**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ**

**СТАЦИОНАРНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ №10» ИМЕНИ В.Г.ГОРДЕНЧУКА**

**РЕЛАКСАЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ: «РАЗНОЦВЕТНЫЕ КРУГИ»**

**Автор-составитель:**

**Тараданова Юлия Викторовна**

**Должность: педагог - психолог**

**Санкт-Петербург**

**2017г.**

**1. Тип занятия:** комбинированное.

**2. Тема:** Разноцветные круги.

**3. Цель:** Развитие пространственной ориентировки и зрительного восприятия в процессе развивающей игры.

**4. Задачи:**

*Образовательные:*

-закреплять знания о пространственныхпредставленияхо расположении объектов по кругу и горизонтальной оси;

- повторять знания о геометрических фигурах;

- закреплять знания о цветах.

*Воспитательные:*

- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим;

- воспитывать эмоциональную отзывчивость;

- воспитывать умение радоваться достигнутому результату;

- воспитывать усидчивость.

*Коррекционно - развивающие:*

-развивать зрительное восприятие, глазомера и внимания, слуховую и зрительную память;

- развивать пространственное восприятие и мышление;

- тренировать цветовое восприятие готовых образцов и схем, мелкую моторику;

**5.Предварительная работа:**

Игры с реабилитантами в свободное время с игрой «Скоростные колпачки» с использованием материалов: (колокольчики, карточки и «крышки – колпачки») для закрепления знаний о пространственных отношениях и совершенствования навыков зрительного восприятия.

**6. Оборудование:**

- технические средства обучения (ТСО): ноутбук, проектор.

**7. Раздаточный материал:**

- Прозрачные коробки для хранения картонных кружков (для каждого участника).

- Карточки план - схема6 штук.

- Разноцветные круги из картона.

**8. Продолжительность занятия:** 45 минут.

**Ход занятия**:

**1. Вводная часть.**

Психолог:

**-**Здравствуйте. Настал новый день, мы улыбаемся друг другу.Забудьте всёплохое, печаль, зло и выдохните тепло, улыбку, добрый взгляд. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Пожелаем друг другу хорошего дня.

Психологическая разминка на концентрацию внимания «Пожалуйста».

Психолог:

- Перед тем как мы начнём заниматься, предлагаю размяться, для этого нам нужно встать в круг.Я буду показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а вы должны их повторять лишь в том случае, если я к показу добавлю слово «пожалуйста».

- Начинаем разминку.

(*Реабилитанты выполняют движения*)

- Спасибо за старания, вы молодцы, а теперь, пожалуйста, присаживаемся за стол.

*( Реабилитанты рассаживаются по местам)*

- Тема нашего занятия «Разноцветные круги».

**2. Основная часть**

**Инструкция к началу игры:**

Психолог:

-Перед вами находятся круги разного цвета, посмотрите, каких цветов круги *(Ответы реабилитантов: 1-оранжевый, 2- синий, 3- зелёный, 4- красный, 5- коричневый, 6- жёлтый).*

-Правильно, молодцы!

- Давайте приступим к 1 заданию, которое называется «Бусы».

- Посмотрите, у вас на столе лежит листок с верёвочкой, на которую мы будем нанизывать бусы, т. е.разноцветные круги.

- Я каждому выдам план – схему, по которой мы и будем работать.

**Задание №1.**

- Начинается задание от стрелочки вверх!

-Нужно разложить кружки в той последовательности, которая указана на схеме. Например, на этой схеме 1круг - красный , 2круг - жёлтый, 3 круг - зелёный и т.д. значит, какой 1- й круг нужно положить?

*(ответы реабилитантов: красный)*

-Правильно, молодцы!

- Приступаем к выполнению задания.

Психолог:

- Возьмите схему нанизывания бус и цветные круги. Определите ее начало, напоминаю вам, что стрелочка - это и есть начало ваших бус.

*(реабилитанты выполняют задание, психолог оказывает помощь по мере необходимости).*

- Все справились с заданием?

- Давайте проверим, правильно ли вы его выполнили.

*(один из участников встаёт и рассказывает, как он справился с заданием)*

- Молодцы!

- Складываем круги в контейнер.

- А теперь усложним задание, переверните план - схему, на которой нарисованы круги разного цвета, т. е. только половина бус. Вам нужно не только выложить круги по схеме, но и самостоятельно продолжить её, повторяя цветовую гамму, указанную на схеме, чтоб у нас получились бусы. Смотрим, какой цвет первый и выкладываем дальше кружки по схеме.

-Например: 1-й круг красный, 2-й круг– жёлтый, 3-й круг - зелёный, значит, какого цвета мы возьмём следующий круг? *(ответы реабилитантов: красный и т. д).*

-Верно, молодцы! Приступаем к заданию.

*(реабилитанты выполняют задание, психолог оказывает помощь).*

-Расскажите, всё ли у вас получалось или были трудности?

*(ответы реабилитантов).*

**Релаксационное упражнение «Полёт к звезде»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения; снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии.

- А сейчас я предлагаю вам совершить путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде.

- В легенде старой говорится, когда родится человек, звезда на небе загорится, чтобы светить ему весь век. Эта звезда горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие - долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы, т. е. мы полетим к своей звезде.

*Рассказ психолога сопровождается демонстрацией фильма (приложение на эл. носителе)*

- Сядьте поудобнее и смотрите на экран. Сделайте глубокий вдох и выдох…Вы чувствуете, как ваши ноги  постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким… и вы начинаете медленно - медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите, всё, что раньше вас окружало (дома…, улицы…, деревья…, парки…, машины…) всё становится маленьким, едва заметным. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды…, а где же Ваша звезда?.. Вот…она… посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Какой она формы? Круглая или остроконечная? Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения…, а теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, что она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию… А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА…, вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра… Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным… вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Посмотрите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше… Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди… всё - становится более крупным, более заметным… Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня… И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы…просто навестите ее, совершите это необычное путешествие…

- Понравилось вам путешествие к вашей звезде?

*(ответы реабилитантов: )*

- Немного отдохнули и можем приступить к следующему заданию, а называется оно «цепочка».

**Задание № 2**

**«Цепочка»***(повторяем с использованием 3 цветов по схеме и по самостоятельному выбору реабилитантов)*

*Инструкция для реабилитантов:*

Психолог:

- Послушайте правила: перед вами опять схема, но на этой схеме не указан цвет кругов, вы его выберете сами.

- Напоминаю, начинается цепочка от стрелочки. Смотрим, какой круг первый? Он без цвета, значит, может быть любой, цвет выбираем самостоятельно.

*(реабилитанты выбирают: например красный)*

- 2-й круг отличается от 1, чем же он отличается?*(ответы реабилитантов: внутри изображён треугольник)*

- Верно! Молодцы, значит и цвет будет другой, выбираем какой? *(ответы реабилитантов: например синий)*, значит все круги у которых внутри треугольник будут какого цвета? *(ответы реабилитантов: синего.)*

- Правильно! 3- й круг отличается от первого и второго, значит, и цвет у него должен быть отличен от первого и второго. Какой, вы сами можете выбрать. Дальше продолжаем цепочку.

- Задание всем понятно?

- Приступаем к выполнению.

*(реабилитанты выполняют задание, психолог оказывает помощь).*

- Все справились с заданием?

- Давайте проверим, правильно ли вы его выполнили.

*(один из участников встаёт и рассказывает, как он справился с заданием)*

- Молодцы!

**3. Заключительная часть.**

Психолог:

-Наше занятие подходит к концу.

Вы все хорошо справились с заданиями: правильно и в нужной последовательности расположили круги. На занятии мы с вами повторили цвета. Я увидела, что цвета вы знаете хорошо, какие цвета нам сегодня встречались? (*ответы реабилитантов: оранжевый, синий, зелёный, красный, коричневый, жёлтый*).

- Верно!

- Какие геометрические фигуры мы с вами сегодня вспомнили?*(ответы реабилитантов: круг, треугольник, квадрат).*

*-* Молодцы!

- Я осталась вами очень довольна, все хорошо сегодня потрудились! Спасибо за занятие, до свидания!