**Тақырыбы: «ҰБТ-де стрессіз» күні: 10.09.2020**

**Сыныбы: 11**

**Түрі: тренинг.**

**Қажетті материалдар:** шар, ақ парақтар, фломастерлер, қарындаштар.

**Психолог: Раимкулова Гүлжан Жумалиевна**

**Барысы**

Амандасу рәсімі

1. **«Шар» жаттығуы. 10 минут**

Қатысушылар шеңбер бойымен тұрып бір-біріне бір шарды білектің көмегімен берулері ұсынылады. Қолмен жәрдем беруге болмайды. Екінші айналымда екі тізенінң көмегімен бір-біріне беру ұсынылады. Үшінші айналымда бас, мойын мен беру ұсынылады.

1. **«Австралиялық жаңбыр» сергіту жаттығуы**. 5 минут

Психолог: Австралиялық жаңбыр не екенін білеміз бе? Жоқ? Ендеше оның қандай болатыны тыңдайық. Сіздер шеңбер бойымен менің орындаған жаттығуыларымды орындайсыздар:

* Австралияда жел көтерілді (арқаларын сипайды).
* Жаңбыр тамшылайды (саусақтарымен түртеді).
* Жаңбыр күйшейе түсті (алақандарымен арқаны соғады).
* Нағыз нөсер жауын басталды (алақанмен соғу күшейеді).
* Міне бұршақтар түсте бастады (саусақтарымен түрту).
* Жаңбыр бәсеңдей бастады (алақанмен жаймендеп соғу).
* Сирек жаңбырдың тамшылары жерге түседі (саусақтың ұшымен).
* Жел басылды (арқаны жайменен сипау).
* Күн шықты (қолдарымызды көтереміз).

 **«Кинезиологиялық жаттығуы» 10 минут.**

Мақсаты: оқушылардың ақыл-ой дамуын дамыту.

Нұсқау: оқушылар шектеулі уақыт аралығында берілген сөздерді оқуы керек.

**«Суретті жалғастырып әрі қарай жібер» жаттығуы**
**Мақсаты:** Психофизикалық күйзелісті [төмендету](http://kzref.org/onimni-ozindik-n-rilimi-jene-oni-tomendetu-joldari.html), топты біріктіру.
**Уақыты :** 10 минут

Нұсқау: Ақ қағаз бен ең жағымды түсті карандаш алыңыз. Менің шапалақ соққанда сіздің ойыңызға келген суретті салыңыз. Келесі шапалақтан кейін сіз қарандашпен суретті жаныңыздағы көршіңізге беріңіз, ол суретті жалғастырады. Солай әр шапалақ естілген сайын сурет көршілерге жылжи береді.Сурет өзіңізге қайтып келгенде оны толықтырып немесе аяқтауға болады.
**Талдау:**
Сізге қайтып келген сурет ұнады ма?

* Өзіңіздің көңіл күйіңізбен бөлісіңіз?

 *жаттығу. Тек күші.*

Ұзақтығы: 5 минут.

Оқушылар психолог нұсқауымен оқушыларға тек күші медитатвиті техникасы оқылады.

Топтық рефлексия: Өзіме сабақтан пайдалы не білдім?