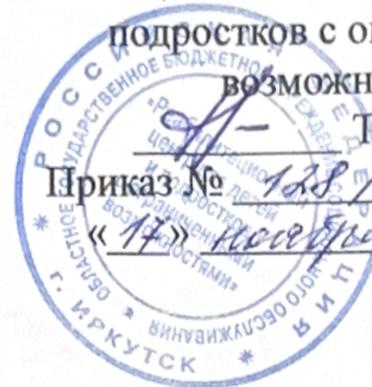


Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области  
ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными  
возможностями»

Принята на заседании  
методического объединения  
педагогических работников отделения  
социальной реабилитации и психолого-  
педагогической помощи «Психолого-  
педагогическая мастерская»  
от «10» 09 20 23 г.  
протокол № 8

Утверждаю:  
Директор ОГБУСО  
«Реабилитационный центр для детей и  
подростков с ограниченными  
возможностями», КПН  
Т.В. Семейкина  
Приказ № 138/АХ  
«17» ноября 20 23 г.



Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности

### «УЧУСЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»

для детей с нарушением саморегуляции и гиперактивностью,  
в возрасте от 5 до 7 лет

Автор-составитель:  
Лепешева Н.В.,  
педагог-психолог  
отделения социальной реабилитации  
и психолого-педагогической помощи  
Зурбанова Е.В.  
педагог-психолог  
отделения социальной реабилитации  
и психолого-педагогической помощи

Иркутск 2023 г.

<b>Содержание программы</b>		
<b>№</b>		<b>Страница</b>
<b>1</b>	<b>Титульный лист</b>	
<b>2</b>	<b>Пояснительная записка</b> – Информационные материалы и литература: – Направленность программы – Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы – Принципы работы – Отличительная особенность программы – Адресат программы – Цель программы – Задачи программы – Форма обучения – Режим занятий – Срок освоения программы – Основные содержательные линии программы – Работа с родителями (законными представителями)	<b>2 – 5</b>
<b>3</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b> <b>Объём, содержание программы</b>	<b>6 – 8</b>
	– Содержание учебного (тематического) плана – Содержание программы – Планируемые результаты	
<b>4</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>9 – 10</b>
	– Оценочные материалы – Методические материалы	
<b>5</b>	<b>Иные компоненты</b> – Условия реализации программы – Список литературы – Конспекты занятий	<b>11 – 23</b>

## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по работе с гиперактивными детьми старшего дошкольного возраста составлена на основе программы работы с гиперактивными детьми И. Л. Арцишевской, разработана с учетом требований:

-Конвенция о правах ребенка;

-Федеральный закон от 28 декабря 2013 г. 4442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) приоритетные направления, механизмы ресурсного обеспечения, а также этапы развития современной системы комплексной реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью, в том числе детей с инвалидностью;

-Концепция развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью, в том числе детей с инвалидностью, на период до 2025 года, утвержденную распоряжением Правительства РФ от 18 декабря 2021г. N 3711;

Конституция Российской Федерации, законы Российской Федерации по вопросам социальной защиты здравоохранения и образования детей:

-Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г.№ 1726-р;

-Основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы.

Проблема распространенности синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей интересует исследователей уже давно, но она не потеряла своей актуальности, напротив, в настоящее время эта проблема становится все более значимой, т.к. по данным исследования количество гиперактивных детей растёт. Гиперактивность представляет собой расстройство, имеющее множество разнообразных аспектов: неврологические, психиатрические, двигательные, языковые, воспитательные, социальные, психологические и т.д. Синдром с гиперактивностью наблюдается у детей в возрасте от трех до 15 лет, но наиболее часто проявляет себя в дошкольном и младшем школьном возрасте. Развитие коммуникативных навыков у гиперактивных детей теснейшим образом связано с обучением навыкам саморегуляции и коррекции негативных эмоций.

Актуальность проблемы изучения детей с дефицитом внимания в дошкольном возрасте обусловлена тем, что основные симптомы, такие как, нарушения внимания, импульсивность и чрезмерная подвижность являются частыми причинами обращения родителями в реабилитационном центре за помощью к педпгогу-психологу.

Трудности и неудачи в межличностных отношениях, переживаемые

детьми, могут привести к искажениям в развитии их личности, в частности к искажению самооценки. Устойчивые изменения самооценки приводят к искажению представления о себе, «я-концепции». Дети с искажением «я-концепции» имеют неустойчивую самооценку, чувствительны, эмоционально неустойчивы, тревожны и неуверенны. Внутренние переживания вначале осознаются как невозможность соответствовать требованиям родителей и оставаться в то же время самим собой, в дальнейшем – как несоответствие нормам общения, принятым среди сверстников.

Особенность психологии ребенка дошкольного возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями - гневом, страхом, обидой, отказом от деятельности. Многие дети в это время нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители вместе с психологом вникли в проблемы ребенка, его переживания. Только тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь. Чтобы дошкольник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из ситуаций. Если вовремя не помочь ему, неотреагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

**Отличительной особенностью** данной программы является её адаптивность на непродолжительный, кратковременный срок реализации, рассчитанный на курс реабилитации. Особенностью программы является тесное взаимодействие с законными представителями (родителями). Родители на совместных занятиях обучаются приемам и методам работы со своими детьми, которые будут применять в повседневной жизни.

#### **Принципы работы:**

- Уважительное отношение к обучающимся, признания 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.

**Адресат программы:** Программа ориентирована на детей с ОВЗ старшего дошкольного возраста, имеющие нарушения системы саморегуляции деятельности и другие сопутствующие заболевания. Количественный состав группы от 3 до 5 человек.

**Цель программы:** Содействие развитию навыков саморегуляции деятельности в игре и обучении у детей старшего дошкольного возраста в условиях реабилитационного центра.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие**

- Обучение навыкам саморегуляции и контроля поведения.

### **Воспитательные**

-Освоение норм социального поведения.

-Отработка эффективных форм взаимодействия со сверстниками, родителями и педагогами.

### **Развивающие**

-Развитие коммуникативных навыков, навыков сотрудничества.

-Развитие внимания детей (концентрация, переключаемость, распределение)

-Развитие приемлемых способов выплескивания отрицательной энергии.

**Срок реализации программы:** 1 курс реабилитации.

**Форма проведения занятий:** очная.

**Формы проведения коррекционно-развивающих занятий:** наблюдение, беседа, занятие – игра, релаксация.

**Форма организации деятельности детей на занятии:** групповая (группы до 5 человек; подгруппы до 2-3 человек ).

**Режим занятий.** Данная программа рассчитана для детей дошкольного возраста имеющими проблемы в эмоционально-волевой сфере с сопутствующими заболеваниями, в возрасте от 5 до 7 лет.

**Срок реализации программы** Занятия по программе рассчитаны на 1 курс реабилитации (21 день), 6 часов за курс, с частотой 2 раза в неделю, 1 занятие по 25 минут. Группы имеют подвижный состав (с учетом убытия и прибытия реабилитируемых).

### **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.

### **Работа с родителями (законными представителями):**

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

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

## **Комплекс основных характеристик программы**

**Объем программы** – программа рассчитана на 6 ч.

**Содержание программы:**

**Формирование и развитие навыков саморегуляции.**

Сопровождение детей с гиперактивностью будет осуществляться по трем этапам: 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.

Программа включает в себя 3 раздела:

**Раздел 1. Диагностика.**

**Раздел 2. Формирование и развитие навыков саморегуляции.**

**Раздел 3. Контрольная диагностика.**

**Целевая установка**

**Тема: Внимательные глазки.**

Развитие внимательности и наблюдательности. Развитие произвольности и самоконтроля, контроль над импульсивностью. Учим детей снимать телесно-мышечное напряжение.

**Тема: Волшебный мешочек.**

Развитие речи и воображения. Развитие ориентировки в пространстве тактильных ощущений. Развитие эмоционально-выразительных движений. Снятие эмоционального напряжения у детей. Учим составлять рассказ описание.

**Тема: Цирковые артисты.**

Развитие координации движений, развитие мелкой и крупной моторики, контроля над своим поведением. Учим координировать свои движения и следить за своим поведением.

**Тема: Космическое путешествие.**

Развитие произвольности поведения и самоконтроля. Развитие внимания и наблюдательности. Развитие эмоционально –выразительных движений. Учим детей контролировать свое поведение.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

В результате обучения по программе ребенок :

- Будет стремиться к положительному уровню взаимоотношений со сверстниками, с родителями;
- Приобретет навыки самоконтроля(согласно уровня развития) в различных ситуациях;

-Будет иметь представления о правилах поведения в обществе.

В результате обучения по программе у ребенка:

-В некоторой степени улучшится концентрация внимания;

-Будут частично сформированы навыки уважения к нормам коллективной жизни.

**Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:**

-Развитие основных коммуникативных навыков.

-Владение навыками саморегуляции, согласованности движений.

-Расширение и углубление самопознания.

-Умение контролировать эмоционально-выразительные движения.

### **Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Всего</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма промежуточной (итоговой) аттестации</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Диагностика:</b>	<b>1</b>		
1.1	Диагностика эмоционального состояния		1	Результаты диагностики
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Формирование и развитие навыков саморегуляции</b>	<b>4</b>		
2.1.	«Внимательные глазки»		1	Рефлексия
2.2.	«Волшебный мешочек»		1	Рефлексия
2.3.	«Цирковые артисты»		1	Рефлексия
2.4.	«Космическое путешествие»		1	Рефлексия
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Контрольная скрининговая диагностика:</b>	<b>1</b>		
3.1	Диагностика эмоционального состояния		1	Анализ результатов диагностики
<b>ВСЕГО</b>		<b>6</b>		

## Содержание занятий программы

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятий	Количество часов
1.	Внимательные глазки»	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Йоговская гимнастика для малышей».</li> <li>3. Упражнение «Изобрази явление».</li> </ol> <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Светофор».</li> <li>2. Упражнение «Коврик злости».</li> <li>3. Игра «Внимательные глазки»</li> <li>4. Упражнение «Знаете ли вы цифры?»</li> <li>5. Упражнение «Расскажем и покажем».</li> <li>6. Упражнение «Знаете ли вы буквы?»</li> <li>7. Упражнение «Кто за кем стоит?»</li> </ol> <p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Телесно-ориентированное упражнение «Штанга».</li> </ol> <p>Рефлексия занятия.</p>	25 мин.
2.	Волшебный мешочек	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение Игра «Жмурки»</li> </ol> <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Потягушечки»</li> <li>2. Упражнение «Лимон».</li> <li>3. Упражнение «Волшебный мешочек</li> <li>4. Упражнение «Опиши игрушку».</li> </ol> <p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Комплименты»</li> </ol> <p>Рефлексия занятия.</p>	25 мин.

3.	Цирковые артисты	Подготовительная часть. 3. Ритуал приветствия. 4. Упражнение Игра «Жмурки» Основная часть. 1. Игра «Потягушечки» 2. Упражнение «Лимон». 3. Упражнение «Волшебный мешочек» 4. Упражнение «Опиши игрушку». Заключительная часть. Рефлексия занятия.	25 мин.
4.	Космическое путешествие	Подготовительная часть. 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Расскажем и покажем». Основная часть. 1. Игра «Космическое путешествие». 2. Упражнение «Интервью». 3. Упражнение «Росток». 4. Упражнение «Пловцы». Заключительная часть. Рефлексия занятия.	25 мин.

### **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.

Допускается совершенствование программы в процессе работы.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

**Мониторинг** Инструментарий педагогической диагностики представляет собой описание тех вопросов, поручений, ситуаций наблюдения, которые используются для определения уровня сформированности у ребёнка того или иного параметра оценки. Каждый параметр педагогической оценки может быть

диагностирован несколькими методами с тем, чтобы достичь определённой точности. В мониторинге используются основные диагностические методы: наблюдение; проблемная (диагностическая) ситуация; беседа. Формы проведения педагогической диагностики: индивидуальная; подгрупповая; групповая.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения индивидуально каждым ребёнком необходимыми знаниями.

Объект диагностики	Направление диагностики	Методика, Автор	Источник
Дети	Первичная диагностика	Диагностические критерии по классификации DSM - IV	Заваденко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте. – М., 2005
	Внимание	Модификация метода Пьерона-Рузера	Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. – М., 1999
		Тест Тулуз-Пьерона	Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. – М., 2008
		«Найди и вычеркни» (адаптация Е.В. Доценко)	Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники). Сост. Е.В. Доценко. – Волгоград, 2007.
		«Домик» (Н.И. Гуткина)	Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники). Сост. Е.В. Доценко. – Волгоград, 2007.
		«Проставь значки»	Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники). Сост. Е.В. Доценко. – Волгоград, 2007.
		«Запомни и расставь точки»	Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники). Сост. Е.В. Доценко. – Волгоград, 2007.
		Методика «Да и нет» (Е.Е. Кравцова)	Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники).

		Сост. Е.В. Доценко. – Волгоград, 2007.
Память	«10 слов» (А.Р. Лурия)	Бобченко Т.Г., Пронина Е.В. Организация производственной практики в дошкольном образовательном учреждении. – Владимир, 2008.
Мышле ние	«Лабиринт»	Павлова Т.Л. Диагностика готовности ребенка к школе. – М., 2007 Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. – М., 1999
	«Раздели на группы» (А.Я Иванова, адаптация Е.В.Доценко)	Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники). Сост. Е.В. Доценко. – Волгоград, 2007.
	«Исключение лишнего» (предметный вариант)	Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники). Сост. Е.В. Доценко. – Волгоград, 2007.
	«Обведи контур» (исследование наглядно- действенного мышления)	Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники). Сост. Е.В. Доценко. – Волгоград, 2007.
Эмоциона льная сфера	Рисуночные тесты: «Рисунок семьи», «Несуществующее животное»	Венгер А.П. Психологические рисуночные тесты. – М., 2003.
Самооцен ка	Методика «Лесенка» (В.Г. Щур)	Широкова Г.А. Практикум для детского психолога. - Ростов-на- Дону, 2006. Бобченко Т.Г., Пронина Е.В. Организация производственной практики в дошкольном образовательном учреждении. – Владимир, 2008.
Координа ция движений	Проба на реципрокную координацию (А.Р. Лурия)	Глозман Ж.М., Потанина А.Ю., Соболева А.Е. Нейропсихологическая диагностика в дошкольном

			возрасте. – СПб., 2008.
		Исследование моторики и координации движений и детей. (Н.Н. Заваденко)	Заваденко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте. – М., 2005.
	Самоконтроль и произвольность	Тест самоконтроля и произвольности	Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. – М., 2008
Родители		Анкета для родителей (Заваденко Н.Н., 2005)	Заваденко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте. – М., 2005.
		Анкета для родителей	Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. – М., 2001
Педагоги		Анкета для педагогов	Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. – М., 2001
		Выявление синдрома дефицита внимания	Шарапановская Е.В. Воспитание и обучение детей с ММД и ПШОП. – М., 2005

Диагностический инструментарий варьируется педагогом-психологом в зависимости от возможности ребенка.

## **Иные компоненты программы**

### **Ресурсы для реализации программы**

Материально-технические условия реализации программы групповых занятий. Оборудование комнаты групповых занятий:

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

### **Список используемой литературы**

- Врязгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. — М., 2001.
- Горячева Т.Г., Султанова А.С. Сенсомоторная коррекция нарушений психического развития в детском возрасте. — М., 1999.
- Дьяченко О.М., Веракса Н.Е. Способы регуляции поведения у детей дошкольного возраста// Вопросы психологии. – 1996-№3.
- 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.
- 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 А.Л. 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 Л.А. Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников. — Минск, 1995.
- Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М., 2019.
- Федорова С.Ю. Развитие двигательных способностей дошкольников. – М., 2019.
- Хухлаева О.В. Лесенка радости. — М., 1998.
- Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1995.

### **Конспект занятия №1 «Внимательные глазки»**

**Цель:** развитие произвольности и самоконтроля.

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

Подготовительная часть.

#### **1. Ритуал приветствия.**

##### **1. 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.

Рефлексия занятия

## **Конспект занятия №2 «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. 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.

### **2.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.

### **3.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.

### **Конспект занятия №3 «Цирковые артисты»**

**Цель:** развитие координации движений.

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

Подготовительная часть.

Ритуал приветствия.

## **1. 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.

### **4. 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!

Подметаем пол в квартире.

Пять, шесть, семь, восемь!

Приходите завтра в гости.

стороны.

Ритмично хлопают в ладоши.

Имитируют движения.

Ритмично хлопают в ладоши

Плавно разводят руки в

Восемь, семь, шесть, пять! Ритмично хлопают в ладоши  
Будем вместе мы играть. Ритмично хлопают в ладоши  
Четыре, три, два, один! 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.

### **Рефлексия занятия.**

#### **Конспект занятия № 4 «Космическое путешествие»**

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

**Необходимые материалы:** листы плотной бумаги и фломастеры.  
Подготовительная часть.

### **Ритуал приветствия.**

#### **1.Упражнение «Расскажем и покажем» (см. занятие 4).**

**Цель:** развитие телесных концентрированных движений, разминка мелкой моторики.

Основная часть.

#### **2.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.

### **3.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.

### **4.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.

### **5.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