**Конспект занятия педагога-психолога с элементами тренинга**

**«Новогодние чудеса»**

**Тема занятия: Новогодние чудеса**

**Цель**: Повышение уверенности в себе, содействие личностному росту участников тренинга. Проектирование жизненного пути, развитие навыков самоанализа и самопознания, создание благоприятной атмосферы в коллективе.

**Задачи:**

- создание положительного эмоционального настроя у участников тренинга

- сплочение коллектива на основе совместной продуктивной деятельности

- развитие коммуникативных навыков в различных ситуациях общения

- развитие активного творческого воображения

- снижение психоэмоционального и мышечного напряжения

**Оборудование:**плакат формата А3 «Сказочный зимний лес», поднос со снежинками (из цветной бумаги), клей, спокойная, расслабляющая музыка, листы формата А4, фломастеры, карандаши, спокойная музыка, ёлка, вырезанная из зелёного картона, цветная бумага, ножницы, новогодние песни, шоколадные конфетки в виде ёлочных игрушек, к каждой прикреплена снежинка (снежинки красного, жёлтого, синего, зелёного, коричневого цвета).

**План занятия**:

|  |  |
| --- | --- |
| **Часть занятия** | **Вид задания** |
| **I. Организационный момент** | - Игра «Здравствуйте!»*- Упражнение «Для меня Новый год…»* |
| **II. Основная часть** | *- Игра «Волшебные снежинки»**- Упражнение «Самопрезентация»**- Медитация «Создание выразительного образа Я»**- Упражнение «Календарь праздников»**- Динамическая пауза «Поделись энергией»**- Коллективная творческая работа «Новогодняя красавица»* |
| **III. Итог** | - Рефлексия- Игра «Праздничное настроение» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Часть занятия** | **Речь психолога** |
| **Разминка**Игра «Здравствуйте!»Упражнение «Для меня Новый год…» | - Я рада видеть вас снова на своём занятии. Известно, что слово «здравствуйте» может быть произнесено на все лады.Игра «Здравствуйте!»- Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйте» по-своему.Обсуждение: оценка участниками подтекста, который каждый вкладывал в приветствие.- У нас с вами отлично получилось! Молодцы!Упражнение «Для меня Новый год…»- Новый год самый волшебный праздник, от которого многие ждут чудес, исполнения самых заветных желаний. А что значит новый год для вас?Ответы детей и обсуждение. |
| **Основная часть**Игра «Волшебные снежинки»Упражнение «Самопрезентация»Медитация «Создание выразительного образа Я»Упражнение«Календарь праздников» | **-**Как вы уже поняли, наше сегодняшнее занятие посвящено Новому году, и мы окунёмся в его волшебную праздничную атмосферу.Игра «Волшебные снежинки»- Ребята, этот сказочный лес нужно украсить волшебными снежинками. Но украсить нужно не просто так, а закончив предложения - Я жду в новом году… Мне в этом поможет ….Учащиеся берут с подноса понравившуюся снежинку и наклеивают на плакат «Сказочный зимний лес», не забывая при этом закончить предложения.- Молодцы!- Вы все друг друга знаете, поэтому сейчас мы попытаемся рассказать о себе необычным способом.Упражнение «Самопрезентация»- Нарисуйте овал во весь лист, пусть это будет лицо. Для того чтобы оживить его, нарисуйте:▪ вместо глаз то, на что вы больше всего любите смотреть;▪ вместо носа то, чем вы больше всего любите дышать, что вам нравится нюхать;▪ вместо рта то, о чем больше всего любите говорить;▪ вместо ушей то, что больше всего любите слушать;▪ вместо волос опишите свои мечты.- Теперь положите ваши рисунки на стулья и походите, посмотрите на галерею рисунков ваших одноклассников.Обсуждение (о желанию).- Новый год – новые надежды и сомнения. Поэтому очень важно уметь создавать определенный психологический настрой, управлять собой, приводить свое тело, чувства, мысли в гармоничное состояние.Давайте попробуем это сделать (звучит спокойная музыка).Медитация «Создание выразительного образа Я»- Закройте глаза и сосредоточьте всё внимание на своих телесных ощущениях.Почувствуйте, как жизненная энергия питает ваше тело.Живительная сила поступает через ноги, проходит через всё тело и заполняет его энергией снизу доверху.Энергия наполняет каждую клеточку организма свежестью и бодростью.Ощутите, как организм жадно впитывает эту живительную энергию.Вдох полной грудью (глубокий вдох и свободный выдох).Тело медленно и плавно выпрямляется.Осанка становится стройной.Плечи опускаются, голова выпрямляется, мысленно произнесите вместе со мной:«Я - сильная, активная, целеустремленная личность.Я открыта для новой, яркой и насыщенной жизни.Я живу здесь и сейчас, каждую минуту, каждую секунду.Я ощущаю, как живительная энергия распространяется по всему телу.Каждое мгновение я ощущаю новый прилив силы и бодрости».Сделайте глубокий вдох, затем с выдохом потянитесь всем телом вверх.Потянитесь с удовольствием! Откройте глаза!- Посмотрите на лица друг друга. Произошли какие-либо изменения во внешнем образе? Что вы испытывали? Появились ли новые ощущения, может кто-то хочет поделиться впечатлениями (ответы участников по желанию).- Мы с вами знаем много интересных праздников. Назовите некоторые из них.Ответы учащихся.Упражнение «Календарь праздников»- Теперь, ребята, для вас такое задание: нужно придумать свой необычный праздник и презентовать его. Придумайте ему название, расскажите, в каком месяце вы будете его праздновать и как. Удачи всем!Каждый из участников презентует свой придуманный праздник. |
| **Динамическая пауза**Динамическая пауза «Поделись энергией» | *- Какие вы молодцы! Столько интересных и увлекательных праздников придумали*.*Динамическая пауза «Поделись энергией»*- Встаньте парами в две шеренги, лицом друг к другу. Каждый по очереди, начиная с первого участника, проходит через шеренги. Каждая пара касается плеча или руки проходящего.- Очень хорошо, молодцы. |
| **Основная часть**Коллективная творческая работа «Новогодняя красавица» | Коллективная творческая работа «Новогодняя красавица»- Для того чтобы наша сказка все-таки стала волшебной, я предлагаю украсить эту елку новогодними игрушками, которые сделаем сами.Под весёлые новогодние песни ребята делают игрушки из цветной бумаги и украшают ими ёлочку. |
| **Итог**РефлексияИгра «Праздничное настроение» | - Скажите, понравилось ли вам сегодняшнее занятие? Что больше всего запомнилось? А может быть, кто-то из вас узнал что-нибудь интересное о себе или одноклассниках?Ответы детей, обмен мнениями.Игра «Праздничное настроение»- На прощанье хочу подарить вам конфетки в виде ёлочных игрушек. Выберите, пожалуйста, ёлочную игрушку того цвета, который больше всего подходит вашему настроению на занятии.*- Молодцы!*Вы выбрали самые яркие шоколадки и это говорит о том, что у вас праздничное, хорошее настроение. Я благодарю вас за активную работу на нашем тренинге и желаю успехов в новом 2023 году! |