

## 7 класс

### Занятие по коррекции мотивации и когнитивных процессов

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

#### 1. Упражнения на расслабление глаз.



Выполни каждое движение глазами по 3-4 раза.

**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.



### Задания.

#### Задание №1. "Найди и обведи букву".

Предлагается бланк с набором различных букв. Твоя задача- как можно быстрее найти все буквы "О", "А", "Т" в бланке и обвести их.



#### Задание №2. "НАРИСУЙ ОДНОЙ РУКОЙ "

**ЦЕЛЬ:** коррекция мелкой моторики рук.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Соедини точки и разукрась картинки. Составь по 1-2 предложения к каждому фрагменту.



## Здание №3

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

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК И ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ



И. п. — сидя, руки вперед, ладони книзу. 1 — поднять кисти пальцами вверх. 2 — сжать кулаки. 3 — выпрямить пальцы. 4 — «уронить» кисти. Повторить 3—4 раза. ТС. Затем руки вверх и потрясти расслабленными кистями.

И. п. — стоя, с опорой о сиденье стула или стол, т—4 — пережат с основания ладоней до кончиков пальцев (мягко). Повторить 4—6 раз. Затем встряхнуть расслабленными руками. ТМ.

И. п. — сидя, руки согнуть перед грудью, кисти соединены, пальцы разведены. Поочередно разъединять и соединять одноименные пальцы в само стоятельно заданной последовательности. Повторить 3—4 раза. ТС.



### 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**