**Адаптационное занятие с первоклассниками.**

Разработала: педагог-психолог

Агабалаева Т.М

МКОУ –Уллугатагская СОШ

**Задачи:** способствовать развитию сплоченности классного коллектива, навыков общения, групповой доброжелательности, созданию хорошего настроения.

*Музыкальное сопровождение, голос учителя тихий, переходящий на шепот, эмоциональный.*

1. **Вводная часть**.

 Сообщение задач занятия.

1. **Основное содержание занятия.**

а). ***Упражнение «Мягкое постукивание».***

 Первоклассники встают в круг в затылок друг друга. Стоящие сзади участники начинают мягко постукивать пальцами по спине стоящих впереди. Постукивание начинается от плеч и постепенно переходит по всей спине до пояса. Затем ребята поворачиваются в другую сторону, и упражнение начинается снова.

 Постукивать можно поочередно то правой, то левой рукой, то обеими вместе.

 По завершении упражнения участники делятся друг с другом своими чувствами.

б). ***Упражнение «Объятие».***

 Сядьте, пожалуйста, в один большой круг.

Кто мне ответит, что вы делаете со своими любимыми игрушками, чтобы выразить своё хорошее отношение к ним?

 Правильно, вы берете их на руки. Я хочу, чтобы вы хорошо относились друг к другу и дружили между собой. Сейчас я предлагаю вам выразить свои дружеские чувства к своим одноклассникам, обнимая их. Возможно, кто-то не хочет, чтобы его обнимали сегодня, тогда вы дайте нам знать, что вы сейчас не хотите участвовать в этом упражнении.

 Первым начинает игру учитель. Можно открыто спросить у сидящего рядом ребенка: «Хочешь ли ты, чтобы я обняла тебя?». Согласие ребенка определить можно и по некоторым невербальным признакам.

 Получив согласие, Мягко обнимаю ребенка, который в свою очередь получает согласие своего соседа и обнимает его. Таким образом, игра продолжается.

в). ***Упражнение «Волшебная палочка».***

Сядьте, образуя круг, и посмотрите на волшебную палочку, которая находится у меня в руках. Сейчас право говорить получит тот ребенок, у которого в руках находится волшебная палочка, остальные ребята будут только слушать. Я хочу, чтобы каждый, кто держит волшебную палочку. Расс4азал нам, что хорошего случилось с ним на протяжении всех наших занятий. Когда рассказчик закончит, он сам решает, кому передать палочку дальше. Необходимо следить за тем, чтобы палочку получил каждый первоклассник.

1. ***Упражнение на расслабление***.

«Я уникальный».

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох…

Ты знаешь о том, что в самой-самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда? Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. Давай разыщем твою собственную звезду.

Возможно, эта звезда находится в твоей голове. А может быть, она скрывается в твоем сердце, в животе…Как только ты обнаружишь свою чудесную звезду, подними руку.

(Подождать, пока дети подадут сигнал о том, что нашли свою чудесную звезду).

Прекрасно! Ты нашел свою звезду.

Посмотри на неё внимательнее.

Какого она цвета? Какого размера? А теперь представь себе, какое счастливое лицо у твоей звезды. Ты видишь улыбку на её лице?

Твоя звезда улыбается, потому что она знает одну большую тайну. Осторожно-осторожно возьми свою звезду в руки, поднеси её к уху и послушай, что она хочет тебе сказать. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой особенный: уникальный и неповторимый человек…(Пауза.)

Теперь аккуратно погрузи свою звезду глубоко на дно твоей души, туда, где ты и разыскал её. Теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенности. Тихо-тихо скажи самому себе: « Я уникальный и неповторимый человек!»

А теперь потянись, попрощайся со своей звездой и открой глаза.

4. **Рефлексия занятия.**

- Где ты нашел свою звезду?

- Что она сказала тебе?

- Веришь ли ты теперь в свою неповторимость?

- Расскажите о своих чувствах.

- Что вам сегодня понравилось больше всего?