

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>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ритуал приветствия (4 мин.)</li><li>2. Входная рефлексия (3 мин.)</li><li>3. Разминка (4 мин.)</li><li>4. Основное содержание занятия (20 мин.)</li><li>5. Выходная рефлексия (5 мин.)</li><li>6. Домашнее задание (2 мин.)</li><li>7. Ритуал прощания (2 мин.)</li></ol>

*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.

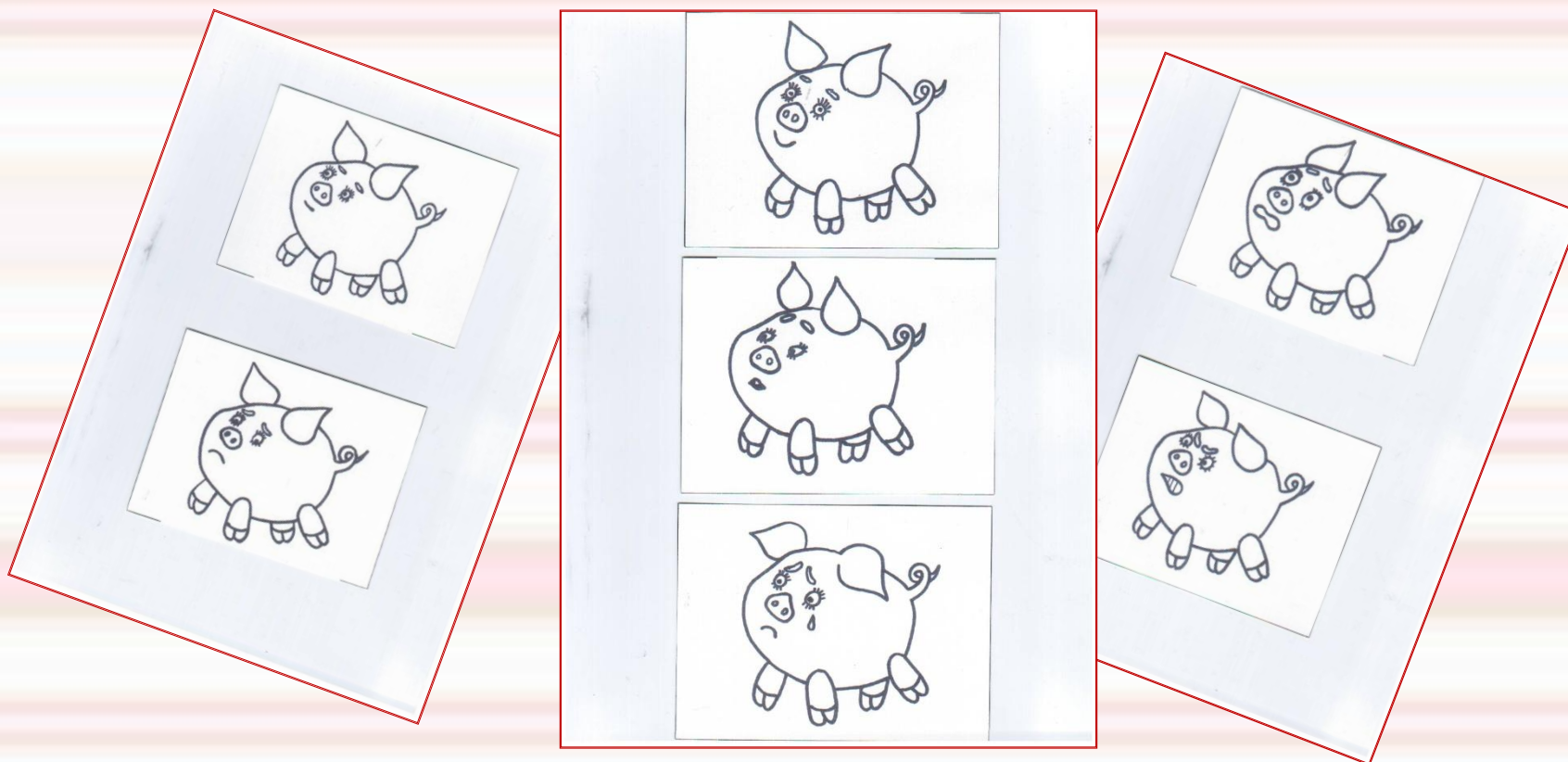
«Посмотрите на картинки. На них изображены эмоции. Какие это эмоции, назовите?»

**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.»

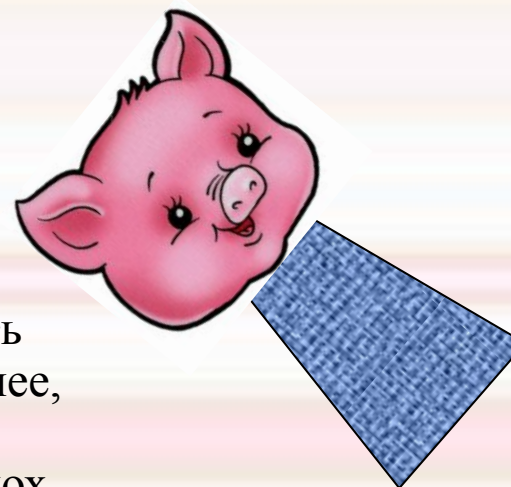
**Психолог:** «Мой друг – поросенок знает три волшебных способа управлять своим самочувствием и эмоциями.»

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 входе**  **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».

