**Коррекционно-развивающая программа для учащихся 7 «В» класса**

**Задания на период 12.05.2020 – 22.05.2020.**

***Релаксационные задания:***

Включите спокойную музыку, которая Вам нравится или музыку для релаксации, например, звуки природы; подготовьте место на полу для выполнения задания – выполнять можно сидя или лежа, главное, чтобы поза была удобная.

***Прослушайте (попросите чтобы Вам прочитали) или прочитайте сами ниже предложенный текст:***

«Вообразите себя гуляющими на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой,… услышать звуки транспорта,… голоса толпы,… звуки ваших и чужих шагов... Что еще вы слышите?.. Обратите внимание на других прохожих… Их много, очень много… Они сливаются в один сплошной поток… Но вы можете остановиться на каких-то выражениях лиц, фигурах... Может быть, вы видите что-то еще? Обратите внимание на витрины магазинов, киосков... Может, вы видите где-то в толпе знакомые лица? Может быть, вы подойдете к кому-то или пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы увидите большое здание, непохожее на другие... Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что за дверью — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова, где никто не помешает вам ощутить себя: свое дыхание, поток своих мыслей, побыть наедине со своими чувствами. Вы открываете эти двери и оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной. Прислушайтесь к ней, к себе в этой тишине. Почувствуйте тишину и себя внутри нее, разрешите себе пропитаться этой тишиной. Какая она? Какие вы? Порадуйтесь возможности пережить этот новый для вас и, несомненно, полезный опыт. Побудьте здесь столько, сколько вам захочется.

Когда вы захотите покинуть здание, толкните дверь и выйдите на улицу. Как вы себя здесь чувствуете? Что изменилось? Запомните вашу дорогу в «храм тишины», чтобы иметь возможность сюда вернуться, когда возникнет желание побыть наедине с самим собой».

Выполните упражнение «Эскиз своего «Храма тишины»».

Необходимо нарисовать свой эскиз «Храма тишины». Вам потребуется: листы бумаги, цветные мелки, пастель, краски или фломастеры.

Вышлите фото Вашего эскиза «Храма тишины».

***Письменно ответьте на вопросы:***

• Удалось ли за время работы узнать о себе что-то новое, чего не знали ранее?

• Случились ли для вас за время работы какие-то открытия?

• Поделитесь своими впечатлениями от проделанной работы.

***Задания сдаются в формате фото-отчёта на почту: 24Crocus95@gmail.com.***

**Срок сдачи всех заданий: не позднее 15:00 пятницы 22.05.2020 г.**