

План  
проведения здоровьесберегающих занятий  
в комнате психологической разгрузки

<i>Дата</i>	<i>Тема дня</i>	<i>Цель работы</i>	<i>Формы работы</i>
03.06	«Учимся релаксации»	Обучение детей расслаблению, умению передавать настроение через движение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рефлексия</li> <li>• Дыхательные упражнения</li> <li>• Аутотренинг</li> </ul>
05.06	«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>
10.06	«Учимся релаксации»	Обучение детей расслаблению, умению передавать настроение через движение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рефлексия</li> <li>• Дыхательные упражнения</li> <li>• Аутотренинг</li> </ul>
12.06	«Двигательные техники психологической разгрузки»	Повышение уверенности в себе, развитие умения говорить о своих сильных сторонах,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рефлексия</li> <li>• Способы восстановления эмоционального равновесия</li> <li>• Дыхательные техники</li> </ul>
17.06	«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>
19.06	«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>
24.06	«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>
26.06	«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</li> <li>• Пантомима</li> </ul>
01.07	«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>

08.07	«Все мы разные»	Ознакомление со способами восстановления эмоционального равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Я не такой, как все, и все мы разные</li> <li>• Мой портрет в лучах солнца</li> <li>• Рефлексия</li> </ul>
10.07	«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>
15.07	«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</li> <li>• Пантомима</li> </ul>
17.07	«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>
22.07	«Установка на позитив»	Обучение детей находить позитивное во всем, работа с установками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рефлексия</li> <li>• Я умею</li> <li>• Мои сильные стороны</li> </ul>
24.07	«Технические средства психологической разгрузки»	Ознакомление с техническими средствами психологической разгрузки, психологическая разгрузка с использованием подручных средств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что я люблю</li> <li>• Мир расслабления</li> <li>• Танец – игра</li> <li>• Рефлексия занятия</li> </ul>
29.07	«Наш внутренний мир»	Обучение умению слушать и видеть себя.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Я умею.</li> <li>• Способы восстановления эмоционального равновесия.</li> <li>• Рефлексия</li> </ul>
31.07	«Установка на позитив»	Обучение детей находить позитивное во всем, работа с установками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рефлексия</li> <li>• Я умею</li> <li>• Мои сильные стороны</li> </ul>
05.08	«Технические средства психологической разгрузки»	Ознакомление с техническими средствами психологической разгрузки, психологическая разгрузка с использованием подручных средств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что я люблю</li> <li>• Мир расслабления</li> <li>• Танец – игра</li> <li>• Рефлексия занятия</li> </ul>
07.08	«Прививка против страха»	Обучение находить, обозначать и преодолевать свои страхи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рефлексия</li> <li>• Мои сильные стороны</li> <li>• Нарисуем, не боимся</li> </ul>
12.08	«Наш внутренний мир»	Обучение умению слушать и видеть себя.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Я умею.</li> <li>• Способы восстановления эмоционального равновесия.</li> <li>• Рефлексия</li> </ul>
14.08	«Ступеньки к	Обучение навыкам	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Письмо себе</li> </ul>

	успеху»	анализировать шаги необходимые для достижения успеха.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лестница успеха</li> <li>• Рефлексия занятия</li> </ul>
19.08	«Хорошее настроение каждый день»	Обучение техникам помогающим работать с настроением.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Радуга настроения</li> <li>• Самоподдержка</li> <li>• Поддержка</li> <li>• Доброе тепло</li> </ul>
21.08	«Ступеньки к успеху»	Обучение навыкам анализировать шаги необходимые для достижения успеха.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Письмо себе</li> <li>• Лестница успеха</li> <li>• Рефлексия занятия</li> </ul>
26.08	«Жизнь без негатива»	Обучение навыку находить, анализировать и преодолевать негативные эмоции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж на снятие напряжения</li> <li>• Письмо себе</li> <li>• Рефлексия занятия</li> </ul>
28.08	«Арт-методы психологической разгрузки»	Знакомство с арт-методами психологической разгрузки. Поиск наиболее подходящего метода для себя.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что я люблю</li> <li>• Как я себя ощущаю</li> <li>• Рисуем эмоции</li> <li>• Рефлексия занятия</li> </ul>

В плане возможны изменения

Время работы: среда, пятница, 14.00-15.00