

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного  
учреждения образования

«Гимназия №4 г. Могилёва»

\_\_\_\_\_ Д.Н. Алексеенко

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

**План  
проведения здоровьесберегающих занятий  
в комнате психологической разгрузки на весенних каникулах**

**Цель:** развитие психоэмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции.

**Задачи:**

- обучение методам саморегуляции и самоконтроля;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- формирование культуры межличностных отношений;
- повышение мотивации к самосовершенствованию и обучение методам самомассажа.

<i>Дата</i>	<i>Тема дня</i>	<i>Цель работы</i>	<i>Формы работы</i>
25.03	«Учись управлять собой»	Обучение элементам аутотренинга, повышение сплоченности группы.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Рефлексия</li><li>• Солнышко и тучка.</li><li>• Аутотренинг</li></ul>
26.03	«Все мы разные»	Повышение уверенности в себе, развитие умения говорить о своих сильных сторонах, повышение внутригруппового доверия.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Я умею.</li><li>• Способы восстановления эмоционального равновесия.</li><li>• Игра в философов.</li></ul>
27.03	«Диалог добра и зла»	Развитие умения различать проявления добра и зла, установление телесного контакта, обучение приемам релаксации.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Рефлексия.</li><li>• Конспиратор.</li><li>• Диалог добра и зла.</li></ul>
28.03	«Доброе тепло»	Обучение детей выражению своего настроения через движение, развитие симпатии друг к другу.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Хрустальный шар.</li><li>• Барометр настроения.</li><li>• Ласковое имя.</li><li>• Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка.</li></ul>
29.03	«Покажи себя со стороны»	Обучение определению положительных и отрицательных черт характера, передачи настроения других людей.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Рефлексия.</li><li>• Compliments.</li><li>• Сказка о Маугли.</li><li>• Пантомима.</li></ul>

**Время работы: 15.00-16.00**

**Педагог социальный**

**М.А. Новикова  
С.А. Щербун**

