

Методическая разработка
План-конспект психологического занятия
с обучающимися 4 класса:
Классный час «Психологическая аптечка» (приложение к презентации)

Автор -составитель:
Гончаренко Наталья Викторовна,
педагог- психолог,
МБОУ Сургутский естественно-научный лицей,
г. Сургут, ХМАО-Югра

Цель работы: оптимизация общего психоэмоционального состояния четвероклассников, гармонизация актуального состояния в части настроения, повышение уровня общей осведомленности в развитии личности.

Задачи:

- способствовать нормализации дыхательной системы;
- корректировать нарушения в поведении;
- оптимизировать мышечный тонус;
- способствовать преодолению возникающих трудностей в обучении;
- формирование оптимального уровня произвольной саморегуляции психоэмоционального состояния.

Занятие рассчитано для работы с целым классом, объединено общим сюжетом.
 Продолжительность занятия- урок 40 мин.

Ход занятия

Этап занятия	Целевая установка	Содержание
1 Орг. момент Приветствие	Принятие каждого, побуждение к работе на занятии	Здравствуйте, ребята! Учеба требует от вас много сил, поэтому нужно поддерживать своё рабочее настроение, укреплять здоровье. Что делать, чтобы быть веселым и здоровым?(ответы детей) Рассмотрим психологическую аптечку. Слайд 1
2.Основная часть: подготовительная	Включаемся в основную работу.	Ценностью нашей жизни среди прочих является здоровье. Слайд 2 Составим список «врагов» и «друзей» здоровья (работа по карточкам в парах) Обозначьте плюсом «друзей» здоровья: – свежий воздух – закаливание – драки – крепкий сон – употребление большого количества сладостей – хорошее настроение – плохая экология – движение – длительный просмотр телевизора

		<ul style="list-style-type: none"> – зарядка – правильное питание – зависть – частые простуды – плохие поступки. <p>Ребята, мы с вами определили «друзей» здоровья. Так вот, именно друзья здоровья помогают человеку прожить долгую и счастливую жизнь.</p>
3 Основная часть: рассуждения	Определение места настроения в перечне здорового образа жизни	<p>Долгожители считают, что есть секреты долголетия. (Детям предлагается составить рейтинг, что на первом месте и т.д.)</p> <p>Первый секрет – закаленное тело, второй – правильное питание, третий – режим дня, четвертый – ежедневный, физический труд, пятый-хорошее настроение.</p> <p>Эти секреты доступны каждому!</p>
4 Основная часть: рефлексия	<p>Отреагирование актуального состояния.</p> <p>Поиск ресурсов с опорой на жизненный опыт.</p>	<p>Перед вами вопрос: Как ты чувствуешь себя сегодня? Слайд 3</p> <p>А теперь, подумай с какой погодой это соотносится. Слайд 4</p> <p>Итак, какую погоду вы сейчас чувствуете? Слайд 5</p> <p>Если погода пасмурная, настроение плохое, вот тогда и нужна психологическая аптечка. Узнаем ее содержимое. Продолжите начатые предложения: Слайд 6</p> <p>Что может быть психологической витаминкой, сиропом, компрессом и т.п.</p> <p>Спасибо всем, кто поделился своими мыслями. Слайд 7.</p> <p>Рабочим мы считаем вот такое настроение. Слайд 8</p> <p>Существует пословица: -«В здоровом теле-здоровый дух!» (Собирают из предложенных слов, работают в группах)</p> <p>Обратите внимание на правила здоровья тела и здоровья духа, запомните их и соблюдайте Слайд 9</p>
5 Орг. момент. Окончание занятия		<p>Стоя в круге, хлопками закрепляем составляющее аптечки: настроение, общение, самооценка!</p> <p style="text-align: right;">Слайд 10</p>