

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
учреждения образования
«Гимназия №4 г. Могилёва»

_____ Д.Н. Алексеенко
«___» _____ 2025г.

План

проведения здоровьесберегающих занятий

в комнате психологической разгрузки на зимних 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>
24.03	«Учись управлять собой»	Обучение элементам аутотренинга, повышение сплоченности группы.	• Рефлексия • Солнышко и тучка. • Аутотренинг
25.03	«Все мы разные»	Повышение уверенности в себе, развитие умения говорить о своих сильных сторонах, повышение внутригруппового доверия.	• Я умею. • Способы восстановления эмоционального равновесия. • Игра в философов.
26.03	«Диалог добра и зла»	Развитие умения различать проявления добра и зла, установление телесного контакта, обучение приемам релаксации.	• Рефлексия. • Конспиратор. • Диалог добра и зла.
27.03	«Доброе тепло»	Обучение детей выражению своего настроения через движение, развитие симпатии друг к другу.	• Хрустальный шар. • Барометр настроения. • Ласковое имя. • Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка.
28.03	«Покажи себя	Обучение определению	• Рефлексия.

	со стороны»	положительных и отрицательных черт характера, передачи настроения других людей.	• Комплименты. • Сказка о Маугли. • Пантомима.
--	-------------	---	--

Время работы: 14.00-15.00

Педагог-психолог

И.Г. Лисовская

Педагог социальный

М.А. Новикова