**Коррекционно-развивающее занятие для детей младшего школьного возраста «Я могу быть разным»**

Описание: предлагаю конспект коррекционного занятия для детей младшего школьного возраста(8-10 лет) по теме «Я могу быть разным». Данный материал будет полезен психологам при проведении индивидуальных занятий.

Цель: развитие самопринятия, повышение самооценки.

Задачи:

- дать возможность выразить свое эмоциональное состояние;

- повышение уровня самооценки и уверенности в себе;

- снятие эмоционального напряжения.

Методы:  беседа, методы арт-терапии, релаксационные техники, упражнения на повышение самооценки, рефлексия, подведение итогов.

Раздаточный материал: бумажные листы формата А3 и А4, ручки, цветные карандаши, пальчиковые краски.

Время занятия: 1 час -1 час 15 минут

**Ход занятия**

**1. Упражнение «Мои свет и тень»**

**Цель:** развитиесамопринятия

**Ход упражнения:** альбомный лист делится на две части. На одной половине рисуются или приклеиваются образы, отражающие свет (хорошую сторону). На другой половине — все, что относится к тени (отрицательные черты характера).

По окончании работы проводится обсуждение:

— Что значит свет и тень в каждом из нас?

— Каким будет человек, у которого отсутствует одна из этих составляющих?

— Для чего нужно знать себя? И т.д.

Дайте каждому ребенку возможность подробно рассказать о своей работе.

**2. Упражнение «Красивое имя»**

**Цель:** повышение уровня самопринятия и самооценки ребенка.

**Содержание:** ребенку предлагается написать свое имя цветным фломастером, а затем украсить его.

**3.** **Упражнение-медитация «Водопад»**

**Цель:** снять напряжение, помочь расслабиться.

**Ход упражнения:** представь себе, что ты стоишь возле [водопада](http://pandia.ru/text/category/vodopad/). Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами секунд).

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

**4. Рисования пальчиковыми красками**

**Цель:** развитие фантазии и воображения, снятие эмоционального напряжения

**Материалы:**

1. Пальчиковые краски (краски, специально предназначенные для рисования руками, они безопасны для здоровья, так как не содержат вредных компонентов. Этими красками можно рисовать не только на бумаге, но и на картоне, стекле, даже на теле. Они хорошо смываются с любых поверхностей и легко отстирываются);

2. Плотную бумагу для основы (цветную или белую);

3. Поролоновую губку;

4. Влажные салфетки и полотенце;

5. Клеенку (для того, чтобы застелить поверхность, где будет работать ребёнок)

**Ход упражнения:**

Первый шаг - демонстрация красок.

Второй шаг - подобрать сюжет «картины» желательно, чтобы его тематика была близка ребенку («Мое настроение», «Самый лучший день»)

Третий шаг - демонстрация приёмов работы.

Четвертый шаг – творческая работа.

Для рисования пальчиками, прекрасно подойдут баночки, в которых, обычно, пальчиковые краски и продаются. Всей ручкой ребенок в них залезть не сможет, поэтому, будет брать краски именно пальчиками. Пальчиками, можно оставлять следы, как ладошками, можно рисовать узоры, или простые «каракули» – все равно будет получаться очень красиво и необычно.

**5. Рефлексия, подведение итогов.**