Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Удмуртской Республики "Экономико-математический лицей № 29"



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**для учащихся 4 классов**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

Количество часов: 8.

Номинация: психолого-педагогическая образовательная программа.

Автор программы:

педагог-психолог Шиврина Д.А.

8982-993-8636

Ижевск, 2022 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в РФ»;
* ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом

Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897;

* Основная образовательная программа основного общего образования.

Психологическая служба лицея работает слаженно и поддерживает преемственность. Так, в первом классе целый год дети проходят программу на адаптацию, во втором и третьем классе также существует блок психологических занятий, направленных на сохранение психологического здоровья, продолжаются психологические занятия и в пятом и в шестом классах. Четвертый же класс, таким образом, выпадает из этой преемственности.

Именно поэтому, данная программа рассчитана на четвероклассников. У четвероклассников существует большой интерес к отношениям со сверстниками. Также, в данном возрасте возникает интерес к своему внутреннему миру. Дети легко включаются в разговоры о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие с ними изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. На первый план выходит важность признания окружающими их внутренней ценности и уникальности. В это время у ребят появляется страх взросления, поэтому важно дать им заряд оптимизма в отношении своей будущей жизни. Конечно, счастливому проживанию жизни будет во многом способствовать здоровье, умение его поддерживать.

С первого по третий классы основной упор делался на вербальной стороне: ребята высказывали свои мысли и переживания, делились своим опытом, разыгрывали сценки, работали в группах. В четвертом классе детям предлагается сделать акцент на невербальной, телесной стороне вопроса. Ведь, все те невысказанные и не пережитые моменты и негативный опыт оставляют след в виде мышечных зажимов. Занятия программы направлены на то, чтобы их снять. Кроме того, разнообразие двигательного репертуара несет в жизнь и разнообразие в общении, поведении.

Несомненным остается и тот факт, что дети в школе подвергаются большой нагрузке, по окончании уроков посещают различные кружки и делают домашнее задание. С каждым годом возрастает число детей, страдающих психосоматическими заболеваниями. Все чаще подрастающее поколение ходит сгорбившись, мышцы рук и ног напряжены. А ведь с расслаблением тела начинает отдыхать и мозг. Таким образом, необходимость данной программы несомненна.

Программа рассчитана на 8 академических часов. Предполагается проведение занятий с половиной класса раз в неделю в рамках урока (45 минут).

Занятия состоят из ритуала приветствия, основного содержания занятия, рефлексии по поводу пройденного и ритуала завершения. Дети должны быть одеты в удобную для них одежду.

Препятствиями в реализации программы может быть время для занятий, так как в четвертом классе в расписании нет выделенных уроков для психологии.

**Цель программы** – содействие укреплению и сохранению здоровья, социализации, адаптации танцевально-двигательными средствами.

**Задачи программы:**

Предметные – освоить базовые умения и приемы здоровьесбережения (тренировка расслабления и концентрации, снятие телесных напряжений).

Метапредметные – познавательные (анализ, синтез, сравнение); регулятивные (умение работать по предложенному алгоритму, самостоятельно: планирование, организация, контроль, анализ, рефлексия); коммуникативные (умение излагать мысли, в том числе и посредством движения и танца, слушать, видеть и слышать других, работать в группе, бесконфликтное общение).

Личностные – ценностно-смысловая ориентация учащихся в рамках здоровьесбережения, развитие коммуникативности.

Данная цель и задачи будут реализованы в рамках танцевальных упражнений, в рамках обсуждения, рефлексии.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | теория | практика | Всего часов | Форма и контроль |
| 1 | Вводное. В здоровом теле – здоровый дух? | Введение в тематику программы. | Упражнение «Знакомство» | 1 | Тестирование до занятия |
| 2 | Различные движения. |  | Упражнение «Кореология», «Зеркало». | 1 |  |
| 3 | Части тела. |  | Упражнение на изучение схемы тела, на формирование способностей управлять своим телом. | 1 |  |
| 4 | Будь здоров! |  | Упражнение «Покажи настроение», «Движение и ощущение», «Танец здоровья и болезни». | 1 |  |
| 5 | Побыть с собой и с другими. |  | Упражнение «Тишина», «Радуга», «Этюды». | 1 |  |
| 6 | Расслабление |  | Упражнение «Желе-мороженое», техники постепенного расслабления, «Танец расслабления». | 1 |  |
| 7 | Расслабление. Продолжение. |  | Упражнение «Растем», «Освобождение тела в положении лёжа». | 1 |  |
| 8 | Итоговое. |  | Упражнение «Группы», «Надуть человека». | 1 | Тестирование после занятия |

**Тематическое планирование.**

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

* к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
* к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
* к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
* к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
* к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
* к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

**Прогнозируемые результаты**

Учащиеся знают о том, как можно отдыхать от скопившегося напряжения.

Учащиеся владеют действенными приемами расслабления.

**Учебно-методическое обеспечение**

Начальная и итоговая диагностика: методика «Личностный семантический дифференциал» автора Ч.Осгуда, тест цветового выбора Люшера автора Люшера.

Тест Люшера поможет выявить преобладающее настроение и уровень работоспособности до и после программы. Методика «Личностный семантический дифференциал» покажет уровень удовлетворенности своим телом, развития уверенности в себе и волевых сторон личности.

**Материально-техническое обеспечение**

Место проведения занятий – кабинет психологии.

Средства технического оснащения – компьютер, колонки, музыкальный центр, гимнастические коврики.

**Механизм оценки результатов**

Эффективность реализации программы будет оцениваться педагогом-психологом, реализующим ее; куратором класса, видящим изменения, происходящие с ребятами класса. Достижение поставленных целей и задач также будет оцениваться педагогом-психологом. Форма оценки – начальная и итоговая диагностика. Критерии оценки программы – положительная динамика по итоговой диагностике.

**Используемая литература**

1. Грёнлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика.- СПб.: Речь, 2011. – 288 с.
2. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. – М., 1997. – 432 с.
3. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пяткова О.М.; под ред. М.Р. Битяновой. – СПб.:Питер, 2012. – 304 с.
4. Роговик Л.С. Танцевально-психомоторный тренинг: теория и практика. – СПб.: Речь, 2010. – 253 с.
5. Фельденкрайз М. Осознавание через движение: двенадцать практических уроков. – М., 2011. – 224 с.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе. – М.: Генезис, 2012. – 312 с.

**Занятие 1. Вводное. В здоровом теле – здоровый дух?**

До занятия проводится вводная диагностика (для этого будет необходимо дополнительное время).

Приветствие, сидя в кругу. Здравствуйте, ребята. Сегодня мы начинаем с вами заниматься по программе, которая называется «В здоровом теле – здоровый дух». Давайте обсудим эту фразу. Согласны ли вы с ней? Что она, как вам кажется, означает, какой смысл несет?

Обсуждение по кругу.

**Информационная часть.** На самом деле, ребята, очень многое зависит от нашего с вами здоровья. А вот если со здоровьем все в порядке, то и дух, наша душа, будет спокойна, и настроение будет хорошим. Именно поэтому и родилось такое название. Занятия наши будут проходить и традиционно, и необычно.

Существуют разные виды искусства: живопись, пение, танцы. Все они призваны помогать человеку в выражении себя, своих чувств и переживаний. Раньше на наших уроках мы с вами рисовали свое настроение, свои чувства. А в этом курсе очень много мы будем с вами танцевать. Танцы, как искусство, также помогают человеку выражать себя, свои настроения и переживания. Есть даже такая область терапии – танцевальная терапия. Одной из особенностей танцев является и умение убирать зажимы, как в теле, так и в поведении. Зажимы в теле – это очень твердые мышцы, которые сильно напряжены большую часть дня. Зажимы в поведении – это наши стеснения, страхи, все то, что мы не позволяем себе сделать, хотя нам очень хочется. Люди, которые танцуют, меньше болеют, лучше умеют общаться с другими людьми, они ходят с прямой спиной.

Прежде, чем начать, давайте вспомним правила работы в кабинете психологии. Мы будем с вами начинать и заканчивать занятие в кругу. Это правило называется – правило круга. Также мы говорим с вами по очереди, никто никого не перебивает. Если вдруг становится в классе шумно, мы можем поднять правую руку, это будет обозначать, что поднявший руку, требует тишины от тех, кто шумит. Также на протяжении всего нашего курса нужно будет активно работать; быть искренним, откровенным и доброжелательным; рассматривать движения каждого участника как неповторимую индивидуальность, которая не подлежит критике, а обсуждается для выявления новых качеств личности; сохранять конфиденциальность в обсуждении особенностей движений одноклассников; проявлять активность в выполнении танцевальных движений; чтить традиции и ритуалы группы.

**Упражнение «Знакомство».**

Цель: знакомство с участниками группы, создание положительной атмосферы, снятие мышечного напряжения и скованности, умение излагать мысли посредством танца.

Оборудование: музыка различной эмоциональной окраски, темпа и ритма.

Предварительно, до первого занятия, ребятам дается домашнее задание – принести свою самую любимую песню.

Итак, сейчас вам необходимо в танце показать свой характер. В начале можно поздороваться со всеми. Можно показать свою индивидуальность, оригинальность движения. Все это вы будете делать под вашу любимую песню.

Рефлексия упражнения: каковы были трудности в выполнении данного упражнения и что для вас было новым?

**Рефлексия занятия:** понравилось ли вам занятие? Что запомнилось вам больше всего? Было ли что-то полезным для вас?

**Занятие 2. Различные движения.**

**Приветствие.** Давайте, ребята, придумаем те способы, которые мы будем использовать, приветствуя друг друга и прощаясь.

Ребята обсуждают, предлагают и утверждают. Для того, чтобы ритуалы приветствия и прощания имели для ребят смысл.

Ритуал приветствия.

**Упражнение «Кореология».**

Цель – разнообразие двигательного репертуара, снятие мышечного напряжения и скованности.

Оборудование: музыкальный центр, подборка музыки.

Начнем мы с вами сегодня с небольшой разминки. Сейчас будет звучать приятная музыка, под нее вам нужно будет выполнять движения по инструкции всем вместе. Какие движения нужно будет выполнять, я буду говорить. Главное здесь – представить реальные ощущения, если бы вы делали эти движения в жизни. При этом ощутите собственное положение в пространстве класса, постарайтесь ощутить мышечное напряжение или расслабление. Во время упражнения можно перемещаться по пространству класса. Не пытайтесь подражать движениям друг друга. На выполнение каждого движения отводится 30 секунд, после чего звучит новая команда:

- легкость;

- тяжесть;

- отталкивание;

- подтягивание;

- растягивание;

- скручивание;

- выбрасывание;

- статуя;

- перенос веса тела;

- вырастание;

- равновесие;

- расслабление;

- свободные движения.

Рефлексия упражнения: каковы были трудности в выполнении данного упражнения, что помогало? Какое движение было выполнять наиболее комфортно? Какое наименее комфортно? Какие образы сопровождали мои движения?

**Упражнение «Зеркало».**

Цель – умение слушать и слышать другого, развитие творческих способностей, развитие коммуникативности.

Сейчас мы с вами разобьемся на пары. Сначала один из вас становится зеркалом, а другой будет в это зеркало смотреться и показывать разные движения. Задача зеркала – все повторять. Затем вы меняетесь.

Рефлексия упражнения: каковы были трудности в выполнении данного упражнения? Кем вам было легче?

**Рефлексия занятия:** понравилось ли вам занятие? Что запомнилось вам больше всего? Было ли что-то полезным для вас?

Ритуал прощания.

**Занятие 3. Части тела.**

Ритуал приветствия.

**Упражнение на изучение схемы тела.**

Цель – расширение сферы осознавания телесного пространства.

Оборудование: музыкальный центр, музыкальная подборка.

Сегодня мы начнем с небольшой зарядки. Итак, повторяйте за мной. *Упражнения для головы.* Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

- Повернуть голову вправо, влево, опустить вниз, запрокинуть назад.

- Выполнить круговые движения головой слева направо и справа налево.

При выполнении этой задачи следить за тем, чтобы двигалась лишь голова, не поднимались плечи, не двигался корпус.

*Упражнения для рук.* Исходное положение – то же.

- Поднимание прямых рук в стороны, вверх под разным углом относительно головы.

- Сгибание рук в локтях под разными углами.

- Круговые движения прямыми руками вперед-назад.

- Образование «круга» руками над головой, впереди туловища.

При выполнении махов руками обращается внимание на то, чтобы не сгибались локти, махи нужно делать прямыми руками, с широкой амплитудой, а движения руки начинать от плеча.

*Упражнения для ног.* Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища, голова прямо.

- Отведение прямой ноги вправо, влево, вперед, назад.

- Сгибание поочередно левой или правой ноги в колене.

При выполнении махов ногами обращается внимание на амплитуду движений: ноги должны двигаться от бедра.

*Упражнения для туловища.* Исходное положение – то же.

- Наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад (при выполнении упражнений обращать внимание на плавность движений, отсутствие напряжения в руках).

Особое внимание во время выполнения упражнений обращается на то, как именно происходит движение, называются составные части головы (подбородок, лоб, затылок); рук (плечо, лопатка, локоть, ладонь, пальцы); ног (бедро, колено, стопа) и туловища (грудь, живот). Это делается для того, чтобы ученики ориентировались в структуре конечностей, головы и туловища.

**Упражнение на формирование способностей управления своим телом.**

Цель – усвоение навыков эффективных моделей поведения в телесном пространстве.

Оборудование – музыкальные записи разных стилей с четким ритмическим рисунком.

Ученики становятся в круг. Звучит музыка. Учитель поочередно называет части тела, которые будут «выполнять танец» (например, «танец головы», «танец живота», «танец рук», «танец плеч», «танец колен» и т.п.). Ученики под музыку стараются максимально использовать в танце названную часть тела.

Рефлексия упражнения: каковы были трудности в выполнении данного упражнения? Танец чего вам было танцевать легче?

**Рефлексия занятия:** понравилось ли вам занятие? Что запомнилось вам больше всего? Было ли что-то полезным для вас?

Ритуал прощания.

**Занятие 4. Будь Здоров!**

Ритуал приветствия.

**Упражнение «Покажи настроение».**

Цель – настрой на работу, осознание собственных чувств, выражение их с помощью тела, развитие коммуникабельности.

Ученикам по кругу необходимо выразить с помощью тела свое настроение, состояние на данный момент. Остальные должны угадать состояние показывающего.

**Упражнение «Движение и ощущение».**

Цель – подготовка к дальнейшей работе, развитие коммуникабельности.

Ребятам предлагается перемещаться под музыку следующими способами:

- ходить носками внутрь;

- ходить носками наружу;

- двигаться медленно, быстро, спиной вперед;

- идти «паровозиком»;

- за 30 секунд пожать как можно больше рук.

Рефлексия упражнения: какие движения были самыми трудными? Как думаете почему? Что нового в себе вы открыли?

**Упражнение «Танец здоровья и болезни».**

Цель – осознание важности здоровья, ведения здорового образа жизни, ценностно-смысловая ориентация учащихся в рамках здоровьесбережения.

Сейчас вам нужно будет вспомнить свое состояние тогда, когда вы здоровы. Побудьте в этом состоянии. Можете даже закрыть глаза. Что вы можете делать, когда здоровы. Как вы ощущаете свое тело, когда вы здоровы. Минуту дети представляют. А как вы ощущаете себя, когда болеете? Что чувствуете? Как ощущаете свое тело в этом случае? Минуту представляют.

А теперь выйдите и станцуйте танец здоровья и танец болезни. А мы постараемся угадать, какой танец вы танцуете.

Рефлексия упражнения: каковы были трудности в выполнении данного упражнения? Какой танец вам было легче танцевать? Танцуя какой танец, вам было комфортнее? Сложно ли было угадывать танец?

**Рефлексия занятия:** понравилось ли вам занятие? Что запомнилось вам больше всего? Было ли что-то полезным для вас?

Ритуал прощания.

**Занятие 5. Побыть с собой и с другими.**

Ритуал приветствия.

**Упражнение «Тишина».**

Цель – концентрация на звуках извне и на ощущениях в теле.

Сидя в кругу, предлагается всем закрыть глаза, расслабиться и на протяжении нескольких минут сосредоточиться и прислушаться к тому, что происходит во внешнем мире (в кабинете, за окном, в соседних помещениях). Нужно услышать и запомнить как можно больше звуков и прислушаться к тому, какие ощущения при этом возникают в теле.

После этого необходимо поделиться тем, что услышали дети и ощутили во время упражнения.

**Упражнение «Радуга».**

Цель – расширение границ эмоционального самовыражения в танцевальных движениях, развитие коммуникабельности.

Группа располагается полукругом. Учитель предлагает подумать, какими цветом можно выразить их настроение в данный момент. Каждый ученик выходит в центр полукруга и показывает цвет своего настроения в танце.

**Упражнение «Этюды».**

Цель – получение навыков взаимодействия и взаимосвязи, используя танцевальные движения.

Упражнение проводится в парах. Детям предлагается выполнить этюды на такие темы:

- играть в мяч;

- играть в шахматы;

- пилить дрова;

- играть в теннис;

- играть в футбол.

Рефлексия упражнения: удалось ли вам выполнить этюд? Что показалось сложным? Расскажите ваш взгляд на то, что происходило.

**Рефлексия занятия:** понравилось ли вам занятие? Что запомнилось вам больше всего? Было ли что-то полезным для вас?

Ритуал прощания.

**Занятие 6. Расслабление.**

Ритуал приветствия.

**Упражнение «Желе - мороженое».**

Цель – снятие мышечных зажимов.

Упражнение включает в себя поочередное напряжение и расслабление всего тела. По команде «желе» нужно представить себя желе и расслабить мышцы. По команде «мороженое» нужно представить себя холодным мороженым и напрячь все мышцы.

**Техники постепенного расслабления.**

Бывает так, что что-то у нас не получается, нас кто-то незаслуженно обижает, мы расстраиваемся. Иногда из-за всего вышеперечисленного в нашем теле появляются зажимы, напряжения, от которых впоследствии лучше избавляться. Так, к примеру, невыраженные эмоции превращаются в напряжение, которое передается на внутренние органы. Из-за этого они могут болеть.

Напрягая отдельные мышцы, вы сможете определить, какие мышцы зажаты. Попробуйте напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

Стесняться не следует, так как каждый человек больше внимания обращает на себя, а не на рассматривание других.

*Лоб.* Наморщите лоб. Отметьте места, где вы ощущаете максимальное напряжение. Медленно расслабьте лоб, наблюдайте за теми участками, которые напряжены больше всего. Наблюдайте за тем, как ощущают себя мышцы, которые расслабляются, потом расслабьте их полностью.

*Глаза.* Крепко закройте глаза. Отметьте места, где вы ощущаете максимальное напряжение. Постепенно расслабляйте глаза, медленно открывая их. Отметьте разницу в мышечных ощущениях.

*Улыбка.* Улыбнитесь. Отметьте места, где вы ощущаете максимальное напряжение. Постепенно расслабляйте лицо. Отметьте разницу в мышечных ощущениях.

*Язык.* Крепко прижмите язык к небу. Отметьте места, где вы ощущаете максимальное напряжение. Медленно расслабьте эти мышцы, опуская язык книзу. Отметьте, какие ощущения возникают в расслабленных мышцах, затем расслабьте их полностью.

*Челюсти.* Напрягите челюсти. Отметьте места, где вы ощущаете максимальное напряжение. Медленно раскройте челюсти и отметьте ощущение освобождения. Отметьте, какие ощущения возникают в расслабленных мышцах, затем расслабьте их полностью.

Все тоже самое нужно проделать с губами, шеей, руками (сжимать кулак и напрягать руку от плеча до кисти), ногами (поднять ногу, повернуть ее носком к себе и напрячь), спиной (наклониться вперед, поднять локти и попробовать соединить их за спиной), грудной клеткой (стараться сжать ее), животом, бедрами.

Рефлексия упражнение: в какой части тела вы почувствовали больше напряжения (ее в дальнейшем можно продолжать расслаблять)? Как вам было наиболее комфортно: напряженно или расслабленно?

**Упражнение «Танец расслабления».**

Цель – снятие мышечных зажимов.

Вам необходимо будет протанцевать максимально расслабленно свой танец.

**Рефлексия занятия:** понравилось ли вам занятие? Что запомнилось вам больше всего? Было ли что-то полезным для вас?

Ритуал прощания.

**Занятие 7. Расслабление. Продолжение.**

Ритуал приветствия.

**Обсуждение по кругу.** Ребята, сегодня седьмое занятие, много уже нами пройдено. Скажите, пожалуйста, есть ли какие-либо изменения у вас? Может быть, что-то в жизни поменялось, может вы стали относиться к чему-то по-другому.

**Упражнение «Растем».**

Цель – снятие мышечных зажимов.

Оборудование – подборка спокойной музыки, гимнастические коврики.

Участники сидят в кругу на ковриках. Исходное положение – сидя на корточках, голову наклонив к коленям, обхватив их руками. Учитель предлагает представить: «Вы маленький росток, который едва появился из земли. Вы растете, постепенно распрямляетесь, раскрываясь и направляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти».

Выполнив упражнение, ученики обсуждают его по такой схеме: отличаются ли ощущения в теле во время вырастания от ощущений во время сидения на карточках? Легко ли было выполнять задание? Открыли ли вы для себя в своем теле что-то новое? Обсуждение проходит в парах. Затем желающие проговаривают о своих открытиях в общем кругу.

**Упражнение «Освобождение тела в положении лежа».**

Цель – расширение осознавания тела.

Оборудование – подборка спокойной музыки, гимнастические коврики.

Все лежат на спине с закрытыми глазами в удобных позах на спине. Руки и ноги расслаблены. Звучит следующая инструкция: «Сфокусируйте сознание на точках соприкосновения с полом. Старайтесь фиксировать различия в ощущениях различных точек тела, которые я буду последовательно называть».

Называются части тела с таким расчётом, чтобы можно было отследить ощущение в пятке правой и левой ноги, правом и левом предплечье и т.п.

Рефлексия упражнения: каковы были ваши ощущения? Что нового вы узнали о себе?

**Рефлексия занятия:** понравилось ли вам занятие? Что запомнилось вам больше всего? Было ли что-то полезным для вас?

Ритуал прощания.

**Занятие 8. Итоговое.**

Ритуал приветствия.

**Упражнение «Группы».**

Цель – снятие напряжения, настрой на работу, умение работать в группе.

Оборудование – музыкальные подборки.

Вся группа начинает перемещаться по классу под музыку. Перемещаться можно как угодно, с какой угодно скоростью. Через пару минут дается задание – сейчас необходимо смотреть в глаза всем, кто встречается на пути. Через минуту дается задание – а теперь нужно показать всем встречающимся на своем пути свое состояние и настроение. Сделать это можно либо при помощи выражения лица, либо при помощи каких-то движений, либо при помощи танца.

Далее все останавливаются. Звучит задание – вспомните сейчас, кто в какое время года родился. Вам нужно будет в танце изобразить это время года и тем самым разбиться на 4 группы.

Рефлексия упражнения: обсуждение проходит в получившихся малых группах о том, что показалось сложным, что показалось интересным.

**Упражнение «Надуть человека».**

Цель – поднятие эмоционального тонуса и настроения, умение работать в группе.

Оборудование – музыкальная подборка, гимнастические коврики.

Дети остаются каждый в своей малой группе. Учитель объясняет: «Руки, ноги, голова – это части тела, через которые тело человека можно наполнить воздухом. Воздух – символ энергии».

Один из группы ложится, другие садятся рядом с его ногами, руками, головой. Задача группы – «надуть» лежащего. Участники дуют ртом, «накачивают», будто насосом, голову, руки и ноги лежащего. Лежащий должен показать, сколько он получил энергии: он «вздувается» и встает. Полученную энергию он может изобразить каким-нибудь движением.

Так в каждой группе «надувают» каждого.

Рефлексия упражнения: что я чувствовал, когда меня надували? Изменилось ли что-то в моем настроении и самочувствии?

**Рефлексия занятия:** вот и подошла к концу наша программа «В здоровом теле – здоровый дух». Расскажите, пожалуйста, были ли полезны для вас наши занятия? Что нового вы открыли для себя?

Ритуал прощания.