***Конспект развивающего занятия для обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) 5 классов по теме***

***"Тропинка к своему "Я"***

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе и своему «Я».

**Задачи:**

* снять психоэмоциональное напряжение;
* развивать самопознание, осознание собственной уникальности и неповторимости;
* развивать толерантность;
* развивать навыки межличностного взаимодействия.

**Количество участников:** 6-8 человек

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран, мультимедийная презентация; мягкая игрушка, фломастеры; клей; заготовки – цветы (круги, вырезанные из белой бумаги); жетоны – “бабочки”; бланки к заданию «Мой волшебный чемодан», 6 цветных магнитов, музыка для релаксации; смайлики «настроения», флипчарт (магнитная доска)

**Ход занятия**

**I.Орг.момент**

***1.Приветствие.****3 мин.*

**Психолог:**– Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть сегодня. Сегодня у нас гости, поприветствуйте их! *(Дети здороваются).*

**Психолог**:- Начнем наше занятие с приветствия друг друга. Предлагаю поиграть, но для этого нам нужно построиться в круг.

***2. Упражнение “Ласковое сердце”***

**Цель**: создание положительного настроения, позитивного настроя на работу.

**Психолог:-** Я к вам пришла с хорошим настроением и добром и сейчас хочу подарить их вам. *(Педагог из корзинки достаёт сердце – мягкую игрушку).* Мы будем передавать это мягкое сердце друг другу и говорить комплимент или что-то приятное.

*(Педагог и дети передают сердце и произносят добрые слова).*

**Психолог:-** Молодцы! Вы услышали комплименты и добрые слова о себе. А было ли вам приятно получать комплименты? Будете ли вы стараться говорить комплименты своим друзьям и близким?

*(ответы детей)*

***3. Разминка.***

***Упражнение “Это Я”.****3 мин.*

**Цель:** создание ситуации комфорта в группе, направлено на двигательную активность.

**Психолог:** А сейчас мы немного подвигаемся. Я прошу поменяться местами друг с другом тех:

– у кого есть старший брат или сестра?

– кто любит животных?

–у кого голубые глаза?

– кто умеет дружить?

– кто любит спортивные игры?

– у кого сейчас хорошее настроение?

-Здорово, что у вас хорошее настроение и столько общего.

**II. Основная часть**

***4. Введение в тему.****5 мин.*

**Психолог:**-Для того, чтобы узнать, чем мы будем сегодня заниматься давайте посмотрим небольшой сюжет (кусочек мультфильма «Чебурашка»)

**-** Предлагаю вам присесть за столы *(дети проходят к своим столам, просмотр мультфильма).*

**Психолог:**- Итак, ребята как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь?

*(ответы детей)*

**Психолог:***-* Каждый из вас по-своему прав. Этот мультфильм про необычное животное – Чебурашку, он не знал кто он, как его зовут, что он может делать и от этого был очень несчастлив.

Тоже же самое происходит и в нашей жизни: человек, который не знает кто он, на что способен, где и как может себя проявить, скорее всего, тоже чувствует себя неуверенным. Сегодня мы отправимся в небольшое путешествие по  тропинке к своему «Я», **(*1 слайд*)** я надеюсь, каждый из вас сможет узнать о себе что-то новое и интересное. Только сначала давайте к нему подготовимся…

***5.Упражнение «Мой волшебный чемодан»*** *8 мин*

- Скажите пожалуйста, что делают люди, перед тем как отправиться в дорогу? – собирают чемоданы, сумки, рюкзаки. ***(2 слайд)***

Давайте и мы с вами этим займемся. Чемоданы у нас будут – волшебными, поэтому в них мы будем складывать не вещи, а все то, хорошее и лучшее, что есть в вас.

Для того, чтобы вам было легче вы можете представить, что вы самый хороший и красивый, чудесный человек на Земле! Например: Я возьму с собой хорошее настроение, любящее сердце, самую нежную и добрую улыбку, и т.д.!!! Открывайте ваши чемоданы и начинайте складывать в них все самое лучшее, что есть в вас.  На сборы у вас несколько минут.

*(Звучит* ***веселая музыка*** *«Усатый нянь», дети «собирают чемоданы» упражнение выполняется письменно).*

**Психолог:-** Молодцы- умеете быстро собираться в дорогу! А теперь давайте посмотрим, что же у вас получилось.(*После этого каждый участник по очереди озвучивает то, что у него получилось)*. Выслушиваются 2-3человека

**Психолог:**- А как вы думаете, почему у нас в чемоданах оказались такие разные черты? – *(Ответы детей).-* Мы не похожи друг на друга, и это здорово! Если бы люди были одинаковыми, на свете было бы скучно и неинтересно жить. Хорошо, оправляемся дальше.

**Психолог:-**Перед дорожкой предлагаю вам немного размяться, для этого вам нужно встать и повторять за мной.

***6.Физминутка. (3 слайд)***

***Упражнение «Я такой, какой я есть»****2 мин.*

Участники вместе с ведущим проговаривают слова и выполняют действия.

Я такой, какой я есть (большой палец направлен на себя),

И я очень счастлив здесь (обеими руками показываем пространство вокруг себя).

Я могу быть маленьким (приседаем),

Могу быть большим (подтягиваемся на носочках и тянем руки вверх),

Могу быть худым (руки прижимаем к телу),

Могу быть полным (руки разводим в стороны),

Но мне это неважно (показываем указательными пальцами):

Я такой, какой я есть (большой палец направлен на себя),

И Я ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВ ЗДЕСЬ! (обеими руками показываем пространство вокруг себя).

(проговаривается 2 раза)

-Ну что, у вас отлично получилось!

**Психолог:** Идем дальше! ***(Слайд 4).*** По нашей тропинке, по обеим сторонам которой расположены качества нашего Я. *(назвать на слайде)* У вас у каждого лежат бабочки, каждая из бабочек несет какое то качество. Сейчас каждый выберет те качества (1 или несколько), которые по вашему мнению принадлежат именно вам, итак делаем свой выбор, отложите в сторону *(дети проходят к своим столам, делают выбор, берут жетоны – “бабочки”, обозначающие качества характера).*

**Психолог: -** Итак, какие же качества вы выбрали? Прочитайте теперь те слова, которые останутся с нами,  как добрые верные друзья на всю жизнь *(Дети читают слова и объясняют их смысл).*

–Как вы думаете, каких качеств в нас больше? Положительных или отрицательных? *(ответы детей)*

– ***(5 слайд)*** Как вы думаете, из чего состоит наш внутренний мир, наше состояние, наше Я? *(ответы детей)*

– Да, верно это наши чувства, мысли, эмоции, характер, мечты.

***7. Рисунок “Цветок моего Я”****10 мин.*

**Психолог:**- Предлагаю вам изобразить свой внутренний мир в виде цветка, ***(6 слайд)*** ваш цветок должен отражать какой вы по характеру, что вы любите, к чему стремитесь *(дети рисуют цветок).*

*-*На ваши цветы приклейте качества – “бабочки”, которые вы выбрали *)(дети выполняют задание, звучит релаксационная музыка)*

**Психолог:**- У каждого получился красивый и необыкновенный цветок, похожий на каждого из вас, неповторимый. Предлагаю посадить цветы на поляну и полюбоваться ими вместе (*дети прикрепляют на магнитах свои работы*).

**Психолог:*(7 слайд)* -**Отлично! Получилась красивая поляна? Посмотрите, какие мы все разные, но у всех у нас много общего:

вы добрые, ответственные, честные ….

- А помните нашего героя в начале путешествия? *(ответы детей).*  Чебурашка! Ведь он не знал кто он, и как его зовут. А какие качества подходят нашему герою? *(ответы детей).*

***-(8 слайд)*** *Ребята я хотела бы, чтобы вы помнили, что каждый из нас индивидуален и неповторим, обладает своим уникальным внутренним миром - своим Я. И эту уникальность и неповторимость нужно ценить и уважать в людях!*

***III. Итог занятия.***

 ***Рефлексия***

**Психолог:**- Ну что же наше путешествие по тропинке Вашего «Я» подошло к концу.

 - Что нового интересного вы узнали сегодня? Чему научились? (Ответы детей)

- У вас на парте лежат смайлики, поднимите тот, который соответствует вашему отношению к нашему занятию.

**Психолог:** Вы сегодня молодцы! Давайте скажем друг другу спасибо!

До свидания! ***(9 слайд)***