

## **Тренинг мотивации учебной деятельности**

### **младших школьников**

Учебная мотивация младших школьников играет важную роль в становлении личности, ведь без нее невозможна эффективная учебная деятельность и развитие способностей и потребности субъекта к самосовершенствованию, саморазвитию, самообразованию. Именно в младшем школьном возрасте закладывается основа для дальнейшего учения школьника и зачастую от желания учителя в начальной школе зависит и стремление к учению в средних и старших классах.

Мотивация - это внутренняя психологическая характеристика личности, которая находит выражение во внешних проявлениях, в отношении человека к окружающему миру, различным видам деятельности. Деятельность без мотива или со слабым мотивом либо не осуществляется вообще, либо оказывается крайне неустойчивой. От того, как чувствует себя ученик в определенной ситуации, зависит объем усилий, которые он прилагает в своей учебе. Поэтому важно, чтобы весь процесс обучения вызывал у ребенка интенсивное и внутреннее побуждение к знаниям, напряженному умственному труду.

Тренинг направлен на формирование адекватной мотивации к учебной деятельности младших школьников.

Цель: создание социально-психологических условий для выработки самими школьниками эффективного стиля познавательной учебной деятельности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимую позитивную мотивацию;
- сформировать у школьников необходимые и доступные им на данном этапе развития навыки самоанализа и саморефлексии;
- дать учащимся возможность познать свои сильные стороны и научиться опираться на них в процессе учебных занятий;

-предоставить детям возможность познать слабые стороны своей познавательной деятельности и дать представления о способах их развития или приспособления к ним (компенсация другими возможностями).

Возраст: 7-10 лет.

Время: 10 занятий по 90 минут (1,5 часа).

Кол-во участников: 10-15 человек.

## Занятие 1

Время: 90 мин.

Цель: создание благоприятных условий для тренинговой группы, способствовать самораскрытию членов группы.

Задачи:

- повышение позитивного настроения;
- сплочение участников тренинговой группы;
- повышение положительного отношения к школьной жизни.

Ход занятия: Приветствие. Представление ведущего. Информирование о целях тренинга специальных умений и знакомство с правилами работы в тренинговой группе.

Оборудование: стулья, игрушка.

Знакомство с правилами тренинговой группы:

Ведущий информирует участников о том, что для плодотворной работы в группе необходимо принять следующие правила:

1. Правило конфиденциальности. Всё, что происходит во время тренинга не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам быть искренними и чувствовать себя свободно.
2. Активное участие. Каждый участник задействован в тренинговой работе.
3. Искренность в общении.
4. Уважение друг к другу.
5. Без оценочного отношения друг к другу.

### *Упражнение №1 «Знакомство»*

Цель упражнения: познакомиться друг с другом.

Время: 10 мин.

Материалы: мягкая игрушка.

Ход проведения: по кругу передаётся игрушка. Каждый называет своё имя. А на первую букву имени называет ещё качество. (Например: Катя - красивая, Миша – милый и т.д.).

### *Упражнение № 2 «Настроение»*

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Время: 10 мин.

Ход проведения: каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данный момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

### *Упражнение № 3 «Интервью»*

Цель упражнения: познакомиться друг с другом.

Время: 15 мин.

Ход проведения: дети разбиваются по парам. И расспрашивают друг друга. На задание даётся 5 мин. Затем каждый из пары, должен рассказать о своём оппоненте. Один ребёнок садится на стул, а другой подходит к нему сзади, кладёт руки ему на плечи и рассказывает о нём от его имени.

Рефлексия: легко ли было узнать за короткое время информацию о другом человеке?

### *Упражнение № 4 «Сильные стороны».*

Цель упражнения: формирование умения говорить и принимать комплименты.

Время: 10 мин.

Материалы: мягкая игрушка.

Ход проведения: участникам тренинга предлагается по очереди передавать друг другу мягкую игрушку, говоря о достоинствах и сильных сторонах того, кому достаётся игрушка.

Рефлексия: удалось справиться с заданием? Какие возникали трудности?

*Упражнение № 5 «Самопрезентация».*

Цель упражнения: развитие навыков самопрезентации.

Время: 10 мин.

Ход проведения: участникам тренинга предлагается попробовать представить себя так, чтобы всем запомниться.

Рефлексия: трудно ли было представлять себя? Что вы чувствовали?

*Упражнение № 6 «Позитивные мысли»*

Цель упражнения: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: участникам по кругу предлагается дополнить фразу: «Я горжусь собой за то...»

Рефлексия: трудно ли было говорить о положительных сторонах своей личности?

*Упражнение № 7 «Школьные дела»*

Цель упражнения: развитие положительного отношения к школе.

Время: 5 мин.

Ход упражнения: ученики должны продолжить фразу «В школе мне нравится, что...».

Рефлексия: трудно ли было говорить о том, что нравится в школе?

*Упражнение № 8 «Я сегодня...»*

Цель упражнения: подведение итогов занятия.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: каждый по кругу рассказывает о том каким был на занятии, чем оно понравилось, а чем не очень.

## Занятие 2

Время: 90 минут

Цель: создание благоприятных условий для тренинговой группы, способствовать самораскрытию членов группы.

Задачи:

- повышение позитивного настроения;
- сплочение участников тренинговой группы;
- повышение положительного отношения к школьной жизни.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Три факта обо мне»*

Цель упражнения: знакомство участников команды.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: каждый участник по кругу, рассказывает три факта о себе.

Рефлексия: сложно ли было говорить факты о себе?

### *Упражнение № 2 «Настроение»*

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Время: 10 мин.

Ход проведения: каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данный момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

### *Упражнение № 3 «Ассоциация»*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: дети по кругу называют ассоциацию на слово «школа».

Рефлексия: сложно ли было выполнить это упражнение?

### *Упражнение № 4 «Что тебе нравится в школе?»*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Каждый ребёнок рассказывает нравится ли ему ходить в школу? Что он больше всего любит в школе? Кокой его любимый урок? и т.д.

### *Упражнение № 5 Сказка «Колобок идёт в школу»*

Цель: повторение правил поведения в школе.

Время: 25 мин.

Ход упражнения: ведущий читает сказку:

Жили-были дед и бабка. Говорит дед бабке: “Испеки-ка бабка колобок”.

Испекла бабка колобка. Рос, рос колобок, вырос и пошёл в первый класс.

Собрал портфель и бежит радостный по дороге, а на встречу ему заяц-прогульщик.

- Привет, колобок, ты куда бежишь?

- В школу тороплюсь!

- А зачем торопиться? Школа никуда не убежит. На уроки можно и опоздать.

- Правда? А я не знал.

И побежал колобок дальше, на встречу ему волк-хулиган.

- Колобок, колобок, ты куда так торопишься?

- В школу бегу!

- А ты знаешь, как себя надо вести в школе?

- Нет, не знаю.

- Можно прыгать и скакать, играть в мяч.

- Спасибо тебе волк за совет.

Пошёл колобок дальше. Идёт, идёт, а навстречу ему медведь-говорун.

- Здравствуй, колобок, ты куда идешь?

- В школу!

- Правда? Ты знаешь как себя нужно вести в школе?

- Как? Расскажи.

- Чтобы тебя все в классе услышали надо громко кричать с места.

- Спасибо медведь.

Идет колобок дальше, а навстречу ему лиса.

- Привет колобок! Ты куда идешь?

-Иду в школу!

- Как себя в школе надо вести, ты знаешь?

- Да, мне заяц, волк и медведь рассказали, что на уроки можно опаздывать, бегать, прыгать, играть в мяч, кричать с места.

- А еще можно на уроке вскакивать с места и ходить по классу.

- Спасибо тебе лиса за совет!

Пришел колобок в школу, опоздал на первый урок. Вёл себя так, как ему рассказали лесные звери.

Посмотрела на это учительница и говорит: “ Колобок, тебе еще рано в школу, ты себя совершенно не умеешь вести. Вот когда научишься правильно себя вести, тогда и приходи в школу”.

Расстроился колобок, пришел на полянку, сел на пенек и заплакал.

“Как же я домой пойду к бабушке и дедушке? Мне стыдно. Я не знаю как же себя надо вести в школе. Кто бы мне помог, рассказал, какие правила существуют в школе”...



Давайте поможем Колобку. Но сначала скажите, что такое «правило»? (порядок, как нужно) Где можно их встретить? (на улице, дома,...)

Рефлексия: повторение правил поведения в школе.

#### *Упражнение № 6 «Я в своих глазах»*

Цель упражнения: развитие положительного отношения к себе путём получения обратной связи.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: ребята по кругу отвечают на вопрос «Каким я вижу себя в школе...»

Рефлексия: трудно ли было справиться с заданием?

#### *Упражнение № 7 «Путаница»*

Цель упражнения: снятие напряжения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Группа встает в круг. По сигналу ведущего закрывают глаза и, вытянув вперед руки, встречаются в центре круга. Каждый правой берет одного участника за руку, а за левую кто-то берет его. За каждую руку должен держаться только один человек. Задача группы - распутаться и встать в круг.

Рефлексия: что помешало или помогло в выполнении упражнения?

### **Занятие 3**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;

- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Ласковое имя».*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к своему имени.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: ведущий спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, ведущий помогает.

Рефлексия: какие чувства вы испытывали, слыша своё имя?

### *Упражнение № 2 «Настроение»*

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Время: 10 мин.

Ход проведения: каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данный момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

### *Упражнение № 3 «Ассоциация»*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: дети по кругу называют ассоциацию на слово «учитель».

Рефлексия: сложно ли было выполнить это упражнение?

### *Упражнение № 4 «Сочини рассказ»*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Даны слова: Флаг, воротник, зима, нос, школа, ученик, урок, награждение. Используя эти слова в любом порядке нужно сочинить рассказ.

Рефлексия: сложно ли было написать сочинение, почему?

#### *Упражнение № 5 «Запомни и назови»*

Цель упражнения: развитие памяти.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: дети смотрят вокруг себя и пытаются запомнить увиденное в кабинете. Затем закрывают глаза и отвечают на вопрос ведущего о местоположении и других характеристиках той или иной вещи в кабинете.

Рефлексия: трудно ли было запомнить, почему?

#### *Упражнение № 6 «Наоборот»*

Цель упражнения: развитие внимания.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Я показываю движение, а вы должны сделать его наоборот. Например, я опускаю руки, а вы поднимаете.

Рефлексия: трудно было выполнить упражнения, почему?

#### *Упражнение № 7 «Зрительная память»*

Цель упражнения: развитие зрительной памяти.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Перед вами 10 картинок. Запомните все предметы на этих картинках. Кто сможет повторить?

Рефлексия: трудно ли было выполнить упражнение, почему?

#### *Упражнение № 8 «Закрепим»*

Цель упражнения: подведение итогов занятия.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Дети в трёх словах делятся тем, чему научились на занятии, перекидывая друг другу мяч.

Рефлексия: трудно ли подвести итог занятия?

#### **Занятие 4.**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

#### *Упражнение № 1 «Настроение»*

Цель упражнения: нарисовать своё настроение.

Время: 15 мин.

Ход проведения: каждый рисует своё настроение.

Рефлексия: сложно ли изобразить своё настроение?

#### *Упражнение № 2 «Доброе животное»*

Цель упражнения: сплочение детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Психолог (говорит тихим, таинственным голосом): «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох

делаем 2 шага вперед, на выдох делаем 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох- 2 шага назад. Так животное не только дышит, но так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. Давайте возьмем себе дыхание и стук сердца этого животного.

Рефлексия: что вы чувствовали во время выполнения задания?

### *Упражнение № 3 «Попроси игрушку»*

Цель упражнения: обучить детей эффективным способам общения.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-нибудь предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она также нужна и твоему товарищу. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы ее тебе отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Рефлексия: сложно ли было просить игрушку и отдать её?

### *Упражнение № 4 «Гусеница»*

Цель упражнения: сплочению детского коллектива.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и начнем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между его спиной и своим животом зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до шара строго воспрещается! Первый участник в цепочке держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи вы должны пройти по... (указывает маршрут).

Рефлексия: сложно ли было работать в команде?

#### *Упражнение № 5 «Прогулка с компасом»*

Цель упражнения: формирование у детей доверия к окружающим сверстникам.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий – сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом», разговаривать с ним. Учитель движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других «туристов» с «компасами».

Рефлексия: что вы чувствовали когда были с завязанными глазами и подчинялись своему партнёру?

#### *Упражнение № 6 «Глаза в глаза»*

Цель упражнения: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Психолог: «Ребята, возьмитесь за руки с соседом. Смотрите друг другу в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать"...».

Рефлексия: что вы чувствовали при выполнении задания?

#### *Упражнение № 7 «О школе»*

Цель упражнения: положительное отношение к школе.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: ребята рассказывают о том, что им больше всего нравится в школе.

Рефлексия: сложно ли было говорить о школе?

### **Занятие 5.**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

#### *Упражнение № 1 «Настроение»*

Цель упражнения: нарисовать своё настроение.

Время: 15 мин.

Ход проведения: каждый рисует своё настроение.

Рефлексия: сложно ли изобразить своё настроение?

#### *Упражнение № 2 «Доброе животное»*

Цель упражнения: сплочение детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Психолог (говорит тихим, таинственным голосом): «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим

вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох делаем 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох- 2 шага назад. Так животное не только дышит, но так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. Давайте возьмем себе дыхание и стук сердца этого животного.

Рефлексия: что вы чувствуете после выполнения упражнения?

### *Упражнение № 3 «Попроси игрушку»*

Цель упражнения: обучить детей эффективным способам общения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-нибудь предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она также нужна и твоему товарищу. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы ее тебе отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Рефлексия: что вы чувствуете после выполнения упражнения?

### *Упражнение № 4 «Мой портрет как ученика»*

Цель упражнения: осознание своего статуса как ученика.

Время: 30 мин.

Ход упражнения: Нарисовать свой портрет до посещения школы и портрет на данный момент. Составить свой словесный вопрос: «Какой я был до посещения школы?» и «Какой сейчас». Представление портретов в группе. Обсуждение, как повлияла учеба на них в школе.

Рефлексия: какие впечатление оставило выполнение упражнения?



### *Упражнение № 5 «Подарок»*

Цель упражнения: сплочение коллектива.

Время: 20 мин.

Ход упражнения: Участникам даются условия: каждый пришел на день рождения и принес подарок виновнику торжества – это право бесплатного обучения в школе 11 лет. Именинник в шоке. Он привык только развлекаться. Задача детей – по очереди убедить именинника что этот подарок очень важный.

Рефлексия: что вы чувствовали после выполнения упражнения?

### **Занятие 6.**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Мои чувства»*

Цель упражнения: осознание своего настроения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Дети делятся чувствами и своим настроением.

### *Упражнение № 2 «Это мое имя»*

Цель упражнения: положительное отношение к своему имени.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Детям предлагается поискать в комнате такой предмет, которому они бы могли дать свое имя. После того как каждый сделает свой выбор, предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки.

Рефлексия: что вы чувствуете после выполнения упражнения?

### *Упражнение № 3 «Учимся расслабляться»*

Цель упражнения: учимся расслабляться.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?» Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

### *Упражнение № 4 «Попроси самого себя»*

Цель упражнения: настрой самого себя на учебную деятельность.

Время: 20 мин.

Ход упражнения: Человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращенные к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации.

1. Попросите себя выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приёмы, когда просите других выполнить что-то.

В зависимости от ваших личностных особенностей и ситуации вы можете использовать как убеждения в необходимости деятельности, так и просьбы, и ласковые слова.

2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучшие варианты.

3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приёмы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности).

Рефлексия: что вы чувствовали при выполнении упражнения?

#### *Упражнение № 5 "Похвали самого себя"*

Цель упражнения: настрой самого себя на учёбу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Умение одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов.

3. Убедите себя и дальше так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).

Рефлексия: сложно ли было выполнить упражнение?

#### *Упражнение № 6 «Гусеница»*

Цель упражнения: сплочению детского коллектива.

Время: 15 мин.

Ход упражнения:

Психолог: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и начнем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между его спиной и своим животом зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до шара строго воспрещается! Первый участник в цепочке держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи вы должны пройти по... (указывает маршрут).

Рефлексия: сложно ли было выполнять задания?

## **Занятие 7.**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Мои чувства»*

Цель упражнения: осознание своего настроения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Дети делятся чувствами и своим настроением.

### *Упражнение № 2 «Мотивы моей учёбы»*

Цель упражнения: осознание учениками мотивов их обучения.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Ученикам необходимо написать 10-15 предложений «Я учусь в школе потому, что...»

Рефлексия: какие трудности вызвало это упражнение?

### *Упражнение № 3 «Доброе животное»*

Цель упражнения: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Учитель (говорит тихим, таинственным голосом): «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох делаем 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох- 2 шага назад. Так животное не только дышит, но так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. Давайте возьмем себе дыхание и стук сердца этого животного.

Рефлексия: что вы чувствовали при выполнении этого упражнения?

### *Упражнение № 4 «Карандаши»*

Цель упражнения: осознание детьми волевых качеств.

Время: 20 мин.

Ход упражнения: Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

- 1.Решительность
- 2.Настойчивость
- 3.Смелость
- 4.Самостоятельность

5.Целенаправленность

6.Инициативность

7.Выдержка

8.Дисциплинированность

Закрасьте в кругу сектора, которые соответствуют этим волевым качествам.

Рефлексия: какие качества для вас оказались новыми, какие проявляются в вас больше всего?

#### *Упражнение № 5 «Части моего «Я»»*

Цель упражнения: осознания своего «Я»

Время: 20 мин.

Ход упражнения:

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

Рефлексия: трудно ли рассказать о том, что вы изобразили?

#### *Упражнение № 6 «Учимся расслабляться»*

Цель упражнения: умение расслабляться.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем».

Рефлексия: что вы испытали и почувствовали, выполняя упражнение?

## Занятие 8.

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Настроение в цвете»*

Цель упражнения: поделиться своим настроением.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Детям предлагается выбрать геометрическую фигуру любого цвета, отражающую его эмоциональное состояние, на момент начала занятия.

### *Упражнение № 2 «Игра художников»*

Цель упражнения: тренировка воображения и памяти.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: На индивидуальном листе бумаги, расчерченном на 20 клеточек, ребенок рисует в каждой клеточке (значком или символом) предмет, названный психологом. Интервал между словами 3-5 секунд. Далее проводится индивидуальная проверка нарисованного: ребенок называет подряд нарисованные предметы, объясняя свой рисунок.

Рефлексия: трудно ли было изобразить столько рисунков?

### *Упражнение № 3 «Прогулка с компасом»*

Цель упражнения: формирование у детей доверия к окружающим сверстникам.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий – сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом», разговаривать с ним. Учитель движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других «туристов» с «компасами».

Рефлексия: что вы чувствовали, когда были с закрытыми глазами и полагались на своего партнёра?

### *Упражнение № 4 «Четыре стихии»*

Цель упражнения: гимнастика расслабляющая.

Время: 5 мин.

Ход упражнения: Психолог произносит слова: "земля" - дети опускают руки вниз; "вода" - дети вытягивают руки вперед; "воздух" - поднимают руки вверх; "огонь" - вращают руками в локтях.

### *Упражнение № 5 «Найди отличия»*

Цель упражнения: тренировка концентрации внимания

Время: 10 мин.

Ход упражнения: детям предлагаются картинки с 5 - 10 отличиями, которые нужно найти за определенное количество времени.

### *Упражнение № 6 «Опорные сигналы»*

Цель упражнения: развитие воображения.

Время: 15 мин.



Ход упражнения: Психолог называет косвенные признаки предметов и явлений, по которым ребенок должен угадать предмет. Далее детям предлагается поиграть в эту игру друг с другом.

Рефлексия: трудно ли было выполнить задание?

#### *Упражнение № 7 «Шкала роста»*

Цель упражнения: Отработка навыков адекватного оценивания себя и своих достижений.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Детям предлагаются три степени оценки: высокая - "звездочка", средняя - "флажок", низкая - "грибок", ребенок выбирает тот предмет, на который сам себя оценивает и кладет в свой "кармашек" занятий, объясняя при этом свой выбор.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

#### *Упражнение № 8 «Глаза в глаза»*

Цель упражнения: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Время: 10 мин.

Ход упражнения:

Психолог: «Ребята, возьмитесь за руки с соседом по парте. Смотрите друг другу в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать"...».

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

### **Занятие 9.**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Я сегодня»*

Цель упражнения: поделится своим настроением.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: в пять слов рассказать о своём сегодняшнем настроении.

Рефлексия: сложно было поделиться своим настроением?

### *Упражнение № 2 «Головомяч»*

Цель упражнения: развитие навыка сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения:

Психолог: «Разбейтесь на пары и ложитесь на ковер друг напротив друга.

Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами.

Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги.

Пройдитесь по комнате.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

### *Упражнение № 3 «Воздушный шарик»*

Цель упражнения: снять напряжение, успокоить детей.

Время: 15 мин.

Ход упражнения:

Психолог: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, надувая щеки, медленно, через приоткрытые губы наполняйте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. Представили? А теперь покажите друг другу шары".

Упражнение можно повторить 3 раза.

Рефлексия: сложно ли было выполнять упражнения?

### *Упражнение № 4 "Смена ритмов"*

Цель упражнения: помочь детям включиться в общий ритм работы.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Если педагог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже все вместе, хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

### *Упражнение № 5 «Узнай по голосу»*

Цель упражнения: развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона в коллективе детей.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга, закрывает глаза и старается узнать детей по голосу.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

### *Упражнение № 6 «Тень»*

Цель упражнения: развитие у детей наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Звучит фонограмма спокойной музыки. Дети разбиваются на пары. Один ребенок - "путник", другой - его "тень". Последний старается в точности скопировать движения "путника", который ходит по помещению и делает разные движения: неожиданные повороты, приседания, нагибается сорвать цветок, подобрать красивый камушек, кивает головой, скачет на одной ноге и т. п.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

### *Упражнение № 7 «Школа»*

Цель упражнения: положительное отношение к школе.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: завершить пять раз предложение: «Мне нравится в школе...»

Рефлексия: как изменилось ваше отношение к школе после проведения занятия?

## **Занятие 10.**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Я сегодня»*

Цель упражнения: поделится своим настроением.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: в пять слов рассказать о своём сегодняшнем настроении.

Рефлексия: сложно было поделиться своим настроением?

### *Упражнение № 2 «Зеваки»*

Цель упражнения: развитие у детей произвольного внимания.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Дети идут по кругу друг за другом, держась за руки. По сигналу "Стоп!" останавливаются, делают 4 хлопка, поворачиваются на 180° и начинают движение в другую сторону. Направление меняется после каждого сигнала. Если ребенок запутался и ошибся, он выходит из игры. Игра может закончиться, когда в игре останется 2-3 ребенка. Они торжественно объявляются победителями.

Рефлексия: сложно ли было выполнять упражнение?

### *Упражнение № 3 «Нос, нос, рот»*

Цель упражнения: развитие у детей зрительного внимания.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Играющие сидят кружком, посередине учитель. Учитель говорит: "Нос, нос, нос, рот..." При первых словах он действительно касается рукой носа, а потом вместо рта дотрагивается до какой-то другой части головы. Дети должны делать все не так, как говорит учитель, а так, как они видят (как он делает). Кто ошибается - выбывает. Один, самый внимательный, выигрывает.

Рефлексия: сложно ли было выполнять упражнение?

#### *Упражнение № 4 «Найди отличия»*

Цель упражнения: развитие у детей зрительного внимания.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Детям показываются изображения двух похожих предметов, имеющих при этом некоторые отличия. Учитель предлагает игрокам внимательно посмотреть на картинки.

Учитель: Что здесь нарисовано? Эти картинки одинаковые или нет? Перечислите все отличия на этих картинках.

#### *Упражнение № 5 «Нарисуй по клеточкам»*

Цель упражнения: развитие у детей зрительно-моторной координации, внимания.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Детям выдаются бланки с заданием: нужно повторить по клеточкам фигуру. Если ребенок не понял задание - показать последовательность рисования.

#### *Упражнение № 6 «Соберем портфель!»*

Цель упражнения: уточнить знания детей о школьных принадлежностях.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Педагог загадывает детям загадки о школьных принадлежностях:

Если ей работу дашь –

Зря трудился карандаш. (Ответ: резинка, ластик.)

До чего же скучно, братцы,

На чужой спине кататься!

Дал бы кто мне пару ног,

Чтобы сам я бегать мог. (Ответ: ранец.)

Белый камушек растаял,  
На доске следы оставил. (Ответ: мел)  
Жмутся в узеньком домишке  
Разноцветные детишки.  
Только выпустишь на волю –  
Где была пустота,  
Там, глядишь, - красота! (Ответ: цветные карандаши)  
То я в клетку, то в линейку.  
Написать по ним сумей-ка!  
Можешь и нарисовать...  
Что такое я?.. (Ответ: тетрадь)  
В снежном поле по дороге  
Мчится конь мой одноногий  
И на много-много лет  
Оставляет черный след. (Ответ: ручка)  
Не куст, а с листочками,  
Не рубашка, а сшита,  
Не человек, а рассказывает. (Ответ: книга.)  
Рефлексия: какие школьные принадлежности мы забыли назвать?

### *Упражнение № 7 «Кот и лодыри»*

Цель упражнения: подвести детей к пониманию необходимости учения.

Время: 15 мин.

Ход упражнения:

Педагог читает стихотворение С.Я. Маршака "Кот и лодыри", затем задает детям вопросы:

- Кто такой лодырь? Назови иначе такого человека.
- Быть лодырем - это плохо или хорошо?
- Что может случиться с лодырем в будущем, когда он вырастет?

- Можно ли пропускать уроки без уважительной причины и почему?
- Зачем люди учатся?
- Зачем дети ходят в школу?