

## 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. "ШИФРОВКА"

**ЦЕЛИ:** развитие внимания, умения ориентироваться на листе бумаги, коррекция мыслительных процессов.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Используя шифр, написанный внизу, расшифруй, что написано и запиши в тетрадь.

14		7	14	9	16		12	5	12	
----	--	---	----	---	----	--	----	---	----	--

12	7	4	12	8	16	13	4
----	---	---	----	---	----	----	---

**КОД:**

Ч	В	Н	Т	М	К	С	П	Л	Ж	Ь	У	Е	И	Ю	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Задание №2. «НАЙДИ ЧАСТЬ СОСУЛЬКИ»**

**ЦЕЛИ:** развитие мыслительных операций, внимания, умения ориентироваться на листе бумаги, зрительного восприятия.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Найди на картинке отвалившуюся часть сосульки и запиши букву или цифру, которой она обозначена \_\_\_\_\_.



### Задание №3. "ВЕСНА В ЛЕСУ"

**ЦЕЛИ:** воображения, внимания, навыков самоконтроля.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Посмотри внимательно на картинку, прочитай текст и ответьте на мои вопросы.

Долго тянулась зима. Наконец наступила весна. В воздухе повеяло теплом. Медведица вылезла из берлоги на свежий воздух. Она была очень голодная. всю зиму медведица спала и посасывала лапу.

Медведица повалялась на талом снегу и пошла в глубь леса искать себе еду. Поела медведица молодых почек и пошла назад к своим медвежатам.

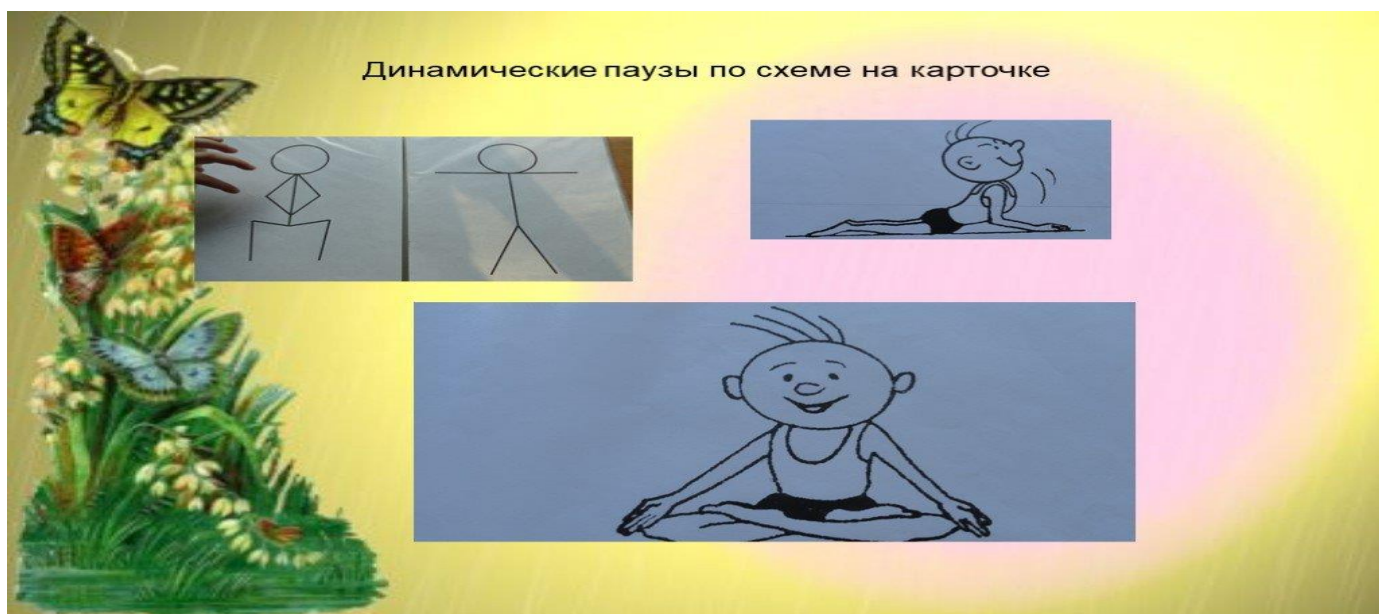
**ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ:**

1. Что наступило после зимы?
2. Что повисло в воздухе?
3. Кто вылез на свежий воздух?
5. Зачем медведица пошла вглубь леса?
6. Что она поела в лесу? Чем питаются медведи?



## Здание №4

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



### 1. 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**