

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ  
«СКОЛКОВСКИЙ»  
(ГКУ ЦССВ «СКОЛКОВСКИЙ»)

Рассмотрена и утверждена  
Методическим объединением  
02 сентября 2020г.

Утверждена приказом директора  
ГКУ ЦССВ «Сколковский»  
№ 97 от 01 сентября 2020г.

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа  
психокоррекционной направленности  
«Коррекция синдрома дефицита внимания с гиперактивностью»**

Составитель программы:  
Педагог-психолог  
Шестакова Д.И.

Уровень программы: базовый  
Возрастная группа: дети с ТМНР 7-18лет  
Срок реализации: 1 год

Москва 2020 г.

## Содержание

### Пояснительная записка

#### **1. Целевой раздел Программы**

- 1.1. Направленность Программы
- 1.2. Новизна Программы
- 1.3. Актуальность Программы
- 1.4. Педагогическая целесообразность
- 1.5. Нормативно-правовые документы
- 1.6. Цель Программы
- 1.7. Задачи Программы
- 1.8. Принципы работы по Программе

#### **2. Содержательный раздел Программы**

- 2.1. Методы
- 2.2. Формы организации деятельности
- 2.3. Основные направления Программы
- 2.4. Формы контроля
- 2.5. Ожидаемые результаты

#### **3. Организационный раздел Программы**

- 3.1. Содержание календарно-тематического плана
- 3.2. Приложение
- 3.3. Список литературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее время родители, воспитатели и учителя все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. Большинство детей отличается подвижностью, импульсивностью, непосредственностью и эмоциональностью, но при этом они могут внимательно выслушать взрослого и выполнить его указания. С гиперактивными детьми трудно наладить контакт уже потому, что они находятся в постоянном движении: они не ходят, а бегают, не сидят, а ерзают, не стоят, а крутятся или залезают куда-нибудь, не смеются, а хохочут, принимаются за дело или убегают, не дослушав задание до конца. Внимание их рассеянно, глаза блуждают, взгляд трудно поймать. Гиперактивный ребенок получает больше всех замечаний, окриков, «отрицательного внимания»; он мешает другим детям и обычно попадает в число «изгоев». Претендуя на лидерство, эти дети не умеют подчинять свое поведение правилам или уступать другим и, как следствие, вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе. Учащимся с гиперактивностью трудно сосредоточить внимание и удержать его на чем-то одном, трудно запоминать и выполнять инструкции учителя, не отвлекаясь на посторонние раздражители. В течение нескольких десятилетий и в нашей стране, и за рубежом проводились биохимические исследования работы мозга таких детей, в результате которых было выявлено снижение метаболической активности в лобной и средней долях мозга, то есть в тех областях, которые ответственны за контроль поведения. Таким образом, не следует обвинять ребенка в отсутствии желания или волевых усилий необходимо понять, что проблемы, связанные с его обучением и воспитанием, являются результатом измененной биохимической активности мозговых структур. В отечественной медицине детям с недостаточной зрелостью отдельных зон головного мозга ставят диагноз «минимальная мозговая дисфункция» (ММД) и связывают ее с определенными

«вредностями», переживаемыми плодом во время беременности матери и родов. Дети с ММД оказываются менее стрессоустойчивыми, у них снижена умственная работоспособность, наблюдаются моторная неловкость, повышенная утомляемость, излишняя чувствительность; у мальчиков может отмечаться гиперактивность, агрессивность, упрямство. Наблюдения ученых показали, что ММД чаще сопровождается снижением внимания и умственной работоспособности и только некоторым детям присуща гиперактивность. Однако гиперактивные дети всегда страдают дефицитом внимания. В последние годы специалисты в таких случаях ставят диагноз «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ). СДВГ существенно нарушает жизнедеятельность и развитие ребенка, препятствует его комфортному существованию в социуме, вызывает отторжение окружающих. У детей с умственной отсталостью достаточно сложно выявить диагноз СДВГ, так как в структуру их основного диагноза «умственная отсталость» могут быть заложены паттерны гипердинамического поведения. Тем не менее, мы считаем, что для данной Программы не так важен поставленный диагноз, как его проявления в жизнедеятельности ребенка. Психокоррекция в данной разработке проводится щадящими методами – это и психогимнастика, и изотерапия, и релаксации, поэтому результатом работы по данной Программе будут развитие высших психических функций и развитие эмоционально-волевой сферы как у детей с СДВГ, так и у детей с неуточненными нарушениями поведения.

### **Направленность Программы**

Предлагаемая образовательная программа базового уровня «Коррекция дефицита внимания с гиперактивностью» имеет психокоррекционную направленность и предполагает коррекцию дефицита внимания, развитие эмоционально-волевой сферы, снижение уровня расторможенности, повышение уровня работоспособности. В основу Программы положены идеи Арцишевской И.Л. Настоящая Программа подходит как детям с задержкой психического развития, так и детям с умственной отсталостью.

Программа имеет ряд особенностей, которые отвечают ее многозадачности. Программа предполагает развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания, наблюдательности и воображения; развитие эмоционально-выразительных движений; развитие координации; развитие и совершенствование коммуникативных навыков

### **Новизна Программы**

Новизна Программы по коррекции дефицита внимания с гиперактивностью состоит в том, что она составлена так, чтобы детям с различной степенью интеллектуального развития работа по Программе была понятна, интересна, поучительна. Многозадачность программы корректирует многие проблемы детей с умственной отсталостью: это и нарушения эмоционально-волевой сферы, и нарушения высших психических функций, и нарушения коммуникативных навыков, и нарушения мелкой и крупной моторики.

### **Актуальность Программы**

Актуальность программы заключается в коррекции или же сглаживании синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей с умственной отсталостью. В рамках учреждения интернатного типа жизнь таких детей становится очень тяжелой. Таким детям достаточно сложно соблюдать режимные моменты, в то время как интернат требует четкого распорядка дня. Осуществлять индивидуальный подход к каждому из детей не представляется возможным. Поэтому мы получаем то, что ребенок живет в системе, вынужден, в том числе, насильственными для психики методами подстраиваться под режимные моменты, что отрицательно сказывается на его психоэмоциональном состоянии. Не стоит забывать про сотрудников интерната, которые также страдают от того, что ребенок не может принять режимные моменты и ведет себя неадекватно. Поэтому, мы считаем, необходимым в ходе индивидуальной работы с ребенком корректировать недостатки развития, в том числе СДВГ, для того, чтобы его адаптация в коллективе проходила эффективно, а жизнь в обществе была комфортной.

## **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность адаптированной дополнительной образовательной программы состоит в использовании двигательных упражнений, которые комфортны детям с СДВГ. А уже в ходе интересной для детей с СДВГ работы происходит ненавязчивая коррекция их нарушений. Также важны для детей упражнения, направленные на релаксацию, так как такие детишки часто страдают от агрессии окружающих.

## **Нормативно-правовые документы**

- Конституция Российской Федерации;
- "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Конвенция ООН о правах инвалидов, принятая резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года;
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) Федеральный закон от 29 декабря 2015 г. N 399-ФЗ с изменениями, вступившими в силу с 1 января 2016 г.;
- Постановление Правительства Российской Федерации «О деятельности организаций для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей» от 24 мая 2014г. № 481;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального, общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 19.12.2014г. № 1598;

- Устав Государственного казенного учреждения города Москвы Центра содействия семейному воспитанию «Сколковский» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, утвержденный приказом Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы от 01.10.2015г. № 950.

### **Цель Программы**

Целью данной программы является создание оптимальной коррекционно-развивающей среды для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития для коррекции дефицита внимания и гипердинамического синдрома.

### **Задачи Программы**

#### Коррекционно-развивающие задачи:

- развитие слухоречевого, зрительного и кинестетического внимания;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- снижение частоты аффективных реакций;
- снижение уровня расторможенности;
- развитие восприятия (в т.ч. акустического, зрительного, тактильного гнозиса);
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие двигательных навыков;
- развитие ощущения телесности.

#### Воспитательные:

- обучение дисциплинированности;
- обучение навыкам культурного поведения в обществе.

### **Принципы работы по Программе**

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- научности (наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (занятия со всеми желающими независимо от особенностей здоровья и интеллектуального развития);

- многозадачности (проводится психокоррекция нескольких видов нарушений);

- комплексного воздействия (применение различных видов и форм наглядного материала).

### **Методы Программы**

- метод нейропсихологической коррекции через психогимнастику и телесно-ориентированные упражнения;

- словесный метод обучения (устное изложение, беседа);

- наглядный метод обучения (показ иллюстраций, прослушивание музыкальных отрывков, тактильное взаимодействие).

### **Формы организации деятельности**

Программа предполагает индивидуальные и групповые формы проведения занятий. Каждое занятие представляет собой комбинированный блок из упражнений направленных на развитие внимания, контроля за импульсивностью и управление двигательной активностью.

Возраст детей, обучающихся по Программе – от 7 до 18 лет.

Сроки реализации Программы – 1 год.

Каждое занятие длится по 30 минут.

При необходимости занятия повторяются.

### **Основные направления Программы**

Развитие внимания – данный блок предполагает как подвижные упражнения типа «повтори за мной», так и упражнения в которых ребенок должен сделать усилие над собой и, например, спокойно посидеть, прислушаться, внимательно посмотреть на что-то. Блок затрагивает все виды внимания: слухоречевое, зрительное, кинестетическое. Происходит коррекция всех свойств внимания – концентрации, устойчивости, произвольности объема.

Управление двигательной активностью и сдерживание импульсивности – данный блок предполагает двигательную активность, которая регулируется педагогом для того, чтобы ребенок смог простроить внутренние границы и



почувствовать, когда его двигательная активность выходит за рамки правил поведения и культурных норм. Также двигательные упражнения предполагают активное включение мозговых структур, отвечающих за внимание, память и мышление ребенка. Так как при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью ребенок приступает к познавательной деятельности только тогда, когда он насытился физической активностью.

### **Формы контроля**

Сентябрь	Декабрь	Май
Первичная психолого-педагогическая диагностика	Промежуточная психолого-педагогическая диагностика	Итоговая психолого-педагогическая диагностика

### **Ожидаемые результаты**

В ходе реализации адаптированной дополнительной программы «Коррекция синдрома дефицита внимания с гиперактивностью» у обучающихся по Программе будут заметны улучшения в:

- психоэмоциональном состоянии;
- развитии воли и произвольности;
- развитии внимания;
- развитию речевых навыков и коммуникации;
- развитию двигательных навыков;
- социальной адаптации.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Часов в месяц	Всего в год
Самоконтроль	2	
Внимание	3	
Профилактика страхов	2	
Доверие	1	
Координация движений	2	
Эмоциональная выразительность	4	
Самоконтроль	2	
		16

### Календарно- учебный график

№	Время	Цель Занятия	Материал	Содержание
1	Октябрь	Налаживание отношений психолога с группой и детей между собой; развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания и воображения; развитие согласованности движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие эмоционально-выразительных движений.	Мяч средних размеров	<p><b>1.</b> Упражнения из «Йоговской гимнастики для малышей» (см. Приложение) (2-3 мин). <b>2.</b> Упражнение «Прогулка в лес» (7 мин). 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.</p> <p><b>3.</b> Телесно-ориентированное упражнение «Камень и путник» (5 мин). 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? <b>4.</b> Игра «Будь внимателен!» (5 мин). 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. <b>5.</b> Упражнение «Передай движение» (5 мин). Дети стоят в кругу и по сигналу психолога делают вид, что передают друг другу большой мяч, тяжелую гирию, горячий блин, цветочек и др. ■ Упражнение выполняется молча.</p>

2	Октябрь	<p>Развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания, наблюдательности и воображения; развитие эмоционально-выразительных движений; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.</p>	<p>Запись спокойной музыки; мольберт (подставка); доска и мел (лист ватмана и фломастеры); палочка (длина — 30 см).</p>	<p><b>1.</b> Упражнения из «Йоговской гимнастики для малышей» <b>2.</b> Игра «Изобрази явление» (8 мин). 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. <b>3.</b> Игра «Самолеты» (2-3 мин). 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. — 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. <b>4.</b> Упражнение «Надоедливая муха» (2 мин). 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. <b>5.</b> Упражнение «Раз, два, три — говори!» (10-12 мин). 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, парходик. 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. <b>6.</b> Упражнение «Одно большое животное» (2 мин). 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. <b>7.</b> Заключительный этап (2-3 мин). 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.</p>
3	Ноябрь	<p>Развитие самоконтроля; развитие внимания и воображения; развитие координации движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие эмоционально-выразительных движений; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.</p>	<p>Три-четыре кубика средних размеров</p>	<p><b>1.</b> Игра «Запретное движение» (5 мин). 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. <b>2.</b> Игра «Зоопарк» (8-10 мин). 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. <b>3.</b> Упражнение «Я кубик несу и не уроню» (10 мин). 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.</p>

				<p>■ Если дети легко справляются с заданием, кубик кладется на тыльную сторону ладони или на голову. Характер движений при этом меняется — дети должны двигаться плавно. <b>4.</b> Упражнение «Шалтай-болтай» (2-3 мин). Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела. Психолог произносит: — Шалтай-болтай сидел на стене, Шалтай-болтай свалился во сне. Дети приседают или падают на ковер. <b>5.</b> Заключительный этап (2-3 мин). Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу кубик, поочередно высказывают свое мнение.</p>
4	Ноябрь	Развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания и воображения; развитие координации движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие эмоционально-выразительных движений; удовлетворение потребности в признании.	Мяч	<p><b>1.</b> Упражнение «Расскажем и покажем» (3 мин). 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! Ритмично хлопают в ладоши. Это локти — их коснемся. Обхватывают ладонями оба локтя. Вправо, влево мы качнемся. Выполняют наклоны вправо и влево. Это плечи — их коснемся. Кладут кисти рук на плечи. Вправо, влево мы качнемся. Выполняют наклоны вправо и влево. Если мы вперед качнемся, То коленей мы коснемся. Выполняют наклоны вперед, касаются коленей. Один, два, три, четыре, пять! Поочередно загибают пальцы левой руки. Можем всё мы показать! Ритмично хлопают в ладоши. <b>2.</b> Игра «Передай мяч» (8-10 мин). 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. <b>3.</b> Телесно-ориентированное упражнение «Насос и мяч» (5 мин). Психолог предлагает детям разделиться 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. <b>4.</b> Игра «Паровозик с именем». 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. <b>5.</b> Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны» (2-3 мин). 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. <b>6.</b> Заключительный этап (3 мин). Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.</p>
5	Ноябрь	Развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания и	Листы плотной бумаги и фломастеры	<p><b>1.</b> Игра «Космическое путешествие» (10 мин). 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</p>

		<p>памяти; развитие мышления и воображения; развитие эмоционально-выразительных движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.</p>		<p>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. <b>2. Упражнение «Интервью» (2-3 мин).</b> 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. <b>3. Упражнение «Росток» (2-3 мин).</b> 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. <b>4. Упражнение «Пловцы» (2-3 мин).</b> 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. <b>5. Рисование на заданную тему (10-12 мин).</b> 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.</p>
6	Декабрь	<p>Развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания, наблюдательности и памяти; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков</p>	<p>Красный, желтый и зеленый круги; ширма; палочка (длина — 30 см).</p>	<p><b>1. Подвижная игра «Светофор» (.5 мин).</b> 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. <b>2. Игра «Внимательные глазки» (5-7 мин).</b> 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. <b>3. Упражнение «Знаете ли вы цифры?» (2-3 мин).</b> 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</p>

				<p>команду: «Говори!» Дети хором отвечают. <b>4.</b> Упражнение «Расскажем и покажем». 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. <b>5.</b> Упражнение «Знаете ли вы буквы?» (2-3 мин). (Упражнение выполняется аналогично предыдущему — см. пункт 3.) <b>6.</b> Упражнение «Кто за кем стоит?» (5-7 мин). 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 и, припоминая кто за кем стоит, воспроизводит имена детей по порядку. ■ Можно предложить детям поменяться местами, а водящему — расставить всех по-прежнему. <b>7.</b> Телесно-ориентированное упражнение «Штанга» (3 мин). 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. <b>8.</b> Заключительный этап (2-3 мин). 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</p>
7	Декабрь	<p>Развитие внимания и произвольного поведения; профилактика страхов; развитие ориентировки в пространстве и тактильных ощущений; развитие речи и воображения; развитие эмоционально-выразительных движений; снятие эмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков</p>	<p>Шарф; матерчатый мешочек и 7-8 мелких игрушек; мяч</p>	<p><b>1.</b> Игра «Жмурки» (8-10 мин). 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. <b>2.</b> Упражнение «Потягушечки» (2 мин). 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. <b>3.</b> Упражнение «Лимон» (2 мин). 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. <b>4.</b> Упражнение «Волшебный мешочек» (5 мин). 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. <b>5.</b> Упражнение «Опиши игрушку» (10 мин). 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?» <b>6.</b> Заключительный этап (2-3 мин). Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.</p>
8	Январь	<p>Развитие произвольности и самоконтроля; развитие</p>	<p>Шарф; мольберт (подставка); доска и</p>	<p><b>1.</b> Телесно-ориентированное упражнение «Слепой и поводырь» (10 мин). 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</p>

		<p>внимания и наблюдательности; развитие доверия к другому; развитие ориентировки в пространстве; развитие эмоционально-выразительных движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.</p>	<p>мел (лист ватмана и фломастеры); указка</p>	<p>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» (3-5 мин). 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?» (10-12 мин). 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. 4. Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик» (3-5 мин). 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. 5. Заключительный этап (1-2 мин). 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.</p>
9	Февраль	<p>Развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания и координации движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие эмоционально-выразительных движений; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.</p>	<p>Красный, синий и желтый квадраты; длинная лента или веревка.</p>	<p>1. Игра «Кричалки — шепталки — молчалки» (5 мин). 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. 2. Упражнение «Солнечный лучик» (3 мин). 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. 3. Игра «Кто первый прыгнет в круг» (5-7 мин). 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. 4. Игра «Не спеши» (5-7 мин). 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. 5. Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны» (см. Занятие 4) (3 мин). 6. Заключительный этап (3 мин). Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу желтый квадрат, поочередно делятся своими впечатлениями.</p>

10	Февраль	Развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания и координации движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие эмоционально-выразительных движений; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.	Запись спокойной музыки, палочка 30 см	<p><b>1.</b> Упражнение «Давайте поздороваемся» (5 мин). 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. <b>2.</b> Игра «Море волнуется» (5 мин). 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. <b>3.</b> Телесно-ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла» (5-7 мин). 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. <b>4.</b> Подвижная игра «Иголка и нитка» (5-7 мин). Один из детей становится ведущим — «иглой», а все остальные — «ниткой». Ребенок, выполняющий роль иглы, бегают по залу, меняя направление, а все остальные дети бегут за ним. Ведущий меняется, игра повторяется. ■ Каждый ребенок должен побывать в роли иглы. <b>5.</b> Упражнение «Шалтай-болтай» (см. Занятие 3) (2-3 мин). <b>6.</b> Заключительный этап (2-3 мин). 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.</p>
11	Март	Развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания и координации движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие эмоционально-выразительных движений; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.	Мольберт (поставка); доска и мел (листы ватмана и фломастеры); указка	<p><b>1.</b> Игра «Расставить посты!» (4 мин). 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. <b>2;</b> Игра «Что изменилось» (10 мин). 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. <b>3.</b> Упражнение «Снежинка» (2-3 мин). 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. <b>4.</b> Игра «Зимние забавы» (2-3 мин). 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. <b>5.</b> Совместное рисование снеговика (5 мин). 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 рисует 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. <b>6.</b></p>



				Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик» (3-4 мин). 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. 7. Упражнение «Лыжники» (2-3 мин). 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.
12	Март	Развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания и чувства юмора; развитие эмоционально-выразительных движений; удовлетворение потребности в признании; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.	Магнитофон; кассета с записью медленной спокойной музыки; разрезанные на две части открытки (картинки); красный, синий и желтый квадраты	Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик» (3-4 мин). 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. 7. Упражнение «Лыжники» (2-3 мин). 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.
				1. Упражнение «Танец снежинок» (3 мин). 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. 2. Игра «Ручеек» (4-5 мин). 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 проходит 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. 3. Упражнение «Одно большое животное» (см. Занятие 2) (2 мин). 4. Упражнение «Ищем ошибки» (5-7 мин). 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 ПАРОВОЗОДА, 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! 5. Игра «Кричалки — шепталки — молчалки» (см. Занятие 9) (4 мин). 6. Игра «Испорченный телефон» (4 мин). 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 ухо 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. 7. Игра «Паровозик с именем» (см. Занятие 4) (5 мин). 8. Заключительный этап (2 мин). Психолог благодарит всех детей и отмечает тех, кто был особенно внимательным, добрым и пр.
13	Апрель	Развитие произвольности и самоконтроля;	Конверт с геометрическими	1. Упражнение «Расскажем и покажем» (3-4 мин). Дети встают полукругом напротив психолога и выполняют движения, которые упоминаются в рифмовке. Руку правую — на плечо, Руку левую — на бочок. Руки в

		развитие внимания и чувства юмора; развитие эмоционально-выразительных движений; удовлетворение потребности в признании; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.	фигурками (кругами, треугольниками, квадратами, прямоугольниками, овалами, ромбами); мяч.	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. <b>2.</b> Игра «Слушай и отвечай» (5 мин). 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. <b>3.</b> Игра «Броуновское движение» (5-7 мин). 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. <b>4.</b> Игра «Угадай фигурку» (7 мин). Дети садятся на стульчики и закрывают глаза. Психолог берет конверт, в котором находятся разные геометрические фигуры, и говорит: — Глаз 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. <b>5.</b> Игра «Съедобное — несъедобное» (5-7 мин). 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. <b>6.</b> Упражнение «Сидели два медведя...» (2 мин). Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения. Сидели два медведя На тоненьком суку: Приседают. Один читал газету, Вытягивают руки вперед, сжимают кулачки, слегка поворачивают голову вправо и влево. Другой месил муку. Прижимают кулачки друг к другу, делают вращательные движения. Раз ку-ку, два ку-ку, Оба шлепнулись в муку. Падают на ковер. <b>7.</b> Заключительный этап (3 мин). Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.
14	Апрель	Развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания и чувства юмора; развитие эмоционально-выразительных движений; удовлетворение потребности в признании; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.	Три-четыре кубика средних размеров; длинная лента или веревка.	<b>1.</b> Упражнение «Я кубик несу и не уроню» (см. Занятие 3) (8-10 мин). <b>2.</b> Игра «Цирковые артисты» (12 мин). 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 подготовиться 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. <b>3.</b> Телесноориентированное упражнение «Клоуны» (см. Занятие 4) (3 мин). <b>4.</b> Игра «Да» и «нет» не говори» (3-5 мин). 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. 1». Если ребенок употребляет при ответе слова «да» или «нет», психолог повторяет вопрос. В ходе игры каждому ребенку можно предложить ответить на 1—3 вопроса. <b>5.</b> Упражнение «Расскажем и покажем» (3 мин). 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. Плавно 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.
15	Апрель	Развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания и чувства юмора; развитие эмоционально-выразительных движений; удовлетворение потребности в признании; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.	Запись мажорной музыки; полотенце или шарф; смешная мягкая игрушка («Фантастика»); листы плотной бумаги, фломастеры (цветные карандаши).	<p><b>1.</b> Упражнение «Черепашки» (3 мин). 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!</p> <p><b>2.</b> Игра «Слушай команду» (5-7 мин). 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.</p> <p><b>3.</b> Упражнение «Прошепчи ответ» (5-7 мин). 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.</p> <p><b>4.</b> Игра «Жужа» (6-7 мин). 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.</p> <p><b>5.</b> Рисование на заданную тему (10-12 мин). 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.</p>
16	Май	Развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания и чувства юмора; развитие	Запись мажорной музыки; записью мажорной музыки; мяч	<p><b>1.</b> Игра «Флажок» (5-7 мин). 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.</p> <p><b>2.</b> Упражнение «Комплименты» (3-5 мин). 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</p>

		<p>эмоционально-выразительных движений; удовлетворение потребности в признании; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.</p>	<p>среднего размера; обруч; карточки с изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, злость, удивление, обида)</p>	<p>адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передает его следующему ребенку. ■ Дети, говоря комплименты и слова благодарности, передают мяч сначала в одну, потом в другую сторону. <b>3.</b> Подвижная игра «Сова» (5-7 мин). 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». <b>4.</b> Упражнение «Эмоции» (7 мин). 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. <b>5.</b> Телесно-ориентированное упражнение «Кораблик» (3-4 мин). Дети встают в круг. Психолог говорит: — Представьте, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире 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. <b>6.</b> Заключительный этап (2-4 мин). 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.</p>
--	--	--	---	--

## Приложение 1

### Йоговская гимнастика для детей

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»: «3-3-3». Мы его остановим — дети слегка ударяют ладонью 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.

### Список литературы

- Александрова Э.М., Куренкова Н.В. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста: Учебно-метод. пособие.
- Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок.
- Выгодская И.Г., Пеллингер Е.Л., Успенская Л.П. Устранение заикания у дошкольников в игре.
- Горячева Т.Г., Султанова А.С. Сенсомоторная коррекция нарушений психического развития в детском возрасте.
- 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.
- Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей.
- Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми

Романов А.А. Направленная игротерапия нарушений поведения и эмоциональных расстройств у детей.

Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы.

Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей.

Чистякова М.И. Психогимнастика.

Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивным и психопатическим синдромом.