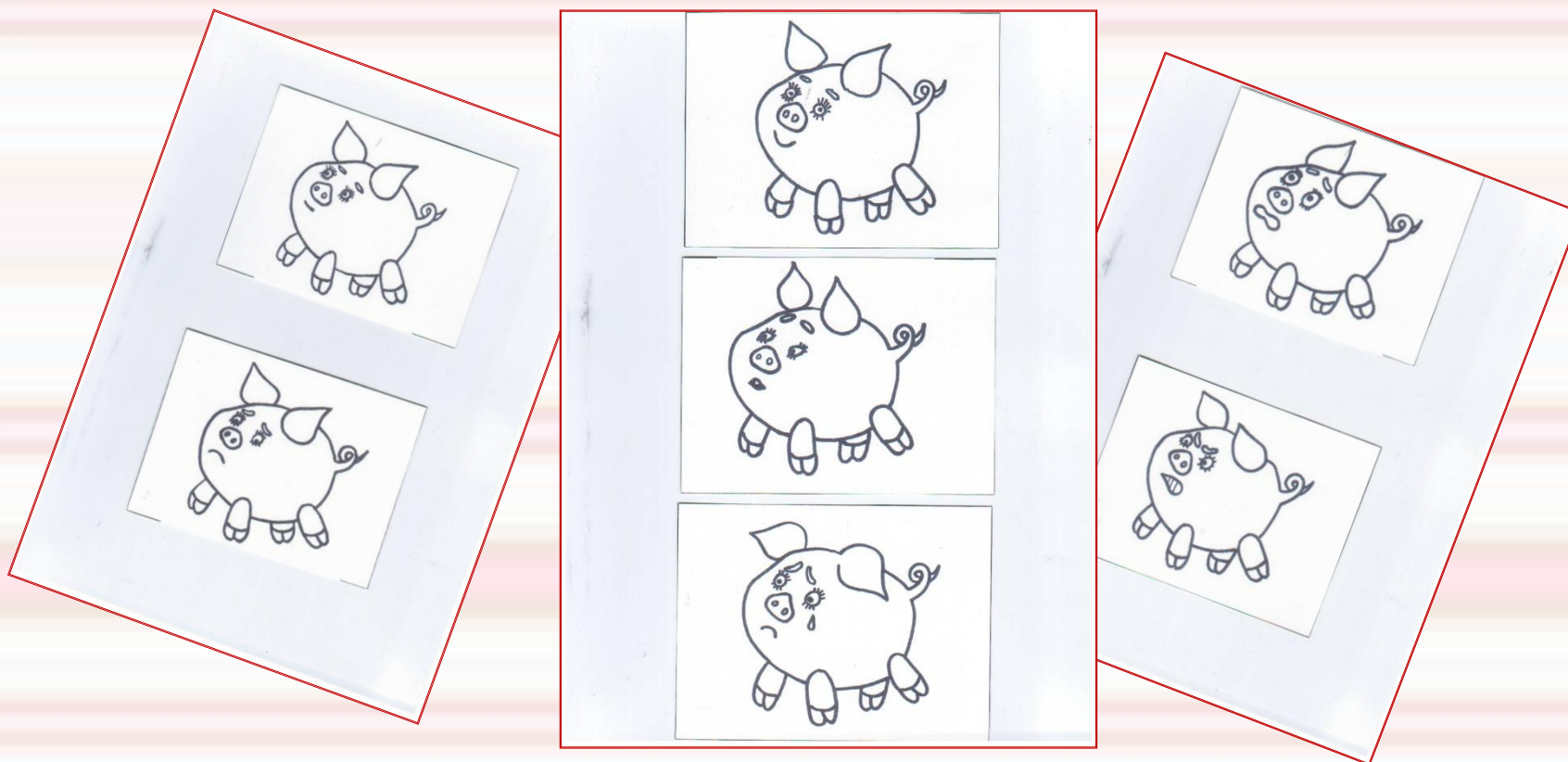
«Посмотрите на картинки. На них изображены эмоции. Какие это эмоции, назовите?»

**Совместно** с психологом участники называют все нарисованные эмоции и дают определение понятия «эмоции».

«Эмоции» - такие состояния, как страх, гнев, тоска, радость, любовь, надежда, грусть, гордость и множество наших подобных переживаний.



## Карточная игра «Эмоции»





## Ход занятия

### Игра «Дом из соломы»

**Задача:** создать ситуацию – проблему, показать участникам, что им необходимо освоить приемы саморегуляции.

### Процедура проведения:

Психолог распределяет ребят на две группы. Далее предлагается пороссятам спастись и быстро построить укрытие - шалаш из «первого попавшегося под руку материала». Ведущий выдает каждой подгруппе набор для строительства (поле и упаковку трубочек). На выполнение задания дается ограниченное количество времени (2-3 мин.) и создается атмосфера спешки и тревоги. Психолог все время торопит обучающихся. Слова психолога: «Ребята, стройте быстрее, у вас мало времени. Волк приближается». Ведущий ставит куклу – волка ближе к кругу участников. Обучающиеся строят шалаш из трубочек. Трубочки рассыпаются и шалаши разваливаются. Царит атмосфера хаоса.







## Ход занятия

Ведущий сообщает о истекшем времени, собирает трубочки

(в подготовленную емкость – контейнер).

Психолог предлагает проанализировать игру, выявить проблему:

1. «Почему у нас не получилось построить укрытие - шалаш для поросят?»
2. «Что вы с поросятами чувствовали, когда приближался волк и время на работу закончилось? Какие эмоции испытывали?»
3. Ваши эмоции: волнение, тревога, злость, печаль, радость, обида, мешали вам успешно выполнять задание?



### Ответы участников:

- трубочки не подходят для строительства, времени было мало;
- я волновалась, что не успею и трубочки валялись из рук;
- я разозлился и расстроился и перестал строить;
- а мне весело было строить, я сразу знал, что шалаш из трубочек не получится;
- обидно, что не успели, надо было строить из чего –то другого;
- я тоже волновалась, что не успею, мы бы построили, если бы спокойно все делали.





## Ход занятия

Совместно с ведущим дети делают вывод, что наши эмоции могут помешать найти выход в трудной ситуации.

Вопросы ведущего	Ответы детей
«Чему же нам нужно научиться сегодня в школе поросят? (Отвечая на этот вопрос участники формулируют цель занятия).	Справляться с эмоциями, быть спокойными, <i>управлять эмоциями.</i>
«Что вы обычно делаете, когда у вас что –то не получается? Как справляетесь с эмоциями?»	Обнимаю кошку, ложусь на кровать, обнимаю подушку, жду пока «пройдут», смотрю телевизор.
А если в школе на уроке что –то не совсем получается? Как тогда справляетесь с эмоциями?	Нет ответа, жду пока «пройдут», я игрушку любимую беру.

Слова ведущего: «Наши поросята чувствуют волнение, тревогу, обиду, страх. У них дрожат ножки, а сердечко стучит быстрее, все их тело напряжено. Обучающиеся демонстрируют эти действия с помощью кукол – поросят. Надо им помочь исправить самочувствие и настроение, чтобы у них появились силы для строительства нового дома».



## Ход занятия

### Упражнения саморегуляции.

**Задача:** познакомить с техниками регуляции :мышечное напряжение-расслабление, восстановление сердцебиения с помощью дыхания.

### Процедура проведения:

Ведущий: «Пожалуйста, встаньте на ноги вместе с вашими поросятами. Если мы успокоим свое тело, то и с эмоциями справимся.»

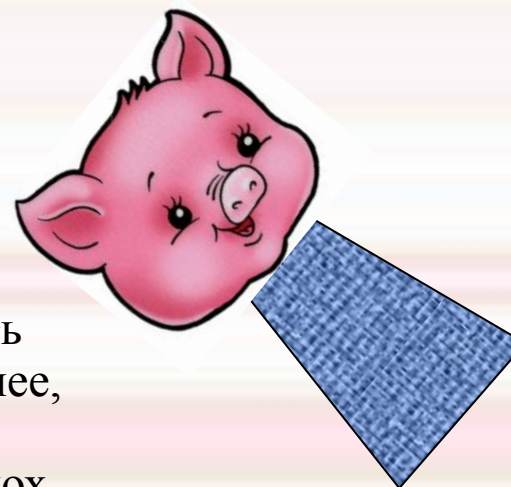
**Психолог:** «Мой друг – поросенок знает три волшебных способа управлять своим самочувствием и эмоциями.»

Психолог демонстрирует техники саморегуляции.

Обучающиеся повторяют действия ведущего.

### **1. Восстановление размеренного сердцебиения с помощью дыхания.**

Выполняем бег на месте. Останавливаемся по сигналу «Стоп». Прикладываем ладонь на область сердца и чувствуем учащенное сердцебиение. Далее, выполняем: ВДОХ → СЧЕТ 1,2,3,4,5 → ВЫДОХ (следим за тем, чтобы дети выполняли вдох и выдох не резко). Снова прикладываем ладонь и чувствуем сердцебиение.





## Ход занятия

### ***2. Мышечное напряжение- расслабление- упражнение «Воздушный шар»***

Медленно на вдохе напрягаем все мышцы, представляя, что мы воздушные шарики, наполняющиеся воздухом. Выдыхаем медленно и одновременно расслабляем мышцы тела. Участники выполняют упражнение под контролем ведущего.

### ***3. Упражнение «Улыбка»***

#### **Инструкция:**

«Теперь, чтобы настроиться на дальнейшую работу, мы улыбнемся друг другу. Можно просто улыбнуться самому себе, чтобы поднять настроение и прогнать грусть и печаль».

После выполнения упражнений психолог предлагает решить проблему спасения поросят, представить и построить прочный дом.

#### **Игра «Прочный дом»**

**Задача:** развивать умение формулировать конечный результат деятельности и определять последовательность действий.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 13»



## Ход занятия

Вопросы ведущего	Ответы детей
Каким должен быть дом?	Крепкий, чтобы волк не сдул.
Из каких частей будет состоять дом?	Крыша, стены, пол, дверь, окно.
В какой последовательности мы будем строить: что сначала, что дальше...?	Пол, стены, окно, дверь, крыша.



Ведущий раздает листы с графическим планом строительства дома. После завершения строительства, психолог отодвигает дома в сторону. Совместно с детьми сравниваем по пунктам плана дома с заданным эталоном.

*Автор: И.В. Столярова, педагог – психолог МБОУ «СОШ№13»*





## Ход занятия

### V. Выходная рефлексия:

**Задачи:** определить значимость занятия для каждого участника через анализ отношения к занятию, полезности и новизны.

Вопросы ведущего	Ответы детей
Что нового вы узнали сегодня на занятии?	Названия эмоций, упражнения.
Что вам понравилось или не понравилось сегодня на занятии?	Понравилось бегать и слушать сердце, понравилось играть с поросятами, строить из трубочек и конструктора, понравилась игра «Воздушный шар».
Наше занятие подходит к концу, какое у вас настроение?	Хорошее, веселое настроение, грустное из –за того, что занятие закончилось.



## Ход занятия

### VI. Домашнее задание:

#### Задача:

закрепить полученные знания о способах саморегуляции,  
мотивировать обучающихся применять методы саморегуляции.

Психолог дарит участникам закладку – подсказку в учебник. «Если вы почувствуете напряжение в мышцах или учащенное сердцебиение из-за возникших эмоций, то сможете исправить свое самочувствие и настроение с помощью наших волшебных правил».

**1. ВДОХ** → **1,2,3,4,5** → **ВЫДОХ**

**2. Напрягаемся на вдохе**  **расслабляемся на выдохе**

**3. УЛЫБНИСЬ** 





## VII. Ритуал прощания

**Задача:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

### Процедура проведения:

Ведущий: « Ребята, наше занятие закончилось и надо сказать друг другу «До свидания». Куклы – поросята машут на прощание всем участникам (обучающиеся манипулируют куклами). Теперь каждый говорит «пока» своему поросенку.

Возьмите бубны, погремим и громко друг другу скажем «До свидания».

Психолог раздает бубны. Дети берут в руки бубны и гремят ими со словами «До свидания».

