

Муниципальное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Гармония»

ПРИНЯТО
Решением педагогического
совета центра,
протокол от 01.09.2015г. №1



Программа дополнительного образования по оказанию психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Рабочая программа по работе с гиперактивными детьми

Составитель:
Вельченко Н.А.,
педагог-психолог

г. Волгодонск
2015г.

Программа работы с гиперактивными детьми.

І. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы работы с гиперактивными детьми И. Л. Арцишевской.

Программа является развивающей психолого-педагогической программой.

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: дети старшего дошкольного возраста. Количественный состав группы: от 5 до 8 обучающихся.

В состав коррекционной группы кроме гиперактивных могут входить неуверенные, импульсивные и невнимательные дети, а также один уравновешенный ребенок. Последний служит примером для подражания (но без излишнего восхваления его за образцовое поведение). Неуверенные в себе, боязливые дети получают возможность проявить большую активность, и в то же время их безопасность охраняется правилами, которые обязательны для всех участников группы.

Перед тем как приступить к основному курсу занятий, с гиперактивными детьми желательно провести индивидуальную работу, направленную на развитие внимания и контроля над импульсивностью.

Цель программы: развитие контроля над импульсивностью и управлением двигательной активностью.

Задачи программы:

1. Развитие внимания ребенка (концентрация, переключаемость, распределение).
2. Тренировка психомоторных функций.
3. Снижение эмоционального напряжения.
4. Тренировка узнавания эмоций по внешним сигналам
5. Обучение детей выразительным движениям.
6. Формирование у детей модальных представлений.
7. Обучение ауторелаксации.

Научные, методологические и методические основы программы

Профилактическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоритических основ.

Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:

-феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гуманистический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую

ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

-субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Губельский, Е. Д. Божович);

-функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты;

-подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из методологических оснований могут выступать **принципы** - исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

-Принцип гуманизма - вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного.

-Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.

-Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

-Принцип деятельностного подхода предполагает опору профилактической работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.

-Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов профилактической работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.

-Принцип «Не навреди!».

-Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

В основе содержания программы лежат следующие **педагогические идеи**:

-субъектности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

-свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

-кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и

самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.

-стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и задач.

В последнее время вследствие широкой распространенности синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) является причиной обращений за психологической помощью. Родители жалуются на то, что ребенок не дает им покоя — он постоянно вмешивается в разговоры взрослых, с ним все время что-то случается, а для того чтобы добиться послушания, приходится повышать голос, но замечания и наказания не приносят результатов.

Большинство детей дошкольного возраста отличается подвижностью, импульсивностью, непосредственностью и эмоциональностью, но при этом они могут внимательно выслушать взрослого и выполнить его указания. Гиперактивные дети во время коллективных занятий часто вскакивают с места, не понимают, чего хочет от них воспитатель, не могут выполнить задания до конца.

Гиперактивное поведение начинает появляться в большинстве случаев после четырех лет и продолжается до подросткового возраста. Однако некоторые люди и в зрелом возрасте продолжают сохранять черты гиперактивности: излишнюю подвижность, суетливость, импульсивность, эмоциональность и болтливость.

Наиболее сложный период жизни гиперактивных детей связан с поступлением в школу. Несмотря на то, что после семи лет дети становятся более усидчивыми, проблемы продолжают, и на первый план выступает так называемый «дефицит внимания». Учащимся с гиперактивностью трудно сосредоточить внимание и удержать его на чем-то одном, трудно запоминать и выполнять инструкции учителя, не отвлекаясь на посторонние раздражители. Из-за непонимания со стороны окружающих у гиперактивного ребенка формируется трудно исправляемая агрессивная модель защитного поведения.

Если в раннем детстве отмечается незрелость двигательных и психических функций, то в подростковом возрасте проявляются нарушения адаптационных механизмов, что может стать причиной правонарушений. Известно, что у гиперактивных детей рано развивается тяга к алкоголю и наркотическим веществам. В связи с этим данная патология представляет серьезную социальную проблему. Для профилактики дезадаптации в социуме необходимо своевременное выявление и коррекционно-развивающая работа детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

II. Структура и содержание программы

Содержание программы: программа состоит из 16 занятий. Продолжительность занятия – 45-50 минут.

Поводом для зачисления ребенка в группу служат: диагноз врача, заключение психолога, наблюдения и отзывы воспитателей, пожелания родителей.

Основные содержательные линии программы:

- развитие саморегуляции, как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

- развитие устойчивости, концентрации, переключаемости и распределения внимания;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- развитие рефлексии своего состояния.

Этапы реализации программы: подготовительный этап, коррекционно-развивающий этап, заключительный этап.

Подготовительный этап работы состоит в проведении первичной диагностики по выбранным диагностическим методикам, выявлении показаний у ребенка для проведения психологической коррекции.

На коррекционно-развивающем этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом занятий, которая направлена на реализацию поставленных целей и задач.

Заключительный этап включает в себя подведение итогов, проведение повторной диагностики, определение эффективности программы.

Структурные компоненты занятий:

1. Подготовительная часть включает в себя психогимнастику, психологические игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта и безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы.

2. Основная часть направлена на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, развитие внимания и воображения, развитие координации движений, снятие психоэмоционального напряжения, осуществляется путем использования упражнений и игр, направленных на развитие у ребенка устойчивости, концентрации, переключаемости и распределения внимания.

3. Заключительная часть включает в себя подведение итогов, телесно-мышечную разрядку и ритуал прощания.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Знакомство с группой.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение Принятие правил группы, знакомство с правилами техники безопасности.</p> <p>3. «Йоговская гимнастика для малышей».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Камень и путник».</p> <p>2. Упражнение «Будь внимателен!».</p> <p>3. Упражнение «Передай движение».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	40 мин
2.	Самолеты	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Йоговская гимнастика для малышей».</p> <p>3. Упражнение «Изобрази явление».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Самолеты» .</p> <p>2. Упражнение (телесно-ориентированное).</p> <p>3. «Надоедливая муха».</p> <p>4. Упражнение «Раз, два, три — говори!».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Одно большое животное».</p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 мин
3.	Я кубик несусь и не уроню	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Запретное движение».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Зоопарк».</p> <p>2. Упражнение «Я кубик несусь и не уроню».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p>	45 минут

		1.Упражнение «Шалтай-болтай». Рефлексия занятия.	
4.	Паровозик с именем	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Расскажем и покажем» <i>Основная часть.</i> 1.Упражнение «Передай мяч». 2.Телесно-ориентированное упражнение «Насос и мяч». 3.Упражнение «Паровозик с именем». <i>Заключительная часть</i> 1.Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны».	45 мин
5.	Космическое путешествие	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Расскажем и покажем». <i>Основная часть.</i> 1.Игра «Космическое путешествие». 2.Упражнение «Интервью». 3.Упражнение «Росток». 4.Упражнение «Пловцы». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 мин
6.	Внимательные глазки	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Йоговская гимнастика для малышей». 3.Упражнение «Изобрази явление». <i>Основная часть.</i> 1.Подвижная игра «Светофор». 2.Упражнение «Коврик злости». 3.Игра «Внимательные глазки» 4.Упражнение «Знаете ли вы цифры?» 5.Упражнение «Расскажем и покажем». 6.Упражнение «Знаете ли вы буквы?» 7.Упражнение «Кто за кем стоит?» <i>Заключительная часть.</i> 1.Телесно-ориентированное упражнение «Штанга». 2.Рефлексия занятия.	45 мин

7.	Волшебный мешочек	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение Игра «Жмурки»</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Игра «Потягушечки»</p> <p>2. Упражнение «Лимон».</p> <p>3. Упражнение «Волшебный мешочек»</p> <p>4. Упражнение «Опиши игрушку».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 мин
8.	Учусь узнавать!	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Йоговская гимнастика для малышей».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Телесно-ориентированное</p> <p>2. Упражнение «Слепой и поводырь».</p> <p>3. Игра «Летает — не летает».</p> <p>4. Совместное рисование человека,</p> <p>5. Игра «Что изменилось?».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик».</p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 мин
9.	Солнечные лучики.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Кричалки — шепталки — молчалки».</p> <p>3. Упражнение «Солнечный лучик».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Игра «Кто первый прыгнет в круг».</p> <p>2. Игра «Не спеши».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 мин
10.	Пластилиновая кукла	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Давайте поздороваемся»</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Игра «Море волнуется».</p> <p>2. Телесно-ориентированное</p>	45 мин

		упражнение «Пластилиновая кукла». 3.Подвижная игра «Иголка и нитка». <i>Заключительная часть.</i> 1.Упражнение «Шалтай-болтай». 2.Рефлексия занятия.	
11.	Зимние забавы	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Расставить посты!» <i>Основная часть.</i> 1.Упражнение «Что изменилось». 2.Упражнение «Снежинка». 3.Игра «Зимние забавы». 4.Арт- терапевтическое упражнение «Совместное рисование снеговика». <i>Заключительная часть.</i> 1.Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик». 2.Упражнение «Лыжники». 3.Рефлексия занятия.	50 мин
12.	Учимся искать ошибки	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Танец снежинок». <i>Основная часть.</i> 1.Игра «Ручеек». 2.Упражнение «Одно большое животное». 3.Упражнение «Ищем ошибки». 4.Игра «Кричалки — шепталки — молчалки». 5.Игра «Испорченный телефон» <i>Заключительная часть</i> 1.Игра «Паровозик с именем». 2.Рефлексия занятия.	50 мин
13.	Броуновское движение	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Расскажем и покажем». <i>Основная часть.</i> 1.Игра «Слушай и отвечай». 2.Упражнение «Броуновское движение». 3.Игра «Угадай фигурку». 4.Игра «Съедобное — несъедобное».	50 мин

		<p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Сидели два медведя...».</p> <p>2. Рефлексия занятия.</p>	
14.	Цирковые артисты	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Я кубик несу и не уроню».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Игра «Цирковые артисты».</p> <p>2. Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны».</p> <p>3. Игра «Да» и «нет» не говори».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Расскажем и покажем».</p> <p>2. Рефлексия занятия.</p>	50 мин
15.	Учусь слушать!	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Черепашки»</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Игра «Слушай команду».</p> <p>2. Игра «Жужа».</p> <p>3. Рисование на заданную тему</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Расскажем и покажем».</p> <p>2. Рефлексия занятия.</p>	50 мин
16.	Комплименты	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Игра «Флажок»</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Комплименты».</p> <p>2. Подвижная игра «Сова».</p> <p>3. Упражнение «Эмоции».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Телесно-ориентированное упражнение «Кораблик».</p> <p>2. Рефлексия занятия.</p>	45 минут

Содержание занятий в приложении к программе.

Используемые методы и приемы работы:

1. Психогимнастические и телесно-ориентированные упражнения.
2. Упражнения и игры, направленные на развитие у ребенка устойчивости, концентрации, переключаемости и распределения внимания.
3. Упражнения и игры, направленные на преодоление двигательного автоматизма.

Принципы работы:

- уважительное отношение к обучающимся, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию;
- открытость в общении с обучающимися, готовность всегда предоставить поддержку;
- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп.

Сроки реализации программы: реализация программы рассчитана на проведение психокоррекционных занятий в течение 3 месяцев. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю по 45-50 мин.

Психокоррекционная работа требует длительного времени и, конечно, большего количества занятий. Данный комплекс следует рассматривать как ориентировочный, из отдельных частей которого можно составить дополнительные занятия. Дети с удовольствием играют в одни и те же игры много раз, а польза предложенных игр состоит еще и в том, что они позволяют натренировать недостаточно развитые психические функции.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Стабилизация разбалансированности свойств внимания.
2. Положительный уровень взаимоотношений со сверстниками, с родителями, низкий уровень конфликтности с воспитателями.
3. Приобретение навыков самоконтроля в структурированных ситуациях.

Формируемые компетенции: рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего поведения, познавательная, коммуникативная.

Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

1. Развитие основных коммуникативных навыков.
2. Владение навыками саморегуляции, согласованности движений.
3. Расширение и углубление самопознания.
4. Умение контролировать эмоционально-выразительные движения.

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, тестирование, диагностические методики.

Механизм отслеживания результатов реализации программы:

В рамках работы по программе проводится:

- входная и выходная диагностика;

- наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей каждого ребёнка.

Изучение особенностей эмоционально-волевой сферы детей осуществляется с помощью теста самоконтроля и произвольности, проективного теста «Несуществующее животное». Родителям предлагается опросник «Диагностический критерии синдрома дефицита внимания с гиперактивностью по классификации DSM-IV».

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

- Снижение отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы (по методике Люшера).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике Люшера).
- Повышение процентного показателя работоспособности (по методике Люшера).
- Повышение способности к разностороннему анализу ситуации.
- Улучшение внимания.
- Повышение самооценки.

Контроль за осуществлением мероприятий, сроками реализации программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

III. Ресурсы для реализации программы

1. Материально-технические условия реализации программы:

Реализация программы осуществляется в комнате групповых занятий.

Оборудование комнаты групповых занятий:

- Столы и стулья для детей.
- Сухой бассейн.
- Рабочее место для специалиста.
- Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и коррекционных материалов, детских работ.

2. Учебно-методическое оснащение программы:

- Александрова Э.М., Куренкова Н.В. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста: Учебно-метод. пособие. Ч. 1. — М., 2001.
- Врязгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. — М., 2001.
- Выгодская И.Г., Пеллингер ЕЛ., Успенская Л.П. Устранение заикания у дошкольников в игре. — М., 1984.
- Горячева Т.Г., Султанова А.С. Сенсомоторная коррекция нарушений психического развития в детском возрасте. — М., 1999.

- Заваденко Н.И. Как понять ребенка: Дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. — М., 2000.
- Катаева Л.И. Коррекционно-развивающие занятия в подготовительной группе: Конспекты занятий. — М., 2004.
- Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми. — М., 2004,
- Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997.
- Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. — М., 2000.
- Романов АЛ. Направленная игротерапия нарушений поведения и эмоциональных расстройств у детей. -- М., 2000.
- Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993.
- Снегирева ЛА. Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников. — Минск, 1995.
- Страковская ВЛ. 300 подвижных игр для оздоровления детей. — М., 1994.
- Хухлаева О.В. Лесенка радости. — М., 1998.
- Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1995.
- Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивным и психопатическим синдромом. — М., 1997.

3.Работа с родителями (законными представителями):

-регулярное психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);

-выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

Отличительной особенностью программы является: обучение детей выразительным движениям, развитие процессов внимания ребенка, тренировка психомоторных функций, снижение эмоционального напряжения, формирование навыков узнавания эмоций по внешним сигналам, формирование у детей модальных представлений, обучение элементам ауторелаксации, что осуществляется с учетом индивидуально-возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость программы: занятия направлены на оказание помощи детям – научить контролировать свое поведение и эмоции, восстанавливать положительное эмоциональное состояние, налаживать конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, воспитателями.

Содержание занятий

Занятие 1

Знакомство с группой.

Цель: налаживание отношений психолога с группой и детей между собой.

Необходимые материалы: мяч средних размеров.

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Принятие правил группы, знакомство с правилами техники безопасности».

Цель: выработать правила, по которым будет проходить каждое занятие; определить штрафные санкции для нарушителей.

3. «Йоговская гимнастика для малышей».

Цель: разогрев участников.

Основная часть.

1. Упражнение «Прогулка в лес».

Цель: развитие внимания, наблюдательности и воображения.

Психолог приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения психолога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

-Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

2. Упражнение « Камень и путник».

Цель: развитие внимания, наблюдательности и воображения.

Психолог говорит, что после прогулки нужно отдохнуть. Предлагает кому-то из детей стать «камнями», а другим - «путниками». Дети, которые изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из «путников» садится, опираясь спиной на спину ребенка, изображающего камень. Потом дети меняются ролями.

По окончании упражнения психолог спрашивает детей: какие были «камни» удобные или неудобные, твердые или мягкие?

3. Упражнение «Будь внимателен!».

Цель: развитие внимания, наблюдательности и воображения.

Дети встают в круг. Психолог берет мяч и входит в центр круга. Он называет имена детей и бросает мяч. Ребенок, услышав свое имя, должен поймать мяч и кинуть его обратно.

Игра проводится в быстром темпе.

4. Упражнение «Передай движение».

Цель: развитие и совершенствование коммуникативных навыков

Дети стоят в кругу и по сигналу психолога делают вид, что передают друг другу большой мяч, тяжелую гирю, горячий блин, цветочек и др.

Упражнение выполняется молча.

Заключительная часть.

Рефлексия занятия. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.

Занятие 2

Самолеты.

Цель: формирование навыков устойчивости внимания и наблюдательности.

Необходимые материалы: магнитофон; кассета с записью спокойной музыки; мольберт (подставка); доска и мел (лист ватмана и фломастеры); палочка (длина-30 см).

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. «Йоговская гимнастика для малышей».

Цель: разогрев участников.

3. Упражнение «Изобрази явление».

Цель: снижение телесно-мышечного напряжения.

Психолог и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» — дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» — выполняет плавные движения руками сверху вниз.

«Идет дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

«Появляются лужи» — смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет психолог. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

Основная часть.

1. Упражнение «Самолеты».

Цель: развитие наблюдательности, усидчивости.

Дети сидят на корточках далеко друг от друга — «самолеты на аэродроме».

Психолог говорит: *Самолеты загудели, загудели, загудели, поднялись и полетели.*

Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны.

Психолог говорит: *Полетели, полетели и сели.*

Дети садятся на корточки, ждут команды психолога. Так делается несколько раз. В конце игры «самолеты прилетают к морю» - дети садятся на стульчики или ложатся на ковер так, чтобы не задевать друг друга.

2. Упражнение «Надоедливая муха».

Цель: снятие мышечного напряжения.

Психолог говорит:

Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится возле глаз — поморгайте ими, Перелетает со щеки на щеку — надувайте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок — подвигайте челюстью и т.д.

3. Упражнение «Раз, два, три — говори!».

Цель: развитие внимания и воображения.

Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Психолог рисует морской берег, волны, чаек, пароходик. Затем он вызывает одного из детей и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодочку, камешек на берегу, еще одну птицу и т.п.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Психолог просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три — говори!».

Картина дополняется поочередно всеми детьми.

Заключительная часть.

1. Упражнение «Одно большое животное».

Дети и психолог встают в круг и берутся за руки.

Психолог говорит: *Представьте себе, что мы — одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед — вдох, шаг назад — выдох.*

Упражнение повторяется 3 раза.

Рефлексия занятия. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу «палочку-выручалочку», поочередно высказывают свое мнение.

Занятие 3

Я кубик несущ и не уроню.

Цель: развитие координации движений.

Необходимые материалы: три-четыре кубика средних размеров.

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Запретное движение».

Цель: развитие наблюдательности, чувства принадлежности к группе.

Дети стоят полукругом напротив психолога. Психолог говорит: *Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного.*

Сначала психолог показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др.). Дети повторяют их. Затем психолог называет и показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое дети не должны повторять. Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения психолога, кроме «запретного».

Ошибки обычно вызывают бурные эмоциональные реакции, смех, но выводить детей из игры не следует.

Основная часть.

1. Упражнение «Зоопарк».

Цель: развитие координации движений.

Психолог говорит: *А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз: прыгайте, как зайчики, хлопну два раза: ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза - «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.*

2. Упражнение «Я кубик несущ и не уроню».

Цель: развитие внимания и координации движений.

На расстоянии 5-6 метров друг от друга ставятся два ряда стульчиков (по количеству детей). Дети делятся на две команды. Каждая команда занимает ряд стульчиков.

Психолог кладет кубики на ладони детей, входящих в одну из команд. Дети должны, маршируя, как роботы, донести кубики, передать их участникам другой команды и вернуться на место. Дети, получившие кубики, выполняют те же действия.

Упражнение повторяется несколько раз. Если дети легко справляются с заданием, кубик кладется на тыльную сторону ладони или на голову. Характер движений при этом меняется — дети должны двигаться плавно.

Заключительная часть.

1. Упражнение «Шалтай-болтай».

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела.

2.Рефлексия занятия.

Занятие 4

Паровозик с именем

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений, удовлетворение потребности в признании.

Необходимые материалы: мяч.

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2.Упражнение «Расскажем и покажем»

Цель: развитие телесных концентрированных движений, разминка мелкой моторики.

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Один, два, три, четыре, пять! Поочередно загибают пальцы правой руки

Можем всё мы показать!

Это локти — их коснемся.

Вправо, влево мы качнемся.

Это плечи — их коснемся.

Вправо, влево мы качнемся.

Если мы вперед качнемся,

коленей

То коленей мы коснемся.

Один, два, три, четыре, пять! Поочередно загибают пальцы левой руки

Можем всё мы показать!

Основная часть.

1.Упражнение «Передай мяч».

Цель: развитие внимательности, наблюдательности.

Дети встают в круг и передают друг другу мяч с закрытыми глазами.

Можно модифицировать игру: психолог закрывает глаза, а дети (с открытыми глазами) молча, передают мяч друг другу. Как только психолог скажет «Стоп!», мяч остается в руках одного из детей. Психолог, не открывая глаз, пытается отгадать, у кого находится мяч.

2.Телесно-ориентированное упражнение «Насос и мяч».

Цель: снижение телесно-мышечного напряжения.

Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой — насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» — ребенок сидит на корточках.

Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

3. Упражнение «Паровозик с именем».

Цель: формирование доверительных взаимоотношений со сверстниками.

Дети сидят на стульчиках, расположенных возле стены в один ряд. Ребенка, который первым будет изображать паровозик, выбирают с помощью считалки.

«Паровозик отправляется в путь» - ребенок встает со стульчика и медленно бежит по кругу, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося: «Чух-чух-чух». Сделав круг, «паровозик» останавливается возле одного из детей и произносит его имя.

Названный по имени ребенок становится «паровозиком» и встает впереди, а первый ребенок становится «вагончиком». Теперь они вдвоем «едут» по кругу со словами «Гух-гух-гух» и, «подъезжая» к детям, выбирают новый «паровозик».

Игра заканчивается после того, как последний из детей изобразит «паровозик».

Дети повторяют имя ребенка, который изображает «паровозик», в то время, когда он бежит по кругу. При необходимости психолог просит «паровозик» двигаться медленнее, чтобы «вагончики» не отцепились.

Заключительная часть.

1. Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны».

Цель: снижение телесно-мышечного напряжения.

Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения:

- кисти рук опускаются вниз;
- руки сгибаются в локтях;
- руки расслабляются и падают вниз;
- туловище сгибается, голова опускается вниз;
- колени сгибаются, дети приседают на корточки.

2. Рефлексия занятия.

Занятие 5

Космическое путешествие

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, развитие эмоционально-выразительных движений;

Необходимые материалы: листы плотной бумаги и фломастеры.

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Расскажем и покажем» (см. занятие 4).

Цель: развитие телесных концентрированных движений, разминка мелкой моторики.

Основная часть.

1. Игра «Космическое путешествие».

Цель: развитие внимания, произвольности движений.

Дети стоят возле стульчиков, расположенных вдоль стены в один ряд.

Психолог говорит: *Представьте, что вы превратились в космонавтов, а стульчики - в ракету. Вам предстоит отправиться в путешествие на другую планету. Наденьте скафандры.*

Дети делают вид, что надевают скафандры.

-Скафандры надеты. Экипаж космонавтов делает круг почета перед посадкой в ракету.

Дети, идя друг за другом, обходят зал.

Психолог напоминает, что на них надеты большие скафандры, поэтому идти нужно медленно, широко расставляя ноги.

- Космонавты занимают места в ракете. Дети садятся на стульчики.

-Внимание! До старта осталось 5 секунд. Начинается отсчет времени: «Пять, четыре, три, два, один, старт!»

Дети имитируют звук двигателей.

По ходу игры можно предложить детям «испытать перегрузки (откинуться назад, прижаться к спинке стула, напрячь ноги и руки) и изобразить человека в невесомости (привстать со стульчиков, выполнять замедленные плавные движения).

-Объявляется общая готовность. Перед вами неизвестная планета. Ракета идет на посадку.

Дети делают вид, что пристегиваются. Кладут руки на колени, откидывают голову назад, напрягают мышцы тела.

- Поздравляю вас. Посадка прошла успешно. Дети расслабляют мышцы.

- Сейчас вы высадитесь на незнакомой планете. Будьте внимательны. Вам предстоит рассказать всем жителям Земли о том, что вы увидите.

Дети встают со стульчиков, широко расставив ноги, ходят по залу, внимательно смотрят по сторонам.

- Внимание! Говорит командный пункт. Всем космонавтам необходимо вернуться в космический корабль.

Дети садятся на стульчики.

- *Сосредоточьтесь, скоро вы будете выходить на связь с Землей.*

Дети опускают голову и закрывают глаза.

2. Упражнение «Интервью».

Цель: развитие наблюдательности.

Психолог говорит:

- *Земля на связи. Вам предстоит ответить на вопросы журналистов.*

Отвечайте хором, но помните, что Земля находится очень далеко, звук будет доходить не сразу, а через 3 секунды, поэтому говорить нужно только после счета «Раз, два, три». Все готовы? Начали!

- *Космонавты здоровы? Раз, два, три!*

- *Люди на планете есть?*

- *Небо какого цвета?*

- *Вода есть?*

- *Животные есть?*

- *Домой хотите?*

Можно придумать любые вопросы, относящиеся к описанию зала.

3. Упражнение «Росток».

Цель: развитие произвольности и наблюдательности.

Психолог говорит:

- *Теперь представьте, что вы посадили на планете деревья.*

Покажите, как они будут расти.

Дети встают со стульчиков и садятся на корточки.

- *Я буду считать до десяти, а вы постепенно поднимайтесь, растите.*

На счет 10 деревья должны стать уже большими.

Упражнение повторяется несколько раз. В конце психолог спрашивает, какие деревья посадил каждый ребенок.

4. Упражнение «Пловцы».

Цель: развитие произвольности и наблюдательности.

Психолог говорит:

- *Пришло время отправляться в обратный путь. Дети садятся на стульчики, имитируют звук двигателей.*

- *Ракета приближается к Земле. Садимся. Что произошло? Мы не приземлились, а «приводнились». Ракета оказалась в море. Придется выбираться из нее и плыть к берегу.*

Дети встают со стульчиков и, имитируя движения пловцов, оббегают зал и садятся на места.

Затем детям раздаются листы плотной бумаги и фломастеры.

- *Представьте и нарисуйте то, что каждый из вас мог бы. (хотел бы.) увидеть во время путешествия по незнакомой планете.*

Дети выполняют задание.

Заключительная часть.

Рефлексия занятия.

Занятие 6

Внимательные глазки

Цель: развитие произвольности и самоконтроля.

Необходимые материалы: красный, желтый и зеленый круги; ширма; палочка (длина - 30 см).

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Йоговская гимнастика для малышей».

Основная часть.

1. Подвижная игра «Светофор».

Цель: развитие внимательности, контроля над импульсивностью.

Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус. Психолог, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого - «гудеть» и маршировать на месте, зеленого - продолжать движение.

По окончании упражнения психолог говорит: *А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения.*

Дети, изображая автомобилистов, движутся по залу и следят за сигналами «светофора».

За нарушение правил дорожного движения можно «ставить автомобиль на стоянку» - сажать ребенка на стульчик.

2. Игра «Внимательные глазки».

Цель: развитие внимательности.

Психолог говорит: *Ехали вы, ехали и приехали в школу. Давайте посмотрим, какие вы внимательные, хорошо ли вы друг друга знаете.*

Психолог предлагает одному из детей спрятаться за ширму или штору. Остальные дети по очереди отвечают на вопросы, какие у него волосы, глаза, брюки или платье и т.д.

Упражнение повторяется несколько раз.

3. Упражнение «Знаете ли вы цифры?».

Цель: развитие внимательности.

Психолог говорит: *Молодцы, все вы очень внимательные. А теперь посмотрим, знаете ли вы цифры. Отвечать нужно хором, но только после моей команды.*

Психолог рисует в воздухе какую-нибудь цифру, а через некоторое время дает команду: «Говори!» Дети хором отвечают.

4. Упражнение «Расскажем и покажем».

Цель: развитие внимательности.

Психолог говорит: *Началась переменка. Встаньте возле стульчиков, внимательно слушайте стишок и выполняйте движения, о которых в нем говорится. Вместе весело шагаем и колени поднимаем. Пальцы мы в кулак сожмем и за спину уберем. Руки в стороны, вперед, и направо поворот. Руки в стороны и вниз, и налево повернись.*

Дети, выполнив движения, которые упоминаются в тексте, садятся на стульчики.

5. Упражнение «Знаете ли вы буквы?».

Цель: развитие внимательности.

(Упражнение выполняется аналогично предыдущему - см. пункт 3.)

6. Упражнение «Кто за кем стоит?».

Цель: развитие внимательности.

Психолог говорит: *Вы очень внимательные, буквы знаете, цифры знаете, теперь посмотрим, как вы запоминаете.*

Детей выстраивают в шеренгу друг за другом, а одного ребенка просят выйти из шеренги и внимательно посмотреть на детей. Потом он отворачивается, припоминая, кто за кем стоит, воспроизводит имена детей по порядку.

Можно предложить детям поменяться местами, а водящему — расставить всех по-прежнему.

Заключительная часть.

1. Телесно-ориентированное упражнение «Штанга».

Цель: снижение телесно-мышечного напряжения.

Психолог предлагает детям побывать на уроке физкультуры и представить себе, что они поднимают тяжелую штангу. Дети широко расставляют ноги и напрягают их. Нагибаются вперед и сжимают руки в кулаки. Медленно выпрямляются, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимают воображаемую штангу, затем опускают ее вниз и расслабляют мышцы.

2. Рефлексия занятия.

Занятие 7

Волшебный мешочек

Цель: развитие внимания и произвольного поведения, профилактика страхов.

Необходимые материалы: шарф; матерчатый мешочек и 7-8 мелких игрушек; мяч.

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение Игра «Жмурки».

Цель: развитие ориентировки в пространстве и тактильных ощущений;

С помощью считалки выбирается водящий. Психолог завязывает ему глаза шарфом. Задача водящего — поймать кого-нибудь из игроков. Пойманный ребенок становится новым водящим, игра продолжается.

Эта известная игра рекомендуется детям, испытывающим страх темноты, она учит ориентироваться в пространстве, способствует лучшему ощущению своего тела, развивает координацию движений, произвольное поведение. В роли водящего должен побывать каждый ребенок. Если игрок «попался» во второй раз, ему предлагают сесть на стульчик, а нового водящего выбирает психолог.

Основная часть.

1.Игра «Потягушечки»

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений;

Дети собираются в круг, садятся на корточки и закрывают глаза.

Психолог говорит: - *Вот мы и проснулись, сладко потянулись.* Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носочки.

- *Сладко потянулись, друг другу улыбнулись.*

Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

Упражнение повторяется несколько раз.

3. Упражнение «Лимон».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Психолог предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют ее.

Аналогичное упражнение выполняется левой рукой, затем дети садятся на стульчики.

4. Упражнение «Волшебный мешочек».

Цель: развитие внимательности.

Дети рассматривают 7-8 мелких игрушек. Психолог незаметно для детей кладет одну из игрушек в матерчатый мешочек и говорит: *Потрогайте мешочек и догадайтесь, что в нем лежит.*

Дети поочередно ощупывают игрушку, находящуюся в мешочке, и высказывают свои предположения. Психолог вынимает игрушку и показывает детям.

Игра проводится несколько раз.

5.Упражнение «Опиши игрушку».

Цель: развитие речи и воображения.

Психолог складывает все игрушки в мешочек. Каждый ребенок поочередно подходит к мешочку, достает одну из игрушек и составляет о ней рассказ-описание.

При возникновении затруднений, можно задать детям вопросы:

-«Из чего сделана игрушка?»

- «Какого она цвета?»
- «Из чего она состоит (что у нее есть)?»
- «Как с ней можно играть?».

Заключительная часть.

Рефлексия занятия.

Занятие 8

Учусь узнавать!

Цель: развитие внимания и наблюдательности.

Необходимые материалы: шарф; мольберт (подставка); доска и мел (лист ватмана и фломастеры); указка.

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Йоговская гимнастика для малышей».

Основная часть.

1. Телесно-ориентированное упражнение «Слепой и поводырь».

Цель: развитие доверия к другому.

Психолог расставляет по залу несколько стульев и разделяет детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой — поводыря. «Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья. Затем дети меняются ролями. Остальные дети («зрители») наблюдают за парой.

После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, можно спросить: «Кем больше понравилось быть — «поводырем» или «слепым». Почему?»

2. Игра «Летает — не летает».

Цель: развитие внимания

Все встают в круг. Психолог называет разные предметы. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда психолог произносит название предмета, который может летать.

Психолог, провоцируя детей, поднимает руки вверх при произнесении каждого слова.

3. Совместное рисование человека и игра «Что изменилось?».

Цель: развитие внимания.

Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Психолог рисует голову человека. Затем дети поочередно подходят к мольберту, шепотом называют часть тела, которую нужно дорисовать (шея, плечи и т.д.), и дополняют рисунок.

По окончании совместного рисования мольберт переворачивается, психолог вносит в рисунок какую-нибудь деталь и вновь показывает изображение детям.

Дети должны «воды в рот набрать» и молчать. Психолог дает указку сидящему спокойно ребенку, тот подходит к доске и показывает появившуюся деталь.

Дополнения в рисунок вносятся несколько раз.

Заключительная часть.

1.Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик».

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений

Психолог предлагает детям встать в позу нарисованного ими человека и говорит: *Наш человечек не умеет говорить и не может двигаться. Представьте себе, что он оказался зимой на улице, снег на него падал и падал, и вскоре нарисованный человечек превратился в снеговика. Давайте попробуем изобразить снеговика.*

Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

- Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять.

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают, подставляют лицо солнцу» и приседают на корточки. Упражнение повторяется 3 раза.

По окончании упражнения психолог говорит: *Эта немного грустная история закончилась очень хорошо. Под ласковыми солнечными лучами снеговик растаял и превратился в веселый ручеек. Ручеек звонко зажурчал и пустился в путь. По дороге добрый ручеек поил водой цветы и травы. Вскоре он добрался до большой реки, влился в нее и отправился в долгое удивительное путешествие.*

2.Рефлексия занятия

Занятие 9

Солнечные лучики.

Цель: развитие внимания и координации движений.

Необходимые материалы: красный, синий и желтый квадраты; длинная лента или веревка.

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2.Упражнение «Кричалки — шепталки — молчалки».

Цель: развитие произвольности и самоконтроля

Психолог говорит: *Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат - можно прыгать, бегать и кричать, если желтый- можно только шептаться, а если синий -нужно замереть на месте и замолчать.*

Психолог показывает квадраты, дети выполняют инструкцию.

3.Упражнение «Солнечный лучик»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Дети садятся на корточки и закрывают глаза. Психолог говорит:
- *Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:*

коснулся глаз — откройте глаза;

коснулся лба — пошевелите бровями;

коснулся носа — наморщите нос;

коснулся губ — пошевелите губами;

коснулся подбородка — подвигайте челюстью;

коснулся плеч — приподнимите и опустите плечи;

коснулся рук — потрясите руками;

коснулся ног — лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся — вставайте, ребята.

Основная часть.

1. Игра «Кто первый прыгнет в круг».

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений.

С помощью ленты или веревки на полу выкладывается большой круг. Дети стоят по внешнему периметру круга. Психолог говорит: *Когда вы услышите слово «дом», быстро прыгайте в круг.*

Психолог произносит разные слова. Дети ждут, когда он скажет слово, которое служит сигналом для прыжка.

После нескольких проигрываний слово-сигнал меняется.

2. Игра «Не спеши».

Цель: совершенствование коммуникативных навыков

Дети сидят на стульчиках. На расстоянии 5-6 шагов от них ставится стул. Дети поочередно подходят (не подбегают!) к стулу, огибают его и, не торопясь, возвращаются на свое место.

После того как каждый обогнет стул, дается задание идти спиной.

Заключительная часть.

1. Рефлексия занятия.

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу желтый квадрат, поочередно делятся своими впечатлениями.

Занятие 10

Пластилиновая кукла

Цель: развитие внимания и воображения.

Необходимые материалы: магнитофон; кассета с записью спокойной музыки; палочка (длина — 30 см).

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Звучит спокойная музыка, дети ходят по залу. Если психолог хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если два — плечиками, если три раза — спинками.

2.Игра «Море волнуется».

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений.

Дети бегают по залу, изображая руками движения волн. Психолог говорит: *Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура — замри!* Дети должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «Замри».

Психолог ходит по залу, рассматривает «морские фигуры», хвалит каждого ребенка за необычность или красоту фигуры, за неподвижность и т.д.

3.Телесно-ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла»

Цель: развитие произвольности и самоконтроля

Психолог делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль скульптура, другой — пластилина. «Скульптор» должен лепить «куклу», придавая «пластилину» определенную позу. «Пластелин» должен быть мягким и податливым.

После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, психолог спрашивает: «Кем больше понравилось быть: скульптором или пластилиновой куклой? Почему? Удобно ли было кукле находиться в той позе, которую придумал для нее скульптор? Почему?» и т.д.

4. Подвижная игра «Иголка и нитка».

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений

Один из детей становится ведущим — «иголкой», а все остальные — «ниткой». Ребенок, выполняющий роль иголки, бегают по залу, меняя направление, а все остальные дети бегут за ним. Ведущий меняется, игра повторяется.

Каждый ребенок должен побывать в роли иголки.

Заключительная часть.

1.Упражнение «Шалтай-болтай».

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела.

2.Рефлексия занятия

Занятие 11

Зимние забавы

Цель: развитие памяти и воображения.

Необходимые материалы: мольберт (поставка); доска и мел (листы ватмана и фломастеры); указка.

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Расставить посты!»

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений.

Дети строятся в колонну. Психолог, исполняющий роль командира, встает впереди. Колонна начинает движение по залу. Когда психолог хлопает в ладоши, ребенок, идущий последним, должен остановиться. Так «командир» расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, квадрат и т.п.).

В роли командира может выступать один из детей.

Основная часть.

2. Игра «Что изменилось».

Цель: развитие внимания.

Дети садятся на стульчики. Психолог говорит: *Мы приехали в зимний лес. Будьте внимательны и постарайтесь запомнить все, что вы увидите.*

Психолог ставит перед детьми мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). На доске (листе) нарисованы сугробы, ели, голые деревья, облака.

Дети рассматривают картину, затем психолог переворачивает мольберт и вносит в изображение какую-нибудь деталь: птичку, бабочку, цветок, сугроб, гриб. Рисунок вновь демонстрируется детям. Дети должны «воды в рот набрать» и молчать. Психолог дает указку сидящему спокойно ребенку, тот подходит к доске, показывает появившийся предмет и отвечает на вопрос: «Может ли этот предмет находиться в зимнем лесу?» Если ребенок выполнил задание правильно, дети хлопают, при неверном ответе — топают ногами.

Дополнения в рисунок вносятся до тех пор, пока все дети не побывают у доски.

3. Упражнение «Снежинка».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Дети сидят на стульчиках, глаза закрыты. Психолог говорит: *Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом. А теперь снежинка:*

легла на правую щеку — надуйте ее;

легла на левую щеку — надуйте ее;

легла на носик — наморщите нос;

легла на лоб — пошевелите бровями;

легла на веки — поморгайте глазами и откройте их.

Снегопад закончился.

4. Игра «Зимние забавы».

Цель: психоэмоциональная разрядка.

Дети делятся на две команды. Команды встают в шеренги друг напротив друга. Психолог говорит: *Представьте, что на улице оттепель, снег стал липким. Вы лепите из него снежки и бросаете в участников другой*

команды. Но не забывайте при этом уворачиваться от снежков, которые летят в вас.

5. Арт - терапевтическое упражнение «Совместное рисование снеговика».

Цель: Развитие эстетических навыков и воображения.

Дети садятся на стульчики. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Психолог говорит: *Сейчас мы все вместе изобразим снеговика. Каждый нарисует по одной детали.*

Дети поочередно подходят к мольберту и, следуя инструкции психолога, рисуют вначале нижний круг, затем средний, верхний, изображают части лица, ведро на голове, метлу и т.п.

Заключительная часть.

1.Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик».

Цель: психоэмоциональная разрядка.

Психолог предлагает детям представить себя снеговиками. Дети встают, разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

- *А теперь,* - говорит психолог, - *выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять.*

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают» и приседают на корточки.

Упражнение повторяется несколько раз.

2. Упражнение «Лыжники».

Цель: завершение занятия, создание положительного эмоционального настроения.

Психолог говорит: *Сегодня мы погуляли по зимнему лесу, поиграли в снежки, слепили снеговика, а теперь пора домой. Представьте, что мы надеваем лыжи и отправляемся в обратный путь.*

Психолог имитирует надевание лыж и движения лыжников. Дети повторяют за ним.

Построившись в колонну «лыжники выезжают» из зала.

Занятие 12

Учимся искать ошибки

Цель: развитие внимания и чувства юмора.

Необходимые материалы: магнитофон; кассета с записью медленной спокойной музыки; разрезанные на две части открытки (картинки); красный, синий и желтый квадраты.

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2.Упражнение «Танец снежинок».

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений

Дети входят в зал, где звучит спокойная музыка. Психолог говорит: *Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку — медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестанет звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп!», нужно сразу же остановиться.*

Основная часть.

1. Игра «Ручеек».

Цель: удовлетворение потребности в признании.

Психолог дает каждому ребенку по половинке открытки (одну из половинок он оставляет у себя) и объясняет правила игры:

- Сначала каждый найдет себе пару, а для этого надо определить, у кого вторая половина вашей открытки. Пары берутся за руки, поднимают их вверх, встают друг за другом, образуя «коридор». Оставшийся без пары ребенок проползает под руками играющих, выбирает кого-нибудь, берет его за руку и ведет за собой. В конце «коридора» новая пара встает и поднимает вверх руки. Оставшийся без пары ребенок бежит вперед и также, проходя по «коридору», выбирает себе пару. Новые пары встают последними.

Игра проходит в быстром темпе.

2. Упражнение «Одно большое животное» (см. занятие 2).

3. Упражнение «Ищем ошибки».

Цель: развитие произвольности и самоконтроля.

Дети садятся на стульчики.

Психолог говорит: *Я буду читать рассказ. Внимательно следите за моей речью. Если услышите какую-нибудь путаницу или то, чего не может быть, — потопайте ногами, а затем объясните, почему вы прервали рассказ и исправьте мою ошибку.*

Рассказ с нелепостями

Собралась я как-то раз в лес. Взяла с собой собаку, рюкзак и лыжи. Прихожу в лес, надеваю КОНЬКИ и начинаю двигаться, по лыжне. Вдруг моя КОШКА что-то увидела. Под елкой сидел РЫЖИЙ заяц. Собака ЗАМЯУКАЛА, заяц бросился бежать. Заяц прыгнул НА ДЕРЕВО, а собака за ним ПОЛЕЗЛА. Заяц от собаки убежал, ведь он бежит МЕДЛЕННО. Тогда моя собачка стала копать ЗЕМЛЮ и раскопала — что бы вы думали? ГРИБ! Нет, конечно, не гриб, а норку, а в той норке жила ВОРОНА. Собака обнюхала норку и ПОЕХАЛА дальше. Я отправилась вслед за ней. Захотелось мне есть. Достала я из ПОРТФЕЛЯ два бутерброда и термос с кофе. Один из ПИРОЖКОВ я дала собаке. Мы поели, и вдруг я услышала стук колес и гудок ПАРОВОДА, значит, близко железная дорога.

Пошли мы на звук поезда и вскоре добрались до станции. На станции я сняла КОНЬКИ, достала из ЧЕМОДАНА деньги и купила билет на

электричку. Через несколько минут мы сели в вагон АВТОБУСА и отправились в обратный путь.

Вот и сказке конец, а кто слушал — молодец!

4. Игра «Кричалки — шепталки — молчалки» (см. занятие 9).

5. Игра «Испорченный телефон».

Цель: развитие внимания

Дети и психолог берут стульчики и садятся в круг.

Психолог говорит: *Давайте еще немного пошепчемся- поиграем в «Испорченный телефон».*

Детям объясняются правила игры: психолог придумывает слово и шепотом произносит его на ушко ребенку, сидящему справа от него, тот тоже шепотом передает услышанное соседу справа и т.д. Последний ребенок произносит слово вслух.

Обычно последнее слово не совпадает с первоначальным вариантом, что вызывает бурную реакцию детей. Психолог дает детям время для проявления эмоций и продолжает игру.

Заключительная часть

1.Игра «Паровозик с именем» (см. занятие 4).

2.Рефлексия занятия.

Занятие 13

Броуновское движение

Цель: развитие тактильного восприятия и совершенствование коммуникативных навыков.

Необходимые материалы: конверт с геометрическими фигурками (кругами, треугольниками, квадратами, прямоугольниками, овалами, ромбами); мяч.

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2.Упражнение «Расскажем и покажем».

Цель: развитие телесных концентрированных движений, разминка мелкой моторики.

Дети встают полукругом напротив психолога и выполняют движения, которые упоминаются в рифмовке.

Руку правую — на плечо,

Руку левую — на бочок.

Руки в стороны, руки вниз,

И направо повернись.

Руку левую — на плечо,

Руку правую — на бочок.

Руки вверх, руки вниз,

И налево повернись.

Упражнение повторяется несколько раз.

Основная часть.

1.Игра «Слушай и отвечай».

Цель: развитие произвольности и самоконтроля.

Дети встают в круг. Психолог берет мяч и входит в центр круга. Он, поочередно бросая мяч детям, просит назвать какое-нибудь растение, животное, игрушку, марку автомобиля и т.п.

Игра проводится в быстром темпе.

2. Игра «Броуновское движение».

Цель: развитие слухового внимания.

Дети ходят по залу, стараясь не задевать друг друга. Услышав команду психолога «Глаза закрыть», дети закрывают глаза и медленно идут к центру зала. Когда дети приблизятся друг к другу, психолог произносит:

- Раз-два-три, того, кто рядом, за руку возьми. Глаз не открывай, а кто это, отгадай.

Дети на ощупь определяют, кто стоит рядом, называют имена друг друга и открывают глаза.

3.Игра «Угадай фигурку».

Цель: развитие внимания.

Дети садятся на стульчики и закрывают глаза. Психолог берет конверт, в котором находятся разные геометрические фигуры, и говорит:

- Глаза не открывай, а какую фигурку на ладонь положу, угадай.

Психолог кладет на ладонь каждого ребенка по одной фигурке. Ребенок на ощупь определяет, какая фигурка ему досталась, называет ее, затем открывает глаза.

Игра проводится дважды: вначале психолог кладет фигурку на правую, затем на левую ладонь ребенка. При необходимости перед началом игры уточняются названия геометрических фигур.

4.Игра «Съедобное — несъедобное» (5-7 мин).

Цель: развитие внимания.

Дети строятся в ряд. Психолог берет мяч и встает напротив детей. (Расстояние между психологом и детьми — 5 шагов.)

Психолог, называя какой-либо предмет, поочередно бросает мяч детям. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, несъедобного — отталкивает. При правильном выполнении задания ребенок делает шаг вперед. Тот, кто первым дойдет до психолога, становится ведущим.

Игра повторяется.

Заключительная часть.

1.Упражнение «Сидели два медведя...».

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений;

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Сидели два медведя

*На тоненьком суку:
Один читал газету,
Другой месил муку.
Раз ку-ку, два ку-ку,
Оба шлепнулись в муку.*

Приседают. Вытягивают руки вперед, сжимают кулачки, слегка поворачивают голову вправо и влево. Прижимают кулачки друг к другу, делают вращательные движения. Падают на ковер.

2. Рефлексия занятия.

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.

Занятие 14

Цирковые артисты

Цель: развитие координации движений.

Необходимые материалы: три-четыре кубика средних размеров; длинная лента или веревка.

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Я кубик несу и не уроню» (см. занятие 3)

Основная часть.

1. Игра «Цирковые артисты».

Цель: развитие координации движений.

Дети ставят стульчики вдоль стены. Психолог с помощью ленты или веревки выкладывает на полу большой круг и говорит:

- Вы были ловкими, словно цирковые артисты. А теперь будьте внимательны и сосредоточены, как артисты перед выступлением. Представьте, что вы находитесь за кулисами и ждете своего выхода на арену (показывает на круг). Можно потихоньку переговариваться, двигаться, разминаться, репетировать свой номер. Но как только вы услышите свое имя, необходимо приготовиться и, досчитав про себя до трех, выйти на арену и кого-нибудь изобразить: жонглера, канатоходца, силача, фокусника, дрессировщика или его животных.

После каждого «выступления» психолог выдерживает паузу в 5—8 секунд.

2. Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны» (см. занятие 4)

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений

3. Игра «Да» и «нет» не говори»

Дети садятся на стульчики.

Психолог говорит:

- Я задам каждому из вас вопрос. Отвечая на него, вы не должны употреблять слова «да» и «нет».

Психолог поочередно задает детям следующие вопросы:

- Ты сейчас дома?
- Тебе 6 лет?
- Ты учишься в школе?
- Ты любишь смотреть мультфильмы?
- Кошки умеют лаять?
- Яблоки растут на елке?
- Сейчас ночь? и т.п.

Если ребенок употребляет при ответе слова «да» или «нет», психолог повторяет вопрос. В ходе игры каждому ребенку можно предложить ответить на 1—3 вопроса.

Заключительная часть.

1. Упражнение «Расскажем и покажем».

Цель: развитие телесных концентрированных движений, разминка мелкой моторики.

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Раз, два, три, четыре!

Ритмично хлопают в ладоши.

Подметаем пол в квартире.

Имитируют движения.

Пять, шесть, семь, восемь!

Ритмично хлопают в ладоши

Приходите завтра в гости.

Плавное разводят руки в стороны

Восемь, семь, шесть, пять!

Ритмично хлопают в ладоши

Будем вместе мы играть.

Подпрыгивают и приседают

Четыре, три, два, один!

Ритмично хлопают в ладоши

Пирогов мы вам дадим.

Вытягивают руки вперед, держа на ладонях

воображаемый поднос с пирогами

А пока мы отдохнем.

Опускаются на ковер.

Ляжем на бочок, уснем.

Ложатся на ковер, закрывают глаза.

Психолог благодарит всех детей и отмечает тех, кто был особенно внимательным, добрым и пр.

2. Рефлексия занятия.

Занятие 15

Учусь слушать!

Цель: развитие внимания, мышления и речи.

Необходимые материалы: магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; полотенце или шарф; смешная мягкая игрушка («Фантастик»); листы плотной бумаги, фломастеры (цветные карандаши).

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Черепашки».

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений.

Дети садятся на корточки. Психолог говорит: *Представьте, что вы превратились в маленьких черепашек. Наступила ночь. Черепашки спрятались под панцирями — втянули и опустили головки, прижали лапки к телу, закрыли глаза. Сладко спят черепашки. Но вот на смену ночи пришло утро. Солнечные лучи заглянули к черепашкам и стали их будить. Черепашки медленно просыпаются. Вот они осторожно пошевелили пальцами на лапках, открыли глазки, медленно-медленно приподняли головки, вытянули шеи и с любопытством осмотрелись вокруг. Пора вставать — они распрямили лапки, привстали, потянулись к солнышку, подняли лапки вверх. Эх, до чего же ласковое, теплое солнышко сегодня! С добрым утром, черепашки!*

Основная часть.

1. Игра «Слушай команду».

Цель: развитие произвольности и самоконтроля.

Дети движутся по залу под музыку. Внезапно музыка прерывается. Психолог шепотом произносит команду (поднять правую руку, присесть, подпрыгнуть, сесть на стульчик и т.п.).

Дети выполняют команду, включается музыка, игра продолжается.

2. Упражнение «Прошепчи ответ» (5-7 мин).

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений.

Дети садятся на стульчики. Психолог говорит:

- Я буду задавать вам вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, сжимает пальцы в кулак, а большой палец поднимает вверх. Покажите эти движения.

Дети выполняют задание.

- Когда я увижу много поднятых вверх пальцев, то начну считать: «Раз, два, три». На счет «три» вы все вместе должны будете прошептать ответ.

Психолог задает следующие вопросы:

- Какое сейчас время года?*
- Какой сегодня день недели?*
- Как называется город (поселок), в котором вы живете?*
- Какое число следует за числом пять?*
- Как называется детеныш коровы?*
- Сколько лап у собаки?*
- Сколько лап у двух собак? И т.п.*

3. Игра «Жужа».

Цель: профилактика агрессии.

С помощью считалки выбирается водящий — «Жужа». Он садится на стул, стоящий в центре зала. В руках «Жужа» держит полотенце (шарф). Остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляться перед ней, произнося слова:

«Жужа, Жужа, выходи,

Жужа, Жужа, догони!»

«Жужа» терпеливо сидит на стуле. Но вот «терпение заканчивается», она вскакивает и осаливает кого-нибудь из детей полотенцем (шарфом). Осаленный ребенок становится «Жужей».

Надо внимательно следить за тем, чтобы удар был не сильным.

3. Рисование на заданную тему.

Дети садятся на стульчики.

Психолог показывает детям смешную мягкую игрушку и говорит:

- Ребята, к нам в гости пришел Фантастик. Он умеет рассказывать веселые неправдоподобные истории. Послушайте одну из них:

«Однажды я бежал по лужайке и подпрыгивал то на одной, то на другой ноге. Один раз я так сильно подпрыгнул, что улетел на облако. Уселся на него поудобнее и решил попутешествовать на нем. Облако летело-летело и вдруг столкнулось с другим облаком. Меня подбросило вверх, я перекувырнулся через голову и начал падать, только не пойму — вверх или вниз? Как вы думаете, ребята? В том-то и дело, что не вниз, а вверх, и упал на звезду. Звезда была очень горячая, поэтому я не мог стоять на месте и стал прыгать и допрыгнул до необыкновенного цветка. Я долго любовался этим цветком. Все лепестки у него были разноцветные и такие яркие, что мне пришлось закрыть глаза. А когда я их открыл, оказался у себя дома в кровати! Это был сон!»

Фантастик хотел нарисовать то, что увидел во сне, но у него не получилось. Давайте поможем ему. Возьмите листы бумаги и фломастеры (карандаши), нарисуйте сновидение Фантастика.

Дети выполняют задание.

Заключительная часть.

Рефлексия занятия.

Занятие 16

Комплименты

Цель: закрепление полученных навыков, подведение итогов.

Необходимые материалы: магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; мяч среднего размера; обруч; карточки с изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, злость, удивление, обида) .

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Флажок»

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений.

Звучит музыка. Дети маршируют по залу. По сигналу психолога (поднятый флажок) они должны прекратить движение и зафиксировать позу, в которой их застал сигнал, на 5-7 секунд. По повторному сигналу движение возобновляется.

Основная часть.

1. Упражнение «Комплименты».

Цель: совершенствование коммуникативных навыков, закрепление знаний и умений.

Дети встают в круг. Психолог, отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент. Ребенок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу, произнося при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передает его следующему ребенку.

Дети, говоря комплименты и с лова благодарности, передают мяч сначала в одну, потом в другую сторону.

2. Подвижная игра «Сова».

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений.

С помощью считалки выбирается водящий - «сова». Остальные дети будут изображать мышек или птичек.

По команде психолога «День» «сова» садится в «гнездо» (обруч, лежащий на полу) и закрывает глаза, а дети начинают бегать по залу. Когда психолог произносит: «Ночь», дети приседают и замирают, а «сова» отправляется на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и «уносит» их к себе в «гнездо».

3. Упражнение «Эмоции».

Цель: обучение навыкам распознавания эмоций людей.

Дети садятся на стульчики.

Психолог поочередно показывает детям карточки с изображением лиц.

Дети, определив эмоциональное состояние человека, изображенного на рисунке, молча поднимают руку. Психолог произносит: «Раз, два, три». На счет «три» дети все вместе должны прошептать ответ.

По окончании этого упражнения психолог предлагает детям изобразить при помощи пантомимики следующие эмоциональные состояния: грусть, обиду, радость, злость, удивление, спокойствие.

Дети выполняют задание.

Заключительная часть.

1. Телесно-ориентированное упражнение «Кораблик».

Цель: снятие нервно-мышечного напряжения.

Дети встают в круг.

Психолог говорит: - *Представьте, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной.*

Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. Прижмите к полу правую ногу, левую немного согните в колене, касайтесь пола только ее носком. Ветер утих — выпрямитесь, расслабьтесь.

Внимание! Новая волна. Кораблик качнуло в другую сторону — прижмите к полу левую ногу, правую расслабьте. Море успокоилось — выпрямитесь, расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните.

Дети садятся на стульчики.

Психолог предлагает вспомнить, какие хорошие, приятные слова каждый сегодня услышал.

Дети припоминают комплименты, сказанные им. Психолог благодарит детей за то, что они были внимательными и добрыми.

2.Рефлексия занятия.

Приложение №2

ИОГОВСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики: «Ту-ту-у-у-у».
2. Останавливаются, встают в круг.
3. «Заводят будильник» — сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения: « Джик-джик-джик ».
4. «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим — дети слегка ударяют ладошкой по голове.
5. «Лепят личико» — проводят руками по краю лица.
6. «Лепят волосики» — нажимают подушечками пальцев на корни волос.
7. «Лепят бровки» — проводят кончиками пальцев по бровям.
8. «Лепят глазки» — трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.
9. «Лепят носик» — проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.
10. «Лепят ушки» — пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.
11. «Лепят подбородок» — поглаживают подбородок.
12. «Рисуют носиком солнышко» — крутят головой, рисуют носиком лучики — выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: «Жжик-жжик-жжик».
13. Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И МЕЛКОЙ
МОТОРИКИ «РАССКАЗЫВАЕМ И ПОКАЗЫВАЕМ»**

(Автор Н.Е. Егорова)

Один, два, три, четыре, пять! Поочередно загибают пальцы в кулачок.

Вышли зайки погулять. Прыгают.

Зайки спрятались за елку. Приседают, закрывают лицо ладонями.

Нет ли здесь лисы или волка? Выглядывают из-за ладоней.

Один, два, три, четыре, пять! Встают и хлопают в ладоши.

Можно весело играть. Прыгают или кружатся на месте.

Один, два, три, четыре, пять Поочередно загибают пальцы в кулачок

Что мы будем рисовать? Сжимают и разжимают кулачки

Нарисую-ка я льва. Изображают льва.

Для начала — голова. Кладут ладони на голову

Чтобы выглядел правдиво, Нарисую ему гриву. Поднимают и соединяют руки над головой

А теперь глаза и уши, Чтобы шорохи он слушал. Прикладывают ладони кушам.

Вот красавец лев готов! Хлопают в ладоши.

Он подмигнул — Подмигивают

И был таков! Приседают, закрывают лицо ладонями.

Один, два, три, четыре, пять! Поочередно загибают пальцы в кулачок.

Можем всё мы показать! Ритмично хлопают в ладоши.

Покажи скорей, дружок, Петушиный гребешок. Показывают пальцы, согнутые в фалангах

А теперь утиный нос. Показывают пальцы, соединенные в щепоть.

А теперь гусиный хвост. Соединяют пальцы обеих рук, большие пальцы прячут внутри ладоней

Один, два, три, четыре, пять! Поочередно загибают пальцы в кулачок.

Можем всё мы показать! Ритмично хлопают в ладоши.

Один, два, три, четыре, пять! *Вышли пальцы поплясать.* Сжимают и разжимают кулачки.

Мизинец пляшет на крылечке Безымянный — возле печки, Средний — около моста, Указательный — в кустах. Даже самый большой Плясать вприсядку пошел. - Сгибают и разгибают соответствующие пальцы.

Один, два, три, четыре, пять! Сжимают и разжимают кулачки.

Будут пальцы отдыхать. Опускают руки вниз, встряхивают кистями

Приложение №4

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Прежде чем начать коллективные игровые занятия, желательно провести несколько индивидуальных тренировочных занятий с детьми. В этом особенно нуждаются дети расторможенные, заторможенные, чрезмерно застенчивые и дети с плохой координацией движений.

При проведении индивидуальных занятий можно использовать следующие игры и упражнения.

1. Для развития произвольности:

- «Да» и «нет» не говори» (занятие 14);
- «Летает - не летает» (занятие 8);
- «Съедобное — несъедобное» (занятие 13);
- «Запретное движение» (занятие 3);
- «Запретное слово»: ребенок вслед за психологом повторяет все слова, кроме одного, которое «назначили запретным». Вместо этого слова он может, например, хлопнуть в ладоши;
- «Раз-два-три - говори!» (занятие 2); " ^ «Море волнуется» (занятие 10).

2. Для развития внимания и памяти:

- «Что исчезло?»: психолог ставит на стол 10 игрушек. Ребенок рассматривает их и закрывает глаза. Психолог убирает одну игрушку. Ребенок открывает глаза и определяет, «что исчезло»;
- «Что изменилось? »: игра похожа на предыдущую, только игрушки не убирают, а меняют местами;
- «Внимание - рисуй!»: психолог показывает ребенку в течение 2 секунд несложный рисунок (см.: *Никитин Б. Развивающие игры. — М., 1985*). Затем рисунок убирают, и ребенок рисует его по памяти;
- «Слушай хлопки»: психолог договаривается с ребенком, что если звучит один хлопок, нужно маршировать на месте, два хлопка - стоять на одной ноге (как аист), три хлопка - прыгать (как лягушка);
- «Игрушку рассмотри, а потом ее опиши»;

- «Запомни и повтори движения»: психолог показывает три разных движения, ребенок смотрит, запоминает и повторяет их. Затем демонстрируются четыре движения;
- работа за столом на листах: «Корректурная проба», «Лабиринты», «Соедини по порядку» и др.

3. Для развития моторики и координации движений:

- «Бирюльки»: на столе горкой лежат мелкие игрушки или спички. Их нужно двумя пальцами брать так, чтобы не задеть остальные;
- «Насос и мяч» (занятие 4);
- «Я кубик несу и не уроню» (занятие 3);
- «Клоуны» (занятие 4);
- «Хождение по линии»: ребенок должен пройти по прямой линии, ставя пятку «Перекрестные хлопки»: психолог и ребенок встают друг напротив друга. Сначала делается обычный хлопок, затем хлопок руками психолога о руки ребенка, опять обычный хлопок, потом правая ладонь психолога делает хлопок о правую ладонь ребенка, опять обычный хлопок, затем хлопок левой ладонью психолога о левую ладонь ребенка и обычные хлопки;
- «Робот»: психолог говорит, что ребенок сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам. Ребенок замирает в стойке «смирно». Далее психолог дает ему команды, например: «Три шага вперед, два шага направо, правую руку вперед, два шага налево, левую руку в сторону, руки опустить, стоять смирно»;
- любые пальчиковые или жестовые игры, которые у данного ребенка вызывают затруднения.

4. Для преодоления застенчивости:

- «Незнайка»: ребенку предлагают играть роль Незнайки. В ответ на любой вопрос, который ему задаст психолог, он должен сделать удивленное лицо, пожать плечами и сказать «Не знаю...»;
- «Зайка испугался»: ребенок должен представить себя зайцем, который боится волка, и изобразить испуг при помощи пантомимики;
- «Злой волк»: ребенок при помощи пантомимики изображает злого и голодного волка;
- «Петушки»: ребенок при помощи пантомимики изображает храброго петушка, гордого петушка, грустного петушка, веселого петушка;

- «Вкусная конфета»: ребенок должен представить, что его угостили вкусной конфетой, и показать, как он разворачивает, берет в рот и медленно раскусывает ее, при этом лицо его изображает удовольствие.

5. Для активизации подкорковых структур мозга:

а) дыхательные упражнения:

- дыхание с задержкой на вдохе/выдохе - сначала в собственном, затем в установленном ритме. Выполняется сидя на полу «по-турецки» или стоя на коленях, ладони кладутся на область диафрагмы;
- ребенок, сидя на полу «по-турецки» и поднимая руки вверх, делает вдох. При выдохе медленно наклоняется вперед, опуская руки и говоря: «Вниз»;
- ребенок, сидя на полу, разводит руки в стороны, сжимает все пальцы, кроме большого, в кулак. При вдохе ребенок поднимает большой палец вверх, при медленном выдохе - постепенно опускает вниз и свистит; ребенок, лежа на полу, кладет ладони на живот. Делая медленно вдох и выдох животом, ребенок представляет, что в животе надувается и сдувается воздушный шарик.

б) упражнения на нормализацию мышечного тонуса:

- «Снеговик»: ребенку предлагают представить себя только что слепленным снеговиком - тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Но пригрело солнышко, и снеговик начал таять: сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит расслабленный, представляя, что он - лужица воды;
- «Дерево»: ребенок, изображая семечко, сидит на корточках, голова на коленях, руки обнимают колени. «Семечко» прорастает и превращается в дерево - ребенок приподнимает голову, затем медленно встает, выпрямляется, поднимает руки. Вдруг налетел ветер и сломал дерево - ребенок сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки его безжизненно повисают;
- «Пальчики»: в положении сидя или стоя ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем опускает руки, расслабляет и встряхивает кисти рук;
- «Лодочка»: ребенок ложится на спину, вытягивает руки. По команде он одновременно поднимает голову, прямые ноги и руки. Поза держится максимально долго. Затем ребенок выполняет упражнение, лежа на животе.

в) упражнения на пространственную ориентацию:

- ребенок берет в руки мяч и по команде психолога поднимает его вверх, опускает вниз, кладет перед собой, справа и слева от себя, кладет его под, на, за стол и т.п.;
- ребенок прыгает на двух ногах вперед, назад, влево, вправо; «Найди клад»: в комнате спрятана игрушка. Ребенок должен найти ее, ориентируясь на команды: «Два шага вперед, один направо и т.д.».

Приложение №5

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Обведите кружком цифры напротив тех высказываний, с которыми Вы согласны.

Мой ребенок

- Очень подвижен, много бегает,
постоянно вертится.....1
- Спит намного меньше, чем другие дети.....2
- Очень говорлив.....3
- Не может тихо, спокойно играть
или заниматься чем-то.....4
- С трудом дожидается своей очереди
(в играх, в магазинах).....5
- Начинает отвечать, не дослушав вопроса,
или, наоборот, задав вопрос, не слушает ответа...6
- Часто мешает другим, вмешивается
в разговоры взрослых.....7
- Не может спокойно дожидаться вознаграждения
(если, например, обещали ему что-то купить).....8
- Часто не слышит, когда к нему обращаются.....9
- Легко отвлекается, когда ему читают книгу.....10
- Ласто не доводит начатое дело (игру, задание)
до конца.....11
- Избегает занятий, где требуется
длительное сосредоточение.....12

Сделать заключение о наличии у ребенка СДВГ можно, если в течение полугода и в детском учреждении, и дома наблюдаются не менее семи симптомов из перечисленных.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ
ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ
С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ**

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (*Окрики возбуждают ребенка*).
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, *конструктором, настольными играми*, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — прогулки, бег, спортивные занятия (*гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны*).

12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

