

Началось психологическое занятие «**Как снять усталость**» в 4 классе с упражнения «Барометр». Ребята «измерили» своё настроение, оно у всех оказалось хорошим, и все с радостью приступили к следующим упражнениям: «Снежный ком», «Поменяйтесь местами все те, кто...», «Я желаю тебе...», упражнению-раскрепощению «Дотронься до...».





Выработав правила поведения, участники перешли к решению главного вопроса: как снять усталость. Были высказаны разные предложения. Психолог познакомила обучающихся с некоторыми приёмами профилактики и преодоления усталости:

1. Массаж головы.
2. Дыхательные упражнения.
3. Точечная гимнастика возле глаз.
4. Переключение с одной деятельности на другую.
5. Минутки отдыха в течение дня.



В конце занятия на «нашем небе» зажглось созвездие 4 класса, наполненное нашей энергией, добротой, оптимизмом, верой в завтрашний день. Эти звёздочки подскажут верный путь и помогут снять усталость всем четвероклассникам.



