Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №8»

Тема «Цветные образы природы: зимняя сказка»

(коррекционно-развивающее групповое занятие для младших школьников)

Разработала: Сыромятникова Анастасия Валерьевна,

педагог-психолог

г. Новомосковск

2021г.

Цель: гармонизация эмоциональной сферы, профилактика невротических состояний, эмоционально-волевых нарушений, развитие цветовосприятия и творческого потенциала.

Задачи: снять психоэмоциональное напряжение, активизировать общий энергетический фон, способствовать творческому самовыражению.

Материалы для занятия: слайды с изображением пейзажей, репродукций картин русских художников (презентация «Цветные образы природы: зимнее волшебство»); акварельные краски, гуашь, ватные палочки, трубочки для коктейля, поролон, бумага разного формата и цвета; аудиозаписи музыкальных произведений: Шуман «Дед Мороз», Чайковский «Вальс снежных хлопьев» (из балета «Щелкунчик»), Свиридов «Метель», Дебюсси «Красивая мелодия»; восковая свеча в подсвечнике.

1. Приветствие. Ритуал начала занятия «Цвет моего настроения».

Участникам предлагается выбрать из предложенных цветных бумажных шаблонов (круг, квадрат, треугольник, зиг-заг) тот, который соответствует его настроению. Используются 8 «люшеровских» цветов: синий, зелёный, красный, жёлтый, фиолетовый, коричневый, чёрный, серый. Соответствующий знак прикрепляется к одежде и служит для психолога индикатором эмоционального состояния. Изменения в эмоциональном состоянии фиксируются посредством добавления нового шаблона иного цвета и /или формы к уже имеющемуся.

1. Разминка. Упражнение «Сосулька».

Ребятам предлагается представить, что они - сосульки. Исходное положение: стоя, с закрытыми глазами, руки подняты вверх. Следует зафиксироваться в этой позе на 1 минуту. Затем детям предлагается представить, что под действием солнечного тепла, изображаемая ими сосулька начинает медленно таять. Расслабляются постепенно сначала кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

1. Беседа «Тёплые и холодные цвета».

Психолог: «Ребята, вы уже знаете, что в цветовом круге семь основных цветов. Принято красный, оранжевый и жёлтый относить к тёплой части круга, а голубой, синий и фиолетовый – к холодной.

Почему цвета связывают с температурой? Это вовсе не значит, что теплые цвета, если к ним прикоснуться, будут согревать человека, а холодные — морозить. Просто холодные цвета создают впечатление успокоенности, прохлады, а теплые — энергии, радости, активности».

Вопрос детям:«Вспомните, какие цвета относят к холодным, а какие – к тёплым цветам?» (ответы детей).

Ктеплым цветам относятся -  красный, оранжевый, желтый. Они напоминают огонь, солнце.

Холодные  - голубой, синий, фиолетовый. Они напоминают лед, воду. Зелёный цвет – нейтральный. Он может быть как тёплым (жёлто-зелёным), так и холодным (сине-зелёным). Температура цвета постепенно понижается, начиная с самого горячего (красного) и заканчивая самым холодным (синим). Фиолетовый цвет хоть и считается холодным, но может, в зависимости от оттенка, «потеплеть», т.к. в цветовом круге он находится ближе к красному, чем синий.

Природа – важнейший источник вдохновения. Её краски многообразны, даже самый обычный пейзаж пробуждает в человеке фантазию. Важно научиться видеть не обычное и удивительное даже в самых простых вещах. Природа радует нас своим многоцветием. Каждое время года наполнено своими красками, имеет свою цветовую палитру.

Вопросы детям:

-Какие любимые краски зимы? (ответы детей)

-Назовите «зимние» цвета. Вспомните оттенки снега (ответы детей).

Рассмотрим картины известных художников (просмотр презентация «Цветные образы природы: зимнее волшебство»).

1. Дыхательное упражнение «Волшебные снежинки»

Встаньте, встряхните руками, ногами… Ты видел когда-нибудь волшебный снег? Очень крупные снежинки, мерцающие голубыми искорками. Кто вдохнёт такую снежинку, почувствует себя свежее, бодрее, усталость и заботы покинут его. Но для этого снежинку нужно вдохнуть глубоко – чтобы она попала внутрь живота. Пройдитесь медленно по комнате, представьте, как снег кружится в воздухе. Кружатся обычные маленькие снежинки, но среди них есть и огромные волшебные… Если волшебная снежинка появится перед тобой, глубоко вдохни её и иди дальше – ты почувствуешь, как твоё тело стало более лёгким, напряжение ушло. Кому удалось вдохнуть три снежинки, могут загадать желание. Если ты загадал желание, можешь вернуть на своё место и тихонько подождать остальных.

Обсуждение:

-понравилась ли игра? (ответы детей)

-как себя чувствуете? (ответы детей)

5. Создание композиции с использованием арт-терапевтического приёма «Волшебная палочка».

Знакомство со способами рисования «волшебными палочками».

Способ 1. На карандаш с тупого конца закрепляется кусочек поролона. Обмакивая в краску можно изображать снег, крону деревьев и т.д. (изображение получается «пушистым»).

Способ 2. Кануть жидкую краску на лист бумаги. Подуть на каплю из трубочки для коктейля. Получаются морозные узоры, волшебные цветы.

Способ 3. Рисовать с помощью ватной палочки (техника пуантилизма (точечного рисования). Палочку смочить (немного, лишняя вода приведёт к кляксам), обмакнуть в гуашь. (Предварительно можно простым карандашом нарисовать контур будущего узора, можно рисовать снежинки. Контур можно промазать клеем ПВА, посыпать мелкой и крупной солью)

Упражнение «Зимняя сказка»

Дети слушают музыкальные композиции, текст, изображают чувства, навеянные музыкой на бумаге, используя любые способы рисования «волшебными палочками».

1 композиция - Шуман «Дед Мороз»

Психолог: «Наступила зима. На улице колкий, трескучий мороз. Злющий, презлющий!»

2 композиция – Чайковский «Вальс снежных хлопьев» (из балета «Щелкунчик»)

Психолог: «С ночного неба летят лёгкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря».

3 композиция – Свиридов «Метель».

Психолог: «Закружила метель в нежном вальсе».

4 композиция - Дебюсси «Красивая мелодия»

Психолог: «Что вам представляется? Какое настроение создаёт эта музыка?»

Обсуждение:

- понравилось ли упражнение?

- что не понравилось?

-что было самое приятное?

-несколько слов о рисунках/рисунке: что изображено, какие чувства вызывает?

- какое настроение, какие чувства испытываете сейчас?

**6**.Завершение занятия. Упражнение на расслабление «Свеча».

Поставить свечу на стол.

Психолог: «Всем ли видна свеча?.. Прежде чем я её зажгу, проверьте, прямая ли у вас спина, сядьте ровно, ноги поставьте на пол…В комнате должно быть очень тихо…. Посмотрите на пламя свечи, сделайте глубокий ,спокойный вдох, а затем полный выдох… Обратите внимание на цвет пламени….на мельчайшее движение огня….на его спокойный танец…. Закройте глаза и представьте, что похожая свеча горит в каждом из вас….Она распространяет в груди приятный тёплый свет, от которого становится очень хорошо и спокойно. Каждый раз, когда вы вдыхаете, свет озаряет разные части вашего тела…. Сделайте вдох, и пустите луч света в ноги…. Снова вдохните и посмотрите, как свет озаряет область живота… Со следующим вдохом луч света переходит в руки… плечи… затылок. .. Ещё один вдох и ваша голова наполняется тёплым мягким светом свечи… А теперь свет медленно гаснет – шаг за шагом – на каждом выдохе… Когда делаете выдох, произнесите звук «шшшш». Вдохните и задуйте воображаемую свечу…Ещё раз выдохни …. погасите свет в себе…. Посидите несколько мгновений в тишине…. Обратите внимание на то, что вы сейчас чувствуете? Откройте глаза….Сделаем вокруг горящей свечи. Я буду считать до трёх, после чего все вместе мы задуем свечу. Раз, два, три…»

Обсуждение:

-понравилось ли упражнение? (дети отвечают)

-удалось ли представить свет в своём теле? (дети отвечают )

-какие ощущения испытали? (дети отвечают)

**7**. «Цвет моего настроения». Прощание с группой.

Технологическая карта

«Цветные образы природы: зимняя сказка».

Коррекционно-развивающее групповое занятие.

Цель: гармонизация эмоциональной сферы, профилактика невротических состояний, эмоционально-волевых нарушений, развитие цветовосприятия и творческого потенциала.

Задачи: снять психоэмоциональное напряжение, активизировать общий энергетический фон, способствовать творческому самовыражению.

Материалы для занятия: слайды с изображением пейзажей, репродукций картин русских художников (презентация «Цветные образы природы: зимнее волшебство»); акварельные краски, гуашь, ватные палочки, трубочки для коктейля, поролон, бумага разного формата и цвета; аудиозаписи музыкальных произведений: Шуман «Дед Мороз», Чайковский «Вальс снежных хлопьев» (из балета «Щелкунчик»), Свиридов «Метель», Дебюсси «Красивая мелодия»; восковая свеча в подсвечнике.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Этапы занятия | Содержание | Задачи | Деятельность детей и педагога-психолога | Материалы, оборудование | Время,  мин. |
| 1. | Организационный | Приветствие.  Ритуал начала занятия «Цвет моего настроения».  Разминка – упражнение «Сосулька». | Создание положительной психологической атмосферы, диагностика эмоционального состояния в начале занятия.  Настрой на работу.  Разогрев группы. | Психолог и дети приветствуют друг друга, сидя в кругу.  Детям предлагается выбрать шаблон соответствующего цвета и формы в зависимости от настроения.  Психолог стоя с детьми в кругу показывает упражнение, дети выполняют. | Цветные шаблоны для упражнения «Цвет моего настроения». | 2  2 |
| 2. | Основной | Беседа о зиме, холодных и тёплых цветах.  Просмотр видеопрезентации «Зимнее волшебство».  Дыхательное упражнение «Волшебные снежинки»  Знакомство арт-терапевтическим приёмом «Волшебная палочка».  Упражнение «Зимняя сказка».  Обсуждение. | Актуализация знаний о природных явлениях, цветах,чувствах.    Развитие цветовосприятия,  снятие внутреннего напряжения.  Концентрация, настрой на предстоящую творческую деятельность.  Информирование о нетрадиционных способах рисования.  Погружение в творческий процесс, активизация работы бессознательного.  Фиксация вербальных реакций детей, осознание чувств. | Психолог задаёт детям вопросы, ребята отвечают, рассказывает о холодных и тёплых цветах.  Психолог предлагает посмотреть видеопрезента-цию, обращая внимание на оттенки, используемые для изображения снега на картинах художников.  Психолог даёт инструкцию, дети выполняют.  Рассказ психолога, демонстрация рисунков.  Дети занимают места за рабочими столами. Психолог даёт инструкцию. Дети слушают муз.композиции, рисуют.  Дети занимают свои места в общем кругу. Психолог по очереди задаёт вопросы:  - понравилось ли упражнение?  - что не понравилось?  -что было самое приятное?  -несколько слов о рисунках: что изображено, какие чувства вызывают? | Видеопризета-ция, проектор  Материалы для рисования: ватные палочки, трубочки для коктейля, палочки с поролоном.  Музыкальные композиции, музыкальный проигрыватель,акварельные краски, гуашь, бумага, материалы для рисования, вода | 3  4  2  2  15  4 |
| 3. | Завершающий | Упражнение для релаксации «Свеча».  «Цвет моего настроения».  Прощание с группой. | Расслабление.  Снятие психоэмоциональ-ного напряжения, создание атмосферы спокойствия, защищённости.  Возвращение ситуацию в «здесь и сейчас». Диагностика изменений эмоционального состояния.  Рефлексия. | Дети занимают места на диване, креслах, принимают удобную позу. Психолог ставит на стол свечу, зажигает её. Зачитывает текст.  Проводит небольшое обсуждение. Подводит итог занятия. | Свеча  Цветные шаблоны для упражнения «Цвет моего настроения». | 4  2 |

Литература.

1. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. – М.: «Когито-Центр», 2010.
2. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии.-СПб: «Речь», 2003.
3. Короткова Л.Д. «Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста». СПб.: Речь -2001.
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.
5. ФопельК. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: «Генезис», 2005.
6. <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/11/11/programma-zanyatiy-po-art-terapii-dlya-uchenikov>
7. <https://xn--d1abbusdciv.xn--p1ai/%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%B5-%D0%BD-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BC%D0%B8%D1%80/>