**Занятие по внеурочной деятельности**

**Цель:** Формируем академические (общеучебные) навыки

**Задачи:** Понимание слов, обозначающих объекты/субъекты (предметы, материалы, люди, животные и т.д.)

**Ход занятия** (описание навыка жизненной компетенции)

 **Алгоритм**

1 Дыхательное упражнение

«Цветочек».

2. Релаксационное упражнение

«Холодно-жарко».

3.Самомассаж рук.

4.Гимнастика для глаз.

5. Злая, злая нехорошая змея укусила молодого воробья.

**Ход занятия:**

**1 Дыхательное упражнение**

«Цветочек». Сделать вдох и задержать дыхание, понюхать цветочек (вдохнуть аромат).

**2. Релаксационное упражнение**

«Холодно-жарко».

 Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились.… Но вот снова подул холодный ветер… (повторить 2-3 раза).

**3.Самомассаж рук.**

(По Йосиро Цуцуми модифицированный)

1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца.

Растирать зубной щёткой сначала подушечку пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

Я возьму зубную щётку,

Чтоб погладить пальчики.

Станьте ловкими скорей,

Пальчики-удальчики.

4**.Гимнастика для глаз.**

Солнышко и тучки»

Педагог:

Солнышко с тучками в прятки играло.

Посмотреть глазами вверх-вниз, вправо-влево.

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, чёрные тучки.

Лёгких -  две штучки,

Тяжёлых – три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.

Закрыть глаза ладонями.

Солнце на небе вовсю засияло.

Поморгать глазками.

Продавало солнышко  на весёлой ярмарке

Платья разноцветные, яркие-преяркие.

Приходил на ярмарку весёлый народ.

Побывал на ярмарке весь огород.

5. Злая, злая нехорошая змея укусила молодого воробья.

