

## 6 класс

### Занятие по коррекции учебной мотивации и когнитивных процессов "Как научиться учиться".

#### Тема «ВРЕМЕНА ГОДА. ВЕСНА»

**Разминка.** Психологический настрой на работу. Создание положительного настроения у учащихся. *(Повторяется в течение месяца!)*

##### 1. Упражнения на расслабление глаз.

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.
2. Закрывать глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.
3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем - полная потеря ощущения глаз.

Выполни упражнение в течение 1-2 минут.

**2. Кинезиологические упражнения.** *(Упражнения развивают, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма).*

Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 10 - 15 минут в день.

##### А) Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

##### Б) Горизонтальная восьмерка.

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

#### Задания.

##### Задание №1. Графический диктант.

**Инструкция:** Выполни задание под диктовку родных или запиши текст на телефон, включи запись и выполни упражнение.

Задание для диктовки: 1 клетка вправо, 1 клетка вверх, 1 клетка вправо, 4 клетки вниз, 2 клетки вправо, 2 клетки вверх, 2 клетки вправо, 1 клетка вниз, 1 клетка влево, 5 клеток вниз, 2 клетки влево, 1 клетка вверх, 1 клетка вверх, 2 клетки влево, 2 клетки вниз, 2 клетки влево, 1 клетка вверх, 1 клетка вправо, 4 клетки вверх, 1 клетка влево, 2 клетки вверх.

## Задание №2. "СОСТАВЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ"

**ЦЕЛИ:** развитие мыслительных процессов, совершенствование умения составлять предложения из отдельных слов, развитие внимания, самоконтроля.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Помоги Незнайке составить предложения. Запиши их в тетради.

Таблица для записи предложений.




### Задание №3. "СОСТАВЬ РАССКАЗ ПО СТИХОТВОРЕНИЮ"

**Инструкция:** Нарисуй картинку по прочитанному стихотворению.

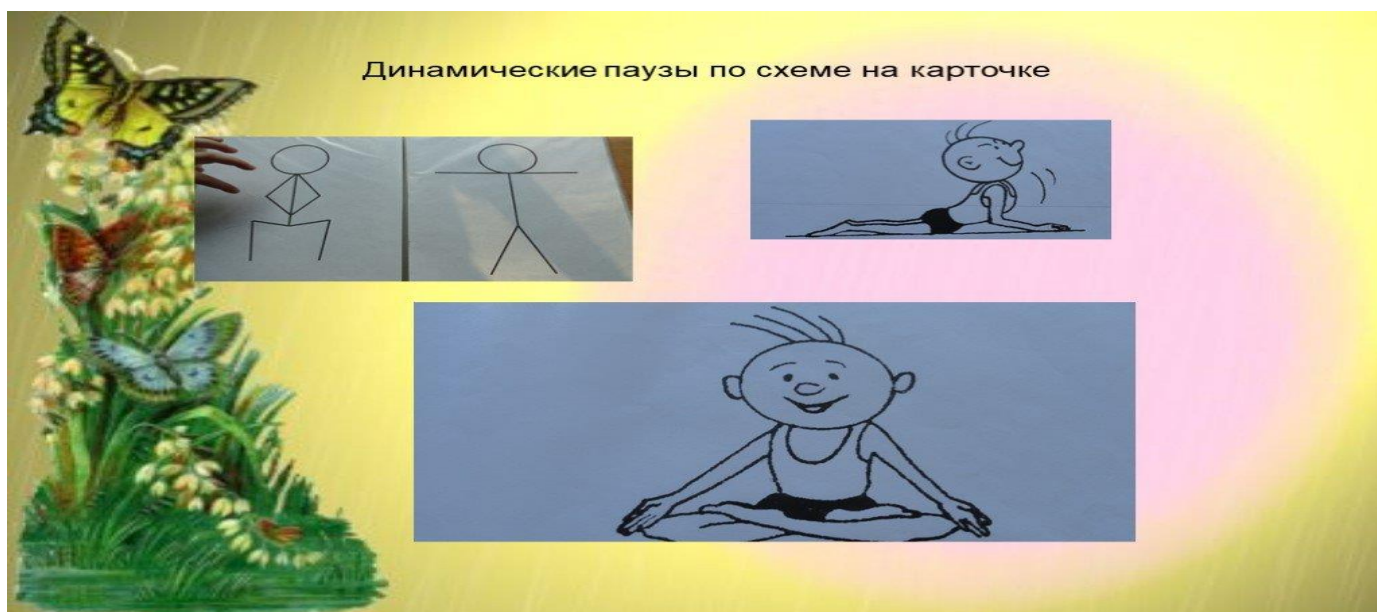
Составь устный рассказ, запиши на телефон, дай послушать родным или друзьям.

Ночь и день /П. Соловьёва/

Ночь зимой - как чёрный кот,  
День- как серенькая мышь,  
Но весна, весна идёт,  
Ярко, звонко каплет с крыш.  
Уж морозу не сдержать  
Шумной радости ручьёв,  
Стали птицы прилетать,  
Звонче щебет воробьёв.  
Исчезают тьма и тишь,  
И теперь наоборот:  
Ночь- как серенькая мышь,  
День- большой , блестящий кот.

#### 1. Задание №4

Посмотрите на этих человечков, запомните их движения, повторите по памяти.



#### 2. Домашнее задание.

1. Ежедневно повторяйте упражнения из разминки!
2. И если есть желание напишите есть ли какие-нибудь позитивные изменения?
3. Если хотите узнать ваши результаты выполнения упражнений, перешлите все ваши материалы на электронную почту [natslim@sibmail.com](mailto:natslim@sibmail.com)

**Удачи ребята!!!!**

**Наталья Викторовна**