**Тематика занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ заня-тия** | **Задачи** | **Основное содержание** | **Упражнения на расслабление** |
|  | Создание условий для более близкого знакомства детей; развитие доброжелательных отношений, наблюдательности, памяти, воображения и внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов. | 1.Игра «Давайте познакомимся».  2.Игра «Штирлиц».  3.Игра «Канон».  4.Игра «Три стихии» | «Сотвори в себе солнце» |
|  | Стимулирование внутригруппового общения, развитие памяти, внимания, логического мышления | 1.Упражнение «Разбуди дух»  2.Игра «Ты мне нравишься»  3.Игра «Кто кем будет»  4.Игра «Будь внимателен!» | «Зимняя дорога» |
|  | Продолжение знакомства друг с другом; развитие воображения, коммуникативных умений, произвольности,  сплочения коллектива; закрепление школьных правил, координации движений; снятие напряжения и стресса. | Упражнение «Расскажи мне о себе»  Упражнение «Ощути прикосновение»  Игра «Гротеск»  Упражнение «Тихие и громкие голоса» | «Путешествие на облаке» |
|  | Создание дружеской атмосферы, доверия; развитие внимания и мышления. | 1.Упражнение «Только вместе»  2.Игра «Запретное движение»  3.Игра «Кто есть кто? Что есть что?»  4.Игра «Подмигалы» | « У моря» |
|  | Развитие умения вступать друг с другом в контакт, умения договариваться, слушать, расслабляться; совершенствование чувственного восприятия. | 1.Игра «Превращение в животных»  2.Игра «Кто есть кто? Что есть что?»  3.Игра «Все вместе»  4.Упражнение «Тряпичная кукла и солдат» | « Золотая рыбка» |
|  | **Диагностика школьной адаптации. Проективная методика «Что мне нравится в школе?» ( Н.Г.Лускановой)** | Рисование на тему «Что мне нравится в школе?» | «Солнышко и тучки» |
|  | Сплочение коллектива; развитие произвольного внимания, логического мышления( умения определять, к какой группе относится слово), воображения, тактильного и слухового восприятия, ловкости. | 1.Игра «Карлики и великаны»  2.Игра «Угадай группу»  3.Игра «Тактильный образ»  4.Игра «Алёнушка, где ты?» | « Янтарный замок» |
|  | Развитие воображения, произвольного внимания, навыков общения; расширение знаний друг о друге. | 1.Игра «Обыгрывание предмета»  2.Игра «Ветер дует на…»  3.Игра «Так и этак»  4.Упражнение «Доброе животное» | «Танец рыбки» |
|  | Сплочение коллектива; развитие крупной моторики, произвольного внимания, памяти, слухового и зрительного восприятия; создание дружеской атмосферы. | 1.Игра-танец «Буги-вуги»  2.Игра «Музыкальные пальчики»  3.Игра «Передал – садись»  4.Игра «Дотронься до…» | « Морское царство» |
|  | Развитие конструктивного взаимодействия, умения синхронного движения, произвольного внимания, слухового восприятия, крупной моторики, зрительной памяти. | 1.Игра «Замри»  2.Игра «Посмотри и запомни»  3.Игра «Трио»  4.Игра «Биб» | « Встреча с рыбкой» |
|  | Развитие умения чувствовать друг друга, способности к сосредоточению, слуховой памяти, произвольного внимания, координации движений; снятие напряжённости. | 1.Игра «Хлопки»  2.Игра «Сиамские близнецы»  3.Игра «Снежный ком»  4.Игра «Путаница» | « На лугу» |
|  | Развитие доброжелательности в общении со сверстниками; мышления, памяти, внимания. | 1.Игра-танец «Лавата»  2.Игра «Украшаем слова»  3.Игра «Канон»  4.Игра «Угадай своё имя» | « Водопад» |
|  | Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, коммуникативных навыков, умения подчиняться определённым правилам. | 1.Игра «Мячик»  2.Игра «Песня»  3.Игра «Лисонька, где ты?»  4.Игра «Добрые слова» | « Твоя звезда» |
|  | Развитие невербального общения, творческих способностей, волевой сферы памяти, внимания, мышления, обогащение словарного запаса. | 1.Игра « Не повтори движения!»  2.Игра « Антонимы и синонимы»  3.Игра « Запретное движение»  4.Игра « Двое с одним карандашом» | « Сила улыбки» |
|  | Развитие ловкости, крупной моторики, внимания, мышления, чувства ритма, сплочённости коллектива; снятие напряжения. | 1.Игра « Веретено»  2.Игра « Определение»  3.Игра «Замри!»  4.Игра «Снежный ком» | « Озеро в тумане» |
|  | Развитие произвольного внимания, слухового восприятия, памяти, собранности, коллективизма, умения чувствовать друг друга, сопереживать. | 1.Игра «Расставить посты»  2.Игра «Дотронься до…»  3.Игра «Скучно, скучно так сидеть!»  4.Игра «Тропинка» | « Добрый волшебник» |
|  | Содействовать осознанию позиции школьника; способствовать формированию дружеских отношений в классе. | 1.Упражнение «Имя оживает»  2.Упражнение «Рисунок имени»  3.Игра «Я солнышко!» | «Сила улыбки» |
|  | Научить детей распознавать основные чувства, показать, что чувства – это особая часть нас; поупражняться в умении осознавать собственные чувства и подбирать им названия. | 1.Упражнение «Угадай эмоцию»  2.Упражнение «Зоопарк» | «Солнечный зайчик» (выполняется под музыку) |
|  | Дать понятие о настроении и его влиянии на психическое здоровье человека; освоить способы улучшения настроения; развивать интерес к себе и другим, способность к рефлексии своего состояния. | 1.Упражнение «Сила поддержки»  2.Упражнение «Закончи предложение»  3.Игра «Нарисуй своё настроение» | « Волшебный цветок Добра» |
|  | **Диагностика школьной адаптации. Методика скрининговой оценки уровня школьной мотивации (Н.Г.Лусканова)** | 1.Беседа о школьной жизни , хороших и неприятных моментах обучения.  2.Ответы детей на предлагаемые вопросы. | «Солнечный зайчик» |
|  | Дать детям возможность выразить свой гнев; показать различия между чувством гнева и агрессивным поведением; обучить способам контроля своего агрессивного поведения; научить детей распознавать возникновения чувства гнева по телесным признакам. | 1.Упражнение «Мишень»  2.Упражнение «Листок гнева»  3.Упражнение «Ласковые лапки»  4.Упражнение «Два барана» | « Сотвори в себе солнце» |
|  | Дать определение понятию «дружба»; отработать умение присоединяться к группе. | 1.Упражнение «Путешествие в Страну Дружбы»  2.Игра «Рисуем Страну дружбы»  3.Игра «Персонажи друзья» | « Солнечный зайчик» |
|  | Помочь детям осознать, что друзья могут быть и взрослые, и сверстники, и животные, а также те, кого они придумали. | 1.Упражнение «Закончи предложение»  2.Упражнение «Ромашка»  3.Упражнение «Мы взрослые друзья» | «Верный друг» |
|  | Оказывать помощь учащимся в формировании учебной мотивации, в сплочении коллектива. | 1.Упражнение «Закончи предложение»  2.Упражнение «Ролевая гимнастика»  3.Упражнение «Какой урок важнее?»  4.Упражнение «Мой любимый урок»  5.Работа со сказкой «Про Колю» | «Радуга» |
|  | Формировать чувство доверия и уверенности в себе, способствовать повышению самооценки, улучшению взаимоотношений между детьми. | 1.Упражнение «Корабль и ветер»  2.Упражнение «Зайки и слоники»  3.Упражнение «Трон» | « Самого себя любить» |
|  | Актуализировать у детей знания об эмоциональной форме человека; учить детей выстраивать позитивную перспективу своей жизни. | 1.Упражнение «Закончи предложение» 2.Упражнение «Чьё это качество?»  3.Упражнение «Качество в подарок» | «Приятные воспоминания» |
|  | Дать возможность детям рассказать о своей семье; развивать чувство самоуважения, внутреннего покоя и доверия к самим себе; потребность чувствовать себя для кого-то ценным. | 1.Упражнение «Расскажи о своей семье» 2.Упражнение «Рисуем семью» (анализ рисунков) | «Цветок» |
|  | Развивать чувства собственной значимости; формировать адекватную самооценку, вести работу по сплочению коллектива. | 1.Упражнение «Командир и подчинённые»  2.Упражнение «Рисуем вместе» | « Спасибо моему телу» |
|  | Снять беспокойство, напряжение; мобилизовать внимание детей, развивать чувство собственного достоинства. | 1.Упражнение «Забрось мячи»  2.Упражнение «Расскажи о приятном»  3.Упражнение «Таинственный незнакомец» | « Вещи, дарящие радость» |
|  | Дать детям возможность гордиться перед своими родителями (это придаёт им сил и уверенности в себе); учить ладить с людьми, содействовать сплочению коллектива. | 1.Упражнение «Что нужно для счастья?»  2.Упражнение « Раскрашиваем любовью» |  |
|  | **Диагностика уровня эмоционального стресса.**  **Методика «Лесенка» для оценки психического состояния ребёнка.** | Ответы детей на предложенные вопросы.  Работа с комплектами лесенок (нужно отметить своё место на каждой лесенке, можно нарисовать себя) | « Цветок» |
|  | Дать детям возможность рассказать о себе, развивать любознательность, оригинальность, артистизм, коммуникативные способности; содействовать сплочению группы. | 1.Упражнение «Необычное приветствие»  2.Упражнение «Любимое занятие»  3.Упражнение «Твоя любимая вещь» | « Прекрасный цветок» |
|  | Способствовать развитию сплочённости, навыков общения, групповой доброжелательности, созданию хорошего настроения. | 1.Упражнение «Мягкое постукивание»  2.Упражнение «Объятие»  3.Упражнение «Волшебная палочка» | « Я уникальный» |