

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 385**

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 385

620103, г. Екатеринбург, ул. Газетная, 48, тел.: +7 (343) 224-04-09; эл. адрес: mdou385@eduekb.ru,
сайт: <http://385.tvoyasadik.ru>

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МБДОУ детского сада № 385
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.



УТВЕРЖДЕНО:
заведующим
МБДОУ детского сада № 385
О.Е. Немец
Приказ № 80-г от 29.08.2025г.

**ПРОГРАММА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ В
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЕ
(гиперактивность или дефицит внимания)**

«Контроль и я – лучшие друзья»

Составитель:
С.В. Карманова
педагог – психолог
МБДОУ детского сада № 385

г. Екатеринбург, 2025год

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Психологическая характеристика ребёнка	3
3	Цель и задачи реализации Программы	4
4	Планируемые результаты коррекционно-развивающей работы ...	5
5	Содержание коррекционно-развивающей работы	6
6	Организация коррекционно-развивающей работы	13
7	Материально-техническое обеспечение Программы	13
8	Методическое обеспечение Программы	13
9	Динамика развития ребёнка	14
10	Рекомендации по дальнейшей коррекционно-развивающей работе	14

1. Пояснительная записка

Программа индивидуальной коррекционно-развивающей работы педагога-психолога с воспитанником МБДОУ детского сада № 385, посещающим подготовительную к школе группу комбинированной направленности «Капельки» (далее – Программа) составлена в соответствии с особыми образовательными потребностями ребёнка и индивидуальными особенностями ребёнка, а также с учётом рекомендаций ПМПК.

2. Психологическая характеристика ребёнка (пример)

№ п/п	Характеризуемые параметры	Характеристика ребёнка
Особенности эмоциональной сферы		
1	Эмоциональные проявления	Ребенок доброжелательный, отзывчивый, коммуникабельный, со сверстниками в любой ситуации с назревшим конфликтом ищет пути его урегулирования, часто идет на компромисс.
	Преобладающий эмоциональный фон	Ребенок эмоционально активен, зачастую эмоциональная возбудимость мешает ребенку в концентрации внимания.
	Эмоциональный контроль	Ребенок самостоятельно контролирует эмоции. Педагог приходит на помощь в случаях конфликтных ситуаций.
Особенности поведения		
2	Проблемы в поведении	Ребенок не может усидеть на месте, постоянно крутиться, суетлив, вовремя ООД смотрит по сторонам, невнимателен. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает разные результаты. На вопросы отвечает, не дослушав вопрос до конца. Графические изображения воспроизводит, не дослушав команду, не соблюдая правил и границ изображения.
Особенности развития познавательной сферы		
3	Восприятие	Сенсорные эталоны у ребенка сформированы в соответствии с возрастом, ребенок различает цвета, величины, геометрические фигуры. Пространственное восприятие не сформировано в соответствии с возрастными требованиями. Ребенок полностью описывает пиктограмму эмоций, при этом использует односложные предложения и словосочетания.
	Мышление	Уровень образного мышления, словесно-логического, логического мышления не сформирован.
	Внимание	Уровень развития внимания низкий, при выполнении задания всегда торопиться, недослушав инструкцию до конца, при выполнении задания быстро исчезает интерес.
	Память	Слуховая сформирована в соответствии с возрастными требованиями, зрительная память ребенка не сформирована в соответствии с возрастными требованиями.
Особенности взаимодействия со взрослыми и сверстниками		

4	Особенности контакта со взрослыми	Ребенок быстро идет на контакт с новым человеком, часто проявляет инициативу, может организовать совместную деятельность, на замечания педагога реагирует положительно.
	Особенности контакта со сверстниками	В общении со сверстниками общителен, доброжелателен, самостоятельно организует игровую деятельность, в конфликтных ситуациях может идти на уступки.

Выявленные проблемы:

- Ребенок не усидчив, не внимателен;
- Нарушена координация движений;
- Не сформирована крупная и мелкая моторика;
- Не сформированы временные и пространственные представления;
- Не сформировано словесно-логическое, образное мышление;
- Слуховая и зрительная память ниже возрастных требований.

Цель и задачи коррекционно-развивающей работы

Цель: Создание условий для развития внимания, контроля над импульсивностью и управления двигательной активностью.

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.

Коррекционно-развивающая программа рассчитана на специалистов (психологов, педагогов, дефектологов" а также родителей), работающих с гиперактивными детьми.

Программа может состоять из 12 - 16 занятий. Проводить их нужно до тех пор, пока не будет достигнут результат.

При соблюдении режима проведения - 1занятие в неделю.

Время проведения – 25-30 минут.

Оптимальное число участников группы – от 2 до 6 человек.

Возраст - 5-6, 6-7 лет.

Занятия могут проходить как в микрогруппах, так и индивидуально.

В сложных случаях возможно увеличение числа занятий до полной коррекции СДВГ.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи: формирование функций программирования, контроля, кинетической организации движений и действий. Задания на занятиях даются последовательно, с усложнениями (ускорение темпа выполнения, добавления элементов, которые требуют навыков, удержания программы действий). Работа с детьми с синдромом

дефицита внимания и гиперактивностью требует своей специфики – постоянного контроля, высокой динамики построения занятий, лаконичности и четкости инструкций, ввиду того, что большинство детей имеют ОНР различных уровней и пространственные инструкции трудны для восприятия.

3. Планируемые результаты коррекционно-развивающей работы

- Эмоциональные реакции ребёнка адекватны и устойчивы, ребёнок эмоционально стабилен.
- Ребёнок умеет определять такие эмоциональные состояния людей, как радость, грусть, злость, удивление, вина по ситуации.
- Ребёнок способен передавать такие чувства, как радость, грусть, злость, удивление, вина, используя различные выразительные средства.
- Ребёнок находит в своём опыте такие эмоциональные переживания как радость, грусть, злость, удивление, вина.
- У ребёнка улучшилось внимание, память.
- Положительная динамика коррекции гиперактивности.

4. Содержание коррекционно-развивающей работы

Месяц/ неделя	№ занятия/ Лексическая тема	Задачи	Содержание	Оборудование
1	2	3	4	5
Сентябрь 1 неделя	Занятие №1	1. Развитие коммуникативных навыков и групповой сплоченности доверия детей друг к другу. 2. Развитие произвольности и самоконтроля. 3. Развитие согласованных движений, освоение и закрепление позы покоя, расслабления мышц рук и всего тела. 4. Снятие психоэмоционального напряжения.	1. Знакомство 2. Рисование на тему «Это Я» 3. Упражнение «Шалтай-Болтай» 4. Игра «Кричалки-шепталки-молчалки» 5. Когнитивное упражнение "Чаша доброты" 6. Заключительный этап	Карандаш, лист бумаги, набор карандашей или восковых мелков.
Сентябрь 2 неделя	Занятие №2	1. Развитие коммуникативных навыков и групповой сплоченности доверия детей друг к другу. 2. Развитие произвольности и самоконтроля. 3. Развитие согласованных движений, освоение и закрепление позы покоя, расслабления мышц рук и всего тела. 4. Снятие психоэмоционального напряжения.	1. Упражнение из «Йоговской гимнастики для малышей» 2. Упражнение «Прогулка в лес» 3. Игра «Будь внимателен!» 4. Упражнение «Передай движение» 5. Коммуникативное упражнение «Маска» 6. Релаксация «Кулачки» 7. Заключительный этап	

Сентябрь 3 неделя	Занятие №3	1. Развитие внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. 2. Развитие мелкой моторики, развитие межполушарного взаимодействия, расслабление мышц тела. 3. Развитие эмоциональной сферы, элиминация агрессии и импульсивности. 4. Развитие коммуникативных навыков	1. Подвижная игра «Светофор» 2. Упражнение «Лягушка», «Замок» 3. Функциональное упражнение «Крик в пустыне» 4. Упражнение «Опиши игрушку» 5. Когнитивное упражнение «Чаша доброты». 6. Релаксация «Кораблик» 7. Заключительный этап	
Сентябрь 4 неделя	Занятие №4	1. Развитие внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. 2. Развитие мелкой моторики, развитие межполушарного взаимодействия, расслабление мышц тела. 3. Развитие эмоциональной сферы, элиминация агрессии и импульсивности. 4. Развитие коммуникативных навыков.	1. Растяжка "Лучики". 2. Рисование на тему «Моя семья» 3. Упражнение «Я сегодня вот такой (такая)» 4. Игра «Запрещенное движение» 5. Функциональное упражнение "Колпак мой треугольный". 6. Когнитивное упражнение "Визуализация цвета". 7. Релаксация "Кулачки". 8. Заключительный этап	краски, карандаши, листы бумаги.
Октябрь 1 неделя	Занятие №5	1. Развитие внимания, произвольности и самоконтроля. 2. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков, формирование навыков совместной деятельности. 3. Развитие координации движений и формирование тактильных ощущений.	1. Игра «Флажок» 2. Функциональное упражнение «Птенцы» 3. Функциональное упражнение «Послушать тишину» 4. Подвижная игра «Иголка и нитка» 5. Упражнение «Раз, два, три — говори!»	мольберт и карандаши, мяч.

			6. Телесно-ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла» 7. Заключительный этап	
Октябрь 2 неделя	Занятие №6	1. Развитие логического мышления, памяти, восприятия, развитие внимания. 2. Развитие двигательного контроля и взаимодействия со сверстниками. 3. Развитие координации движений и приемов расслабления мышц тела. 4. Развитие самоконтроля и произвольности.	1. Упражнение «Потягушечки» 2. Коммуникативное упражнение «Золотая рыбка» 3. Игра «Составь пары картинок» 4. Игра «Самолеты» 5. Упражнение «Найди неточности в моём суждении» 6. Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны» 7. Заключительный этап	30-36 парных предметных картинок, палочка-выручалочка
Октябрь 3 неделя	Занятие №7	1. Развитие логического мышления, памяти, восприятия, развитие внимания. 2. Развитие двигательного контроля и взаимодействия со сверстниками. 3. Развитие координации движений и приемов расслабления мышц тела. 4. Развитие самоконтроля и произвольности.	1. Упражнение "Кулак-ребро-ладонь". 2. Упражнение "Ухо-нос". 3. Функциональное упражнение "Чайничек с крышечкой". 4. Когнитивное упражнение "Движение". 5. Релаксация "Олени". 6. Заключительный этап	30-36 парных предметных картинок, палочка-выручалочка.
Октябрь 4 неделя	Занятие №8	1. Формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. 2. Развитие мелкой моторики, освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. 3. Развитие коммуникативных	1. Игра «Запретные движения» 2. Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы» 3. Упражнения для развития мелкой моторики рук 4. Упражнение «Одно	бинт (лента), палочка-выручалочка

		навыков, двигательного контроля и взаимодействия со сверстниками. 4. Развитие межполушарного взаимодействия.	большое животное» 5. Функциональное упражнение с правилами «Костер» 6. Релаксация «Олени» 7. Заключительный этап	
Ноябрь 1 неделя	Занятие №9	1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений. 2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения. 3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности. 4. Развитие произвольности и самоконтроля.	1. Телесно-ориентированное упражнение «Слепой и поводырь» 2. Упражнение «Волшебный мешочек» 3. Когнитивное упражнение «Фотография» 4. Игра «Слушай и отвечай» 5. Функциональное упражнение «Рубка дров» 6. Релаксация «Любопытная Варвара» 7. Заключительный этап	шарф, мяч.
Ноябрь 2 неделя	Занятие №10	1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений. 2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения. 3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности. 4. Развитие произвольности и самоконтроля.	1. Игра «Замри» 2. Функциональное упражнение "Черепашка". 3. Функциональное упражнение "Руки-ноги". 4. Релаксация "Загораем". 5. Заключительный этап	шарф, мяч.
Ноябрь 3 неделя	Занятие №11	1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений. 2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального	1. Игра-приветствие. 2. Рисование на тему «Я счастлив, я доволен». Обсуждение. 3. Упражнение на релаксацию мышц «Драка».	Листы бумаги, карандаши, краски, мяч

		напряжения. 3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности. 4. Развитие произвольности и самоконтроля.	4. Упражнение на снятие мышечного напряжения. 5. Функциональное упражнение "Руки-ноги". 6. Релаксация "Штанга". 7. Заключительный этап.	
Ноябрь 4 неделя	Занятие №12	1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений. 2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения. 3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности. 4. Развитие произвольности и самоконтроля.	1. Игра-приветствие. 2. Упражнение «Два дома». 3. Упражнение «Черепашка». 4. Упражнение на контроль двигательной активности. 5. Функциональное упражнение «Буратино». 6. Релаксация «Любопытная Варвара». 7. Заключительный этап.	Мяч, карточки
Декабрь 1 неделя	Занятие №13	1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений. 2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения. 3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности. 4. Развитие произвольности и самоконтроля.	1. Игра-приветствие. 2. Рисование на тему «Мой друг», «Мои любимые герои из сказок (кинофильмов)». 3. Упражнение на контроль мышечной активности. 4. Работа с плакатом «Как я контролирую свой гнев» 5. Функциональное упражнение "Пчелка". 6. Релаксация "Шарик". 7. Коммуникативное упражнение с правилами "Путаница". 8. Заключительный этап.	Карточки эмоций, листы бумаги, краски, карандаши
Декабрь 2	Занятие №14	1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных	1. Игра-приветствие. 2. Упражнение на умение	

неделя		ощущений. 2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения. 3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности. 4. Развитие произвольности и самоконтроля.	направлять гнев в «нужное русло» 3. Игра «Обезьянка из Бразилии». 4. Когнитивное упражнение "Визуализация геометрических фигур". 5. Коммуникативное упражнение "Сороконожка". 6. Функциональное упражнение с правилами "Шалуны". 7. Релаксация "Пляж". 8. Прощальный ритуал.	
Декабрь 3 неделя	Занятие №15	1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений. 2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения. 3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности. 4. Развитие произвольности и самоконтроля.	1. Игра-приветствие. 2. Рисование на тему «Я сегодня вот такой...» 4. Игра «Четыре стихии». 5. Когнитивное упражнение "Фотография". 6. Когнитивное упражнение "Мельница". 7. Коммуникативное упражнение "Сиамские близнецы". 8. Релаксация "Огонь и лед".	
Декабрь 4 неделя	Занятие №16	1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений. 2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения. 3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности. 4. Развитие произвольности и самоконтроля.	1. Игра-приветствие. 2. Рисование на тему «Как хорошо, что завтра...». Обсуждение. 3. Работа с плакатом «Как я контролирую свой гнев». 4. Упражнение на формирование умения направлять гнев в «нужное русло». 5 Упражнение "Паровозик". 6.Упражнение "Рисующий слон". 7. Функциональное упражнение	Листы бумаги, карандаши, краски, мяч

			"Кто летает?". 8. Когнитивное упражнение "Визуализация перемещений". 9. Релаксация "Ковер-самолет". 10. Прощальный ритуал.	
Январь 1 неделя	Занятие №17	1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений. 2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения. 3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности. 4. Развитие произвольности и самоконтроля.	1. Игра-приветствие. 2. Рисование на тему «Чему я научился в группе». Обсуждение. 3. Упражнение на осуществление контроля над гневом. 4. Игра по выбору участников. 5. Когнитивное упражнение "Визуализация Волшебника". 6. Функциональное упражнение "Рубка дров". 7. Релаксация "Раскачивающееся дерево". 8. Обсуждение занятия.	Листы бумаги, карандаши, краски, мяч

6. Организация коррекционно-развивающей работы

Количество занятий на весь период сопровождения	Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Форма занятия	Расписание занятий
17	1	30 мин.	Индивидуальная	Вторник 10.45-11.15

1. Материально-техническое обеспечение Программы

Сведения об имеющихся в наличии помещений для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество мест
1	Кабинет педагога-психолога	8
Сведения об имеющемся в наличии информационно-технического оборудования для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование технических средств	Количество
1	Ноутбук	2
2	Магнитофон	1
Сведения об имеющемся в наличии учебного оборудования для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Детский стол (регулируемый по высоте)	2
2	Детский стул (регулируемые по высоте)	8
3	Магнитная доска	1

2. Методическое обеспечение Программы

Сведения об имеющемся в наличии дидактических пособий, игр для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Дидактическая игра «В мире эмоций»	1
2	Чувства внутри нас. Карточки для развития эмоционального мира детей 4-7 лет.	1
3	Дидактическая игра «Путешествие в мир эмоций»	1
4	Сюжетные картинки различной тематики	1
5	Кинетический песок	1
6	Формочки	1 набор
7	Юнгианская песочница	1

Сведения об имеющемся в наличии методической литературы для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
	И. Л. Арцишевской “Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду” – М.: Книголюб, 2005. – 64с.	
	Монина Г. Б., Лютова-Робертс Е. К., Чутко Л. С. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая Помощь. Монография. — СПб.: Речь, 2007. — 186 с.	
	И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова «Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях» Издательство Института Психотерапии. - Москва, 2001 – 45 с.	
	В программе используются упражнения, разработанные Б. А. Архиповым, Е. А. Воробьевой, И. Г. Выгодской, Т.Г. Го-рячевой, В.И. Зуевым, П. Деннисоном, Ю.В. Касаткиной, Н.В. Ключевой, Л.В. Константиновой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Е. В. Пеллингер, А. Ремеевой, А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк, А. С. Султановой, Л. П. Успенской, К. Фоп-пелем и др.	

3. Динамика развития ребёнка¹

☐ - положительная волнообразная ☐ - не значительна ☐ - динамика отсутствует

4. Рекомендации по дальнейшей коррекционно-развивающей работе²

Педагог-психолог _____ / Фамилия И.О.

¹ Заполняется по итогам реализации Программы

² Заполняется в конце реализации Программы

Приложение №1
к программе индивидуальной
коррекционно-развивающей работы
педагога-психолога

**Конспекты индивидуальных занятий педагога-психолога
с детьми по коррекции нарушений в эмоционально-волевой сфере**

(гиперактивность или дефицит внимания)

«Контроль и я – лучшие друзья»

Содержание

Пояснительная записка	15
Занятие 1	17
Занятие 2	19
Занятие 3	21
Занятие 4	23
Занятие 5	25
Занятие 6	26
Занятие 7	28
Занятие 8	30
Занятие 9	31
Занятие 10	33
Занятие 11	35
Занятие 12	36
Занятие 13	37
Занятие 14	38
Занятие 15	40
Занятие 16	41
Занятие 17	42

Пояснительная записка

На современном этапе наблюдается тенденция к увеличению числа детей, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке.

Большинство маленьких детей отличается непосредственностью, эмоциональностью, импульсивностью, подвижностью, но при этом они могут внимательно выслушивать взрослого и выполнять его указания. Однако с гиперактивными детьми трудно наладить контакт уже потому, что

они находятся в постоянном движении, внимание их рассеяно, они импульсивны и непослушны.

Большинству гиперактивных детей присущи слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, они имеют проблемы в сфере взаимоотношений и учебной деятельности. Из-за непонимания со стороны окружающих, гиперактивные дети формируют трудно исправимую агрессивную модель защитного поведения, что способствует их дезадаптации в коллективе сверстников. Проводимые научные исследования доказывают, что нельзя обвинять гиперактивного ребенка в отсутствии желания или волевых усилий (может, но не хочет). Необходимо понять, что проблемы, связанные с обучением и воспитанием, являются результатом изменения биохимической активности мозговых структур (хочет, старается, но не может).

Поэтому практические психологи в сотрудничестве с педагогическими, медицинскими работниками и родителями способны помочь в решении данной актуальной проблемы.

Они имеют в своём арсенале достаточное количество игр и упражнений, направленных на развитие произвольных процессов и свойств внимания.

Игры соревновательного характера способствуют созданию у детей положительной мотивации на овладение своим поведением, помогают адаптироваться в окружающей среде, снижают их гиперактивность.

Высокая двигательная активность свойственна детям, но в отдельных случаях достигает патологической выраженности, нарушает адаптацию к социальным условиям, мешает обучению.

Такая повышенная двигательная активность, достигающая степени расторможенности, является одним из множества симптомов, сопровождающих нарушение развитие ребенка. Это состояние получило название синдрома гиперактивности с дефицитом внимания. У них чрезвычайно повышена отвлекаемость. Такие дети нередко бывают раздражительны, эмоционально неустойчивы. Им свойственна импульсивность. Раздражительность, импульсивность, неумение структурировать своё поведение приводят к затруднениям в контактах со сверстниками, к агрессивному и деструктивному поведению.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста (5–6, 6-7 лет) с дефицитом внимания и гиперактивностью. В каждой группе от 2-х до 4-х детей.

Цель: Создание условий для развития внимания, контроля над импульсивностью и управления двигательной активностью.

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. Все занятия состоят из трех частей: вводная часть, основная, заключительная.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она построена на двигательных техниках: динамических, дыхательных и двигательных практиках, телесной динамике.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи: формирование функций программирования, контроля, кинетической организации движений и действий. Задания на занятиях даются последовательно, с усложнениями (ускорение темпа выполнения, добавления элементов, которые требуют навыков, удержания программы действий). Работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью требует своей специфики – постоянного контроля, высокой динамики построения занятий, лаконичности и четкости инструкций, ввиду того, что большинство детей имеют ОНР различных уровней и пространственные инструкции трудны для восприятия.

Критерии эффективности программы:

- Эмоциональные реакции ребёнка адекватны и устойчивы, ребёнок эмоционально стабилен.
- Ребёнок умеет определять такие эмоциональные состояния людей, как радость, грусть, злость, удивление, вина по ситуации.
- Ребёнок способен передавать такие чувства, как радость, грусть, злость, удивление, вина, используя различные выразительные средства.
- Ребёнок находит в своём опыте такие эмоциональные переживания как радость, грусть, злость, удивление, вина.
- У ребёнка улучшилось внимание, память.
- Положительная динамика коррекции гиперактивности.

Занятие № 1

Цель: Налаживание отношений психолога с ребенком (детьми).

Задачи:

5. Развитие коммуникативных навыков и групповой сплоченности доверия детей друг к другу.
6. Развитие произвольности и самоконтроля.
7. Развитие согласованных движений, освоение и закрепление позы покоя, расслабления мышц рук и всего тела.
8. Снятие психоэмоционального напряжения.

1. Знакомство

Психолог представляется ребенку (детям), говорит о том, что они будут делать на занятиях, объясняет цель их совместной работы, после чего вместе с детьми вырабатывает правила, которым необходимо следовать во время занятий. В детском саду они могут быть нарисованы в виде пиктограмм. Причем каждое отдельное правило обсуждается с детьми (оговаривается его цель, условия выполнения/невыполнения).

После этого психолог предлагает детям ввести ритуал приветствия. Например, перед началом каждого занятия все его участники могут здороваться друг с другом и с ведущим определенным образом: мизинчиками, плечиками, локоточками и др.

Затем каждый ребенок по очереди (в кругу, с мячом — то есть уже выполняется одно из правил: «Когда один говорит, все слушают») говорит, как его зовут и что он умеет очень хорошо делать (прыгать через скакалку, бегать, варить макароны, спать, кататься на лыжах и т. д.).

В подготовительной группе можно усложнить задание: попросить, чтобы каждый ребенок называл не только свое имя и свои умения, но и имена предыдущих участников, а также то, что они умеют хорошо делать.

2. Рисование на тему «Это Я»

В процессе рисования психолог фиксирует особенности выполнения задания и поведения каждого ребенка, записывает комментарии к рисункам. После завершения рисунков можно организовать выставку работ: дети могут сами поместить свой рисунок на заранее подготовленный стенд.

3. Упражнение «Шалтай-Болтай» (Чистякова М. И., 1990)

Цель: расслабление мышц рук, спины, груди, развитие умения контролировать свои движения.

Ведущий читает отрывок из стихотворения С. Я. Маршака:

Шалтай-Болтай Сидел на стене.

Шалтай-Болтай Свалился во сне.

Все участники поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. Как только дети услышат слова «свалился во сне», они резко наклоняют корпус вниз.

4. Игра «Кричалки-шепталки-молчалки» (Шевцова И. В.)

Цель: развитие внимания, умения действовать по инструкции, развитие волевой регуляции.

Психолог (педагог) из разноцветного картона вырезает вместе с детьми три силуэта детской ладони: красный, желтый, зеленый. Затем все участники игры договариваются, что, когда ведущий (сначала взрослый, а затем — кто-то из детей) поднимет зеленую ладонь —

«кричалку», — можно бегать, кричать, прыгать; желтая ладонь — «шепталка» — позволяет двигаться и переговариваться шепотом; по сигналу «молчалки» — красной ладошки — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

5. Когнитивное упражнение "Чаша доброты" (визуализация).

Цель: эмоциональное развитие.

И.п. - сидя на полу. Психолог: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку.

Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая.

Отлейте в нее из своей чашки доброты.

Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще...

Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте!

А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты.

Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной.

Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

6. Заключительный этап

Занятия № 2

Цель: Налаживания отношений психолога с ребенком (детьми), детей между собой.

Задачи:

6. Развитие коммуникативных навыков и групповой сплоченности доверия детей друг к другу.

7. Развитие произвольности и самоконтроля.

8. Развитие согласованных движений, освоение и закрепление позы покоя, расслабления мышц рук и всего тела.

9. Снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы: мяч

8. Упражнение из «Йоговской гимнастики для малышей»

Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики.

Останавливаются, встают в круг.

«Заводят будильник» — сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения.

«Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим — дети слегка ударяют ладошкой по голове.

«Лепят личико» — проводят руками по краю лица.

«Лепят волосики» — нажимают подушечками пальцев на корни волос.

«Лепят бровки» — проводят кончиками пальцев по бровям.

«Лепят глазки» — трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.

«Лепят носик» — проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.

«Лепят ушки» — пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.

«Лепят подбородок» — поглаживают подбородок.

«Рисуют носиком солнышко» — крутят головой, рисуют носиком лучики — выполняют соответствующие движения.

Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове.

2. Упражнение «Прогулка в лес»

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.

3. Игра «Будь внимателен!»

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 бросить его обратно. Игра проводится в быстром темпе.

4. Упражнение «Передай движение»

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

Упражнение выполняется молча.

5. Коммуникативное упражнение «Маска»

Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и «передает» соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

6. Релаксация «Кулачки»

И.п. — сидя на полу.

«Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем.

Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно!

Вдох — пауза, выдох — пауза!

Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза.

7. Заключительный этап

Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.

Занятие № 3

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмпатических способностей.

Задачи:

5. Развитие внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

6. Развитие мелкой моторики, развитие межполушарного взаимодействия, расслабление мышц тела.

7. Развитие эмоциональной сферы, элиминация агрессии и импульсивности.

8. Развитие коммуникативных навыков.

Материалы: красный, желтый и зеленый круги, мяч.

1. Подвижная игра «Светофор»

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.

2. Упражнение «Лягушка», «Замок»

И.п. — сидя на полу.

- «Лягушка». Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципроктно) менять положение рук.

Усложнение упражнения состоит в ускорении.

- «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя.

Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В

дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

3. Функциональное упражнение «Крик в пустыне»

Участники садятся в круг, скрестив ноги «по-турецки», и по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пола.

4. Упражнение «Опиши игрушку»

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

5. Когнитивное упражнение «Чаша доброты».

И.п. — сидя на полу. Педагог: «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты!».

6. Релаксация «Кораблик»

Педагог: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямьтесь. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушной стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...».

7. Заключительный этап

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

Занятие № 4

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмпатических способностей.

Задачи:

1. Развитие внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.
2. Развитие мелкой моторики, развитие межполушарного взаимодействия, расслабление мышц тела.
3. Развитие эмоциональной сферы, элиминация агрессии и импульсивности.
4. Развитие коммуникативных навыков.

Материалы: краски, карандаши, листы бумаги.

1. Растяжка "Лучики".

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;
- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;
- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

2. Рисование на тему «Моя семья»

Презентация рисунков, беседа.

3. Упражнение «Я сегодня вот такой (такая)»

Дети вместе с психологом рассматривают плакат (карточки) с изображенными на нем различными эмоциональными состояниями и показывают, и называют то, которое им ближе всего в настоящую минуту. Психолог записывает их выборы.

Можно повторить данное упражнение в конце занятия: дети по очереди называют свое состояние, а остальные вспоминают, изменилось ли оно за время занятия. На первых этапах работы ребята с трудом запоминают эмоциональный настрой всех участников, однако через несколько занятий они научаются фиксировать свое внимание на этом и охотно включаются в эту игру.

4. Игра «Запрещенное движение» (Кряжева Н. Л., 1997)

Цель: развитие внимания, умения следовать инструкции, выявление собственной

успешной стратегии.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной запрещенной (например, цифры «пять»). Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте). После проведения игры важно провести обсуждение стратегий, способствующих концентрации внимания, применяемых детьми в ходе упражнения.

5. Функциональное упражнение "Колпак мой треугольный".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы:

"Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак".

Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово "колпак", заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове).

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово "колпак" (легкий хлопок ладошкой по голове) и "мой" (показать рукой на себя).

При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: "колпак", "мой" и "треугольный" (изображение треугольника руками).

6. Когнитивное упражнение "Визуализация цвета".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается заполнить мозг каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более ясными. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

7. Релаксация "Кулачки".

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки

положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильнее сжимаем -

Отпускаем, разжимаем. (Легко поднять и уронить расслабленную кисть.)

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики".

8. Заключительный этап

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

Цель: Формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие вербального восприятия.

Задачи:

4. Развитие внимания, произвольности и самоконтроля.

5. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков, формирование навыков совместной деятельности.

6. Развитие координации движений и формирование тактильных ощущений.

Материалы: мольберт и карандаши, мяч.

1. Игра «Флажок»

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.

2. Функциональное упражнение «Птенцы»

Участники садятся в круг. Выбираются птица-мама, птица-папа, которые уходят за дверь. Затем выбираются пять птенцов. Все опускают головы на руки вниз. Птицы-родители приглашаются в круг. Один из птенцов тихим тонким голосом пищит, не поднимая головы. Остальные дети сидят очень тихо. Задача птиц-родителей определить пищущего птенца. Этот птенец может поднять голову. Так продолжается до тех пор, пока все птенцы не будут найдены. При повторе игры можно обыгрывать других зверей, например, котят, ягнят и т.д.

3. Функциональное упражнение «Послушать тишину»

И.п. — сидя на полу. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

4. Подвижная игра «Иголка и нитка»

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

Ведущий меняется, игра повторяется. Каждый ребенок должен побывать в роли иголки.

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

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

6. Телесно-ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла»

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.

7. Заключительный этап

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

Занятие № 6

Цель: Развитие произвольного внимания и логического мышления.

Задачи:

5. Развитие логического мышления, памяти, восприятия, развитие внимания.

6. Развитие двигательного контроля и взаимодействия со сверстниками.

7. Развитие координации движений и приемов расслабления мышц тела.

8. Развитие самоконтроля и произвольности.

Материалы: 30-36 парных предметных картинок, палочка-выручалочка.

1. Упражнение «Потягушечки»

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. Коммуникативное упражнение «Золотая рыбка»

Участники встают в круг, взявшись за руки и прижимаясь друг к другу плечами, бедрами, ногами. Это — сеть. Водящий «золотая рыбка» стоит в кругу. Его задача

— выбраться из круга, а задача сети — не выпустить рыбку. Если водящему долго не удастся выбраться из сети, то дети ему помогают.

3. Игра «Составь пары картинок»

Разложить на столе перед детьми 30-36 предметных картинок. Предложить каждому ребенку по очереди выбрать любую картинку и подобрать ей пару, объяснить свой выбор. Например, душ — полотенце: после душа человек вытирается полотенцем; яйцо — хлеб: они съедобные и т.п.

Игра развивает логическое мышление, дискурсивную речь.

4. Игра «Самолеты»

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.

5. Упражнение «Найди неточности в моём суждении»

Предложить детям сказать, что неверно в суждении взрослого; объяснить, почему они так считают.

1. Когда человеку весело, он плачет.

2. Если нужно что-нибудь купить, теряют деньги.

3. Мама убрала в квартире, и стало грязно.
4. Чем больше продуктов в сумке, тем она легче.
5. Если у ребенка болит горло, он должен есть мороженое.

На следующем занятии предложить детям самим придумать суждения с неточностями.

6. Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны»

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.

7. Заключительный этап

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

Цель: Развитие произвольного внимания и логического мышления.

Задачи:

1. Развитие логического мышления, памяти, восприятия, развитие внимания.
2. Развитие двигательного контроля и взаимодействия со сверстниками.
3. Развитие координации движений и приемов расслабления мышц тела.
4. Развитие самоконтроля и произвольности.

Материалы: 30-36 парных предметных картинок, палочка-выручалочка.

1. Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

2. Упражнение "Ухо-нос".

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо.

Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

3. Функциональное упражнение "Чайничек с крышечкой".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

"Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней) Крышечка (левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком).

Крышечка - шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке - дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идете - дырочка,

Дырочка в шишечке,

Шишечка крышечка,

Крышечка - чайничек".

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на "Гу-гу-гу", жесты сохраняются: "Гу-гу-гу - крышечка и т. д."

4. Когнитивное упражнение "Движение".

Цель: формирование двигательной памяти. Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

5. Релаксация "Олени".

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Психолог: "Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки.

Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Посмотрите: мы - олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко".

6. Заключительный этап

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 №8

Цель: Развитие умения согласовывать действия, формирование мотивов соподчинения.

Задачи:

5. Формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

6. Развитие мелкой моторики, освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

7. Развитие коммуникативных навыков, двигательного контроля и взаимодействия со сверстниками.

8. Развитие межполушарного взаимодействия.

Материалы: бинт (лента), палочка-выручалочка

8. Игра «Запретные движения»

Дети стоят полукругом напротив психолога. Психолог говорит:

— Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного.

Психолог называет и показывает «запрещенное» движение (например, подпрыгивание) и дает сигнал к началу игры.

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

2. Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы»

Дети разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнеру.

Инструктор бинтом обматывает правую руку одного партнера с левой рукой другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и т.д. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

3. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. — сидя на полу.

«Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

4. Упражнение «Одно большое животное»

Дети и психолог встают в круг и берутся за руки. Психолог говорит:

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

Упражнение повторяется 3 раза.

9. Функциональное упражнение с правилами «Костер»

Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде (словесной инструкции) «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замерзли» — протянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костер» — встать и махать руками, по команде «искры полетели» — хлопать в ладоши, по команде «костер принес дружбу и веселье» — взяться за руки и ходить вокруг «костра». Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

10. Релаксация «Олени»

Психолог: «Представьте себе, что вы — олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки.

Спокойно. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Посмотрите: мы — олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены. Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики! Дышится легко, ровно, глубоко».

7. Заключительный этап

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 № 9

Цель: Развитие умения определять внутреннее эмоциональное состояние человека по визуальному восприятию, элиминация агрессивности.

Задачи:

1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений.
2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения.
3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности.

4. Развитие произвольности и самоконтроля.

Материалы: шарф, мяч.

1. Телесно-ориентированное упражнение «Слепой и поводырь»

Психолог расставляет по залу несколько стульев и объединяет детей в пары.

Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой — поводыря. «Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья.

Затем дети меняются ролями.

Остальные дети («зрители») наблюдают за парой.

После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, выбирается лучший «поводырь».

9. Упражнение «Волшебный мешочек»

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.

3. Когнитивное упражнение «Фотография»

И.п. — сидя на полу. Инструктор показывает детям фотографию с изображением человека с определенным настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную ему фразу с интонацией, соответствующей эмоции на фотографии. Необходимо сопровождать высказывание соответствующей мимикой и жестами. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

4. Игра «Слушай и отвечай»

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.

5. Функциональное упражнение «Рубка дров»

И.п. — стоя. Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: «Ха!» Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

6. Релаксация «Любопытная Варвара»

а) Психолог: «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть, как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) Психолог: «Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

в) Психолог: «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

А теперь посмотрим вниз — Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

7. Заключительный этап

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно высказывают свое мнение.

Занятие № 10

Цель: Развитие умения определять внутреннее эмоциональное состояние человека по визуальному восприятию, элиминация агрессивности.

Задачи:

1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений.

2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения.
3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности.
4. Развитие произвольности и самоконтроля.

Материалы: шарф, мяч.

1. Игра «Замри» или любая игра, направленная на осуществление контроля над мышечной активностью.

2. Функциональное упражнение "Черепаша".

Цель: развитие двигательного контроля.

Инструктор встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

3. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами

Ноги вместе - руки врозь.

Ноги врозь - руки вместе.

Ноги вместе - руки вместе.

Ноги врозь - руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

4. Релаксация "Загораем".

Цель: расслабление мышц ног.

Инструктор: "Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены".

5. Заключительный этап

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу мяч поочередно высказывают свое мнение.

Занятие №11

Цель: Развитие умения определять внутреннее эмоциональное состояние человека по визуальному восприятию, элиминация агрессивности.

Задачи:

1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений.
2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения.
3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности.
4. Развитие произвольности и самоконтроля.
 1. Игра-приветствие.
 2. Рисование на тему «Я счастлив, я доволен». Обсуждение.
 3. Упражнение на релаксацию мышц «Драка».
 4. Упражнение на снятие мышечного напряжения. Упражнение стратегий, способствующих снятию мышечного напряжения, предложение психологом новых стратегий и обучение им.
 5. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вправо - руки влево.

Ноги влево - руки вправо.

Ноги вправо - руки вправо.

Ноги влево - руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

6. Релаксация "Штанга".

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И.п. - стоя. Инструктор: "Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушной стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

11. Заключительный этап. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным.

Занятия №12

Цель: Развитие умения определять внутреннее эмоциональное состояние человека по визуальному восприятию, элиминация агрессивности.

Задачи:

1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений.
2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения.
3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности.
4. Развитие произвольности и самоконтроля.
1. Игра-приветствие.
2. Упражнение «Два дома».
3. Упражнение «Черепашка».
4. Упражнение на контроль двигательной активности. Обсуждение техник и индивидуальных приемов, которые были использованы каждым ребенком в процессе выполнения данного упражнения.
5. Функциональное упражнение "Буратино".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге. Левая рука вверх + прыжок на правой ноге. Правая рука вверх + прыжок на правой ноге. Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

6. Релаксация "Любопытная Варвара".

Цель: расслабление мышц шеи.

а) Психолог: "Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть, как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею

справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение.

Аналогично в другую сторону. Вдох - пауза, выдох- пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед -

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена".

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) Психолог: "Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно -

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена".

в) Психолог: "Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А теперь посмотрим вниз -

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно -

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена".

7. Заключительный этап. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным.

Занятия № 13

Цель: Развитие умения определять внутреннее эмоциональное состояние человека по визуальному восприятию, элиминация агрессивности.

Задачи:

1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений.
2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения.
3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и

импульсивности.

4. Развитие произвольности и самоконтроля.

1. Игра-приветствие.

2. Рисование на тему «Мой друг», «Мои любимые герои из сказок (кинофильмов)».

Обсуждение.

3. Упражнение на контроль мышечной активности. Обсуждение техник и Индивидуальных приемов, которые были использованы каждым ребенком в процессе выполнения данного упражнения.

4. Работа с плакатом «Как я контролирую свой гнев» (Монина Г. Б., ЛютоваРобертс Е. К.

5. Функциональное упражнение "Пчелка".

Цель: развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

Все участники превращаются в пчелок, которые "летают" и громко жужжат.

По сигналу инструктора: "Ночь" - "пчелки" садятся и замирают.

По сигналу инструктора: "День" - "пчелки" снова летают и громко "жужжат".

6. Релаксация "Шарик".

Цель: расслабление мышц живота.

Психолог: "Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох - пауза, выдох - пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко... ровно... глубоко..."

7. Коммуникативное упражнение с правилами "Путаница".

Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий должен выйти из комнаты или отвернуться. Не отпуская рук, дети "запутываются" в кругу кто как может. Задача водящего распутать детей в круге.

12.Заключительный этап. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Какое упражнение было самым интересным и которое они бы хотели повторить на следующем занятии.

Занятие № 14

Цель: Развитие умения определять внутреннее эмоциональное состояние человека по визуальному восприятию, элиминация агрессивности.

Задачи:

1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений.
2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения.
3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности.
4. Развитие произвольности и самоконтроля.

1. Игра-приветствие.

2. Упражнение на умение направлять гнев в «нужное русло». Обсуждение стратегий, техник и приемов, используемых детьми для осуществления контроля над своим гневом.

3. Игра «Обезьянка из Бразилии».

4. Когнитивное упражнение "Визуализация геометрических фигур".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить круг (квадрат, треугольник и т.

д.), затем мысленно изменить размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, отдалить и приблизить фигуру.

5. Коммуникативное упражнение "Сороконожка".

Цель: развитие навыков взаимодействия со сверстниками

Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде инструктора "Сороконожка" начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников - не разорвать цепочку и сохранить "Сороконожку"

6. Функциональное упражнение с правилами "Шалуны".

Цель: развитие произвольной регуляции.

Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

7. Релаксация "Пляж".

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

И.п. -лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально

расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

8. Прощальный ритуал. Кроме обычного ритуала прощания каждый ребенок формулирует

пожелание для самого себя, на пример: «Я хочу пожелать себе, чтобы...»

Занятия №15

Цель: Развитие умения определять внутреннее эмоциональное состояние человека по визуальному восприятию, элиминация агрессивности.

Задачи:

1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений.
2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения.
3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности.

4. Развитие произвольности и самоконтроля.

1. Игра-приветствие.
2. Рисование на тему «Я сегодня вот такой...». Обсуждение.
3. Упражнение "Замок". Упражнение на контроль импульсивности. Обсуждение стратегий, используемых в ходе упражнения.

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

4. Игра «Четыре стихии».

5. Когнитивное упражнение "Фотография".

Цель: эмоциональное развитие.

И.п. - сидя на полу. Инструктор показывает детям фотографию с изображением человека с определенным настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную ему фразу с интонацией, соответствующей эмоции на фотографии. Необходимо сопровождать высказывание соответствующей мимикой и жестами. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

6. Когнитивное упражнение "Мельница".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и

ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

7. Коммуникативное упражнение "Сиамские близнецы".

Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками. Дети разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Инструктор бинтом обматывает правую руку одного партнера с левой рукой другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и т.д. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

8. Релаксация "Огонь и лед".

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора "огонь" дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде "лед" дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Занятие № 16

Цель: Развитие умения определять внутреннее эмоциональное состояние человека по визуальному восприятию, элиминация агрессивности.

Задачи:

1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений.
2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения.
3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности.
4. Развитие произвольности и самоконтроля.
1. Игра-приветствие.
2. Рисование на тему «Как хорошо, что завтра...». Обсуждение.
3. Работа с плакатом «Как я контролирую свой гнев».
4. Упражнение на формирование умения направлять гнев в «нужное русло».
- 5 Упражнение "Паровозик".

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

6. Упражнение "Рисующий слон".

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

7. Функциональное упражнение "Кто летает?".

Цель: развитие концентрации внимания.

Дети садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки, если не летает - руки у детей опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, поднял руку не вовремя, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

8. Когнитивное упражнение "Визуализация перемещений".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить себя в любом месте земного шара. Для этого необходимо ощутить себя легко плывущим над Землей, почувствовать тепло солнечных лучей и дуновение ветерка, замечать запахи и звуки.

9. Релаксация "Ковер-самолет".

Инструктор: "Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся"

10. Прощальный ритуал. Кроме обычного ритуала прощания каждый ребенок Формулирует пожелание для самого себя, на пример: «Я хочу пожелать себе, чтобы...»

Занятие № 17

Цель: Развитие умения определять внутреннее эмоциональное состояние человека по визуальному восприятию, элиминация агрессивности.

Задачи:

1. Развитие внимания, памяти, мышления, формирование тактильных ощущений.
2. Расслабление мышц тела, снятие психоэмоционального напряжения.

3. Развитие эмоциональной сферы. Элиминация агрессивности и импульсивности.

4. Развитие произвольности и самоконтроля.

1. Игра-приветствие.

2. Рисование на тему «Чему я научился в группе». Обсуждение.

3. Упражнение на осуществление контроля над гневом.

4. Игра по выбору участников.

5. Когнитивное упражнение "Визуализация Волшебника".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить перед собой доброго и мудрого человека, которому можно задавать любые вопросы. Необходимо внимательно "слушать" ответы Волшебника. Он может рассказать необычайную историю.

6. Функциональное упражнение "Рубка дров".

Цель: элиминация агрессии.

И.п. - стоя. Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: "Ха!" Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

7. Релаксация "Раскачивающееся дерево".

И.п. - стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни - это ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад. Вовремя выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

8. Обсуждение занятия. Дети рассказывают по очереди, какие игры, упражнения, рисунки им понравились больше всего и почему. Затем каждый ребенок благодарит кого-либо из присутствующих детей за что-то. Например, «Спасибо, Егор, за то, что ты...»

Приложение №2
к программе индивидуальной
коррекционно-развивающей работы
педагога-психолога

Опросник для родителей

Инструкция. Опросник поможет выявить возможные симптомы синдрома дефицита внимания и гиперактивности у ребенка. Обведите балл, насколько бы вы оценили поведение вашего ребенка.

Особенности поведения	Редко/никогда	Время от времени	Достаточно часто	Очень часто
Нарушения внимания				
Не может сосредоточить внимание на деталях, допускает ошибки по невнимательности	0	1	2	3
Не может поддерживать внимание в течение длительного времени, даже когда играет или чем-то увлечен	0	1	2	3
Не слушает, когда к нему обращаются	0	1	2	3
Не до конца выполняет задания, хотя понимает необходимость этого	0	1	2	3
Не может самостоятельно организовать свои занятия	0	1	2	3
Старается избегать занятий, связанных с умственной нагрузкой	0	1	2	3
Теряет часто используемые предметы: игрушки, книги, карандаши, краски	0	1	2	3
Часто отвлекается от начатого занятия	0	1	2	3
Забывает выполнять регулярные требования	0	1	2	3
Проявления гиперактивности				
Не может сидеть спокойно, перебирает руками или ногами	0	1	2	3
Не может высидеть требуемое количество времени, например в	0	1	2	3

течение занятия или обеда				
Несмотря на запрет, много бегает и залезает туда, куда нельзя	0	1	2	3
С трудом может играть самостоятельно или занять себя спокойным делом	0	1	2	3
Все время двигается, как заведенный	0	1	2	3
Избыточно общителен	0	1	2	3
Проявления импульсивности				
Не отвечает, а выкрикивает ответы еще до того, как вопрос закончен	0	1	2	3
С трудом дожидается своей очереди	0	1	2	3
Перебивает других во время разговора, игры	0	1	2	3
Общий балл в каждой колонке				
Суммарный общий балл				

Как оценить результат

Норма – 25 баллов. Если количество баллов превышает 30, необходимо обратиться к педиатру и неврологу.

Приложение №3
к программе индивидуальной
коррекционно-развивающей работы
педагога-психолога

Памятка для родителей и педагогов «Гиперактивный ребенок»

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

при работе с гиперактивным ребенком.

1. Отвлечь ребенка от его капризов.

2. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
3. Задать неожиданный вопрос.
4. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка).
5. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме (Я сказала – нет!).
6. Не приказывать, а просить (но не заискивать).
7. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
8. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
9. Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
10. Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
11. Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
12. Не читать нотаций (ребенок всё равно их не слышит).

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА с гиперактивным ребенком.

1. Заранее договариваться с ребенком о времени игры, длительности прогулки и т.д.
2. Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.
3. Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
4. Выработать и расположить в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе и дома.
5. Просить ребенка вслух проговаривать эти правила.
6. Перед началом занятия ребенок может сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания.

***ЖЕЛАЕМ ВАМ БЫТЬ ТЕРПЕЛИВЫМИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМИ В
СВОИХ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЯХ!***

Приложение №4
к программе индивидуальной
коррекционно-развивающей работы
педагога-психолога

***Практические рекомендации родителям гиперактивного
ребенка.***

В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект:

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов "нет" и "нельзя"; стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой - завышенных требований к ребенку;
- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- Установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- избегайте по возможности больших скоплений людей;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

4. Специальная поведенческая программа:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.
- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;

- чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
- составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;
- воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;
- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
- постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;
- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
- помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
- не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
- объясните гиперактивному ребенку о его проблемах и научите с ними справляться.

Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения "через тело":

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;
- прием "выключенного времени" (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);
- чернильная точка на запястье ребенка ("черная метка"), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на "скамейке штрафников";
- холдинг, или простое удержание в "железных объятиях";
- внеочередное дежурство по кухне и т.д.

Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.

Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности - это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической. Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте 5- 6 лет.

Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса

является одной из самых важных задач развития ребенка. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка, негативно сказывается на общем ходе его развития. Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Занятия строятся на автоматизации и ритмировании организма ребенка через базовые многоуровневые приемы. Нарушение ритма организма непременно приводит к нарушению психологического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для развития и коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения. Многие черепные нервы активизируют движения глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали.

Движения тела и пальцев обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов. Кроме того, развитие «чувствования» своего тела способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела.

Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль.

Визуализация является репрезентацией (представлением) в уме не существующего объекта, явления или события (зрительные, слуховые, знаковые, осязательные, обонятельные и другие образы). Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело и, следовательно, интегрирует работу мозга.

Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

Функциональные упражнения целесообразнее проводить по трем основным направлениям:

- ☐ Развитие внимания, произвольности и самоконтроля;
- ☐ Элиминация гиперактивности и импульсивности;
- ☐ Элиминация гнева и агрессии.

Коррекция проводится, начиная с одной отдельной функции.

Коммуникативные упражнения делятся на три группы:

1. Индивидуальные упражнения, направленные на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений.
2. Парные упражнения, способствующие расширению «открытости» по

отношению к партнеру – способности чувствовать, понимать и принимать его.

3. Групповые упражнения, организованные через совместную деятельность и помогающие ребенку, выработать навыки взаимодействия в коллективе.

Релаксация проводится как в начале занятия с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле (релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений) является частью самого процесса. За ней следуют интеграция в движении (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для рефлексии ребенком ощущений и навыков, приобретенных в ходе занятия.

Приложение №5
к программе индивидуальной
коррекционно-развивающей работы
педагога-психолога

**Дополнительные упражнения для занятий с детьми по коррекции
нарушений в эмоционально-волевой сфере (гиперактивность или
дефицит внимания)**

«Контроль и я – лучшие друзья»

Приложение №6
к программе индивидуальной
коррекционно-развивающей работы
педагога-психолога

Сказки для гиперактивных детей

Будильник

Часы бывают разные: большие, маленькие, электронные, кварцевые, механические, настенные, карманные, наручные. Бывают часы с боем, с «кукушкой» и даже музыкальные. Наша сказка про маленькие часики по имени Будильник. В одной квартире жил Будильник. Кроме него в этой квартире жили большие настенные часы и нарядные часики с зеркальцем. Большие настенные часы были главными. Они висели на самом видном месте и всегда показывали точное время. Это были часы хозяина квартиры. Нарядные часики с зеркальцем принадлежали хозяйке квартиры. Прежде чем узнать, который час, хозяйка всегда вначале смотрела на себя в зеркальце, а уж потом на часики. Будильник принадлежал сыну хозяина и хозяйки квартиры и был похож на большие папины и красивые мамины часы. Только

у Будильника, в отличие от других часов, была еще одна дополнительная стрелка. Он не знал, для чего нужна эта стрелка, и часто, когда хозяева квартиры и их сынишка засыпали, передвигал ее с места на место. Иногда Будильник ставил эту стрелку на цифру «два», иногда на «три», иногда на «четыре». Каждый раз это были разные цифры, и каждый раз Будильник просыпался среди ночи от странного звона. Иногда он просыпался в два часа ночи, иногда в три, иногда в четыре. Вместе с Будильником просыпались большие настенные часы, нарядные часики с зеркальцем и все жители квартиры. — Что такое? — сердились на стене папины часы. — Почему такой звон среди ночи? — Что случилось? — пугались мамины часики. — Чего ты звенишь, Будильник? — Я не знаю, — отвечал Будильник. — Я тоже проснулся от этого громкого звука. 47 Каждую ночь Будильник звонил среди ночи, и каждую ночь на него сердились большие настенные часы, красивые часики с зеркальцем и все жители квартиры. Будильник и сам страдал от этих ночных звонов. Он плохо спал, и от этого его стрелки начинали медленнее двигаться и показывали неверное время. Со временем Будильник все больше раздражал другие часы и хозяев квартиры. Даже сынишка хозяев больше не смотрел на Будильник и проверял время по папиным или маминым часам. Как-то мальчик и вовсе решил, что ему больше не нужны часы, которые показывают неточное время, да еще и звонят среди ночи. Он даже собрался выбросить Будильник, как вдруг услышал. — Оставь меня, пожалуйста, в комнате. Я плохо работаю, потому что плохо сплю по ночам, — плакал Будильник. — Почему ты плохо спишь? — удивился мальчик. — Я просыпаюсь из-за громкого звона внутри себя и уже не могу уснуть до утра. «Странно», — подумал сынишка и решил помочь Будильнику. Он взял часы в руки, внимательно посмотрел на циферблат и вдруг заметил дополнительную стрелку. — Что это за стрелка? — спросил мальчик. — Я не знаю, — честно ответил Будильник, — я часто играю этой стрелкой, кручу ее туда-сюда. — Кручу туда-сюда, — передразнил сынишка Будильник и неожиданно спросил: — Во сколько ты сегодня услышал звон? — Сегодня в «три», — отозвался Будильник. — И стрелка показывает на «три», — ненадолго задумался мальчик и вдруг радостно вскрикнул: — Да это же стрелка-сигнал нужного времени! — Как это — стрелка-сигнал? — спросил Будильник. — Все просто, — ответил умный мальчик. — Ставим стрелку на «три» — и слышим звонок ровно в три часа. Ставим на «пять» — и сигнал звучит в пять часов. Понятно? — Да, — обрадовался Будильник, — теперь я смогу спать всю ночь, если поставлю стрелку на «семь». Конечно, — подтвердил мальчик догадку Будильника, — ты сможешь спокойно спать всю ночь, ты выспишься, и твои стрелки будут показывать точное время. С тех

пор Будильник и мальчик стали лучшими друзьями. Они вместе спокойно спали ночью, а утром вместе просыпались по звонку стрелки-сигнала. Отдохнувший за ночь Будильник показывал точное время, а отдохнувший мальчик был бодрым и хорошо учился в школе.

Голубая Искорка

Эта история о Голубой Искорке. Так звали удивительную маленькую рыбку, которая так быстро двигала хвостиком и плавниками, что никто не мог ее догнать. Это хорошее свойство, если надо кого-то догнать или, наоборот, от кого-то удрать. Но беда в том, что Голубая Искорка не могла ни минуты оставаться на одном месте, и поэтому у нее не было возможности полюбоваться красотой подводного мира. От 48 этого ей становилось грустно, тем более что другие рыбы рассказывали о необыкновенных вещах, что встречаются на морском дне. Попробовала она плавать помедленнее, да куда там, словно неведомая сила мчит ее вперед! В один прекрасный день Голубая Искорка углубилась в воспоминания, и припомнилось ей время, когда и течение было помедленнее и вода поспокойнее. Она так и ощущала это медленное, ласкающее течение и совсем разомлела от своих мыслей. И вдруг заметила, что плавнички и хвостик стали двигаться медленнее! Рыбка пришла в восторг от своего открытия. Она решила проверить, неслучайно ли это произошло. Снова подумала о тихом ласковом течении, и снова сбавила скорость. Получилось! Тут она не спеша подплыла к стайке рыбок и вместе с ними стала любоваться лежащим на дне сундуком с сокровищами. Другим рыбкам тоже было приятно, что Голубая Искорка может теперь играть вместе с ними и узнавать много интересного...

//Джойс Миллс, Ричард Кроули (Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка»).

История про маму-золотую рыбку и ее сыночка

Жила-была Мама-золотая рыбка со своим золотым мужем и золотцем-сыночком Рыбенком. Папа-золотая рыбка работал садовником при дворе Морского царя — это была очень ответственная должность. Из-за этого ему редко удавалось побыть с семьей, и воспитание Рыбенка полностью ложилось на плавники Мама-золотой рыбки. Ах, как это было непросто! Юрок — так звали Рыбенка — был просто неуловим. Он никогда не бывал на одном месте больше минуты. Даже завтракая, он по какому-нибудь поводу то и дело выплывал из-за стола. Юрок раскачивался на морском стульчике-камушке, часто проливая на себя полезный планктон (воду, в которой много полезных микроорганизмов). Каждый день Рыбенок выплывал из домика-раковинки и носился по всей подводной поляне, поднимая клубы песка и заглядывая в разные потайные уголки. Многие рыбы жаловались Маме-

золотой рыбке на его поведение. Дядюшка Краб рассказывал, как Юрок однажды стремительно промчался мимо его горки с водорослями, которые были приготовлены для новой перины. Из-за этого водоросли расплылись в разные стороны и смешались с песком. А как-то раз Юрок засмотрелся на Медузу и перестал следить, куда плывет. В результате он случайно сильно ударил плавником несколько маленьких рыбешек. Юрок задавал множество вопросов старой Черепахе Тортилле, но никогда не слушал ее ответов. Потому что, не успев задать ей вопрос, уже стрелой мчался на площадку, где играли другие рыбки. Однако игра Рыбенка с другими рыбками никак не ладилась. Рыбки не хотели с ним играть, потому что Юрок был драчуном, не соблюдал правил игры и все делал так, как ему хочется. Юрок жаловался Маме-золотой рыбке, что его все прогоняют, обижают, не желают с ним играть. Как и любой маме, ей было жалко своего сына. Мама-золотая рыбка 49 старалась привить Рыбенку внимательность. Хотела, чтобы сын не жаловался, а задумался, почему другие так себя ведут по отношению к нему. Что только не пробовала Мама-золотая рыбка: наказывала, ругалась, была ласковой и отзывчивой с Юрком. А когда это не помогало, снова ругалась — да так, что водные пузырьки поднимались вверх. Но Юрок не обращал на это особого внимания. Нельзя сказать, что Юрок не любил свою маму. Просто он привык к ее угрозам и наказаниям. Юрок, конечно, всякий раз расстраивался, но терпеливо сносил наказание, а потом очень быстро забывал, за что был наказан, и все повторялось снова. Как-то поздно вечером Папа-золотая рыбка вернулся с работы. Рыбенок Юрок в это время уже мирно посапывал и пускал пузыри в своей кроватке, а расстроенная Мама-золотая рыбка сидела за столом-камушком. — Что, опять соседи жалуются на нашего шустрика? — догадался Папа-золотая рыбка и добавил: — Во дворце Морского царя появилась опытная няня, которая занимается с царевичами-рыбками. Я уже поговорил с ней о нашем Рыбенке, и она может помочь тебе, дорогая, с воспитанием нашего Юрка. — О, мой золотой, это замечательная новость! — обрадовалась Мама-золотая рыбка. — Я с нетерпением буду ждать прихода царской няни. На следующий день семья золотых рыбок познакомилась с новой няней. Это была красивая рыба — Королевская Тетра. — Здравствуйте! — поздоровалась няня Тетра и обратилась к Юрку: — Я слышала о тебе, но даже представить себе не могла, какой ты на самом деле красавчик, как ярко сияют твои бока. Право, такого симпатичного Рыбенка редко встретишь. Юрок был несколько смущен — так много хорошего о себе он давно не слышал. А в это время няня Тетра продолжала: — К сожалению, я знаю, что Маме-золотой рыбке очень тяжело с тобой сладить. Именно для того, чтобы помочь вам обоим, я и приплыла. Этот подарок для тебя, Юрок!

— И няня Тетра протянула Рыбенку красивую ракушку, на которой было написаны волшебные слова «Распорядок дня». — Спасибо, тетушка Тетра! Какая красивая ракушка! У Папы-золотой рыбки в саду такой точно нет. — Эта ракушка должна находиться у вас дома. На ней записаны все твои дела на день, — сказала няня Тетра. — Смотри, сейчас 10 часов утра. В расписании это время для игры. — Ура! — обрадовался Юрок и тут же затараторил: — У меня есть игрушечный кит, много маленьких камушков, еще акула — она такая же заводная, как и я, и веселая черепаха, а еще... — но Рыбенок не успел договорить, потому что его остановила няня Тетра, подняв плавник: — Это очень здорово, что у тебя так много игрушек! Но нам лучше поиграть во что-нибудь одно. Можно выберу я? — Да, может, в кита? — предложил Юрок. — Нет, давай сначала поиграем с разноцветными камушками. Вот, смотри и повторяй за мной! Берем зеленый, рядом кладем красный, за ним синий... А теперь 50 построй дорожку так же, как я, — сказала няня Тетра. Юрок в точности повторил задание. — Какая неинтересная игра, — пожаловался заскукавший Рыбенок. — Может быть, лучше поиграем в кита? — Нет, это позже. Доделай это задание, а я подожду и посмотрю, как ты с ним справишься. Очень тяжело далось Рыбенку выполнение этого задания. Камушки никак не хотели вставать так, как нужно, плавнички болели, да еще вместо синего камушка откудато неожиданно появился желтый и перепутал всю дорожку. Но наконец, после долгих мучений, дорожка была готова. — Молодец! — похвалила няня Тетра и погладила Рыбенка по плавничку. — А теперь мы можем поиграть в кита! — обрадовался Юрок. — Интересно, а ты можешь сам показать кита? Как он плавает, кувыркается? — спросила няня Тетра. — Могу! — ответил Рыбенок и радостно закружился. Няня Тетра позвала Мамузолотую рыбку и предложила ей поиграть с Рысенком в кита. Няня Тетра объявила Маме-золотой рыбке, что Юрок — замечательный Рыбенок, но к нему нужен свой волшебный подход. — Вы будете давать задания, а Юрок их выполнять. Вот, например... Кит, а кит! — позвала няня Тетра. — Где? — испугался Юрок. — Да нигде! Ты и есть этот кит! — А, точно! — обрадовался Рыбенок и, понизив голос, сказал: — Слушаю тебя, маленькая рыбка! — Покажи, пожалуйста, как киты кувыркаются? — попросила няня Тетра. И Юрок начал кувыркаться. — Плыви влево! — подхватила Мама-золотая рыбка. — Вправо! Вверх! Вниз! Игра весело продолжалась. Но даже такая игра могла скоро наскучить Рыбенку. И чтобы этого не произошло, няня Тетра сама остановила игру, позвонив в колокольчик, и предложила новую: — Посмотри, Юрок, это твой игрушечный кит. А вот маленькие рыбки. Я хочу разыграть с тобой сценку, — сказала она. — Это сценка о том, как может

вести себя китенок. Няня Тетра поставила рыбок на дорожке перед домиком-раковинкой, взяла кита и показала, будто игрушка плывет. Потом игрушечный китенок в плавниках няни посмотрел вверх и сказал: «Какая красивая медуза!» При этом игрушечный китенок не заметил и задел плавничком маленьких рыбок. Испуганные рыбки полетели в разные стороны. — А теперь возьми маленьких рыбок и скажи за них что-нибудь китенку, — сказала няня. — Нам больно, мы все расскажем маме! — воскликнул Юрок. — А почему сразу маме? Ты сам должен справляться с трудностями. Ты ведь уже большой и можешь быть вполне самостоятельным, — сказала няня Тетра. — Помни, 51 что я в тебя верю. А теперь мы разыграем сценку о том, как в такой ситуации должен поступить воспитанный китенок. Юрок с удовольствием изображал рыбок и китенка. Эта поучительная игра продолжалась до обеда, после которого, соблюдая расписание, Рыбенку следовало лечь спать в кроватку из мягких водорослей. Няня Тетра рассказала ему ласковую сказку, погладила по плавничкам, и вскоре Юрок уснул. — О, я вам очень благодарна! — зашептала Мама-золотая рыбка. — Благодарить пока не за что, — серьезно ответила няня Тетра. — К сожалению, мне пора. Пожалуйста, придерживайтесь распорядка дня, следите, чтобы ваш Рыбенок не уставал. А если он сильно перевозмущается, начнет баловаться, будьте рядом, обнимите его и поговорите с ним спокойно. Отвлеките его, расскажите ему сказку или покажите что-нибудь интересное. Главное, чтобы ваш тон был успокаивающим и ласковым. У вас замечательный Рыбенок, и со временем он обязательно станет лучше. Не сразу, но станет. Я буду заплывать к вам, когда смогу. А пока меня ждут царевичи-рыбки! До встречи! — И няня Тетра, махнув своим хвостом в форме трезубца, поплыла в сторону дворца. Золотая рыбка может исполнить любое желание. А тем более заветное желание помочь своему Рыбенку...

Вопросы для обсуждения и задания:

Опиши поведение Юрка.

Оцени поступки Юрка.

Почему никто не хотел с ним играть?

Кто и как помог Маме-золотой рыбке и Юрку?

Подумай и расскажи, как можно исправить поведение Юрка с дядюшкой Крабом?

Какое самое заветное желание было в семье золотых рыбок?

Есть ли у тебя распорядок дня? Расскажи о нем.

Что в твоём распорядке дня должно выполняться обязательно?

Догадливый комарик

В одной квартире жил комарик. Утром и днем он сидел на шторе и следил за происходящими во дворе событиями или сладко спал. Вечером, когда вся семья собиралась за ужином, он незаметно подлетал к вазочке с медом или вареньем и лакоился вкусным угощением. А ночью, когда хозяева ложились спать, комарик залетал в их спальню и начинал кружить по комнате. Он весело жужжал про все события, которые видел утром и днем. Комарик думал, что хозяевам интересно его слушать и даже не догадывался, что они хотят спать. Однажды ночью хозяин не выдержал, включил свет, скрутил газету в трубочку и начал гоняться за комариком. Вначале комарик подумал, что хозяин решил с ним поиграть, и начал радостно летать вокруг его головы. Но уже через минуту он понял — с ним не шутят. Догадливый комарик незаметно вылетел из спальни и с тех пор навсегда забыл туда дорогу.

Котенок Мур-Мур

В одной семье жил маленький котенок Мур-Мур. Имя ему было выбрано неслучайно, каждый раз, когда хозяева гладили его по пушистой спинке, он громко мурлыкал: «Мур, мур, мур». Это был славный котенок, но, как все маленькие дети, он был озорным, непослушным и неуклюжим. То запрыгнет на стол и опрокинет вазу с цветами, то наступит лапкой в свою тарелочку и разольет молоко, то разбежится и ударится головой о стену. Хозяева очень любили котенка. А сам Мур-Мур больше всех любил маленького сына своих хозяев. Ему нравилось, что мальчик весь день мог вместе с ним бегать, прыгать и кувыркаться. Мур-Мур считал его настоящим другом и даже ложился спать с ним в одной комнате. Но как только дом погружался в ночь, и предметы исчезали в темноте, маленький котенок просыпался. Он не мог спокойно спать ночью, он боялся, что может произойти что-то страшное. Как отважный разведчик, Мур-Мур выходил из комнаты мальчика и начинал бродить между стульями и ножками стола, заглядывать за шкаф и холодильник, обнюхивать каждый угол. Котенок честно охранял сон своих хозяев. Под утро, когда начинало светать, усталый котенок шел в комнату к мальчику, но почему-то всегда оказывался в спальне его родителей. Он запрыгивал к ним на кровать, и они, конечно же, сразу просыпались. Хозяевам не нравилось, что Мур-Мур приходит в их комнату и мешает спать, но они не ругали котенка, не прогоняли его в другую комнату. Просто они очень сильно огорчались и говорили друг другу: «Как было б здорово, если бы Мур-Мур до утра спал в комнате сына, а мы могли бы выспаться». Однажды сынишка узнал, что происходит по ночам и как его родители мечтают выспаться. Тогда он взял котенка к себе в комнату и объяснил ему,

что не надо ходить к родителям и мешать им спать. Котенок все понял и радостно муркнул. С тех пор по ночам он спокойно спит в комнате мальчика.