**ЗАНЯТИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**

 **В 1 КЛАССЕ**

**Тема: « Мостик познания – ощущение»**

**Педагог- психолог:**

 **Гемберова Надежда Николаевна**

**05 марта 2013 года**

**Цели:**

~ расширить кругозор детей;

~ познакомить детей с понятием « ощущение» и показать значение этого психологического процесса для человека;

~ развивать наблюдательность, внимательность, зрительные, осязательные, слуховые, вкусовые ощущения;

~ показать способы развития ощущений.

**Оборудование:**

~ материалы для опытов;

~ карточки с определениями;

~ раздаточный материал.

**Литература:**

~ Рогов Е. И. Психология познания. Ростов на Дону, 1997

~ Гальперин П. Я. Введение в психологию. М., 1996.

~ Мухина В. С. Детская психология. М., 1980.

~ Вачков И. В. Психология для малышей, или Сказка о самой «душевной» науке. М., 1996.

~ Вачков И. В. , Попова А. Х. Программа « Психологическая азбука» ( для 1 класса) Центр – информ. Вестник службы практической психологии в образовании. Видное, 1997, № 1.

~ Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1995.

~ Газета « Школьный психолог» № 46 1998 год; № 14 2002 год.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент.**

Дорогие ребята! Я рада сегодня встретиться с вами на занятии

« Психологической азбуки». Давайте ещё раз вспомним правила наших занятий.

***1 правило: Хочешь сказать, говорить – подними руку.***

***2 правило: на сигнал « молчок» ( палец на губах) – рот на замок, т. е. перестать разговаривать и закрыть рот ладошкой.***

***3 правило: Рассказывать всем можно, когда получаешь мячик или по просьбе психолога.***

**II. Вводная беседа.**

Сегодня, ребята, мы с вами начнём увлекательное путешествие по сказочному Королевству внутреннего мира. А попасть в это Королевство нам поможет вот этот сказочный герой. Знаете, как его зовут? Правильно, Профессор Душевных наук.

Давайте с ним поздороваемся хором.

*В роли Профессора Душевных наук выступает пальчиковая кукла.*

*Она говорит:*

Здравствуйте, ребята! Я очень рад сегодня видеть вас.Приглашаю вас в увлекательное путешествие по удивительному Королевству внутреннего мира.

В нашем Королевстве есть свои жители. Там живёт Королева по имени Психика и её помощники, Психические процессы – память, внимание, мышление, восприятие, воображение и другие. Сегодня и на других занятиях мы узнаем, по каким законам живет это волшебное королевство. Сейчас я дотронусь до вас своей волшебной палочкой, и мы перенесемся в наше Королевство внутреннего мира. Когда я дотронусь до вас этой палочкой вы должны будете закрыть глаза , прикрыть их ладошками и представить волшебное королевство с его жителями, их домами, с Королевой и её дворцом. А теперь, не открывая глаз, послушайте, что это за таинственная музыка звучит? *( раздается музыка Э. Грига из оперы « Пер Гюнт» ).*

*В это время 5 учеников переодеваются в гномиков и выходят тихонько к доске.*

Теперь постепенно, не спеша, откройте глазки. Отнимите от них ладошки. Посмотрите, кто к нам пришел на занятие. Это гномы, но не простые, а гномы – ощущения. Вот это – Ушастик, у него большие уши. А это – Глазастик, у него очки на глазах. Это – Рукастик, а это – Носастик. А вот этот сходил в магазин, накупил там много всякой вкуснятины и поэтому назвался Вкусняшкой.

*Гномы представляются детям:*

1. *Дождь по крыше: « Тук – тук- тук»*

*Филин крикнет, треснет сук.*

*Песню радио споет,*

*Всё Ушастик узнаёт.*

1. *Солнце село за горой,*

*Заблестел фонарь ночной,*

*Яркий вспыхнул вдруг салют,*

*Наш Глазастик тут как тут.*

1. *Пушистый котёнок так мягок, приятен*

*А чайник горячий очень опасен.*

*Рукастик всё вмиг определит*

*Руками своими он мир сотворит.*

1. *Огурчик солёный , а сахар так сладок,*

*Вкуснее нет в мире тортов, мармеладок,*

*А перец горчит и горчица остра.*

*Вкусняшка проверит, оценит сполна.*

1. *Вкусно пахнут борщ и щи*

 *Здесь Носастика ищи.*

 *Он учует все подряд*

 *Малину, сирень и шоколад.*

Все эти гномы имеют одну общую фамилию – ОЩУЩЕНИЕ,

Это очень важные жители Королевства внутреннего мира. Дело в том, что все наши знания не появляются внезапно. Их накопление идет постепенно, через ощущения и восприятие. Представьте себе глядя, например, вот на этих двух гномов *( делают шаг вперед Глазастик и Ушастик),* что этих ощущений у нас нет. Для этого закройте глаза и прикройте ладошками уши. Можете вы таким образом познавать мир? Уютно вам в нем? Правда, не очень?

Догадались теперь, о чем пойдет речь на нашем занятии ? Правильно, об ощущениях. ( На доске появляется табличка МОИ ОЩУЩЕНИЯ)

Наши гномы пришли к нам не просто так, а хотят с нами поиграть в специальные психологические игры, но чтобы им было удобно это делать, давайте с помощью волшебных слов, превратим их в детей.

***Раз, два, три, четыре, пять,***

***Станьте вы детьми опять!***

*Дети – гномы снимают колпачки и другой антураж и садятся за парты.*

1. **Основная часть.**

Ощущение возникает только при непосредственном контакте с предметом. Чтобы в этом убедиться, мы сейчас проведем с вами эксперимент.

1. ***Первое ощущение – осязательное.***

Закройте глаза . Правую ладошку поставьте локтем на парту и поверните её вверх. Глаза, пока я не разрешу, открывать нельзя - иначе будет неинтересно. ощущать Сейчас я положу на ладошку каждому предмет. Вы будете его, по – другому, осязать, то есть чувствовать его прикосновение. (*На ладони каждому ребенку кладется скрепка).*  Ощупайте этот предмет. Что вы чувствуете на ощупь, т. е. осязаете? предмет – скрепка. Откройте глаза- правильно ли вы угадали предмет?

Снова закройте глаза и вытяните руку ладошкой вверх. Сейчас я положу другой предмет. (К*ладется кусочек ваты).* Что вычувствуете на ощупь? Этот предмет – легкий или тяжелый, мягкий или твердый, пушистый или гладкий, теплый или холодный? А теперь угадайте, что вы осязали? Правильно, это вата. Откройте глазки, проверьте, правильно ли вы угадали.

 А теперь я пройду по классу с мешочком. В нем лежат два предмета. Вам надо запомнить их форму, но не говорить до тех пор, пока я не подам сигнал. (*Учитель ходит по классу и дает каждому ученику ощупать апельсин и грейпфурт).*

Итак, какая у этих предметов форма? *( Один предмет круглый большой, а другой круглый маленький ).* А как вы это узнали, с помощью чего? Правильно, с помощью рук. Догадались, какой гномик придумал эту игру? Правильно. Рукастик. Он носит Отчество Осязательный, потому что через него мы получаем осязательные ощущения. ( на доске появляется стрелочка и надпись ОСЯЗАТЕЛЬНЫЕ ( через руки, кожу)

 А можете вы сказать, что за предметы лежат в мешочке? *(Нет).*

***Учитель прямо в мешочке, не вынимая апельсин, начинает его чистить.***

2.***Второе ощущение – обанятельное.***

А теперь вы знаете, что это за предмет? *( Да).* А как вы это узнали? С помощью какого органа нашего тела?*( Носа)* Когда вы приходите домой, как вы узнаете, что приготовила мама на обед? Какой орган помогает узнать это. Правильно, нос. Значит, какой гномик приготовил нам следующее задание? Правильно, Носастик .

У вас на парте лежат одинаковые баночки, но содержание у них разное. Не открывайте крышку баночки, сначала внимательно рассмотрите ее содержимое.

Что находится в баночке?

Правильно, какой – то порошок. Можете сейчас сказать какой он на запах? Почему? Как мы можем определить, какой на запах данный порошок? Правильно, понюхать.

Откройте крышку баночки и осторожно понюхайте порошок. Итак, что вы почувствовали? Да, это запах (*чеснока).*

А сейчас возьмите на столе полосочки бумаги за стрелочку. Понюхайте другой конец полоски. Поменяйтесь полосками друг с другом. Одинаковые запахи? Нет! Когда вы чувствуете различные запахи, то у вас возникают ощущения, которые называются ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ ( на доске появляется Табличка « Обонятельный – через нос») и Гном Носастик имеет отчество Обонятельный.

3. ***Третье ощущение – слуховое.***

А вот следующее задание нам принес гном Ушастик.

***Игра называется « Что за звуки?»***

Закройте глаза и и не открывайте, пока я не скажу. Слушайте звуки, которые я буду производить. Всего будет 5 звуков. Отвечать, что это за звуки, можно только по моей команде. ( *Шелестит пакетом, зажигает спичку, пишет на доске мелом, трогает зубья расчески, стучит металлическим предметом по бутылочке)*

Что за звуки вы слышали? С помощью чего мы их слышали? Какой орган нам помогает слышать друг друга? Правильно, уши, и ощущения называются СЛУХОВЫЕ.

*На доске появляется табличка Слуховые и через уши.*

 ***4. Четвертое ощущение – зрительное.***

А теперь настала очередь следующему гному загадать вам свою загадку. Догадайтесь, как зовут этого гнома, выполнив следующее задание.

Посмотрите, что вы видите *(зажигает спичку) .* Правильно, пламя. Какого оно цвета? Какого размера – большое или маленькое? С помощью чего вы увидели пламя? Какой гном помог вам в этом? Этот гном предлагает вам поиграть в игру , которая называется

***Упражнение « Рисование вслепую»***

Перед вами лежит лист бумаги. Сейчас вы закроете глаза и, не подглядывая, попробуйте нарисовать то, что я вам скажу.

По сигналу « Начали!» детям предлагается нарисовать в центре листа круг, в правом верхнем углу – треугольник, а в левом нижнем – квадрат.

А теперь откройте глаза. Посмотрите, правильно ли вы выполнили это задание. Трудно ли вам было?

 Представьте себе как трудно тем людям, которым не помогает Гном Глазастик. Но им помогают тогда другие гномы – ощущения. Значит, когда мы ощущаем цвет, форму, размер предмета, то есть видите его, то какие ощущения у вас возникают? ( *Зрительные) Запись в таблице.*

Очень важно, чтобы орган зрения – глаза всегда были в порядке. Поэтому сейчас мы сделаем физминутку для глаз. Она называется « Глазки отдыхают или как сохранить орлиный взор навсегда»

*1. Сядь удобно. Положи руки на живот, в область пупка.*

*2. Глубоко вдохни. Руки должны почувствовать, как живот надувается. Задержи дыхание.*

*3. Постепенно выдохни через рот.*

*4. Теперь улыбнись.*

*5. Быстро - быстро поморгай глазками, как будто это крылышки бабочки.*

*6. Не поднимая головы, посмотри вверх. Еще выше. Постарайся увидеть, что же находится над твоей головой.*

*7. А сейчас, не наклоняя голову, посмотри вниз, постарайся заглянуть под подбородок. Похоже, там полный порядок, второй подбородок еще не растет.*

*5. Смотрим вправо, еще правее, как будто ты проверяешь, чистое ли у тебя правое ухо.*

*6. А сейчас смотрим влево, еще левее. Голова не поворачивается. Какое оно, твое левое ухо.*

*7. Смотрим на ленивую восьмерку. Медленно обводим ее глазами.*

*8. Закрой глаза и медленно повращай ими по кругу сначала в одну сторону, затем в другую.*

*9. Крепко зажмурь глаза, посчитай в уме до десяти и открой и.*

*10. Посмотри на доску, на кончик носа, опять на доску.*

*11. Ещё раз поморгай глазами быстро – быстро, как бабочка крылышками.*

* 1. ***Пятое ощущение – вкусовое.***

Ребята! Посмотрите: Гном Вкусняшка нам что – то принес! Но что именно, вы это должны определить сами – на вкус. Вы закроете глаза, а я на язычок положу вам угощение, вы с закрытыми глазами должны определить, что это такое. *( На язык кладутся порционные кусочки яблока, груши, моркови, банана, конфеты и т.д)* После того как каждый получил угощение, дети называют, что им досталось.

Сейчас мы будем пробовать жидкость, которая налита в эти баночки на вкус. Посмотрите на них. Вы можете сказать, какова эта жидкость на вкус? Почему? Да, для этого ее надо попробовать. А чем мы пробуем еду, жидкость на вкус? Правильно, языком. Откройте рот и высуньте язычок. Я сейчас капну этой жидкости *( капается пипеткой сладкая вода),* а вы определите, какая она на вкус. Итак, какой вкус вы почувствовали? А теперь я капну другой жидкости ( капается кислая вода). Попробуйте ее на вкус. Вкус чего вы почувствовали? Правильно. Это вкус кислого, а точнее лимона. Подумайте: когда вы ощущаете вкус чего – то, то какие ощущения у вас возникают? *( Вкусовые)*

Какой орган нам в этом помог? Правильно, язык. А какой гномик нам в этом помог? ( *Вкусняшка).*  Ощущения – ВКУСОВЫЕ *( надпись на доске)*

**IV. Обобщение.**

Итак, мы с вами познакомились с нашими умными помощниками в деле познания окружающего мира – нашими ощущениями. Ощущения – это мостик познания, через который каждый человек познает свойства окружающего мира.

 Какими бывают ощущения – расскажите ( по таблице). Какие органы чувств вы знаете? *( один ученик рассказывает по таблице).*

Как вы ощутили угощение? Каким органом чувств? *(Языком).* Чувство – вкус.

А как вы ощутили предметы в мешочке? *( Руками, кожей)*. Чувство – осязание.

Как вы догадались, какие предметы вам показали? Каким органом вы их увидели? *( Глазами).*

Когда приходите в гости, как вы догадываетесь, что приготовлено на угощение? Какой орган помогает вам узнать об этом? *( Нос).* Чувство – обоняние.

С помощью какого органа ты узнаешь о том, что запел соловей, залаяла собака, зазвенел будильник? *( Ухо).* Чувство – слух.

Молодцы, вы хорошо запомнили, с помощью каких органов мы ощущаем окружающий мир. А теперь отгадайте загадки:

*1.У зверушки на макушке,*

*А у нас – ниже глаз. ( Уши)*

*2.Брат с братом через дорогу живут,*

*А один другого не видит. ( Глаза)*

*3. Всегда во рту, а не проглотишь. ( Язык)*

*4. Между двух светил в середине я один. ( Нос)*

А теперь давайте поиграем в игру, которая называется ***« Органы чувств».*** Сначала правая рука берет нос, а левая - правое ухо, а потом – левая рука берет нос, а правая – левое ухо, потом все сначала.

И ещё одна игра. Она называется ***« Дотронься до…»***

Встаньте около парт. В этой игре все предметы находятся около вас, будьте внимательны. Не надо ходить по всему классу. Итак, дотроньтесь до чего – нибудь металлического. Посмотрите на что – нибудь белое. Погладьте что – нибудь теплое. Сядьте на что – то деревянное.

Вот сколько органов чувств помогают нам ощущать и познавать мир!

А теперь ещё раз представьте себе на мгновение, что нас лишили органов чувств. Что произойдет с нами? Сможем мы познавать мир? Люди, лишенные органов чувств, не могут ориентироваться в пространстве, не могут учиться, они становятся беспомощными. Если нас лишили бы органов чувств, наша жизнь стала бы похожа на жизнь растений.

А вот как вы думаете, можно ли воспитывать ( развивать) ощущения? Не следует думать, что ощущения совершенствуются сами собой, безо всяких усилий.

Чтобы ощущения развивались, необходимо специально упражнять органы чувств.

Добиться улучшения ощущений можно и другим путем: путем выполнения работы, где эти ощущения необходимы. Например, художнику, танцору, преподавателю иностранного языка, настройщику музыкальных инструментов приходится ежедневно совершенствовать свои ощущения. А специалисты по распознаванию ароматов – дегустаторы- могут различать до десятка тысяч запахов.

***Игра. « Тренировка ощущений»***

А вы хотите попробовать развивать свои ощущения? Тогда мы с вами поиграем и узнаем, у кого ощущения развиты лучше.

*Один из учеников выходит, встает перед классом и пытается запомнить ребят. Затем ему завязывают глаза. Из класса выводят другого ученика, а ученик с завязанными глазами пытается угадать, кого вывели из класса. И так 2 – 3 ученика.*

Итак, мы с вами пытались развивать свои ощущения. Как вы думаете, это у нас получилось? А зачем нужно воспитывать ощущения? *( Чтобы получать больше знаний и умений)*

Но даже самая систематическая тренировка не позволяет перейти предел, за которым человек уже не различает предметов, не слышит звуков, не чувствует запахов.

Работа органов чувств контролируется и ограничивается теми возможностями, которые не являются беспредельными. Например, глаз человека – очень чувствительный прибор. Он различает около полумиллиона цветов и оттенков. Если бы воздух был совершенно чист, мы могли бы увидеть пламя свечи на расстоянии 27 км. Но водяные пары и пыль резко ухудшают видимость предметов. Такие пределы имеет каждый орган чувств.

***Чтение сказки И. В. Вачкова из книги « Психология для малышей»***

*Вы знаете, ребята, что такое психология? Какие тайны скрывет это загадочное слово? Нет? Тогда я расскажу вам удивительную сказку про девочку Юлю, которая тоже до поры до времени не знала, что это такое, но очень хотела знать. Юля слышала слово « психология» от мамы и папы, и ей было забавно представлять мудрых и добрых волшебников – психологов, которые могут превращаться в кого угодно( она так почему – то думала), изменять других людей и даже заглядывать в глубину их душ.*

*Вообще в этой психологии было много непонятного. Папа всегда говорил о ней с восторгом и часто повторял слова « чудеса психологии». Поэтому Юля была уверена, что психология связана с волшебством.*

*Ей очень хотелось увидеть взаправдашние чудеса и волшебные превращения, а папа никак не мог найти время, чтобы показать ей их. Целые дни он проводил в научном институте и приходил домой с работы, когда Юля уже укладывалась спать. Однажды Юля даже рассердилась. Когда папа зашел к ней в комнату пожелать спокойной ночи, она сказала:*

*- Папа, почему тебе все время некогда мной заниматься? Если ты не будешь мне все объяснять, я вырасту глупой.*

*Папа рассмеялся и сказал:*

*- Ты права, Юленок, я слишком занят работой. А что я должен тебе объяснить?*

*- Папа, а что такое ощущение и восприятие ? – негромко спросила Юля.*

*- Это такие психические процессы. С их помощью в наш мозг поступает сигналы из внешнего мира. Мы видим дерево, камень, собаку – потому что у нас есть глаза, слушаем музыку, слова, другие звуки, потому что у нас есть уши. Мы чувствуем носом запахи цветов или свежей краски, а благодаря языку ощущаем вкус сладкой конфеты. Это помогает нам ощущать и воспринимать разные вещи.*

*- а если бы у нас их не было, этих ощущений и восприятий? – спросила Юля. – Мы что, не жили бы?*

*- Наверное, не жили бы. Закрой глаза, чтобы ничего не видеть, заткни уши, чтобы ничего не слышать, и нос, чтобы не чувствовать запахов, разве это жизнь? А если бы еще твоя кожа потеряла бы способность к ощущениям? Тебя, допустим, кусают комары, а ты не чувствуешь?*

*- Они бы меня съели, а я не заметила?*

*- Обглодали бы дочиста, а ты бы и внимания не обратила, - подтвердил папа. – Так что без ощущений и восприятий жизнь человека вряд ли возможна. Наши органы чувств – глаза, язык, уши, нос, поверхность кожи- это как бы разведчики нашей психики, которые добывают сведения о том, что вокруг происходит. « Ага,- говорят глаза.- Цветы распустились!» - « И где – то поблизости летит пчела – слышим жужжание!» - сообщают уши. « А цветы к тому же замечательно пахнут» - дополняет нос. А стебелек травы горький на вкус» - доносит язык. Ощущения и восприятия принимают эти сведения и передают дальше другим сотрудникам психики – мышлению, памяти, воображению. Пусть теперь они их перерабатывают и используют.*

Беседа по содержанию прочитанного. Ребята, может ли человек прожить без ощущений?

**V. Подведение итогов.**

Как назывался наш урок?

Почему ощущения – это мостик познания? Какими бывают органы чувств?

Можно ли воспитывать ощущения?

Какая игра вам понравилась больше всего?

 Если вам понравилось занятие, поднимите палец вверх, а если нет – опустите его вниз.

А кто помогал нам путешествовать по Королевству внутреннего мира? Давайте попрощаемся с Профессором Душевных наук.

*Дети передают друг другу куклу и прощаются с ней. Кукла прощается с ребятами: « До свидания, ребята, до новых встреч в Королевстве внутреннего мира!»*

**VI. Домашнее задание.**

Ребята, дома вы в ваших психологических альбомах вы нарисуете органы чувств, которые помогают нам ощущать предметы и познавать мир, и найдете дома и принесете один предмет, необычный на ощупь, звук, вкус, цвет и запах, форму. Этот предмет будет участвовать в конкурсе « самый ощутимый» предмет.