

| Рассмотрено | УТВЕРЖДАЮ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>на методическом объединении педагогов – психологов, учителей – логопедов и социальных педагогов Дубровского района</p> <p>Протокол № 1 от 25 августа 2020</p> <p>Руководитель МО  С.А. Твардовская</p> | <p>Директор МБУ ОО «ЦППМСП»</p> <p>Дубровского района  С. А. Твардовская</p> <p>Приказ № 27 от 1 сентября 2020 г.</p> <p>на основании решения педагогического совета № 1 от 1 сентября 2020 г.</p> |

Дополнительная общеобразовательная программа по развитию внимания, контроля над импульсивностью и управления двигательной активностью «Работа психолога по развитию внимания и коррекции поведения детей в детском саду»

педагога - психолога
МБУ ОО «ЦППМСП» Дубровского района

р. п. Дубровка 2020-2021 уч. год

Пояснительная записка

Актуальность проблемы

В последнее время родители, воспитатели все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. Большинство детей дошкольного возраста 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.

Родители жалуются на то, что ребенок не дает им покоя — он постоянно вмешивается в разговоры взрослых, с ним все время что-то случается, а для того чтобы добиться послушания, приходится повышать голос, но замечания и наказания не приносят результатов.

Во время коллективных занятий такие дети часто вскакивают с места, не понимают, чего хочет от них воспитатель, не могут выполнить задания до конца. Гиперактивный ребенок получает больше всех замечаний, окриков, и 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. Поэтому своевременно проведенные занятия с гиперактивным ребенком должны помочь ему справиться с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

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

Наиболее сложный период жизни гиперактивных детей связан с поступлением в школу. Несмотря на то, что после семи лет дети становятся более усидчивыми, проблемы продолжают сохраняться, и на первый план выступает так называемый «дефицит внимания». Учащимся с гиперактивностью трудно сосредоточить внимание и удержать его на чем-то одном, трудно запоминать и выполнять инструкции учителя, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

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 («может, но не хочет!»), необходимо понять, что проблемы, связанные с его обучением и воспитанием, являются результатом измененной биохимической активности мозговых структур («хочет, старается, но не может!»).

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.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду» была использована:

программа «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду»
.Л.Арцишевской.

Методические приемы, используемые в программе:

1. Игры на развитие внимания, воображения
2. Игры и задания, направленные на развитие произвольности
3. Релаксационные методы
4. Обсуждение различных чувств
5. Рисование.

Практическая направленность программы

Направленность данной дополнительной образовательной программы - это комплексная психологическая помощь детям с поведенческими проблемами и их родителям.

Данный курс занятий поможет ребенку снизить психоэмоциональное напряжение усовершенствовать произвольность и самоконтроль; улучшить внимание и воображение, мышление и речь. Но этого не достаточно, т.к. в работе с ребёнком, имеющим серьёзные нарушения внимания, обязательно нужно наличие у него положительной мотивации. Обязательно нужна совместная работа родителей воспитателей и педагогов, построенная на эмоциональной заинтересованности родителей. И самое главное, следует всегда помнить, что гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский диагноз, который может быть поставлен по результатам специальной диагностики.

Целью данной программы является: Создание условий для развития внимания, контроля над импульсивностью и управления двигательной активностью.

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи**:

1. Совершенствовать произвольность и самоконтроль;
2. Способствовать развитию внимания и воображения;
3. Формировать согласованность действий;
4. Создать условия для снятия психоэмоционального напряжения;
5. Содействовать развитию эмоционально-выразительных движений.

Программа включает в себя 10 занятий, которые будут проводиться с ноября по январь и другая группа детей с февраля по апрель 1 раз в неделю, в первую половину дня по 25 минут каждое. Данная программа предназначена для детей 6 лет для развития внимания, контроля за импульсивностью и управления двигательной активностью.

Поводом для зачисления ребенка в коррекционную группу служат: диагноз врача, заключение психолога, наблюдения и отзывы воспитателей, пожелания родителей. Так же с родителями проводится анкетирование по выявлению симптомов дефицита внимания и гиперактивности. Анкетирование проводится в начале и в конце года.

Ожидаемые результаты:

- совершенствование произвольности и самоконтроля;
- улучшение внимания и воображения, мышления и речи;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- овладение навыками устойчивых коммуникативных связей; навыками социальных отношений без негативной концепции;
- умение контролировать свое поведение, управлять своими эмоциями.

Учебно-тематический план занятий

| № | Наименование блоков и тем | Всего часов в том числе | | Форма контроля |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|------------------------------------------------------------|
| | | теоретичес- ких | практическ их | |
| | Диагностика | | | Анкетирова- ние родителей гиперактивн ых детей |
| 1 | Занятие 1. 1. Упражнения «Йоговская гимнастика для малышей» 2. Игра “Да” и “Нет” не говори. 3. Игра “Что исчезло?”. 4. “Бирюльки”. 5. Упражнение “Запомни и повтори движения”. 6. Дыхание с задержкой на вдохе. 7. Упражнение “Снеговик”. Заключительный этап. | | 1 | Рефлексия, наблюдение |
| 2 | Занятие 2. 1. Упражнения «Йоговская гимнастика для малышей» 2. Игра “Летает, не летает”. 3. Игра “Что изменилось?”. 4. “Хождение по линии”. 5. Упражнение “Зайка испугался”. 6. Дыхательное упражнение. 7. Упражнение “Дерево”. Заключительный этап. | | 1 | Рефлексия, наблюдение |
| 3 | Занятие 3. 1. Игра “Запретное движение ”. 2. Игра “Зоопарк”. 3. Упражнение “Я кубик несус и не уроню”. 4. Упражнение “Шалтай-болтай”. Заключительный этап | | 1 | Рефлексия, наблюдение |

| | | | | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|-----------------------|
| 4 | <p>Занятие 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение “Расскажем и покажем”. 2. Игра “Слушай и отвечай”. 3. Игра ” Броуновское движение”. 4. Игра “Угадай фигурку” 5. Игра ” Съедобное-несъедобное”. 6. Упражнение “Сидели два медведя ”. <p>Заключительный этап.</p> | | 1 | Рефлексия, наблюдение |
| 5 | <p>Занятие5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра “Космическое путешествие ”. 2. Упражнение “Росток ”. 3. Упражнение “Пловцы ”. 4. Рисование на заданную тему | | 1 | Рефлексия, наблюдение |
| 6 | <p>Занятие 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра “Светофор. 2. Игра “Внимательные глазки ”. 3. Игра “Знаете ли вы цифры?” 4. Упражнение “Расскажем и покажем”. 5. Упражнение “Знаете ли вы буквы?” 6. Упражнение “Кто за кем стоит?” 7. Телесно-ориентированное упражнение “Штанга”. <p>Заключительный этап.</p> | | 1 | Рефлексия, наблюдение |
| 7 | <p>Занятие 7.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра “Жмурки ”. 2. Упражнение “Потягушечки ”. 3. Упражнение “Лимон ”. 4. Упражнение “Волшебный мешочек ”. 5. Упражнение “Опиши игрушку”. <p>Заключительный этап.</p> | | 1 | Рефлексия, наблюдение |
| 8 | <p>Занятие 8.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра “Я кубик несусь не уроню ”. 2. Игра “Цирковые артисты”. 3. Телесно-ориентирование упражнение “Клоуны ”. 4. Игра “Да и нет не говори”. 5. Упражнение “Расскажем и покажем”. <p>Заключительный этап.</p> | | 1 | Рефлексия, наблюдение |
| 9 | <p>Занятие 9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра “Кричалки-шепталки-молчалки ”. 2. Упражнение “Солнечный лучик”. 3. Игра ”Кто первый прыгнет в круг”. 4. Игра “Не спеши”. 5. Телесно-ориентирование упражнение “Снеговик ”. <p>Заключительный этап.</p> | | 1 | Рефлексия, наблюдение |
| 10 | <p>Занятие 10.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение “Черепашки”. 2. Игра “Слушай команду ”. 3. Упражнение “Прошепчи ответ”. 4. Игра “Жужа”. | | 1 | Рефлексия, наблюдение |

| | | | | |
|--|--------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------|
| | 5. Рисование на заданную тему. Заключительный этап. | | | |
| | Диагностика | | | Анкетирование родителей гиперактивных детей |

Содержание программы

ЗАНЯТИЕ 1

Задачи:

- ⇒ развитие благоприятных условий для активизации ребенка;
- ⇒ развитие внимания, моторики и координации движений;
- ⇒ снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию: 10 игрушек, мелкие игрушки или спички

1. Упражнения из «Йоговской гимнастики для малышей» (см. Приложение) (2-3 мин).
2. “Да” и “нет” не говори”.

Психолог говорит:

- Я задам тебе вопрос. Отвечая на него, ты не должен употреблять слова “да” и “нет”.

Психолог задает ребенку 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.

3. “Что исчезло?»: психолог ставит на стол 10 игрушек. Ребенок рассматривает их и закрывает глаза. Психолог убирает одну игрушку. Ребенок открывает глаза и определяет, “что исчезло”.

4. “Бирюльки”: на столе горкой лежат мелкие игрушки или спички. Их нужно двумя пальцами брать так, чтобы не задеть остальные;

5. Упражнение “Запомни и повтори движения”: психолог показывает три разных движения, ребенок смотрит, запоминает и повторяет их. Затем демонстрируются четыре движения.

6. Дыхание с задержкой на вдохе (выдохе) - сначала в собственном, затем в установленном ритме. Выполняется сидя на полу “по-турецки” или стоя на коленях, ладони кладутся на область диафрагмы.

7. Упражнение “Снеговик”: ребенку предлагают представить себя только что слепленным снеговиком - тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Но пригрело солнышко, и снеговик начал таять: сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит расслабленный, представляя, что он - лужица воды.

8. 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.

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи:

- ⇒ развитие внимания, моторики и координации движений;
- ⇒ снятие психоэмоционального напряжения;

⇒ развитие согласованности движений.

1. Упражнения из «Йоговской гимнастики для малышей» (см. Приложение) (2-3 мин).

2. “Летает - не летает”

Психолог называет разные предметы. Ребенок должен поднимать руки вверх только тогда, когда психолог произносит название предмета, который может летать.

(Психолог, провоцируя ребенка, поднимает руки вверх при произнесении каждого слова).

3. Игра “Что изменилось?”: игра похожа на предыдущую, только игрушки не убирают, а меняют местами.

4. Игра “Хождение по линии”: ребенок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны.

5. Упражнение “Зайка испугался”: ребенок должен представить себя зайцем, который боится волка, и изобразить испуг при помощи пантомимики.

6. Ребенок, сидя на полу “по-турецки” и поднимая руки вверх, делает вдох. При выдохе медленно наклоняется вперед, опуская руки и говоря: “Вниз”.

7. Упражнение “Дерево”: ребенок, изображая семечко, сидит на корточках, голова на коленях, руки обнимают колени. “Семечко” прорастает и превращается в дерево - ребенок приподнимает голову, затем медленно встает, выпрямляется, поднимает руки. Вдруг налетел ветер и сломал дерево - ребенок сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки его безжизненно повисают.

8. 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.

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи:

⇒ развитие произвольности и самоконтроля;

⇒ развитие внимания и воображения;

⇒ развитие координации движений;

⇒ снятие психоэмоционального напряжения;

⇒ развитие эмоционально-выразительных движений;

⇒ развитие и совершенствование коммуникативных навыков

Материалы к занятию: три-четыре кубика средних размеров.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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

4. 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.

5. **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.

ЗАНЯТИЕ 4

Задачи:

=> развитие произвольности и самоконтроля;

=> развитие слухового внимания;

=> развитие эмоционально-выразительных движений;

=> развитие тактильного восприятия;

=> развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: конверт с геометрическими фигурками (кругами, треугольниками, квадратами, прямоугольниками, овалами, ромбами); мяч.

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 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Упражнение «Сидели два медведя...» (2 мин). Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

| | |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Сидели два медведя оненьком суку:</i> | Приседают. |
| <i>Один читал газету,</i> | Вытягивают руки вперед, сжимают кулачки, а поворачивают голову вправо и влево. |
| <i>Другой месил муку.</i> | Прижимают кулачки друг к другу, делают ательные движения. |
| <i>Раз ку-ку, два ку-ку, илепнулись в муку.</i> | Падают на ковер. |

7. **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.

ЗАНЯТИЕ 5

Задачи:

- => развитие произвольности и самоконтроля;
- => развитие внимания и памяти;
- => развитие мышления и воображения;
- => развитие эмоционально-выразительных движений;
- => снятие психоэмоционального напряжения;
- => развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: листы плотной бумаги и фломастеры.

1. 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 космонавтов делает круг почета перед посадкой в ракету.*

Дети, идя друг за другом, обходят зал.

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

— *Космонавты занимают места в ракете. Дети садятся на стульчики.*

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

Дети имитируют звук двигателей.

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

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

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

— *Поздравляю вас. Посадка прошла успешно. Дети расслабляют мышцы.*

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

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

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

Дети садятся на стульчики.

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

Дети опускают голову и закрывают глаза.

2. Упражнение «**Интервью**» (2-3 мин). Психолог говорит:

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

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

— *Люди на планете есть?*

— *Небо какого цвета?*

— *Вода есть?*

— *Животные есть?*

— *Домой хотите?*

■ Можно придумать любые вопросы, относящиеся к описанию зала.

3. Упражнение «**Росток**» (2-3 мин). Психолог говорит:

— *Теперь представьте, что вы посадили на планете деревья. Покажите, как они будут расти.*

Дети встают со стульчиков и садятся на корточки.

— *Я буду считать до десяти, а вы постепенно поднимайтесь, растите. На счет 10 деревья должны стать уже большими.*

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

4. Упражнение «**Пловцы**» (2-3 мин).

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.

5. Рисование на заданную тему (10-12 мин).

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.

ЗАНЯТИЕ 6

Задачи:

=> развитие произвольности и самоконтроля;

=> развитие внимания, наблюдательности и памяти;

=> снятие психоэмоционального напряжения;

=> развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: красный, желтый и зеленый круги; ширма; палочка (длина — 30 см).

1. Подвижная игра «**Светофор**» (.5 мин).

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**» (5-7 мин). 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?**» (2-3 мин). 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**». 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?**» (2-3 мин). (Упражнение выполняется аналогично предыдущему — см. пункт 3.)

6. 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.

7. 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.

8. **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.

ЗАНЯТИЕ 7

Задачи:

=> 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.

Материалы к занятию: шарф; матерчатый мешочек и 7-8 мелких игрушек; мяч.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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?»

6. 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.

ЗАНЯТИЕ 8

Задачи:

- => развитие произвольности и самоконтроля;
- => развитие внимания, речи и воображения;
- => развитие координации движений;
- => развитие эмоционально-выразительных движений;
- => снятие психоэмоционального напряжения;
- => развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: три-четыре кубика средних размеров; длинная лента или веревка.

1. Упражнение **«Я кубик несущу и не уроню»** (см. Занятие 3) (8-10 мин).

2. 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.

3. Телесно-ориентированное упражнение **«Клоуны»** (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.

4. 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.

5. Упражнение **«Расскажем и покажем»** (3 мин). Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

| | |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Раз, два, три, четыре!</i> | Ритмично хлопают в ладоши. |
| <i>Идем по кругу, делаем пол в квартире.</i> | Имитируют движения. |
| <i>Пять, шесть, семь, восемь!</i> | Ритмично хлопают в ладоши. |
| <i>Идем по кругу, идем завтра в гости.</i> | Имитируют развод рук в стороны. |
| <i>Девять, десять, одиннадцать, двенадцать!</i> | Ритмично хлопают в ладоши. |
| <i>Идем по кругу, идем вместе мы играть.</i> | Имитируют прыжки и приседания. |
| <i>Тринадцать, четырнадцать, пятнадцать, шестнадцать!</i> | Ритмично хлопают в ладоши. |
| <i>Идем по кругу, идем вместе мы вам дадим.</i> | Имитируют движение рук вперед, держа на ладонях воображаемый поднос с пирогами. |

| | |
|----------------------------|----------------------------------|
| <i>ка мы отдохнем</i> | каются на ковер. |
| <i>ем на бочок, уснем.</i> | тятся на ковер, закрывают глаза. |

6. Заключительный этап (1-2 мин). Психолог благодарит всех детей и отмечает тех, кто был особенно внимательным, добр.

ЗАНЯТИЕ 9

Задачи:

- = развитие произвольности и самоконтроля;
- => развитие внимания и координации движений;
- => снятие психоэмоционального напряжения;
- => развитие эмоционально-выразительных движений;
- => развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: красный, синий и желтый квадраты; длинная лента или веревка.

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 «**Снеговик**» (3 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.

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.

ЗАНЯТИЕ 10

Задачи:

- => развитие произвольности и самоконтроля;
- => развитие внимания, мышления и речи;
- => профилактика агрессии;
- => развитие эмоционально-выразительных движений;
- => снятие психоэмоционального напряжения;
- => развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; полотенце или шарф; смешная мягкая игрушка («Фантастика»); листы плотной бумаги, фломастеры (цветные карандаши).

1. 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!*

2. 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.

3. 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.*

4. 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.

5. 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.

6. **Заключительный этап (1-2 мин).** Фантастик благодарит детей, хвалит их рисунок.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ЙОГОВСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

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

Приложение 2

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

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

Мой ребенок

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

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