

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»



Коррекционно-развивающая программа
«Маленькие непоседы»
(5-7 лет)

Подготовил: педагог-психолог
Вакарина Мария Сергеевна

г. Улан-Удэ
2019

Структура коррекционно-развивающей работы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи коррекционно-развивающей работы.....	4
1.3. Планируемые результаты работы.....	6

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание маршрута	6
2.2. Календарно-тематический план.....	7
2.3. Содержание коррекционно-развивающей работы педагога-психолога.....	7

3. Организационный раздел

3.1. Организация и проведение коррекционно-развивающих занятий. Этапы коррекционно-развивающей программы.....	39
3.2. Условия коррекционно-развивающих занятий.....	40
3.3. Материально-техническое обеспечение программы.....	40
3.4. Режим дня и распорядок.....	41
3.5. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.....	41
3.6. Перечень литературных источников.....	41

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Период дошкольного детства имеет особую значимость для формирования личности ребёнка. Дети активно изучают окружающий мир, многообразие проявлений эмоциональной жизни, усваивают нормы и правила поведения. И первые учителя детей в мире социальных отношений – это близкие взрослые. К сожалению, родители, от которых зависит становление чувства «базового доверия к миру» сына или дочери, часто в силу незнания, порой в результате дефицита времени или под давлением собственных психологических проблем не могут оказать полноценного внимания и поддержки развитию эмоционального мира ребёнка.

Эмоциональные перегрузки оказывают непосредственное влияние на соматическое здоровье. И, если взрослый человек может открыто заявить о существующей проблеме, о переживаемых эмоциях, что снижает риск возникновения психосоматических заболеваний, то ребёнку сложно обозначить свои чувства словесно. Кроме этого, психологическое состояние ребёнка тесно связано с эмоциональным микроклиматом в семье. Капризы, упрямство, агрессивность – это те способы, с помощью которых дети «заявляют» о своём неблагополучии. Детские конфликты находят внешнее выражение в нарушениях общих свойств эмоциональной регуляции (предметности, адекватности ситуации, избирательности). Из общего количества эмоциональных нарушений у детей среднего дошкольного возраста выделяются острые эмоциональные реакции, окрашивающие конкретные конфликтные для ребёнка ситуации, напряжённые эмоциональные состояния и нарушения динамики эмоциональных состояний. Эмоциональные нарушения, которые входят в структуру невротических, невротоподобных расстройств, являются коррелятом предболезненных состояний, в последнее время получили широкое распространение среди дошкольников. При этом эмоциональное благополучие имеет первостепенное значение для социально-личностного

становления детей. Многие исследователи неоднократно подчеркивают, что эмоциональные нарушения нередко становятся причиной отклоняющегося поведения, приводят к нарушению социальных контактов.

Формирование мотивов и потребностей, волевой регуляции поведения, самооценки, мировосприятия является естественным продолжением раннего аффективного развития ребёнка.

Образовательная деятельность в дошкольном учреждении сегодня ориентируется на задачи, заявленные в федеральном государственном стандарте дошкольного образования, среди которых одна из важных – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

1.2. Цели и задачи коррекционно-развивающей работы

Цель программы: развитие внимания, волевой регуляции поведения и управление двигательной активностью.

Задачи программы:

1. Развитие внимания ребенка (концентрация, переключаемость, распределение).
2. Тренировка психомоторных функций.
3. Снижение эмоционального напряжения.
4. Тренировка узнавания эмоций по внешним сигналам
5. Обучение детей выразительным движениям.
6. Формирование у детей модальных представлений.
7. Обучение ауторелаксации.

1.3. Планируемые результаты работы

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Стабилизация разбалансированности свойств внимания.
2. Положительный уровень взаимоотношений со сверстниками, с родителями, низкий уровень конфликтности с воспитателями.

3. Приобретение навыков самоконтроля в структурированных ситуациях.

Формируемые компетенции: рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего поведения, познавательная, коммуникативная.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание маршрута

Программа состоит из 16 занятий, каждое из которых рассчитано на 30 минут. При соблюдении режима проведения – одна встреча в неделю. Занятия предназначены для детей старшего дошкольного возраста (5-6). Число участников: 5-8 человек. Руководитель: воспитатель, психолог.

В состав группы кроме неусидчивых могут входить неуверенные, импульсивные и невнимательные дети.

Структура занятий

Постоянные компоненты:

1. Приветствие.
2. Психогимнастика.
3. Игры на развитие внимания и контроля за импульсивностью.
4. Телесно-ориентированные упражнения.
5. Игры на управление двигательной активностью.
6. Заключительный этап (анализ).

Переменные компоненты:

Упражнения для развития крупной и мелкой моторики, рисование, подвижные игры, релаксационные упражнения.

2.2. Календарно-тематический план

№ занятия	Цели и задачи занятий	Материалы к занятию	Упражнения, игры, игровые приёмы
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ налаживание отношений психолога с группой и детей между собой; ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания и воображения; ▪ развитие согласованности движений; ▪ снятие психоэмоционального напряжения; ▪ развитие эмоционально-выразительных движений. 	Мяч средних размеров.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения из «Йоговской гимнастики» (2-3 мин). 2. Упражнение «Цветные билетки». Беседа о лесе. 3. Упражнение «Паровозик» 4. Упражнение «Прогулка в лес» (7 мин). 5. Телесно-ориентированное упражнение «Камень и путник» (5 мин). 6. Игра «Будь внимателен!» (5 мин). 7. Упражнение «Передай движение» (5 мин). 8. Заключительный этап (3-5 мин).
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания, наблюдательности и воображения; ▪ развитие эмоционально-выразительных движений; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Магнитофон; кассета с записью спокойной музыки; ▪ мольберт (подставка); ▪ доска и мел (лист ватмана и фломастеры); ▪ палочка (длина — 30 см). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения из «Йоговской гимнастики» (2-3 мин). 2. Игра «Изобрази явление» (8 мин). 3. Игра «Самолеты» (2-3 мин). 4. Упражнение «Надоедливая

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 		<p>муха» (2 мин). 5. Упражнение «Раз, два, три — говори!» (10-12 мин)</p> <p>6. Упражнение «Одно большое животное» (2 мин).</p> <p>7. Заключительный этап (2-3 мин).</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания и воображения; ▪ развитие координации движений; ▪ снятие психоэмоционального напряжения; ▪ развитие эмоционально-выразительных движений; ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 	Три-четыре кубика средних размеров.	<p>1. Игра «Запретные движения» (5 мин).</p> <p>2. Игра «Зоопарк» (8-10 мин).</p> <p>3. Упражнение «Я кубик несу и не уроню» (10 мин).</p> <p>4. Упражнение «Шалтай-болтай» (2-3 мин).</p> <p>5. Заключительный этап (2-3 мин)</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания и воображения; ▪ развитие координации движений; ▪ снятие психоэмоционального напряжения; ▪ развитие эмоционально- 	Мяч.	<p>1. Упражнение «Расскажем и покажем» (3 мин).</p> <p>2. Игра «Передай мяч» (8-10 мин).</p> <p>3. Телесно-ориентированное упражнение «Насос и мяч» (5 мин).</p> <p>4. Игра «Паровозик с именем». (2 - 3 мин).</p>

	<p>выразительных движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ удовлетворение потребности в признании; ▪ развитие групповой сплоченности и доверия детей друг к другу. 		<p>5. Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны» (2 - 3 мин).</p> <p>6. Заключительный этап (3 мин).</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания и памяти; ▪ развитие мышления и воображения; ▪ развитие эмоционально-выразительных движений; ▪ снятие психоэмоционального напряжения; ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 	<p>Листы плотной бумаги и фломастеры.</p>	<p>1. Игра «Космическое путешествие» (10 мин).</p> <p>2. Упражнение «Интервью» (2-3 мин).</p> <p>3. Упражнение «Росток» (2-3 мин).</p> <p>4. Упражнение «Пловцы» (2-3 мин).</p> <p>5. Рисование на заданную тему (10-12 мин)</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания, наблюдательности и памяти; ▪ снятие психоэмоционального напряжения; ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 	<p>Красный, желтый и зеленый круги; ширма; палочка (длина — 30 см).</p>	<p>1. Подвижная игра «Светофор» (5 мин).</p> <p>2. Игра «Внимательные глазки» (5-7 мин).</p> <p>3. Упражнение «Знаете ли вы цифры?» (2-3 мин).</p> <p>4. Упражнение «Расскажем и покажем».</p> <p>Психолог говорит:</p> <p>5. Упражнение «Знаете ли вы</p>

			буквы?» (2-3 мин). 6. Упражнение «Кто за кем стоит?» (5-7 мин). 7. Телесно-ориентированное упражнение «Штанга» (3 мин). 8. Заключительный этап (2—3 мин).
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие внимания и произвольного поведения; ▪ профилактика страхов; ▪ развитие ориентировки в пространстве и тактильных ощущений; ▪ развитие речи и воображения; ▪ развитие эмоционально-выразительных движений; ▪ снятие эмоционального напряжения; ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 	Шарф; матерчатый мешочек и 7—8 мелких игрушек; мяч.	1. Игра «Жмурки» (8-10 мин). 2. Упражнение «Потягушечки» (2 мин). 3. Упражнение «Лимон» (2 мин). 4. Упражнение «Волшебный мешочек» (5 мин). 5. Упражнение «Опиши игрушку» (10 мин). 6. Заключительный этап (2-3 мин).
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания и наблюдательности; ▪ развитие доверия к другому; ▪ развитие ориентировки в 	Шарф; мольберт (подставка); доска и мел (лист ватмана и фломастеры); указка.	1. Телесно-ориентированное упражнение «Слепой и поводырь» (10 мин). 2. Игра «Летает — не летает» (3-5 мин). 3. Совместное

	<p>пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие эмоционально-выразительных движений; ▪ снятие психоэмоционального напряжения; ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 		<p>рисование человека и игра «Что изменилось?» (10-12 мин).</p> <p>4. Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик» (3-5 мин).</p> <p>5. Заключительный этап (1—2 мин).</p>
9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания и координации движений; ▪ снятие психоэмоционального напряжения; ▪ развитие эмоционально-выразительных движений; ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 	<p>Красный, синий и желтый квадраты; длинная лента или веревка.</p>	<p>1. Игра «Кричалки — шепталки — молчалки» (5 мин).</p> <p>2. Упражнение «Солнечный лучик» (3 мин).</p> <p>3. Игра «Кто первый прыгнет в круг» (5-7 мин).</p> <p>4. Игра «Не спеши» (5-7 мин).</p> <p>5. Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны» (2 - 3 мин).</p> <p>6. Заключительный этап (3 мин).</p>
10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания и воображения; ▪ развитие эмоционально-выразительных движений; ▪ снятие психоэмоционального напряжения; 	<p>Магнитофон; кассета с записью спокойной музыки; палочка (длина — 30 см).</p>	<p>1. Упражнение «Давайте поздороваемся» (5 мин).</p> <p>2. Игра «Море волнуется» (5 мин).</p> <p>3. Телесно-ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла» (5-7 мин).</p> <p>4. Подвижная игра</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ удовлетворение потребности в признании; ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 		<p>«Иголка и нитка» (5-7 мин).</p> <p>5. Упражнение «Шалтай-болтай» (2-3 мин).</p> <p>6. Заключительный этап (2-3 мин).</p>
11	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие внимания и самоконтроля; ▪ развитие памяти и воображения; ▪ развитие эмоционально-выразительных движений; ▪ снятие психоэмоционального напряжения; ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков 	<p>Мольберт (поставка); доска и мел (листы ватмана и фломастеры); указка.</p>	<p>1. Игра «Расставить посты!» (4 мин).</p> <p>2. Игра «Что изменилось» (10 мин).</p> <p>3. Упражнение «Снежинка» (2-3 мин).</p> <p>4. Игра «Зимние забавы» (2-3 мин).</p> <p>5. Совместное рисование снеговика (5 мин).</p> <p>6. Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик» (3-4 мин).</p> <p>7. Упражнение «Лыжники» (2-3 мин).</p>
12	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания и чувства юмора; ▪ развитие эмоционально-выразительных движений удовлетворение потребности в признании; ▪ снятие психоэмоционального напряжения; 	<p>Магнитофон; кассета с записью медленной спокойной музыки; разрезанные на две части открытки (картинки); красный, синий и желтый квадраты.</p>	<p>1. Упражнение «Танец снежинок» (3 мин).</p> <p>2. Игра «Ручеек» (4-5 мин).</p> <p>3. Упражнение «Одно большое животное» (2 мин).</p> <p>4. Упражнение «Ищем ошибки» (5-7 мин).</p> <p>5. Игра «Кричалки — шепталки —»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 		<p>молчалки» (4 мин).</p> <p>7. Игра «Паровозик с именем» (5 мин).</p> <p>8. Заключительный этап (2 мин).</p>
13	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие слухового внимания; ▪ развитие эмоционально-выразительных движений; ▪ развитие тактильного восприятия; ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 	<p>Конверт с геометрическими фигурками (кругами, треугольниками, квадратами, прямоугольниками, овалами, ромбами); мяч.</p>	<p>1. Упражнение «Расскажем и покажем» (3-4 мин).</p> <p>2. Игра «Слушай и отвечай» (5 мин).</p> <p>3. Игра «Броуновское движение» (5-7 мин).</p> <p>4. Игра «Угадай фигурку» (7 мин).</p> <p>5. Игра «Съедобное — несъедобное» (5-7 мин).</p> <p>6. Упражнение «Сидели два медведя...» (2 мин).</p> <p>7. Заключительный этап (3 мин).</p>
14	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания, речи и воображения; ▪ развитие координации движений; ▪ развитие эмоционально-выразительных 	<p>Три - четыре кубика средних размеров; длинная лента или веревка.</p>	<p>1. Упражнение «Я кубик несу и не уроню» (8-10 мин).</p> <p>2. Игра «Цирковые артисты» (12 мин).</p> <p>3. Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны» (3 мин).</p>

	<p>движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ снятие психоэмоционального напряжения; ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 		<p>4. Игра «Да» и «нет» не говори» (3-5 мин).</p> <p>5. Упражнение «Расскажем и покажем» (3 мин).</p> <p>6. Заключительный этап (1-2 мин).</p>
15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания, мышления и речи; ▪ профилактика агрессии; ▪ развитие эмоционально-выразительных движений; ▪ снятие психоэмоционального напряжения; ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 	<p>Магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; полотенце или шарф; смешная мягкая игрушка («Фантастик»); листы плотной бумаги, фломастеры (цветные карандаши).</p>	<p>1. Упражнение «Черепашки» (3 мин).</p> <p>2. Игра «Слушай команду» (5-7 мин).</p> <p>3. Упражнение «Прошепчи ответ» (5-7 мин).</p> <p>4. Игра «Жужа» (6-7 мин).</p> <p>5. Рисование на заданную тему (10-12 мин).</p> <p>6. Заключительный этап (1—2 мин).</p>
16	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие произвольности и самоконтроля; ▪ развитие внимания и воображения; ▪ развитие эмоционально-выразительных движений; ▪ снятие психоэмоционального напряжения; ▪ развитие и совершенствование коммуникативных навыков. 	<p>Магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; мяч среднего размера; обруч; карточки с изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, злость, удивление, обида).</p>	<p>1. Игра «Флажок» (5-7 мин).</p> <p>2. Упражнение «Комплименты» (3-5 мин).</p> <p>3. Подвижная игра «Сова» (5-7 мин).</p> <p>4. Упражнение «Эмоции» (7 мин).</p> <p>5. Телесно-ориентированное упражнение «Кораблик» (3-4 мин).</p> <p>6. Заключительный</p>

			этап (2-4 мин).
--	--	--	-----------------

2.3. Содержание коррекционно-развивающей работы педагога-психолога

ЗАНЯТИЕ 1

Задачи:

- налаживание отношений психолога с группой и детей между собой;
- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения;
- развитие согласованности движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие эмоционально-выразительных движений.

Материалы к занятию: мяч средних размеров.

1. Упражнения из «Йоговской гимнастики» (2-3 мин).

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. «Приветствие».

Дети становятся в круг. Здравуются по кругу, называя свое имя.

3. Упражнение «Цветные билетки». Беседа о лесе.

Мы сегодня с вами отправимся в воображаемый лес. Но перед этим поговорим о лесе.

- Вспомните, какие деревья растут в современных лесах.

Правильно. Ель и сосна, пихта и кедр, береза и лиственница, дуб и липа, осина и ива, клен и рябина.

- Припомните, какие птицы живут в лесах.

Верно! Синица и дятел, клест и снегирь, сорока и сова, кукушка и поползень, зяблик и зорянка. Птицы выют в гуще зеленых ветвей и трав гнезда, выводят птенцов, находят здесь и корм: жуков, личинок, гусениц, семена трав, плоды и ягоды кустарников и деревьев. Добрый лес дарит пернатым гостеприимный дом и богатый стол, но и пичуги в долгу не остаются: они уничтожают вредителей леса и переносят семена деревьев и кустарников. Недаром говорят: «Лес без птиц и птицы без леса не живут».

- Давайте припомним, какие звери живут в лесу.

Обитатели леса — медведь и волк, лиса, заяц, белка, кабан и лось. А еще лесная мышь, бурундук, енот, рысь, куница... В лесу живет очень много зверей. Некоторые из них обитают в норах, другие облюбовали дупла, третьи прячутся под кустами, многие звери находят укромные уголки в самой глухой чаще, устраивая там логово.

- Вспомните, кто живет в норках под замшелыми пнями, под корнями высоких деревьев.

Верно! Барсук, еж, лиса. В земляных норках живут рыжие лесные мыши и подслеповатые кроты.

- А кто прячется в дуплах деревьев?

Правильно! Белочка, куница.

Для поездки в лес нам нужны билетки. Достаньте кружочек любого цвета, который вам понравился - это и будет ваш билет. Держите их в руках.

4. Упражнение «Паровозик».

Давайте сделаем паровоз и отправимся вместе в воображаемый лес.

На занятии нельзя:

- критиковать друг друга;
- перебивать друг друга;
- драться, толкаться, ругаться;

На занятии можно:

- внимательно слушать товарищей
- помогать друг другу;
- фантазировать и творить;
- говорить только хорошие слова, дружить.

5. Упражнение «Прогулка в лес» (7 мин).

Психолог приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения психолога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

6. Телесно-ориентированное упражнение «Камень и путник» (5 мин).

Психолог говорит, что после прогулки нужно отдохнуть. Предлагает кому-то из детей стать «камнями», а другим — «путниками». Дети, которые

изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из «путников» садится, облачиваясь спиной на спину ребенка, изображающего камень. Потом дети меняются ролями. По окончании упражнения психолог спрашивает детей: какие были «камни» — удобные или неудобные, твердые или мягкие?

7. Игра «Будь внимателен!» (5 мин).

Дети встают в круг. Психолог берет мяч и входит в центр круга. Он называет имена детей и бросает мяч. Ребенок, услышав свое имя, должен поймать мяч и кинуть его обратно. Игра проводится в быстром темпе.

8. Упражнение «Передай движение» (5 мин).

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.

9. Заключительный этап (3-5 мин).

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

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания, наблюдательности и воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: магнитофон; кассета с записью спокойной музыки; мольберт (подставка); доска и мел (лист ватмана и фломастеры); палочка (длина — 30 см).

1. Упражнения из «Йоговской гимнастики» (2-3 мин).

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.

2. Игра «Изобрази явление» (8 мин). Психолог и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» — дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» — покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» — выполняет плавные движения руками сверху вниз.

«Идет дождь» — выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

«Появляются лужи» — смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка

прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет психолог. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

3. Игра «Самолеты» (2-3 мин).

Дети сидят на корточках далеко друг от друга — «самолеты на аэродроме».

Психолог говорит: — Самолеты загудели, загудели, загудели, поднялись и полетели. Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны. — Полетели, полетели и сели. Дети садятся на корточки, ждут команды психолога. Так делается несколько раз. В конце игры «самолеты прилетают к морю» — дети садятся на стульчики или ложатся на ковер так, чтобы не задевать друг друга.

4. Упражнение «Надоедливая муха» (2 мин).

Психолог говорит: — Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится возле глаз — поморгайте ими, перелетает со щеки на щеку — надувайте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок — подвигайте челюстью и т.д.

5. Упражнение «Раз, два, три — говори!» (10-12 мин)

Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Психолог рисует морской берег, волны, чаек, 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. Упражнение «Одно большое животное» (2 мин).

Дети и психолог встают в круг и берутся за руки. Психолог говорит: — Представьте себе, что мы — одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед — вдох, шаг назад — выдох. *Упражнение повторяется 3 раза.*

7. Заключительный этап (2-3 мин).

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

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи:

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

Материалы к занятию: три-четыре кубика средних размеров.

1. Игра «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.

2. Игра «Зоопарк» (8-10 мин).

Психолог говорит: — А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз — прыгайте, как зайчики, хлопну два раза — ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три

раза — «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

3. Упражнение «Я кубик несу и не уроню» (10 мин).

На расстоянии 5-6 метров друг от друга ставятся два ряда стульчиков (по количеству детей). Дети делятся на две команды. Каждая команда занимает ряд стульчиков. Психолог кладет кубики на ладони детей, входящих в одну из команд. Дети должны, маршируя, как роботы, донести кубики, передать их участникам другой команды и вернуться на место. Дети, получившие кубики, выполняют те же действия.

Упражнение повторяется несколько раз.

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

4. Упражнение «Шалтай-болтай» (2-3 мин).

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела.

Психолог произносит:

— Шалтай-болтай сидел на стене,

Шалтай-болтай свалился во сне.

Дети приседают или падают на ковер.

5. Заключительный этап (2-3 мин)

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

Занятие 4

Развитие координации движений

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения;

- развитие координации движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- удовлетворение потребности в признании;
- развитие групповой сплоченности и доверия детей друг к другу.

Материалы к занятию: мяч.

1. Упражнение «Расскажем и покажем» (3 мин).

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Поочередно загибают пальцы правой руки.

Ритмично хлопают в ладоши.

Обхватывают ладонями оба локтя.

Выполняют наклоны вправо и влево.

Кладут кисти рук на плечи.

Выполняют наклоны вправо и влево.

Выполняют наклоны вперед, касаются коленей.

Поочередно загибают пальцы левой руки.

Ритмично хлопают в ладоши.

Один, два, три, четыре; пять!

Можем всё мы показать!

Локти — их коснемся.

Вправо, влево мы качнемся.

Это плечи — их коснемся.

Вправо, влево мы качнемся.

Если мы вперед качнемся,

То коленей мы коснемся.

Один, два, три, четыре, пять!

Можем всё мы показать!

2. Игра «Передай мяч» (8-10 мин).

Дети встают в круг и передают друг другу мяч с закрытыми глазами. Можно модифицировать игру: психолог закрывает глаза, а дети (с открытыми глазами) молча передают мяч друг другу. Как только психолог скажет «Стоп!», мяч остается в руках одного из детей. Психолог, не открывая глаз, пытается отгадать, у кого находится мяч.

3. Телесно-ориентированное упражнение «Насос и мяч» (5 мин).

Психолог предлагает детям, разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой — насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» — ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» — ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» — ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» — ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки. Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

4. Игра «Паровозик с именем». (2 - 3 мин).

Дети сидят на стульчиках, расположенных возле стены в один ряд. Ребенка, который первым будет изображать паровозик, выбирают с помощью считалки. «Паровозик отправляется в путь» — ребенок встает со стульчика и медленно бежит по кругу, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося: «Гух-гух-гух». Сделав круг, «паровозик» останавливается возле одного из детей и произносит его имя. Названный по имени ребенок становится «паровозиком» и встает впереди, а первый ребенок становится «вагончиком». Теперь они вдвоем «едут» по кругу со словами «Гух-гух-гух» и, «подъезжая» к детям, выбирают новый «паровозик». Игра заканчивается

после того, как последний из детей изобразит «паровозик». При необходимости психолог просит «паровозик» двигаться медленнее, чтобы «вагончики» не отцепились.

5. Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны» (2 - 3 мин).

Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения: кисти рук опускаются вниз; руки сгибаются в локтях; руки расслабляются и падают вниз; туловище сгибается, голова опускается вниз; колени сгибаются, дети приседают на корточки.

6. Заключительный этап (3 мин).

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

Занятие 5

Развитие эмоционально – выразительных движений.

Задачи:

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

Материалы к занятию: листы плотной бумаги и фломастеры.

1. Игра «Космическое путешествие» (10 мин).

Дети стоят возле стульчиков, расположенных вдоль стены в один ряд.

Психолог говорит:

— Представьте, что вы превратились в космонавтов, а стульчики — в ракету. Вам предстоит отправиться в путешествие на другую планету. Наденьте скафандры.

Дети делают вид, что надевают скафандры.

— Скафандры надеты. Экипаж космонавтов делает круг почета перед посадкой в ракету. Дети, идя друг за другом, обходят зал. Психолог напоминает, что на них надеты большие скафандры, поэтому идти нужно медленно, широко расставляя ноги.

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

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

Дети имитируют звук двигателей.

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

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

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

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

— Сейчас вы высадитесь на незнакомой планете. Будьте внимательны. Вам предстоит рассказать всем жителям Земли о том, что вы увидите. Дети встают со стульчиков, широко расставив ноги, ходят по залу, внимательно смотрят по сторонам.

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

Дети садятся на стульчики.

— Сосредоточьтесь, скоро вы будете выходить на связь с Землей. Дети опускают голову и закрывают глаза.

2. Упражнение «Интервью» (2-3 мин).

Психолог говорит:

— Земля на связи. Вам предстоит ответить на вопросы журналистов. Отвечайте хором, но помните, что Земля находится очень далеко, звук будет

доходить не сразу, а через 3 секунды, поэтому говорить нужно только после счета «Раз, два, три». Все готовы? Начали!

—Космонавты здоровы? Раз, два, три!

—Люди на планете есть?

—Небо какого цвета?

—Вода есть?

—Животные есть?

—Домой хотите?

Можно придумать любые вопросы, относящиеся к описанию зала.

3. Упражнение «Росток» (2-3 мин).

Психолог говорит:

— Теперь представьте, что вы посадили на планете деревья. Покажите, как они будут расти. Дети встают со стульчиков и садятся на корточки.

— Я буду считать до десяти, а вы постепенно поднимайтесь, растите. На счет 10 деревья должны стать уже большими. Упражнение повторяется несколько раз. В конце психолог спрашивает, какие деревья посадил каждый ребенок.

4. Упражнение «Пловцы» (2-3 мин).

Психолог говорит:

— Пришло время отправляться в обратный путь. Дети садятся на стульчики, имитируют звук двигателей

— Ракета приближается к Земле. Садимся. Что произошло? Мы не приземлились, а «приводнились». Ракета оказалась в море. Придется выбираться из нее и плыть к берегу.

Дети встают со стульчиков и, имитируя движения пловцов, оббегают зал и садятся на места.

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

Детям раздаются листы плотной бумаги и фломастеры.

— Представьте и нарисуйте то, что каждый из вас мог бы (хотел бы) увидеть во время путешествия по незнакомой планете.

Дети выполняют задание.

Занятие 6

Развитие внимания, наблюдательности и памяти.

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания, наблюдательности и памяти;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

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

1. Подвижная игра «Светофор» (5 мин).

Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус.

Психолог, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого — «гудеть» и маршировать на месте, зеленого — продолжать движение.

По окончании упражнения психолог говорит:

— А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения. Дети, изображая автомобилистов, движутся по залу и следят за сигналами «светофора». За нарушение правил дорожного движения можно «ставить автомобиль на стоянку» — сажать ребенка на стульчик.

2. Игра «Внимательные глазки» (5-7 мин).

Психолог говорит:

— Ехали вы, ехали и приехали в школу. Давайте посмотрим, какие вы внимательные, хорошо ли вы друг друга знаете.

Психолог предлагает одному из детей спрятаться за ширму или штору. Остальные дети по очереди отвечают на вопросы: какие у него волосы, глаза, брюки или платье и т.д. Упражнение повторяется несколько раз.

3. Упражнение «Знаете ли вы цифры?» (2-3 мин).

Психолог говорит:

— Молодцы, все вы очень внимательные. А теперь посмотрим, знаете ли вы цифры. Отвечать нужно хором, но только после моей команды.

Психолог рисует в воздухе какую-нибудь цифру, а через некоторое время дает команду: «Говори!» Дети хором отвечают.

4. Упражнение «Расскажем и покажем».

Психолог говорит:

— Началась переменка. Встаньте возле стульчиков, внимательно слушайте стишок и выполняйте движения, о которых в нем говорится.

Вместе весело шагаем

И колени поднимаем.

Пальцы мы в кулак сожмем

И за спину уберем.

Руки в стороны, вперед,

И направо поворот.

Руки в стороны и вниз,

И налево повернись.

Дети, выполнив движения, которые упоминаются в тексте, садятся на стульчики.

5. Упражнение «Знаете ли вы буквы?» (2-3 мин).

(Упражнение выполняется аналогично предыдущему — см. пункт 3.)

6. Упражнение «Кто за кем стоит?» (5-7 мин).

Психолог говорит:

— Вы очень внимательные, буквы знаете, цифры знаете, теперь посмотрим, как вы запоминаете. Детей выстраивают в шеренгу друг за другом, а одного ребенка просят выйти из шеренги и внимательно посмотреть на детей. Потом он отворачивается и воспроизводит по памяти, кто за кем стоит.

7. Телесно-ориентированное упражнение «Штанга» (3 мин).

Психолог предлагает детям побывать на уроке физкультуры и представить себе, что они поднимают тяжелую штангу. Дети широко расставляют ноги и напрягают их. Нагибаются вперед и сжимают руки в кулаки. Медленно выпрямляются, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимают воображаемую штангу, затем опускают ее вниз и расслабляют мышцы.

8. Заключительный этап (2—3 мин).

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

ЗАНЯТИЕ 7

Задачи:

- развитие внимания и произвольного поведения;
- профилактика страхов;
- развитие ориентировки в пространстве и тактильных ощущений;
- развитие речи и воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

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

1. Игра «Жмурки» (8-10 мин).

С помощью считалки выбирается водящий. Психолог завязывает ему глаза шарфом. Задача водящего — поймать кого-нибудь из игроков. Пойманный ребенок становится новым водящим, игра продолжается.

Эта известная игра рекомендуется детям, испытывающим страх темноты, она учит ориентироваться в пространстве, способствует лучшему ощущению своего тела, развивает координацию движений, произвольное поведение.

В роли водящего должен побывать каждый ребенок. Если игрок «попался» во второй раз, ему предлагают сесть на стульчик, а нового водящего выбирает психолог.

2. Упражнение «Потягушечки» (2 мин).

Дети собираются в круг, садятся на корточки и закрывают глаза.

Психолог говорит:

— Вот мы и проснулись, сладко потянулись.

Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носочки.

— Сладко потянулись, друг другу улыбнулись. Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

Упражнение повторяется несколько раз.

3. Упражнение «Лимон» (2 мин).

Психолог предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют ее.

Аналогичное упражнение выполняется левой рукой, затем дети садятся на стульчики.

4. Упражнение «Волшебный мешочек» (5 мин).

Дети рассматривают 7-8 мелких игрушек.

Психолог незаметно для детей кладет одну из игрушек в матерчатый мешочек и говорит:

— Потрогайте мешочек и догадайтесь, что в нем лежит. Дети поочередно ощупывают игрушку, находящуюся в мешочке, и высказывают свои предположения. Психолог вынимает игрушку и показывает детям.

Игра проводится несколько раз.

5. Упражнение «Опиши игрушку» (10 мин).

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

6. Заключительный этап (2-3 мин).

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

ЗАНЯТИЕ 8

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и наблюдательности;
- развитие доверия к другому;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: шарф; мольберт (подставка); доска и мел (лист ватмана и фломастеры); указка.

1. Телесно-ориентированное упражнение «Слепой и поводырь» (10 мин).

Психолог расставляет по залу несколько стульев и разделяет детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой — поводыря.

«Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и 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».

2. Игра «Летает — не летает» (3-5 мин).

Все встают в круг. Психолог называет разные предметы. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда психолог произносит название предмета, который может летать. Психолог, провоцируя детей, поднимает руки вверх при произнесении каждого слова.

3. Совместное рисование человека и игра «Что изменилось?» (10-12 мин).

Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги).

Психолог рисует голову человека. Затем дети поочередно подходят к мольберту, шепотом называют часть тела, которую нужно дорисовать (шея, плечи и т.д.), и дополняют рисунок.

По окончании совместного рисования мольберт переворачивается, психолог вносит в рисунок какую-нибудь деталь и вновь показывает изображение детям.

Дети должны «воды в рот набрать» и молчать. Психолог дает указку сидящему спокойно ребенку, тот подходит к доске и показывает появившуюся деталь. *Дополнения в рисунок вносятся несколько раз.*

4. Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик» (3-5 мин).

Психолог предлагает детям встать в позу нарисованного ими человека и говорит:

— Наш человечек не умеет говорить и не может двигаться. Представьте себе, что он оказался зимой на улице, снег на него падал и падал, и вскоре нарисованный человечек превратился в снеговика. Давайте попробуем изобразить снеговика.

Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте. — Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять.

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают, подставляют лицо солнцу» и приседают на корточки.

Упражнение повторяется 3 раза.

5. Заключительный этап (1—2 мин).

По окончании упражнения психолог говорит:

— Эта немного грустная история закончилась очень хорошо. Под ласковыми солнечными лучами снеговик растаял и превратился в веселый ручеек. Ручеек звонко зажурчал и пустился в путь. По дороге добрый ручеек поил водой цветы и травы. Вскоре он добрался до большой реки, влился в нее и отправился в долгое удивительное путешествие.

ЗАНЯТИЕ 9

Задачи:

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

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

1. Игра «Кричалки — шепталки — молчалки» (5 мин).

Психолог говорит:

— Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат — можно прыгать, бегать и кричать,

если желтый — можно только шептаться,

а если синий — нужно замереть на месте и замолчать.

Психолог показывает квадраты, дети выполняют инструкцию.

2. Упражнение «Солнечный лучик» (3 мин).

Дети садятся на корточки и закрывают глаза.

Психолог говорит:

— Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали.

Но вот солнечный лучик:

коснулся глаз — откройте глаза;

коснулся лба — пошевелите бровями;

коснулся носа — наморщите нос;

коснулся губ — пошевелите губами;
коснулся подбородка — подвигайте челюстью;
коснулся плеч — приподнимите и опустите плечи;
коснулся рук — потрясите руками;
коснулся ног — лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся — вставайте, ребята.

3. Игра «Кто первый прыгнет в круг» (5-7 мин).

С помощью ленты или веревки на полу выкладывается большой круг. Дети стоят по внешнему периметру круга.

Психолог говорит:

— Когда вы услышите слово «дом», быстро прыгайте в круг. Психолог произносит разные слова. Дети ждут, когда он скажет слово, которое служит сигналом для прыжка. После нескольких проигрываний слово-сигнал меняется.

4. Игра «Не спеши» (5-7 мин).

Дети сидят на стульчиках. На расстоянии 5-6 шагов от них ставится стул. Дети поочередно подходят (не подбегают!) к стулу, огибают его и, не торопясь, возвращаются на свое место.

После того как каждый обогнет стул, дается задание идти спиной.

5. Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны» (2 - 3 мин).

Дети встают в круг и поднимают руки вверх.

По команде психолога последовательно выполняют следующие движения:

- кисти рук опускаются вниз;
- руки сгибаются в локтях;
- руки расслабляются и падают вниз;
- туловище сгибается, голова опускается вниз;
- колени сгибаются, дети приседают на корточки.

6. Заключительный этап (3 мин).

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

ЗАНЯТИЕ 10

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- удовлетворение потребности в признании;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: магнитофон; кассета с записью спокойной музыки; палочка (длина — 30 см).

1. Упражнение «Давайте поздороваемся» (5 мин).

Звучит спокойная музыка, дети ходят по залу. Если психолог хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если два — плечиками, если три раза — спинками.

2. Игра «Море волнуется» (5 мин).

Дети бегают по залу, изображая руками движения волн.

Психолог говорит:

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

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

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

3. Телесно-ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла» (5-7 мин).

Психолог делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль скульптура, другой — пластилина. «Скульптор» должен

лепить «куклу», придавая «пластилину» определенную позу. «Пластелин» должен быть мягким и податливым.

После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, психолог спрашивает: «Кем больше понравилось быть: скульптором или пластилиновой куклой? Почему? Удобно ли было кукле находиться в той позе, которую придумал для нее скульптор? Почему?» и т.д.

4. Подвижная игра «Иголка и нитка» (5-7 мин).

Один из детей становится ведущим — «иголкой», а все остальные — «ниткой». Ребенок, выполняющий роль иголки, бежит по залу, меняя направление, а все остальные дети бегут за ним. Ведущий меняется, игра повторяется. "53к Каждый ребенок должен побывать в роли иголки.

5. Упражнение «Шалтай-болтай» (2-3 мин).

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела.

Психолог произносит:

— Шалтай-болтай сидел на стене,

Шалтай-болтай свалился во сне.

Дети приседают или падают на ковер.

6. Заключительный этап (2-3 мин).

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

ЗАНЯТИЕ 11

Задачи:

- развитие внимания и самоконтроля;
- развитие памяти и воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;

- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: мольберт (поставка); доска и мел (листы ватмана и фломастеры); указка.

1. Игра «Расставить посты!» (4 мин).

Дети строятся в колонну.

Психолог, исполняющий роль командира, встает впереди. Колонна начинает движение по залу. Когда психолог хлопает в ладоши, ребенок, идущий последним, должен остановиться. Так «командир» расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, квадрат и т.п.).

В роли командира может выступать один из детей.

2. Игра «Что изменилось» (10 мин).

Дети садятся на стульчики.

Психолог говорит:

— Мы приехали в зимний лес. Будьте внимательны и постарайтесь запомнить все, что вы увидите.

Психолог ставит перед детьми мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). На доске (листе) нарисованы сугробы, ели, голые деревья, облака.

Дети рассматривают картину, затем психолог переворачивает мольберт и вносит в изображение какую-нибудь деталь: птичку, бабочку, цветок, сугроб, гриб. Рисунок вновь демонстрируется детям.

Дети должны «воды в рот набрать» и молчать. Психолог дает указку сидящему спокойно ребенку, тот подходит к доске, показывает появившийся предмет и отвечает на вопрос: «Может ли этот предмет находиться в зимнем лесу?» Если ребенок выполнил задание правильно, дети хлопают, при неверном ответе — топают ногами.

Дополнения в рисунок вносятся до тех пор, пока все дети не побывают у доски.

3. Упражнение «Снежинка» (2-3 мин).

Дети сидят на стульчиках, глаза закрыты.

Психолог говорит:

— Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом.

А теперь снежинка: легла на правую щеку — надуйте ее;

легла на левую щеку — надуйте ее;

легла на носик — наморщите нос;

легла на лоб — пошевелите бровями;

легла на веки — поморгайте глазами и откройте их.

Снегопад закончился.

4. Игра «Зимние забавы» (2-3 мин).

Дети делятся на две команды. Команды встают в шеренги друг напротив друга.

Психолог говорит:

— Представьте, что на улице оттепель, снег стал липким. Вы лепите из него снежки и бросаете в участников другой команды. Но не забывайте при этом уворачиваться от снежков, которые летят в вас.

5. Совместное рисование снеговика (5 мин).

Дети садятся на стульчики. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги).

Психолог говорит:

- Сейчас мы все вместе изобразим снеговика. Каждый нарисует по одной детали. Дети поочередно подходят к мольберту и, следуя инструкции психолога, рисуют вначале нижний круг, затем средний, верхний, изображают части лица, ведро на голове, метлу и т.д.

6. Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик» (3-4 мин).

Психолог предлагает детям представить себя снеговиками.

Дети встают, разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

— А теперь, — говорит психолог, — выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять.

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают» и приседают на корточки.

Упражнение повторяется несколько раз.

6. Упражнение «Лыжники» (2-3 мин).

Психолог говорит:

— Сегодня мы погуляли по зимнему лесу, поиграли в снежки, слепили снеговика, а теперь пора домой. Представьте, что мы надеваем лыжи и отправляемся в обратный путь. Психолог имитирует надевание лыж и движения лыжников. Дети повторяют за ним. Построившись в колонну «лыжники выезжают» из зала.

движений;

ЗАНЯТИЕ 12

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и чувства юмора;
- развитие эмоционально-выразительных
- удовлетворение потребности в признании;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: магнитофон; кассета с записью медленной спокойной музыки; разрезанные на две части открытки (картинки); красный, синий и желтый квадраты.

1. Упражнение «Танец снежинок» (3 мин).

Дети входят в зал, где звучит спокойная музыка.

Психолог говорит:

— Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку — медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестанет звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп!», нужно сразу же остановиться.

2. Игра «Ручеек» (4-5 мин).

Психолог дает каждому ребенку по половинке открытки (одну из половинок он оставляет у себя) и объясняет правила игры:

— Сначала каждый найдет себе пару, а для этого надо определить, у кого вторая половина вашей открытки. Пары берутся за руки, поднимают их вверх, встают друг за другом, образуя «коридор». Оставшийся без пары ребенок про ходит под руками играющих, выбирает кого-нибудь, берет его за руку и ведет за собой. В конце «коридора» новая пара встает и поднимает вверх руки. Оставшийся без пары ребенок бежит вперед и также, проходя по «коридору», выбирает себе пару. Новые пары встают последними.

Игра проходит в быстром темпе.

3. Упражнение «Одно большое животное» (2 мин).

Дети и психолог встают в круг и берутся за руки.

Психолог говорит: — Представьте себе, что мы — одно большое животное.

Будем дышать все вместе: шаг вперед — вдох, шаг назад — выдох.

Упражнение повторяется 3 раза.

4. Упражнение «Ищем ошибки» (5-7 мин).

Дети садятся на стульчики.

Психолог говорит:

— Я буду читать рассказ. Внимательно следите за моей речью. Если услышите какую-нибудь путаницу или то, чего не может быть, — потопайте ногами, а затем объясните, почему вы прервали рассказ и исправьте мою ошибку.

Рассказ с нелепостями

Собралась я как-то раз в лес. Взяла с собой собаку, рюкзак и лыжи. Прихожу в лес, надеваю КОНЬКИ и начинаю двигаться по лыжне. Вдруг моя КОШКА что-то увидела. Под елкой сидел РЫЖИЙ заяц. Собака ЗАМЯУКАЛА, заяц бросился бежать. Заяц прыгнул НА ДЕРЕВО, а собака за ним ПОЛЕЗЛА Заяц от собаки убежал, ведь он бегаёт МЕДЛЕННО. Тогда моя собачка стала копать ЗЕМЛЮ и раскопала — что бы вы думали? ГРИБ!

Нет, конечно, не гриб, а норку, а в той норке жила ВОРОНА. Собака обнюхала норку и ПОЕХАЛА дальше. Я отправилась вслед за ней. Захотелось мне есть. Достала я из ПОРТФЕЛЯ два бутерброда и термос с кофе. Один из ПИРОЖКОВ я дала собаке. Мы поели, и вдруг я услышала стук колес и гудок ПАРОВОДА, значит, близко железная дорога.

Пошли мы на звук поезда и вскоре добрались до станции. На станции я сняла КОНЬКИ, достала из ЧЕМОДАНА деньги и купила билет на электричку. Через несколько минут мы сели в вагон АВТОБУСА и отправились в обратный путь. Вот и сказке конец, а кто слушал — молодец!

5. Игра «Кричалки — шепталки — молчалки» (4 мин).

— Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат — можно прыгать, бегать и кричать, если желтый — можно только шептаться, а если синий — нужно замереть на месте и замолчать.

Психолог показывает квадраты, дети выполняют инструкцию.

6. Игра «Испорченный телефон» (4 мин).

Дети и психолог берут стульчики и садятся в круг.

Психолог говорит:

— Давайте еще немного пошепчемся — поиграем в «Испорченный телефон».

Детям объясняются правила игры: психолог придумывает слово и шепотом произносит его на ушко ребенку, сидящему справа от него, тот тоже шепотом передает услышанное соседу справа и т.д. Последний ребенок произносит слово вслух. Обычно последнее слово не совпадает с первоначальным вариантом, что вызывает бурную реакцию детей. Психолог дает детям время для проявления эмоций и продолжает игру.

9. Игра «Паровозик с именем» (5 мин).

Дети сидят на стульчиках, расположенных возле стены в один ряд. Ребенка, который первым будет изображать паровозик, выбирают с помощью считалки.

«Паровозик отправляется в путь» — ребенок встает со стульчика и медленно бежит по кругу, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося: «Гух-гух-гух». Сделав круг, «паровозик» останавливается возле одного из детей и произносит его имя.

Названный по имени ребенок становится «паровозиком» и встает впереди, а первый ребенок становится «вагончиком». Теперь они вдвоем «едут» по кругу со словами «Гух-гух-гух» и, «подъезжая» к детям, выбирают новый «паровозик».

Игра заканчивается после того, как последний из детей изобразит «паровозик».

При необходимости психолог просит «паровозик» двигаться медленнее, чтобы «вагончики» не отцепились.

10. Заключительный этап (2 мин).

Психолог благодарит всех детей и отмечает тех, кто был особенно внимательным, добрым и пр.

Психолог говорит:

— Сейчас мы все вместе изобразим снеговика. Каждый нарисует по одной детали. Дети поочередно подходят к мольберту и, следуя инструкции психолога, рисуют вначале нижний круг, затем средний, верхний, изображают части лица, ведро на голове, метлу и т.п.

ЗАНЯТИЕ 13

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие слухового внимания;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие тактильного восприятия;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

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

1. Упражнение «Расскажем и покажем» (3-4 мин).

Дети встают полукругом напротив психолога и выполняют движения, которые упоминаются в рифмовке.

Руку правую — на плечо,

Руку левую — на бочок.

Руки в стороны, руки вниз,

И направо повернись.

Руку левую — на плечо,

Руку правую — на бочок.

Руки вверх, руки вниз,

И налево повернись.

Упражнение повторяется несколько раз.

2. Игра «Слушай и отвечай» (5 мин).

Дети встают в круг. Психолог берет мяч и входит в центр круга. Он, поочередно бросая мяч детям, просит назвать какое-нибудь растение, животное, игрушку, марку автомобиля и т.п.

3. Игра «Броуновское движение» (5-7 мин).

Дети ходят по залу, стараясь не задевать друг друга.

Услышав команду психолога «Глаза закрыть», дети закрывают глаза и медленно идут к центру зала.

Когда дети приблизятся друг к другу, психолог произносит:

— Раз-два-три, того, кто рядом, за руку возьми.

Глаз не открывай, а кто это, отгадай.

Дети на ощупь определяют, кто стоит рядом, называют имена друг друга и открывают глаза.

4. Игра «Угадай фигурку» (7 мин).

Дети садятся на стульчики и закрывают глаза.

Психолог берет конверт, в котором находятся разные геометрические фигуры, и говорит: — Глаза не открывай, а какую фигурку на ладонь положу, угадай.

Психолог кладет на ладонь каждого ребенка по одной фигурке. Ребенок на ощупь определяет, какая фигурка ему досталась, называет ее, затем открывает глаза.

Игра проводится дважды: вначале психолог кладет фигурку на правую, затем на левую ладонь ребенка. При необходимости перед началом игры уточняются названия геометрических фигур.

5. Игра «Съедобное — несъедобное» (5-7 мин).

Дети строятся в ряд.

Психолог берет мяч и встает напротив детей. (Расстояние между психологом и детьми — 5 шагов.) Психолог, называя какой-либо предмет, поочередно бросает мяч детям. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, несъедобного — отталкивает. При правильном выполнении задания ребенок делает шаг вперед. Тот, кто первым дойдет до психолога, становится ведущим.

Игра повторяется.

6. Упражнение «Сидели два медведя...» (2 мин).

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Сидели два медведя

Приседают.

На тоненьком суку:

Один читал газету,

Вытягивают руки вперед,

сжимают кулачки,

слегка

поворачивают голову

вправо и

влево)

Другой месил муку.

Прижимают кулачки

друг к другу,
делают вращательные
движения.

Раз ку-ку,

два ку-ку,

Оба шлепнулись в муку.

Падают на ковер.

7. Заключительный этап (3 мин).

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось.

Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.

ЗАНЯТИЕ 14

Задачи:

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

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

1. Упражнение «Я кубик несу и не уроню» (8-10 мин).

На расстоянии 5-6 метров друг от друга ставятся два ряда стульчиков (по количеству детей).

Дети делятся на две команды. Каждая команда занимает ряд стульчиков.

Психолог кладет кубики на ладони детей, входящих в одну из команд. Дети должны, маршируя, как роботы, донести кубики, передать их

участникам другой команды и вернуться на место. Дети, получившие кубики, выполняют те же действия.

Упражнение повторяется несколько раз.

Если дети легко справляются с заданием, кубик кладется на тыльную сторону ладони или на голову.

Характер движений при этом меняется — дети должны двигаться плавно.

2. Игра «Цирковые артисты» (12 мин).

Дети ставят стульчики вдоль стены.

Психолог с помощью ленты или веревки выкладывает на полу большой круг и говорит: — Вы были ловкими, словно цирковые артисты. А теперь будьте внимательны и сосредоточены, как артисты перед выступлением. Представьте, что вы находитесь за кулисами и ждете своего выхода на арену (показывает на круг). Можно потихоньку переговариваться, двигаться, разминаться, репетировать свой номер. Но как только вы услышите свое имя, необходимо подготовиться и, досчитав про себя до трех, выйти на арену и кого-нибудь изобразить — жонглера, канатоходца, силача, фокусника, дрессировщика или его животных.

После каждого «выступления» психолог выдерживает паузу в 5—8 секунд.

3. Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны» (3 мин).

Дети встают в круг и поднимают руки вверх.

По команде психолога последовательно выполняют следующие движения: кисти рук опускаются вниз; руки сгибаются в локтях; руки расслабляются и падают вниз; туловище сгибается, голова опускается вниз; колени сгибаются, дети приседают на корточки.

4. Игра «Да» и «нет» не говори» (3-5 мин).

Дети садятся на стульчики.

Психолог говорит:

— Я задам каждому из вас вопрос. Отвечая на него, вы не должны употреблять слова «да» и «нет».

Психолог поочередно задает детям следующие вопросы:

—Ты сейчас дома?

—Тебе 6 лет?

—Ты учишься в школе?

—Ты любишь смотреть мультфильмы?

—Кошки умеют лаять?

—Яблоки растут на елке?

—Сейчас ночь?

И т.п.

Если ребенок употребляет при ответе слова «да» или «нет», психолог повторяет вопрос.

В ходе игры каждому ребенку можно предложить ответить на 1—3 вопроса.

5. Упражнение «Расскажем и покажем» (3 мин).

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Раз, два, три, четыре! Подметаем пол в квартире.

Пять, шесть, семь, восемь! Приходите завтра в гости.

Восемь, семь, шесть, пять! Будем вместе мы играть.

Четыре, три, два, один! Пирогов мы вам дадим.

А пока мы отдохнем – Ляжем на бочок, уснем.

Ритмично хлопаем в ладоши.

Имитируют движения.

Ритмично хлопаем в ладоши.

Плавно разводят руки в стороны.

Ритмично хлопаем в ладоши.

Подпрыгивают и приседают.

Ритмично хлопаем в ладоши.

Вытягивают руки вперед, держа на ладонях воображаемый поднос с пирогами.

Опускаются на ковер.

Ложатся на ковер, закрывают глаза.

6. Заключительный этап (1-2 мин).

Психолог благодарит всех детей и отмечает тех, кто был особенно внимательным, добрым и пр.

ЗАНЯТИЕ 15

Задачи:

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

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

1. Упражнение «Черепашки» (3 мин).

Дети садятся на корточки.

Психолог говорит:

— Представьте, что вы превратились в маленьких черепашек. Наступила ночь.

Черепашки спрятались под панцирями — втянули и опустили головки, прижали лапки к телу, закрыли глаза.

Сладко спят черепашки.

Но вот на смену ночи пришло утро.

Солнечные лучи заглянули к черепашкам и стали их будить. Черепашки медленно просыпаются. Вот они осторожно пошевелили пальцами на лапках, открыли глазки, медленно-медленно приподняли головки, вытянули шеи и с любопытством осмотрелись вокруг. Пора вставать — они распрямили лапки, привстали, потянулись к солнышку, подняли лапки вверх. Эх, до чего же ласковое, теплое солнышко сегодня! С добрым утром, черепашки!

2. Игра «Слушай команду» (5-7 мин).

Дети движутся по залу под музыку. Внезапно музыка прерывается. Психолог шепотом произносит команду (поднять правую руку, присесть, подпрыгнуть, сесть на стульчик и т.п.). Дети выполняют команду, включается музыка, игра продолжается.

3. Упражнение «Прошепчи ответ» (5-7 мин).

Дети садятся на стульчики.

Психолог говорит:

– Я буду задавать вам вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, сжимает пальцы в кулак, а большой палец поднимает вверх. Покажите эти движения.

Дети выполняют задание.

– Когда я увижу много поднятых вверх пальцев, то начну считать: «Раз, два, три». На счет «три» вы все вместе должны будете прошептать ответ.

Психолог задает следующие вопросы:

- Какое сейчас время года?
- Какой сегодня день недели?
- Как называется город (поселок), в котором вы живете?
- Какое число следует за числом пять?
- Как называется детеныш коровы?
- Сколько лап у собаки?
- Сколько лап у двух собак? И т.п.

4. Игра «Жужа» (6-7 мин).

С помощью считалки выбирается водящий — «Жужа».

Он садится на стул, стоящий в центре зала. В руках «Жужа» держит полотенце (шарф).

Остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляться перед ней, произнося слова: «Жужа, Жужа, выходи, Жужа, Жужа, догони!»

«Жужа» терпеливо сидит на стуле.

Но вот «терпение заканчивается», она вскакивает и осаливает кого-нибудь из детей полотенцем (шарфом). Осаленный ребенок становится «Жужей».

Надо внимательно следить за тем, чтобы удар был не сильным.

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

Дети садятся на стульчики.

Психолог показывает детям смешную мягкую игрушку и говорит:

— Ребята, к нам в гости пришел Фантастик. Он умеет рассказывать веселые неправдоподобные истории. Послушайте одну из них:

«Однажды я бежал по лужайке и подпрыгивал то на одной, то на другой ноге. Один раз я так сильно подпрыгнул, что улетел на облако. Уселся на него поудобнее и решил попутешествовать на нем. Облако летело-летело и вдруг столкнулось с другим облаком. Меня подбросило вверх, я перекувырнулся через голову и начал падать, только не пойму — вверх или вниз? Как вы думаете, ребята? В том-то и дело, что не вниз, а вверх, и упал на звезду. Звезда была очень горячая, поэтому я не мог стоять на месте и стал прыгать и допрыгнул до необыкновенного цветка. Я долго любовался этим цветком. Все лепестки у него были разноцветные и такие яркие, что мне пришлось закрыть глаза. А когда я их открыл, оказался у себя дома в кровати! Это был сон!»

Фантастик хотел нарисовать то, что увидел во сне, но у него не получилось. Давайте поможем ему. Возьмите листы бумаги и фломастеры (карандаши), нарисуйте сновидение Фантастика.

Дети выполняют задание.

6. Заключительный этап (1—2 мин).

Фантастик благодарит детей, хвалит их рисунки.

ЗАНЯТИЕ 16

Задачи:

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

Материалы к занятию: магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; мяч среднего размера; обруч; карточки с изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, злость, удивление, обида).

1. Игра «Флажок» (5-7 мин).

Звучит музыка. Дети маршируют по залу. По сигналу психолога (поднятый флажок) они должны прекратить движение и зафиксировать позу, в которой их застал сигнал, на 5-7 секунд.

По повторному сигналу движение возобновляется.

2. Упражнение «Комплименты» (3-5 мин).

Дети встают в круг.

Психолог, отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент.

Ребенок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу, произнося при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передает его следующему ребенку.

Дети, говоря комплименты и слова благодарности, передают мяч сначала в одну, потом в другую сторону.

3. Подвижная игра «Сова» (5-7 мин).

С помощью считалки выбирается водящий — «сова».

Остальные дети будут изображать мышек или птичек. По команде психолога «День» «сова» садится в «гнездо» (обруч, лежащий на полу) и закрывает глаза, а дети начинают бегать по залу.

Когда психолог произносит: «Ночь», дети приседают и замирают, а «сова» отправляется на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и «уносит» их к себе в «гнездо».

4. Упражнение «Эмоции» (7 мин).

Дети садятся на стульчики.

Психолог поочередно показывает детям карточки с изображением лиц. Дети, определив эмоциональное состояние человека, изображенного на рисунке, молча поднимают руку.

Психолог произносит: «Раз, два, три». На счет «три» дети все вместе должны прошептать ответ. По окончании этого упражнения психолог предлагает детям изобразить при помощи пантомимики следующие эмоциональные состояния: грусть, обиду, радость, злость, удивление, спокойствие.

Дети выполняют задание.

5. Телесно-ориентированное упражнение «Кораблик» (3-4 мин).

Дети встают в круг. Психолог говорит:

— Представьте, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной.

Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. Прижмите к полу правую ногу, левую немного согните в колене, касайтесь пола только ее носком.

Ветер утих — выпрямитесь, расслабьтесь.

Внимание! Новая волна.

Кораблик качнуло в другую сторону — прижмите к полу левую ногу, правую расслабьте.

Море успокоилось — выпрямитесь, расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните.

6. Заключительный этап (2-4 мин).

Дети садятся на стульчики. Психолог предлагает вспомнить, какие хорошие, приятные слова каждый сегодня услышал. Дети припоминают комплименты, сказанные им. Психолог благодарит детей за то, что они были внимательными и добрыми.

3. Организационный раздел

3.1. Организация и проведение коррекционно-развивающих занятий.

Этапы коррекционно-развивающей программы.

Курс, состоящий из 16 коррекционных занятий, предназначен для детей старшего дошкольного возраста.

Численность детей, посещающих занятия, составляет 5-8 человек.

Поводом для зачисления ребенка в коррекционную группу служат: заключение психолога, наблюдения и отзывы воспитателей, пожелания родителей.

В состав коррекционной группы кроме гиперактивных могут входить неуверенные, импульсивные и невнимательные дети, а также один уравновешенный ребенок. Последний служит примером для подражания (но без излишнего восхваления его за образцовое поведение). Неуверенные в себе, боязливые дети получают возможность проявить большую активность, и в то же время их безопасность охраняется правилами, которые обязательны для всех участников группы.

Групповые занятия проводятся как в первой, так и во второй половине дня. Продолжительность занятия — 30 минут. Каждое из коррекционных занятий включает в себя игры на развитие внимания, контроля за импульсивностью и управление двигательной активностью, психогимнастические и телесно-ориентированные упражнения. (Необходимость введения последних объясняется тем, что, по наблюдениям медиков и психологов, гиперактивные дети не только плохо управляют

своим поведением, но и плохо владеют собственным телом, недостаточно ощущают части тела.)

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

Занятия проводятся в музыкальном зале — там достаточно просторно, или в кабинете психолога, где присутствует ковровое покрытие и в то же время мало отвлекающих моментов.

Для лучшей организации введение группы в зал и выведение из него осуществляется в виде игры в «Поезд»: дети строятся в колонну друг за другом. Первый из детей — «паровозик», остальные — «вагончики». Дети кладут руки на плечи впереди стоящим — «вагончики сцепляются», и, издавая звуки «Ту-ту», «поезд въезжает» в зал или «выезжает» из него.

Психокоррекционная работа требует длительного времени и, конечно, большего количества занятий. Данный комплекс следует рассматривать как ориентировочный, из отдельных частей которого можно составить дополнительные занятия. Дети с удовольствием играют в одни и те же игры много раз, а польза предложенных игр состоит еще и в том, что они позволяют натренировать недостаточно развитые психические функции.

3.3 Материально-техническое обеспечение программы

Перечень материалов и оборудования

- 1 магнитофон;
- 2 кассета с записью спокойной музыки;
- 3 мольберт (подставка);
- 4 доска и мел (лист ватмана и фломастеры(цветные карандаши));
- 5 палочка (длина — 30 см).
- 6 три-четыре кубика средних размеров.
- 7 мяч.
- 8 листы плотной бумаги и фломастеры.
- 9 красный, желтый и зеленый круги;
- 10 ширма
- 11 матерчатый мешочек и 7—8 мелких игрушек;
- 12 указка.

- 13 длинная лента или веревка.
- 14 разрезанные на две части открытки (картинки);
- 15 красный, синий и желтый квадраты.
- 16 конверт с геометрическими фигурками (кругами, треугольниками, квадратами, прямоугольниками, овалами, ромбами);
- 17 три - четыре кубика средних размеров
- 18 кассета с записью мажорной музыки;
- 19 полотенце или шарф;
- 20 смешная мягкая игрушка («Фантастик»);
- 21 кассета с записью мажорной музыки;
- 22 мяч среднего размера;
- 23 обруч;
- 24 карточки с изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, злость, удивление, обида).
- 25 магниты.

3.4.Режим дня и распорядок

График работы педагога-психолога в дошкольном учреждении.

<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	Работа с педагогами.
	15:00-16:30	Индивидуальная и групповая работа с детьми (диагностика, коррекционно-развивающая работа).
	16:30-17:00	Работа с документацией.

	17:00-18:00	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.

3.5. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;

2 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

3 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН

4 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (*Минобрнауки России*) от 26 сентября 2013 г. N 30038 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным **программам – образовательным программам** дошкольного образования".

5 Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеей от 20 ноября 1989г.

3.6. Перечень литературных источников

1. Александрова Э.М., Куренкова Н.В. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста: Учебно-метод. пособие. Ч. 1. — М., 2001.

2. Врязгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. — М., 2001.

3. Выгодская И.Г., Пеллингер ЕЛ., Успенская Л.П. Устранение заикания у дошкольников в игре. — М., 1984.

4. Горячева Т.Г., Султанова А.С. Сенсомоторная коррекция нарушений психического развития в детском возрасте. — М., 1999. © «Гармония», 2015

5. Заваденко Н.И. Как понять ребенка: Дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. — М., 2000.

6. Катаева Л.И. Коррекционно-развивающие занятия в подготовительной группе: Конспекты занятий. — М., 2004.

7. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми. — М., 2004,

8. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997.

9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. — М., 2000.

10. Романов АЛ. Направленная игротерапия нарушений поведения и эмоциональных расстройств у детей. -- М., 2000.
11. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993.
12. Снегирева ЛА. Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников. — Минск, 1995.
13. Страковская ВЛ. 300 подвижных игр для оздоровления детей. — М., 1994.
14. Хухлаева О.В. Лесенка радости. — М., 1998.
15. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1995.
16. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивным и психопатическим синдромом. — М., 1997.