

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад №70 «Солнышко» г. Улан-Удэ  
комбинированного вида

Рассмотрена и допущена на заседании  
Педагогического совета № 2  
от 22.11.2019

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ

детский сад № 70 «Солнышко»

/ Анцупова А. Д.

«25» «11» 2019»



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОРРЕКЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
МАРШРУТ  
«Стань внимательным!»

Подготовил:  
педагог-психолог Вакарина М. С.

Улан-Удэ, 2019 г.

## **Структура индивидуального маршрута коррекционно-развивающей работы**

### **1. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка.....3
- 1.2. Цели и задачи коррекционно-развивающей работы.....3
- 1.3. Планируемые результаты работы.....4

### **2. Содержательный раздел**

- 2.1. Содержание маршрута в соответствии с направлениями развития ребёнка.....4
- 2.2. Календарно-тематический план.....5
- 2.3. Содержание коррекционно-развивающей работы педагога-психолога.....9

### **3. Организационный раздел**

- 3.1. Организация и проведение коррекционно-развивающих занятий. Этапы индивидуального образовательного маршрута.....33
- 3.2. Условия коррекционно-развивающих занятий.....34
- 3.3. Режим дня и распорядок.....36
- 3.4. Перечень литературных источников.....38

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Одной из основных функций Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования является реализация права каждого ребёнка на полноценное образование, отвечающее его потребностям и в полной мере использующее возможности его развития.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

В качестве методической основы взяты методическое пособие Арцишевской И. Л. «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду» – М.: Книголюб, 2005. – 64с., программы Богатиковой Л. А., Плотниковой Т.М., Хухлаевой О.В, Хухлаевой О.Е., Первушиной И.М., Князевой О.Л., материалы сайта [adalin.ru](http://adalin.ru).

Актуальность проблемы определяется высокой частотой данного синдрома в детской популяции и его большой социальной значимостью. Дети с синдромом дефицита внимания имеют, как правило, плохо учатся в школе. Помимо трудностей обучения, синдром дефицита внимания проявляется двигательной гиперактивностью, дефектами концентрации внимания, отвлекаемостью, импульсивностью поведения, проблемами во взаимоотношениях с окружающими. Совершенно очевидно, что в фокусе научных проблем синдрома дефицита внимания/гиперактивности концентрируются интересы различных специалистов - педиатров, педагогов, нейропсихологов, дефектологов, неврологов.

Коррекционно - развивающая программа «Стань внимательным!» разработана для детей старшего дошкольного возраста и направлена на:

- коррекцию нарушений внимания, самоконтроля;
- развитие произвольного внимания, навыков самоконтроля, двигательной и эмоциональной сфер.

### **1.2. Цели и задачи коррекционно-развивающей работы**

**Цель:** развитие произвольного внимания, контроля над импульсивностью и управления двигательной активностью.

### **Задачи:**

- корректировать негативные эмоции и способствовать снятию психоэмоционального напряжения у детей;
- обучать ребёнка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- развивать устойчивость внимания, умение произвольно переключать и концентрировать внимание.

В качестве методологических основ программы выступают *общеметодологические принципы* - принципы системного подхода, деятельностного подхода, гуманистического подхода.

Необходимость введения данной программы обусловлена запросом родителей, ростом числа детей с СДВГ в психологической практике.

Отличительной чертой данной программы является характер проведения занятий. Каждое занятие включает в себя игры, направленные на развитие внимания, контроля над импульсивностью, а также психогимнастические и телесно-ориентированные упражнения. Игры и упражнения предыдущих занятий повторяются на последующих, что способствует лучшему закреплению пройденного материала.

Участие в программе «Стань внимательным!» детей с ярко выраженными органическими нарушениями центральной нервной системы противопоказано.

### **1.3 Планируемые результаты работы**

- положительная динамика результатов коррекционно-развивающей работы обучающихся «группы риска»;
- коррекция поведения детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание маршрута в соответствии с направлениями развития ребёнка**

*Содержание программы:* программа состоит из 16 занятий.

*Продолжительность занятия* – 30 минут.

*Основные содержательные линии программы:*

- развитие саморегуляции, как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- развитие устойчивости, концентрации, переключаемости и распределения внимания;

- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие рефлексии своего состояния.

## 2.2. Структура занятий

| № занятия | Материалы к занятию                                                                                                    | Упражнения, игры, игровые приёмы                                                                                                                                                                                          |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | Раздаточный материал к заданиям «Найди отличие и раскрась», «Найди дом сове».                                          | 1.Йоговская гимнастика<br>2.Слушаем своё дыхание<br>3. «Ножницы»<br>4. «Найди отличие и раскрась»<br>5. «Найди дом сове»<br>6. Спасибо за занятие!                                                                        |
| 2         | Карандаш, кисточка, цветные карандаши, листок в клетку А5. Раздаточный материал к заданиям «Найди отличие и раскрась». | 1. Здравствуйте!<br>2. Йоговская гимнастика<br>3.«Ножницы»<br>4. Упражнение «Кисточка и карандаш»<br>5. «Графическая техника» с карандашом (разное нажатие)<br>6.«Найди отличие и раскрась»<br>7. Спасибо за занятие!     |
| 3         | Раздаточный материал к заданию «Найди двенадцать отличий между двумя картинками».                                      | 1. Здравствуйте!<br>2. Йоговская гимнастика<br>3. «Найди двенадцать отличий между двумя картинками»<br>4. «Найди предмет определенной формы в кабинете»<br>5. «Посчитал до десяти я и решил...»<br>6. Спасибо за занятие! |
| 4         | Кусочки белого листа.                                                                                                  | 1. Здравствуйте!<br>2. Йоговская гимнастика<br>3.«Ножницы»                                                                                                                                                                |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>4. Дыхательная гимнастика «Снегопад»</p> <p>5. «Кулачки»</p> <p>6. «Колечки»</p> <p>7.«Ухо – нос»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5 | <p>Раздаточный материал к заданиям «Выбери из фигур справа точно такую же фигуру, как и на рисунке слева», «Раскрась две одинаковые картинки», «Подбери блузки к юбкам. Соедини линиями», «Найди на картинке только те предметы, которые нарисованы в квадратах».</p> | <p>1.Здравствуй!</p> <p>2. Йоговская гимнастика</p> <p>3.«Ножницы»</p> <p>4.Дыхательная гимнастика «Снегопад»</p> <p>5.Выбери из фигур справа точно такую же фигуру, как и на рисунке слева</p> <p>6.Раскрась две одинаковые картинки.</p> <p>7.Подбери блузки к юбкам. Соедини линиями.</p> <p>8.Найди на картинке только те предметы, которые нарисованы в квадратах.</p> <p>9.«Колечки»</p> <p>10.Спасибо за занятие!</p> |
| 6 | <p>Кусочки белого листа.</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Занятие № 6</p> <p>1.Ритуал приветствия «Здравствуй!»</p> <p>2. Йоговская гимнастика</p> <p>3. Дыхательная гимнастика «Снегопад»</p> <p>4. «Ножницы»</p> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <p>«Кулачки»</p> <p>«Колечки»</p> <p>«Ухо – нос»</p>                                                                                                                                                      |

|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  | <p>6. Игра «Запретные движения» (5 мин).</p> <p>8. Игра: «Важные хлопки»</p> <p>9. Игра «Море волнуется»</p> <p>10. Релаксация «Поза покоя»</p> <p>11. Спасибо за занятие!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 7 |  | <p>1.Ритуал приветствия</p> <p>2.Растяжка «Половинка»</p> <p>3.Дыхательное упражнение.</p> <p>4.Глазодвигательное упражнение.</p> <p>5.Упражнения для развития мелкой моторики рук.<br/>«Кулак-ребро-ладонь»</p> <p>6.Функциональное упражнение «Послушать тишину»</p> <p>7.Функциональное упражнение с правилами «Костер»</p> <p>8. Функциональное упражнение «Море волнуется...»</p> <p>9.Релаксация «Поза покоя»</p> <p>10. Спасибо за занятие!</p> |
| 8 |  | <p>Занятие № 8</p> <p>1.Ритуал приветствия</p> <p>2.Растяжка «Половинка»</p> <p>3.Дыхательное упражнение.</p> <p>4.Глазодвигательное упражнение.</p> <p>5.Упражнения для развития мелкой моторики рук.<br/>«Кулак-ребро-ладонь»</p> <p>6.Функциональное упражнение «Послушать тишину»</p>                                                                                                                                                              |

|    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | <p>7.Функциональное упражнение с правилами «Костер»</p> <p>8. Функциональное упражнение «Море волнуется...»</p> <p>9.Релаксация «Поза покоя»</p> <p>10. Спасибо за занятие!</p>                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9  |  | <p>1.Ритуал приветствия</p> <p>2.Растяжка «Половинка»</p> <p>3.Дыхательное упражнение.</p> <p>4.Глазодвигательное упражнение.</p> <p>5.Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <p>6.Физкультминутка «Буратино».</p> <p>7. Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (визуализация).</p> <p>8. Когнитивное упражнение «Визуализация цвета».</p> <p>9. Релаксация «Кулачки».</p> <p>10. Спасибо за занятие!</p> |
| 10 |  | <p>1.Ритуал приветствия</p> <p>2.Растяжка «Половинка»</p> <p>3.Дыхательное упражнение.</p> <p>4.Глазодвигательное упражнение.</p> <p>5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Колечко».</li> <li>• «Кулак—ребро—ладонь».</li> <li>• «Лезгинка».</li> </ul>                                                                                                    |

|    |                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
|----|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ухо—нос».</li> </ul> 6. Функциональное упражнение «Черепашка».<br>7. Когнитивное упражнение «Движение»<br>8. Релаксация «Олени».<br>9. Спасибо за занятие!             |
| 11 | Раздаточный материал к заданию «Найди отличие», камни Марблс. | 1. Ритуал приветствия<br>2. Растяжка «Половинка»<br>3. Дыхательное упражнение.<br>4. Глазодвигательное упражнение.<br>5. «Найди отличие» (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)<br>6. «Камушки»<br>7. Выложи узоры камушками |

### 2.3. Содержание коррекционно-развивающей работы педагога-психолога

#### Занятие № 1.

##### 1.Йоговская гимнастика

1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики.
2. Останавливаются, встают в круг.
3. «Заводят будильник» — сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения.
4. «Будильник зазвонил»: «3-3-3». Мы его остановим — дети слегка ударяют ладошкой по голове.
5. «Лепят личико» — проводят руками по краю лица.
6. «Лепят волосики» — нажимают подушечками пальцев на корни волос.
7. «Лепят бровки» — проводят кончиками пальцев по бровям.
8. «Лепят глазки» — трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.
9. «Лепят носик» — проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.
10. «Лепят ушки» — пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.

11. «Лепят подбородок» — поглаживают подбородок.

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

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

## **2. Слушаем своё дыхание**

Упражнение выполняется в любом удобном положении. Важно, чтобы окружающая обстановка была спокойной.

Попросите ребёнка прислушаться к своему дыханию и ответить на вопросы:

Куда попадает воздух при вдохе и откуда выходит при выдохе?

Дыхание сейчас лёгкое или глубокое? Частое или медленное? Тихое или шумное?

Где конкретно, в каких частях тела ощущается движение? При вдохе? При выдохе? Живот ли это? Грудь? Плечи?

В поисках ответов на эти вопросы дети обращают внимание на сам процесс: прислушиваются к движению воздуха в носовых проходах, в области живота и груди. Обнаруживают, что дыхание может очень отличаться по характеру, частоте, глубине в разные моменты.

Важно не только расспросить ребёнка, но и обратить его внимание на изменения. Если он только что бегал и прыгал, дыхание сопровождалось движениями всего тела. Тогда оно глубокое, шумное, частое. За спокойными занятиями — рисованием, игрой с конструктором — лёгкое, тихое, незаметное. Оно может замедляться во сне. А когда человек испуган и прячется, он автоматически таит своё дыхание, так что оно происходит в основном только в верхней части тела, в области плечей и ключиц.

## **3. «Ножницы»**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Со вдохом поднимаем левую руку вверх, а правую опускаем вниз. С выдохом — опускаем левую, поднимаем правую. Чередуем руки на шесть — десять раз.

## **4. «Найди отличие и раскрась»**

## **5. «Найди дом сове»**

## **6. Спасибо за занятие!**

## **Занятие № 2.**

### **1. Здравствуй!**

### **2. Йоговская гимнастика**

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

### **3.«Ножницы»**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Со вдохом поднимаем левую руку вверх, а правую опускаем вниз. С выдохом – опускаем левую, поднимаем правую. Чередуем руки на шесть – десять раз.

### **4. Упражнение «Кисточка и карандаш»**

(цель – развивать у детей умение сотрудничать, развивать самоконтроль)

Дети изображают карандаш напряженной вытянутой рукой вперед, кисточку – мягкой изогнутой рукой по команде психолога, который подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе. Потом двумя руками.

### **5. «Графическая техника» с карандашом (разное нажатие)**

1. Линия
2. Ракушка
3. Заштриховка

### **6.«Найди отличие и раскрась»**

### **7. Спасибо за занятие!**

**Занятие № 3.**

## **1. Здравствуйте!**

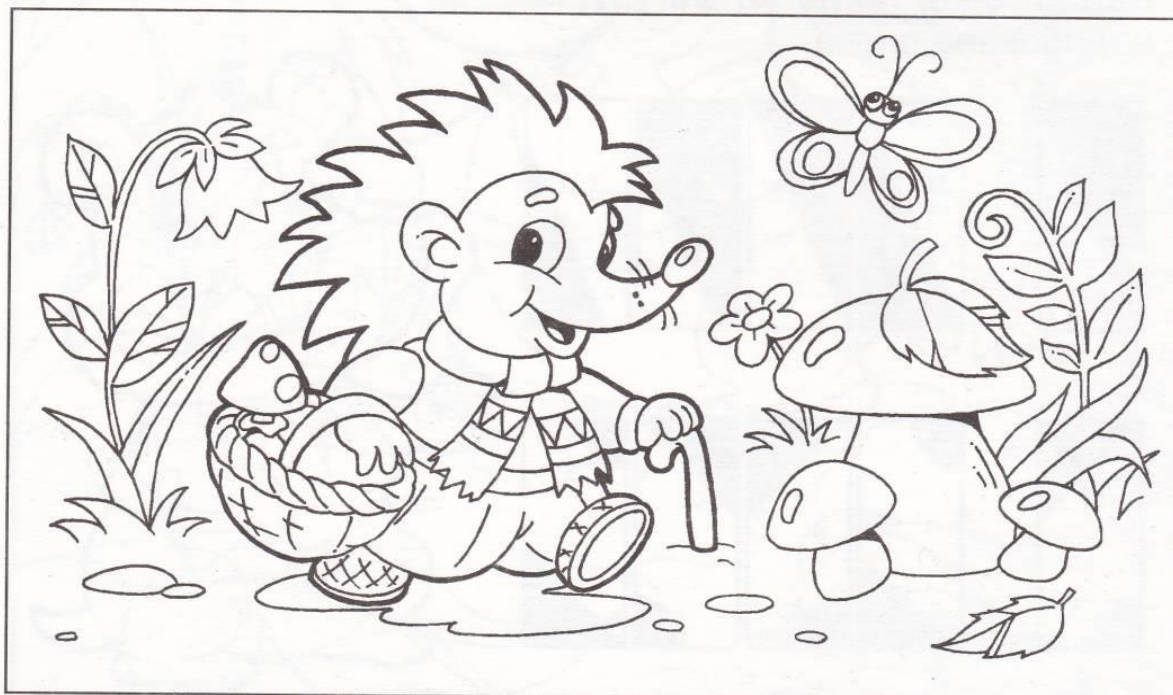
## **2. Йоговская гимнастика**

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

**3. «Найди двенадцать отличий между двумя картинками».**



Найди двенадцать отличий между двумя картинками.



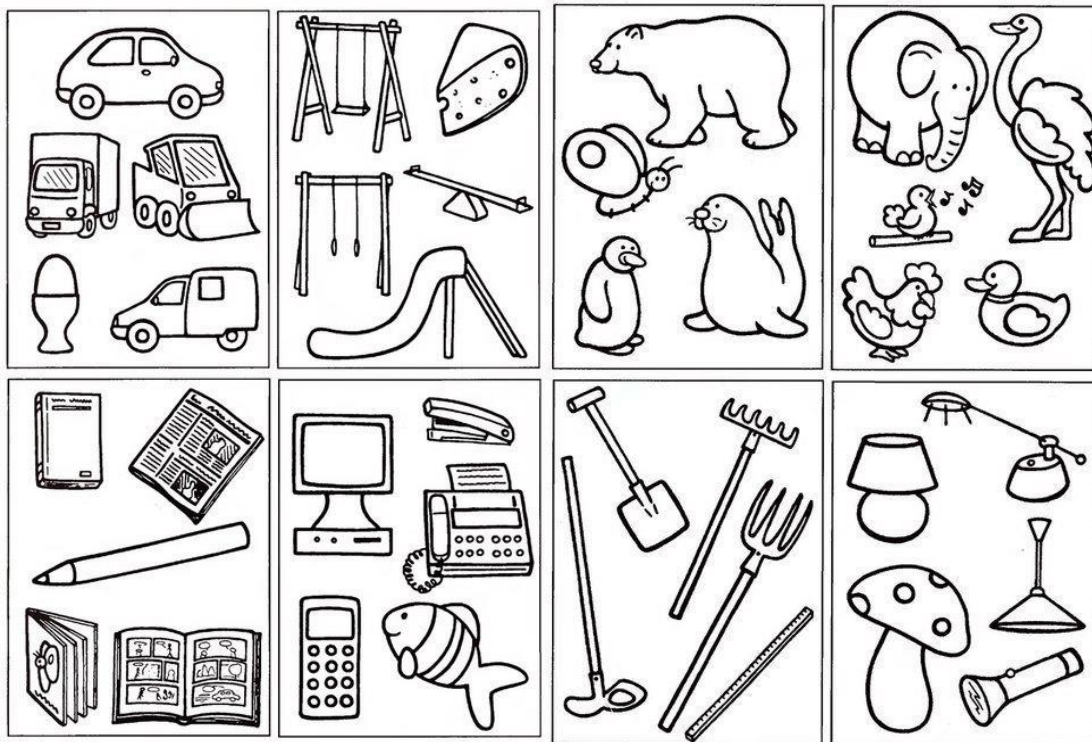
photoforum.do.am

**4. Найди предмет определенной формы в кабинете**

**5. «Посчитал до десяти я и решил...»**

По сути, это правило, которого должен придерживаться ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудите с сыном или дочерью, как изменились его (ее) мысли и желания после "успокоительного" счета. Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности? Помогите ребенку освоить такой "взрослый" стиль мышления, который он позже сможет использовать самостоятельно.

В каждом прямоугольнике найди и обведи лишнее. Остальные рисунки раскрась так, как тебе нравится.



В каждом прямоугольнике найди и обведи лишнее. Остальные рисунки раскрась так, как тебе нравится.

## 6. Спасибо за занятие!

### Занятие № 4

#### 1. Здравствуй!

#### 2. Йоговская гимнастика

1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики.
2. Останавливаются, встают в круг.

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

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

5. «Лепят личико» — проводят руками по краю лица.

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

7. «Лепят бровки» — проводят кончиками пальцев по бровям.

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

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

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

11. «Лепят подбородок» — поглаживают подбородок.

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

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

### **3.«Ножницы»**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Со вдохом поднимаем левую руку вверх, а правую опускаем вниз. С выдохом – опускаем левую, поднимаем правую. Чередуем руки на шесть – десять раз.

### **4. Дыхательная гимнастика «Снегопад»**

### **5. «Кулачки»**

Поочередное напряжение и расслабление рук сжатых в кулак

### **6. «Колечки»**

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

### **7.«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».

## **Занятие № 5**

### **1.Здравствуйте!**

### **2. Йоговская гимнастика**

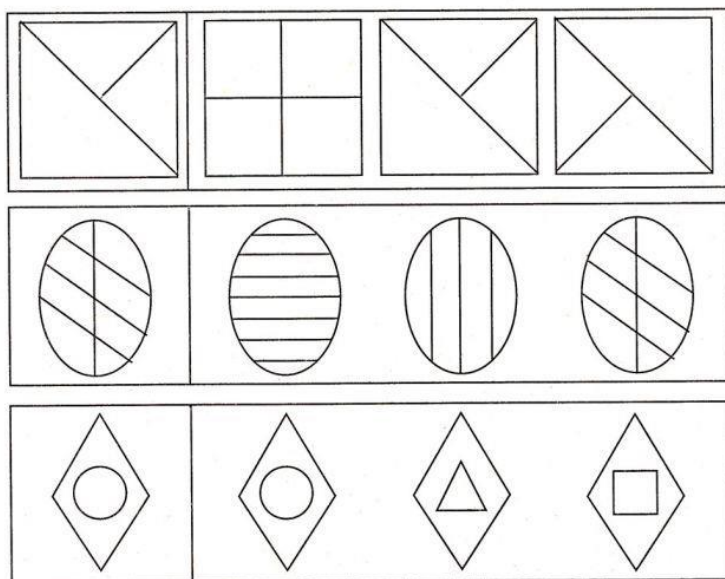
1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики.
2. Останавливаются, встают в круг.
3. «Заводят будильник» — сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения.
4. «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим — дети слегка ударяют ладошкой по голове.
5. «Лепят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

### **3.«Ножницы»**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Со вдохом поднимаем левую руку вверх, а правую опускаем вниз. С выдохом – опускаем левую, поднимаем правую. Чередуем руки на шесть – десять раз.

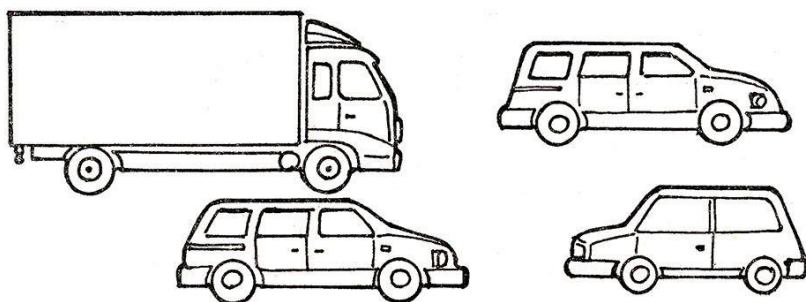
### **4.Дыхательная гимнастика «Снегопад»**

5. Выбери из фигур справа точно такую же фигуру, как и на рисунке слева



razdeti.ru

6. Раскрась две одинаковые картинки.



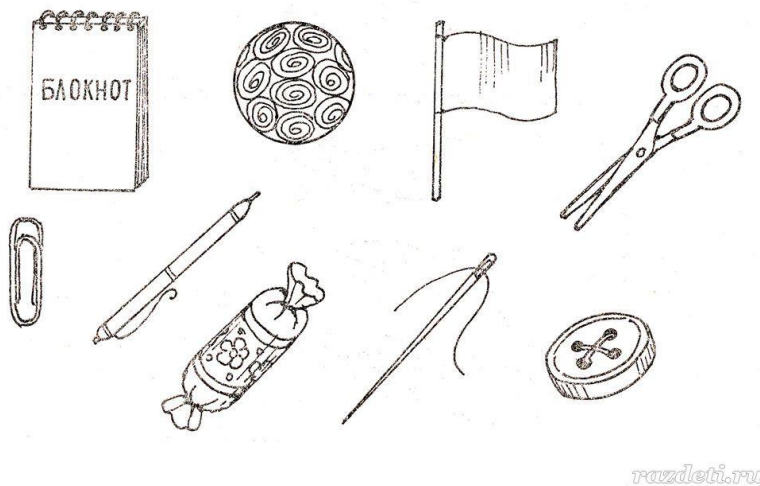
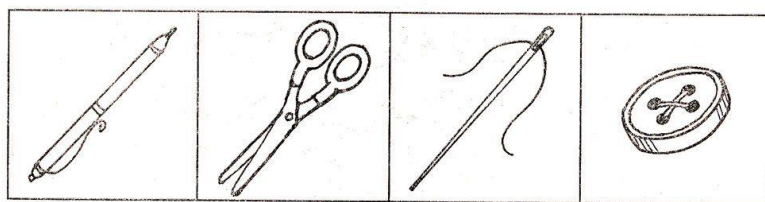
razdeti.ru

7. Подбери блузки к юбкам. Соедини линиями.



razdeti.ru

**8.Найди на картинке только те предметы, которые нарисованы в квадратах.**



### **9.«Колечки»**

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

### **10.Спасибо за занятие!**

## **Занятие № 6**

### **1.Ритуал приветствия «Здравствуйте!»**

#### **2. Йоговская гимнастика**

- 1 «Заводят будильник» — сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения.
- 2 «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим — дети слегка ударяют ладошкой по голове.
- 3 «Лепят личико» — проводят руками по краю лица.
- 4 «Лепят волосики» — нажимают подушечками пальцев на корни волос.
- 5 «Лепят бровки» — проводят кончиками пальцев по бровям.
- 6 «Лепят глазки» — трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.
- 7 «Лепят носик» — проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.

- 8 «Лепят ушки» — пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.
- 9 «Лепят подбородок» — поглаживают подбородок.
- 10 «Рисуют носиком солнышко» — крутят головой, рисуют носиком лучики — выполняют соответствующие движения.
- 11 Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове.

#### **4. Дыхательная гимнастика «Снегопад»**

#### **5. «Ножницы»**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Со вдохом поднимаем левую руку вверх, а правую опускаем вниз. С выдохом – опускаем левую, поднимаем правую. Чередуем руки на шесть – десять раз.

При отработке упражнения для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. Тем областям в поле зрения ребёнка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимания, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

#### **6. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

*Цель: развитие межполушарного взаимодействия.*

##### **«Кулачки»**

Поочередное напряжение и расслабление рук сжатых в кулак

##### **«Колечки»**

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

##### **«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».

#### **7. Игра «Запретные движения» (5 мин).**

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.

#### **8. Игра: «Важные хлопки»**

Цель: тренировка внимания и обучение контролю двигательной активности и тренировка внимания.

Ход игры:

Дети идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз – дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны); если ведущий хлопнет два раза – дети должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу); если ведущий хлопнет три раза – дети возобновляют ходьбу.

### **9. Игра «Море волнуется»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и эмоциональной выразительности, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход игры:

Дети бегают по залу, изображая руками движения волн. Педагог говорит:

- Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура - замри!

Дети должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «Замри».

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

### **10. Релаксация «Поза покоя»**

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

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Всё умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но пока не все умеют  
Расслабиться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая  
Очень легкая; простая,  
Замедляется движение,  
Исчезает напряжение.  
И становится понятно,  
расслабление приятно.

### **11. Спасибо за занятие!**

## **Занятие № 7**

### **1. Ритуал приветствия «Здравствуйте!»**

### **2. Йоговская гимнастика**

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

### **3. Дыхательная гимнастика «Снегопад»**

### **4. «Ножницы»**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Со вдохом поднимаем левую руку вверх, а правую опускаем вниз. С выдохом – опускаем левую, поднимаем правую. Чередуем руки на шесть – десять раз.

При отработке упражнения для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. Тем областям в поле зрения ребёнка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимания, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

### **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

*Цель: развитие межполушарного взаимодействия.*

### **«Кулачки»**

Поочередное напряжение и расслабление рук сжатых в кулак

### **«Колечки»**

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

### **«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».

## **Занятие № 8**

### **1.Ритуал приветствия**

### **2.Растяжка «Половинка»**

*Цель: оптимизация тонуса мышц.*

И. п. – сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение нижней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половины тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

### **3.Дыхательное упражнение.**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И. п. – сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза. (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

### **4.Глазодвигательное упражнение.**

И. п. – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать

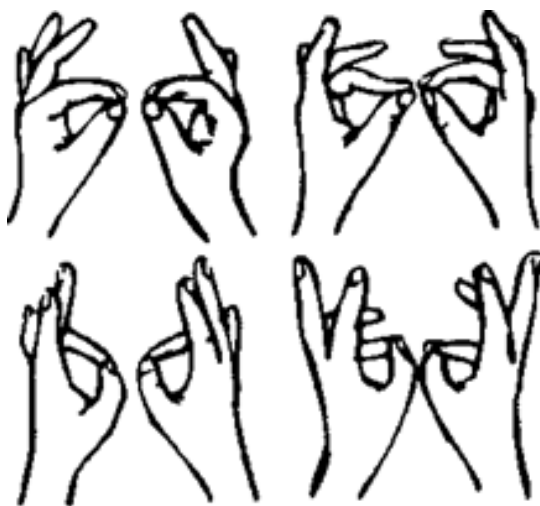
его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребёнка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

#### **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

И. п. – сидя на полу.

**«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее ребёнок 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) по порядку. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



#### **«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. 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. 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.



#### **6.Функциональное упражнение «Послушать тишину»**

Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса.

И. п. – сидя на полу.

Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

#### **7.Функциональное упражнение с правилами «Костер»**

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняет 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 полегели» - хлопнуть в ладоши, по команде «костер принес дружбу и веселье» - взяться за руки и ходить вокруг «костра». Затем игра выполняется с ведущим ребёнком.

#### **8. Функциональное упражнение «Море волнуется...»**

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

Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется –раз!

Море волнуется –два!

Море волнуется –три!

Морская фигура – замри!

#### **9.Релаксация «Поза покоя»**

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

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но пока не все умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая  
Очень легкая, простая,  
Замедляется движение,  
Исчезает напряжение...  
И становится понятно-  
Расслабление приятно!

#### **10. Спасибо за занятие!**

### **Занятие № 9**

#### **1.Ритуал приветствия**

#### **2.Растяжка «Половинка»**

*Цель: оптимизация тонуса мышц.*

И. п. – сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение нижней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половины тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

#### **3.Дыхательное упражнение.**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И. п. – сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза. (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

#### **4.Глазодвигательное упражнение.**

И. п. – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо,

налево) и четырьмя вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазо двигательных упражнений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребёнка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

### **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

И. п. – сидя на полу.

«**Колечко**». Поочередно и как можно быстрее ребёнок 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) по порядку. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



### **«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. 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. 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.

#### **6. Физкультминутка «Буратино».**

Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)

Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)

Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать. (руки на пояс, подняться на носочки)

#### **7. Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (визуализация).**

Цель: эмоциональное развитие.

Инструктор: «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!»

#### **8. Когнитивное упражнение «Визуализация цвета».**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Детям предлагается раскрасить машину 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 прзу, которая поможет визуализировать цвет.

#### **9. Релаксация «Кулачки».**

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

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 сильней сжимаем —  
Отпускаем, разжимаем.  
Легко поднять и уронить расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики, Отдыхают наши пальчики».

## **10. Спасибо за занятие!**

### **Занятие № 10**

#### **1.Ритуал приветствия**

#### **2.Растяжка «Половинка»**

*Цель: оптимизация тонуса мышц.*

И. п. – сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение нижней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половины тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

#### **3.Дыхательное упражнение.**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И. п. – сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза. (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

#### **4.Глазодвигательное упражнение.**

И. п. – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазо двигательных упражнений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребёнка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

#### **5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

- «Колечко».
- «Кулак—ребро—ладонь».
- «Лезгинка».
- «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».

#### **6. Функциональное упражнение «Черепашка».**

*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.

#### **7. 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.

### **8. Релаксация «Олени».**

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

### **9. Спасибо за занятие!**

## **Занятие № 11**

### **1.Ритуал приветствия**

### **2.Растяжка «Половинка»**

*Цель: оптимизация тонуса мышц.*

И. п. – сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение нижней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половины тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

### **3.Дыхательное упражнение.**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И. п. – сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза. (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

#### **4. Глазодвигательное упражнение.**

И. п. – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребёнка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

#### **5. «Найди отличие»**

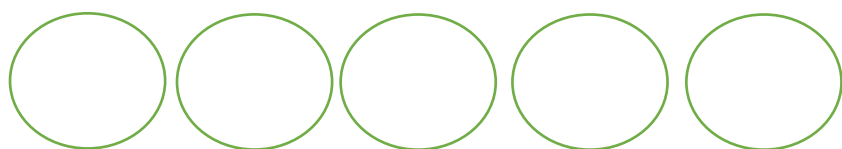
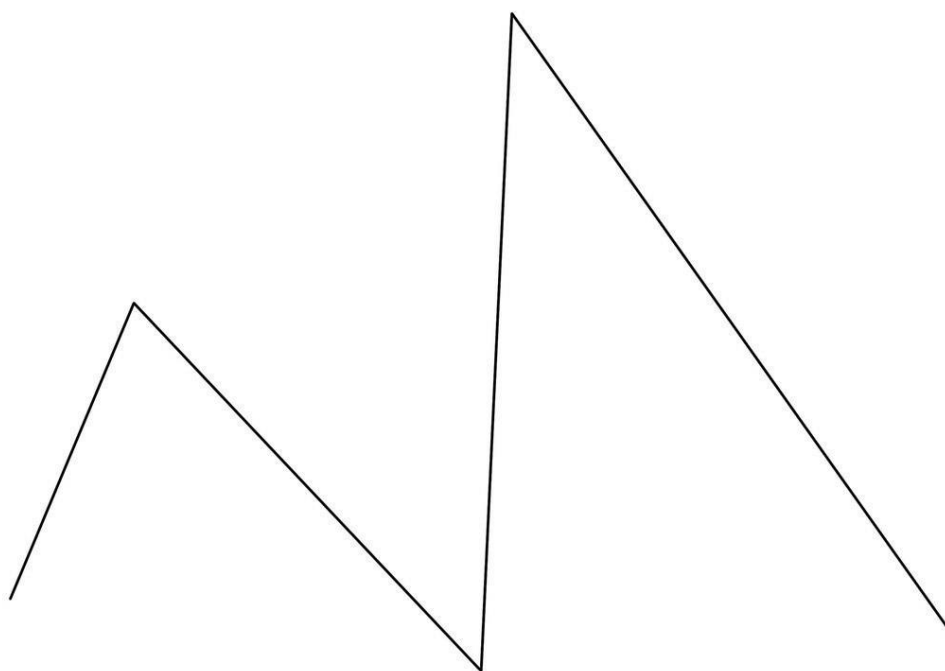
(Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях, развитие зрительного внимания. Условия игры. Ребенок рисует любую несложную картинку (кошку, домик и т.п.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Примечание. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает. Дети должны сказать, какие изменения произошли.

#### **6. «Камушки»**

Цель: развитие тактильного внимания, распределения внимания. Условия игры. В игре участвует 2 человека. На столе стоит тарелка с разноцветными камушками. Нужно по команде разобрать и разложить камушки по двум тарелкам.

#### **7. Выложи узоры камушками**



### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация и проведение коррекционно-развивающих занятий. Этапы индивидуального образовательного маршрута**

Занятия с ребёнком проводятся с письменного согласия родителей.

Ресурсы, необходимые для реализации программы.

1. Специалисты, реализующие программу должны иметь высшее психологическое или педагогическое образование, опыт индивидуальной коррекционной работы с младшими школьниками. Специалистами должны быть знакомы техники психогимнастики и телесно-ориентированной терапии, элементы гештальттерапии и юнгианского подхода.

2. Специалисты должны быть обеспечены методической литературой по проблеме СДВГ.

3. Материально - техническая оснащенность. Отдельное помещение (кабинет) для индивидуальной консультационной работы, обеспеченный необходимыми пособиями, игрушками, канцелярскими принадлежностями.

4. Обеспеченность доступа в Интернет.

Проведение программы включает в себя три этапа.

Программа состоит из 10 занятий, которые проводятся с регулярностью один раз в неделю (курс рассчитан на 2,5 – 3 месяца). Занятия проводятся индивидуально или в группе. Длительность каждого занятия 25-40 минут. Каждое занятие включает в себя следующие игры и упражнения:

1. для развития произвольности;
2. для развития внимания и памяти;
3. для развития моторики и координации движений;
4. для нормализации мышечного тонуса.

В результате реализации программы предполагается, что проведенный курс занятий, поможет ребенку справиться с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

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

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

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

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

#### **Структурные компоненты занятий:**

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

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

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

#### **3.2. Условия коррекционно-развивающих занятий**

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

Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:

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

-гуманистический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-Принцип «Не навреди!».

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

В основе содержания программы лежат следующие педагогические идеи:

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

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

-кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.

### 3.3.Режим дня и распорядок

| <i>Дни недели</i> | <i>Время</i> | <i>Содержание работы</i>                                                                   |
|-------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Понедельник       | 8:00- 8:30   | Подготовка к занятиям.                                                                     |
|                   | 8:30-9:00    | Индивидуальные консультации с родителями.                                                  |
|                   | 9:00-12:00   | Индивидуальная и групповая работа с детьми (диагностика, коррекционно-развивающая работа). |
|                   | 12:00-14:00  | Работа по просьбам родителей. Составление индивидуального маршрута детей.                  |
|                   | 14:00-15:00  |                                                                                            |
|                   | 15:00-16:30  | Работа с педагогами.                                                                       |
|                   |              | Индивидуальная и групповая работа с детьми (диагностика, коррекционно-развивающая работа). |
|                   | 16:30-17:00  |                                                                                            |
|                   | 17:00-18:00  | Работа с документацией.<br><br>Индивидуальные консультации с родителями.                   |
| Вторник           | 8:00- 9:00   | Подготовка к занятиям.                                                                     |
|                   | 9:00-12:00   | Индивидуальная и групповая работа с ОВЗ (диагностика, коррекционно-развивающая работа).    |
|                   | 12:00-14:00  | Подготовка к развивающим занятиям, консультациям.                                          |
|                   | 14:00-15:00  | Работа с педагогами.                                                                       |
|                   | 15:00-17:00  | Индивидуальная и групповая работа (диагностика, коррекционно-развивающая работа).          |
|                   | 17:00-18:00  | Работа с документацией.                                                                    |

|         |             |                                                                                                                                           |
|---------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Среда   | 8:00- 9:00  | Оформление документации, подготовка к занятиям.                                                                                           |
|         | 9:00-12:00  | Индивидуальная и групповая работа с детьми, входящие в группу с социальной дезадаптацией. (диагностика, коррекционно-развивающая работа). |
|         | 12:00-14:00 | Подбор психологических упражнений, анализ и обобщение полученных результатов.                                                             |
|         | 14:00-15:00 | Работа с воспитателями (групповой тренинг)                                                                                                |
|         | 15:00-16:30 | Индивидуальная и групповая работа с детьми.                                                                                               |
|         | 16:30-17:00 | Подготовка к консультациям с родителями, разработка выступлений на родительские собрания.                                                 |
|         | 17:00-18:00 | Индивидуальные консультации с родителями.                                                                                                 |
| Четверг | 8:00- 8:30  | Подготовка к занятиям, консультациям с родителями.                                                                                        |
|         | 8:30-9:00   | Индивидуальные консультации с родителями.                                                                                                 |
|         | 9:00-12:00  | Работа с детьми раннего возраста.                                                                                                         |
|         | 12:00-14:00 | Работа с документацией.                                                                                                                   |
|         | 14:00-15:00 | Консультирование воспитателей.                                                                                                            |
|         | 15:00-16:30 | Работа с детьми раннего возраста.                                                                                                         |
|         | 16:30-17:00 | Подготовка к консультациям с родителями, разработка выступлений на родительские собрания.                                                 |

|         |             |                                                                                         |
|---------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|         | 17:00-18:00 | Индивидуальные консультации с родителями.                                               |
| Пятница | 8:00- 9:00  | Подготовка к занятиям.                                                                  |
|         | 9:00-12:00  | Индивидуальная и групповая работа с ОВЗ (диагностика, коррекционно-развивающая работа). |
|         | 12:00-14:00 | Подготовка к развивающим занятиям, консультациям.                                       |
|         | 14:00-15:00 | Работа с педагогами.                                                                    |
|         | 15:00-17:00 | Индивидуальная и групповая работа (диагностика, коррекционно-развивающая работа).       |
|         | 17:00-18:00 | Работа с документацией.                                                                 |

### 3.4.Перечень литературных источников

Арцишевская И. Л. «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду» – М.: Книголюб, 2005. – 64с.

Игра дошкольника/Л.А. Абрамян, Т.В. Антонова, Л.В. Артемова и др.: Под ред. С.Л. Новоселовой. – М.: Просвещение, 1989. – 286 с.: ил.

Эмоциональное развитие дошкольника: Пособие для воспитателей дет сада /А.В. Запорожец, Я.З. Неверович, А.Д. Кошелева и др.; Под ред. А.Д. Кошелевой. – М.: просвещение , 1985. – 176 с., ил.