

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Северская специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида»
РАБОЧАЯ

коррекционно-развивающая программа
«СОЛНЦЕ НА ЛАДОНИ»

Автор:

педагог-психолог 1 кв. категории
Фурман Валентина Александровна
(2009г.)
Северск

Пояснительная записка.

За последние десятилетия в России по разным причинам стремительно увеличилось число детей, имеющих нарушения развития, зачастую – в самых разнообразных сочетаниях. Оказание своевременной психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями (на всех возрастных этапах развития) является наиболее важным направлением работы школы-интерната. Проблема помощи детям с ОВЗ VIII вида в настоящее время приобретает все большую значимость. Это связано, прежде всего, с последними достижениями медико-биологических и психолого-педагогических наук.

Программа «СОЛНЦЕ НА ЛАДОНИ» составлена для детей с ОВЗ VIII вида. Цель программы осуществление индивидуальной психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- выявление положительных и сглаживание отрицательных сторон личности, воспитание детей социально адаптированными, трудоспособными и полезными членами общества;
- снижение эмоционального напряжения;
- помощь в преодолении негативных переживаний;
- создание позитивного настроения;
- воспитание уверенности в себе;
- развитие коммуникативных навыков;
- стимулирование и активизирование мышечного тонуса.

В настоящее время проблема формирования навыков общения у детей с УО актуальна.

Эффективным средством повышения продуктивности коммуникативной деятельности детей с ОВЗ VIII вида является постоянная стимуляция, выражающаяся в одобрении с учетом индивидуальных потребностей.

Положительное влияние оказывает похвала и демонстрация успеха ребенка перед сверстниками. Для сознательности и активности обучения используются различные приемы и методы: самомассаж лица, дыхательная гимнастика, психогимнастика, игротерапия, арт-терапия, релаксация.

Динамика развития детей отслеживается через проведение диагностики: наблюдение за детьми в классах, беседы с педагогами и родителями, исследование межличностных отношений в классе и эмоционально-личностной сферы детей.

Напряженная коррекционно-воспитательная работа, осуществляемая в школе-интернате, дает положительные результаты, хотя, конечно, имеют место и неблагоприятные случаи.

Структура группового занятия включает следующие элементы:

№ п/п Элемент занятия Назначение Упражнение,
этюд

1. Ритуал приветствия -мягко вводит детей в игру, создает положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого. «Приветствие», «Здравствуй», «Давайте поздороваемся»
2. Разминка - снижает утомление, расторможенность, эмоциональную лабильность,
 - снижает агрессию;
 - развивает внимание;
 - повышает настроение;
 - повышает умственную и физическую работоспособность. Психогимнастика «Мороженое», «Звуки осеннего леса»
 Массаж лица из йоговской гимнастики, «Ёжик», «Пчёлка», «Бурундук»
 Дыхательные упражнения «Распевка», «Осы», «Пожалейте Мишку», «Корова» «Снежинка», «Ветер», «Ветерок» «Пузыри», «Шарик», «Синьор-помидор». Су-Джок терапия
3. Основное содержание включает в себя 2-3 игры, с помощью которых решается основная задача – развитие и коррекция того или иного имеющегося отклонения. «Узнай по примете другого», «Что может делать...?», «Паутинка», «Добрые слова», «Зеркало», «Аплодисменты по кругу» и др.
4. Рефлексия через рисование помогает ребенку осознать свое поведение, состояние и отразить его на рисунке. «Автопортрет», «Рисование звуков», «Осенний лес», «Море», «Я люблю...», «Рисунок по инструкции», «Что я чувствую»,
5. Ритуал прощания используется для подведения итогов, дети делятся впечатлениями от участия в занятии. «Прощание», «Костёр дружбы», «Спасибо за приятный день!»

Учебно-тематический план занятий

№ занятия

/цель занятия/ Задачи Время проведения

1 - 4 занятие

снятие состояние психоэмоционального напряжения 1. Создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого.

2. Развивать способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выражать свое.

3. Обучение приемам релаксации.

Сентябрь-октябрь

5 – 8 занятие

формирование социального доверия. 1. Помощь детям в преодолении негативных эмоций и снижение тревожности.

2. Развивать уверенность в себе.

3. Учить детей навыкам саморасслабления.

Ноябрь-

декабрь

Диагностический срез по результатам проведенных занятий

Январь

9 – 12 занятие

формирование адекватной самооценки у детей. 1. Корректировать поведения с помощью ролевых игр.

2. Снижать психоэмоциональное напряжение

3. Развивать психомоторику.

Февраль

13 -16 занятие

снижение агрессивности во взаимоотношениях со сверстниками.

Развитие навыков общения. 1. Корректировать поведение с помощью ролевых игр.

2. Формировать адекватные формы поведения.

3. Учить осознавать свое поведение.

4. Учить выразительности движений.

Март

Диагностический срез по результатам проведенных занятий

Апрель

ЗАНЯТИЕ №1

Материал: альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись релаксационной мелодии.

«Приветствие»

Дети вместе с психологом садятся в круг. Всем предлагается разучить приветствие, которое нужно не проговорить, а пропеть:

Доброе утро, Денис! (улыбнуться и кивнуть головой)

Доброе утро, Катя... (называются имена всех присутствующих по кругу)

Доброе утро, В.А.!

Доброе утро, Солнце! (все поднимают руки вверх и потом опускают)

Доброе утро, Небо! (те же движения)

Доброе утро, Новый день!

Доброе утро, всем нам! (руки разводят в стороны, затем опускают)

«Распевка»

Цель – снижение напряжения посредством дыхательной гимнастики.

Психолог. Дети, представьте, что вы певцы и вам скоро предстоит выход на сцену.

Для этого нужно подготовиться, настроиться, распеться.

- Глубокий вдох. Руки при этом медленно поднимаются через стороны вверх.
- Задержка дыхания на вдохе.
- Выдох с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опускаем.
- Вдох. Руки поднимаются до уровня плеч через стороны.
- Задержка дыхания.
- Медленный выдох с сильным звуком О-О-О, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь.
- Медленный глубокий вдох. Руки при этом поднять до уровня груди.
- Задержка дыхания.
- Медленный выдох с сильным звуком У-У-У. Руки при этом опускаются вниз, голова на грудь.

«Узнай по примете другого»

Цель – развитие наблюдательности, внимания, принятие детьми друг друга.

Психолог выбирает из присутствующих детей кого-то по определенной примете, а дети должны отгадать, кто это.

- У этого ребенка светлые волосы, синяя футболка, он очень любит улыбаться.

Кто это?

- У этого ребенка длинные ресницы, красивые заколки в форме цветка. Кто это? И т.д.

«Что может делать...?»

Цель – развитие мышления, наблюдательности, внимания, творчества.

- Что может цветок? (Расти, пить воду, расцветать, качаться от ветра, может погибнуть, иметь приятный аромат и т.п.).

- Что может зайчик? (бегать, прыгать, дышать, бояться, барабанить лапами по стволу дерева).

- Что может солнышко? (греть, светить).

- Что может вода? (литься, напоить, булькать, замерзать).
- Что может снег? (скрипеть под ногами, таять, морозить руки).

Релаксация

Дети садятся или ложатся на пол в удобной позе. Психолог говорит: «Устраивайтесь удобнее, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что происходит внутри вас и вокруг. Произнесите свое имя сначала так, как вас зовут сейчас, а потом, так, как вас будут называть, когда вы вырастите. Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши».

Рисование «Автопортрет»

«Прощание»

Все дети садятся в круг, делятся своими впечатлениями от занятия, берутся за руки и каждый говорит соседу «до свидания», назвав его «взрослым» именем.

ЗАНЯТИЕ №2

Материал: клубок ниток, альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись «Звуки леса».

«Приветствие»

Массаж лица «Ежик».

Хором:

Жа-жа-жа - мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу-жу-жу - подошли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

Ужа-ужа-ужа - впереди большая лужа.

Подставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны – вместе.

Жок-жок-жок - надень, ежик, сапожек.

Дыхательное упражнение «Ветер и листья».

После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

«Паутинка»

Цель – формирование чувства близости, сплочение коллектива подгруппы. Все садятся в круг. Психолог передает по кругу клубок ниток ребенку и говорит ему комплимент, а берущий обязательно говорит слова благодарности за приятные слова. Участвуют все дети. В этом приёме можно наблюдать детей, имеющих проблемы в общении. Когда клубок вернется к психологу, дети натягивают нить – «паутинку», закрывают глаза и представляют, что они составляют одно целое, и что каждый важен и значим в целом.

Игры на выражение различных эмоций

«Новая игрушка» (этюд на выражение радости)

На день рождения тебе подарили игрушку, о которой ты давно мечтал. Ты рад, весело скачешь, кружишься, играешь с игрушкой.

«Гриб-Боровик» (этюд на выражение гнева)

Шел Гриб – Боровик

Через лес напрямик.

Был Гриб – Боровик не в духе –

Его покусали мухи!

(Во время прочтения стихотворения дети проделывают соответствующие движения, изображают настроение Гриба-Боровика).

«В цирке» (этюд на выражение удивления)

Мальчик пришел в цирк и во время выступления фокусника очень удивился: он

увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула курица.

«Пьеро» (этюд на выражение печали)

В театре Карабаса-Барабаса произошло следующее: Мальвина убежала из театра, а Пьеро сильно этому опечалился, ему было очень грустно и тоскливо без неё.

«Один дома» (этюд на выражение страха)

Мама-кошка ушла добывать еду, а котёнок остался дома один. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Котёнку страшно: а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

«Лисичка подслушивает» (этюд на выражение интереса)

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живёт котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

«Проказник Барсик» (этюд на выражение стыда)

Хозяйка испекла сметанный пирог к празднику и пошла наряжаться. Кот Барсик прокрался на кухню и съел пирог. Хозяйка прибежала на шум и стала ругать Барсик. Барсику стало стыдно.

«Невкусно!» (этюд на выражение отвращения)

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

Релаксация «Растения на полянке» (под звуки леса)

Давайте представим, что вы – разные цветы (растения) на полянке.

Послушайте звуки леса. Светит ласковое солнышко. Как ваши головки поворачиваются за солнышком? А теперь подул легкий ветерок. Как качаются ваши стебельки? Ветер усиливается, на небе появляются тучки. Начинает капать дождик и ваши бутоны закрываются от дождя. Вот дождь закончился, и снова выглянуло солнышко, и ваши бутоны раскрылись и подставили свои лепестки солнышку.

«Рисование звуков»

Дети рисуют звуки леса, услышанные во время релаксации.

«Прощание»

Все садятся в круг и делятся своими впечатлениями от занятия, затем прощаются до следующей встречи.

ЗАНЯТИЕ №3

Материал: цветок искусственный, альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись «Звуки леса».

«Приветствие»

Массаж лица

Носик, носик!

Провести кулачками по крыльям носа – 4 раза.

Где ты, носик?

Лобик, лобик!

Где ты, Лобик?

Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам – 4 раза.

Щечка, щечка!

Пальцами погладить щеки сверху вниз – 4 раза

Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка,

Погладить ладонями шею.

Будет чистенький сынок

Растереть ладошками уши.

И котенок-малышок.
Потереть ладони друг о друга.
Психолог спрашивает, дети отвечают, показывая:
Лапки мыли?
Мыли!
Ушки мыли?
Мыли!
Хвостик мыли?
Мыли!
Все помыли.
И теперь мы чистые,
Котики пушистые.

Дыхательное упражнение «Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

Игра «Добрые слова»

Цель – воспитание межличностного доверия и группового сотрудничества. Дети встают в круг. В центре круга – психолог с цветком в руке. Все произносят слова:

В круг ребята встали,
Цветок увидали.
Цветок надо передать,
Добрые слова сказать.

Психолог передает цветок одному из детей и говорит ему комплимент. Ребенок, получивший цветок, становится водящим... Он благодарит и отдает цветок следующему участнику, произнося «Добрые слова» в его адрес.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли водящего.

«Аплодисменты по кругу»

Цель – переживание чувства радости, создание атмосферы принятия.

Ведущий. Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта? Возможно, он чувствует аплодисменты не только ушами, но и всем телом, всей душой, и это приятное волнение.

У нас очень хорошая группа, и каждый из вас аплодисменты. Я хочу предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся всё сильнее и сильнее.

Игра проходит следующим образом. Вы становитесь в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-то из игроков, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши.

Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов: они оба подходят, встают перед ним и аплодируют. Затем эта тройка выбирает претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом игра продолжается, а овация становится все громче и громче.

«Зеркало»

Цель – формирование желания общаться, быть активными.

Дети разбиваются на пары. Один показывает разные выражения лица, а другой повторяет. Затем меняются ролями.

Психогимнастика «Осенний лес» (мелодия «Звуки осеннего леса»)

Представьте себе, что вы все – осенние листочки. Ветер сорвал вас с веточки, и, прежде чем упасть на землю, вы затеяли танец. Вы то кружитесь, то ветерок уносит вас куда-то. Кто-то, может быть, кружится в паре, а кто-то устроил целый

хоровод.

Листочки все разные: веселые, грустные, сердитые, мечтательные, удивленные. Кто-то сердится на ветер, который оторвал его от родной ветки, а кто-то завидует еловым колючкам, которые никогда не осыпаются.

Вы все выросли на разных деревьях (рябина, береза, ива, дуб, клен, тополь, ольха, каштан). Все вы разных цветов и оттенков.

Рисование осеннего пейзажа.

«Прощание»

Все дети садятся в круг, делятся своими впечатлениями от занятия, берутся за руки и каждый говорит соседу «до свидания» и пожелание.

ЗАНЯТИЕ №4

Материал: альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись «Звуки моря».

«Приветствие»

Массаж лица «Бурундук»

Психолог:

Щечка, щечка - два мешочка,

Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам.

Три-четыре корешочка,

Надавить пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки.

Пять брусничек,

С усилием, надавливая, провести указательными пальцами по бровям.

Шесть морошек,

Закрывать глаза и мягко погладить веки.

Семь букашек,

Надавливая на крылья носа, провести пальцами от переносицы к носовым пазухам.

Восемь мошек...

Лапкой в щечку стук- стук

Похлопать ладонями по щекам.

На здоровье, Бурундук.

Вытянуть ладони вперед и покачать головой.

Дыхательное упражнение «Котик принюхивается»

Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

«Волны»

Цель - создание положительного настроения.

Дети встают в круг. Психолог спрашивает, как выглядит море в разную погоду. Дети изображают волны разной высоты, взявшись за руки. Например: море в спокойную погоду — дети присели, вытянули руки вперед и показывают колебательные движения пальцами. Море во время ветра... Море во время шторма...

«Морские коньки»

Цель - развитие равновесия, создание радостного настроения от подвижных игр.

Дети изображают морских коньков, подгибая одну ногу, вытягивая руки вдоль туловища. Прыгая на одной ноге, надо толкать плечами других участников, чтобы заставить их встать на обе ноги.

«Понять состояние»

Цель – развитие у детей умения понимать эмоциональные состояния людей через мимику, походку, позу.
Дети сидят в круге, выбирается водящий. Он показывает любое эмоциональное состояние с помощью мимики, походки, позы. Остальные называют это состояние. Угадавший становится водящим.

«Волшебная палочка»

Цель – развитие творческого воображения.

Дети сидят в круге. Психолог волшебной палочкой дотрагивается до одного из детей, и он в кого-либо превращается. Остальные должны узнать, кого ребенок изображает. В превращениях участвуют все дети.

Релаксация «Дельфины» (под звуки морского прибоя)

Ложитесь на пол, руки вытяните вдоль тела. Дыхание ровное, свободное. Закройте глаза и представьте, что вы маленькие дельфины. Вы качаетесь на волне. Теплая вода ласкает ваше тело – голову, спину. Вы отдыхаете. В небе светит яркое солнышко, а на морском дне много всего интересного: вот ползет морская звезда, а вот мимо проплыла красивая рыбка. А вы качаетесь на волнах, отдыхаете и наслаждаетесь спокойствием и радостным настроением.

Рисование «Море»

«Прощание»

Все дети садятся в круг, делятся своими впечатлениями от занятия, берутся за руки и каждый говорит соседу «до свидания» и пожелание.

ЗАНЯТИЕ №5

Материал: альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись «Звуки леса».

«Приветствие»

Массаж лица «Пчёлка»

Психолог:

Ла-ла-ла- на цветке сидит пчела.

Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам – 7 раз.

Ул-ул-ул - ветер ласковый подул.

Провести пальцами по щекам сверху вниз – 7 раз.

Ала-ала-ала - машет крыльями пчела.

Кулачками энергично провести по крыльям носа – 7 раз.

Ила-ила-ила – в улей пчелка мёд носила.

Растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком.

Дыхательное упражнение «Ветерок»

Дует легкий ветерок-ф-ф-ф...

И качает так листок-ф-ф-ф...

Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок-ф-ф-ф...

И качает так листок-ф-ф-ф...

Активный выдох.

Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки.

Осенние листочки на веточках сидят,

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый-а-а-а...

Рябиновый-и-и-и...

Березовый-о-о-о...

Дубовый-у-у-у...

Дети поют хором: «а-а-а», «и-и-и», «о-о-о», «у-у-у».

«Кто пройдет лучше»

Цель – развитие у детей уверенности в себе, создание позитивного настроения.

Дети встают в шеренгу напротив ведущего и имитируют ходьбу по разным поверхностям, которые предлагает ведущий (по льду, снегу, грязи, горячему песку, луже, опавшим листьям).

«Ветер дует на...»

Цель – развитие у детей умения замечать особенности людей, называть их, устанавливать доверительные отношения с окружающими.

Дети сидят в круге, приветствуют друг друга. Психолог предлагает игру. Ветер дует на того, кто... книги, любит мороженое, помогает маме... Если ребенок узнал себя, то должен встать. Роль ведущего по очереди выполняют все дети.

«Тень»

Цель – развитие внимания, обогащение репертуара телесных ощущений.

Дети стоят парами, лицом друг к другу на небольшом расстоянии. Один показывает движения, а другой их повторяет. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

«Хлопушки»

Цель – развитие умения передавать ритмический рисунок, создание веселого настроения.

Психолог хлопает в ладоши, остальные повторяют заданный им ритмический рисунок по кругу. Затем рисунок усложняется, и ритм ускоряется.

«Я ощущаю только лицом и руками»

Цель – снижение мышечного напряжения, развитие телесного ощущения, создание положительного настроения.

- Представьте, что вы можете только чувствовать. Закройте глаза. Сейчас вы оказались на осенней полянке (представьте «свою» осеннюю полянку).

- Давайте пробежимся босиком. Хочется? А почему?

- Давайте скинем одежду и поваляемся на травке!

- Да, а какая на вас одежда? Футболка с шортами? Коротенький сарафан и панамка?

- А сейчас мы пойдем на речку. Давайте поиграем в воде, побрызгаемся, а потом лежа закапаемся в песок. Что вы сейчас чувствуете? Почему?

- Какая травка?

- А какое солнышко?

- Какой дует ветерок?

- А какие брызги воды?

- Какой песок?

Детям предложить различные тактильные дощечки, для того чтобы они сравнили свои ответы с тактильными ощущениями. Например: травинки мягкие как мех, вода холодная как лед. И т.д.

Рисование «Мое настроение»

«Прощание»

Все дети садятся в круг, делятся своими впечатлениями от занятия, берутся за руки и каждый говорит соседу «до свидания» и пожелание.

ЗАНЯТИЕ № 6

Материал: альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии.

«Приветствие»

Массаж лица

Кончиками пальцев осуществлять легкие движения: поглаживающие; постукивающие; разминающие; поглаживающие.

Дыхательное упражнение «Синьор-помидор» (по М. Лазареву)

И.п. - Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Пауза. На выдохе - плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц. Повторить 3-4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе.

«Что слышно?»

Цель - развитие умения быстро сосредотачиваться.

1 вариант (для детей 5-6 лет). Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2 вариант (для детей 7-8 лет). По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что за ними происходило.

«В магазине зеркал»

Цель - развитие наблюдательности, снижение тревожности

В магазине много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него сидела обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила кулаком, и из зеркал ей погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

Каждый ребёнок должен побывать в роли обезьянки.

«Царевна Несмеяна»

Цель – снятие неуверенности, тревожности.

В центр ставится стул. На него садится ребёнок. Чтобы развеселить царевну Несмеяну, надо ей сказать добрые слова о том, какая она хорошая.

Рисование на свободную тему

«Прощание»

Все дети садятся в круг, делятся своими впечатлениями от занятия, берутся за руки и каждый говорит соседу «до свидания» и пожелание.

ЗАНЯТИЕ №7

Материал: альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии.

«Приветствие»

Массаж лица из йоговской гимнастики для детей

1. «Лепим личико» – проводят руками по краю лица.
2. «Лепим волосики» - нажимают подушечками пальцев по бровям.
3. «Лепим бровки» – проводят кончиками пальцев по бровям.
4. «Лепим глазки» – трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз.
5. «Лепим носик» – проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.
6. «Лепим ушки» – пощипывают мочки ушей.
7. «Лепим подбородок» – поглаживают подбородок.
8. «Рисуем носиком солнышко» – крутят головой, рисуют носиком лучики. Выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: «Жжик – жжик – жжик».
9. Произносятся хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове, плечам.

Дыхательное упражнение

Сделав активный вдох, на выдохе отрывисто произносят звуки «х», «ш», «с», энергично работая мышцами живота. Во время упражнения руки кладут ладонями на живот.

«Запрещённое движение»

Цель – развитие дисциплинированности, сплочение коллектива, быстроту реакции, положительные эмоции.

Дети стоят лицом к психологу и под музыку повторяют движения, которые он показывает детям. Затем выбирается одно движение, которое запрещено выполнять, даже если ведущий демонстрирует его. Тот, кто все же случайно повторит, выходит из игры.

Другой вариант: психолог называет вслух цифры. Играющие повторяют их хором, кроме одной, которую запрещено повторять. Когда ведущий называет запрещённую цифру, дети должны просто хлопнуть в ладоши.

Это упражнение тренирует выдержку, контролирует импульсивность.

«Дракон кусает свой хвост»

Цель – развитие дисциплинированности, сплочение коллектива, быстроту реакции, положительные эмоции.

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Пока звучит музыка Д. Нуриева «Восточный танец», первый играющий пытается схватить последнего – дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы назначается другой ребенок.

«Мороженое»

Цель – управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Психолог. Встаньте, закройте глаза, поднимите руки вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженное. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять.

Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Выполнять упражнение до достижения оптимального психоэмоционального расслабления детей. Это упражнение можно выполнять лёжа на полу.

Свободное рисование

«Прощание»

Все дети садятся в круг, делятся своими впечатлениями от занятия, берутся за руки и каждый говорит соседу «до свидания» и пожелание.

ЗАНЯТИЕ №8

Материал: коробка с мелкими камешками, альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись спокойной музыки.

«Приветствие»

Массаж лица из йоговской гимнастики для детей

Дыхательное упражнение «Осы» (по Б. Толкачеву)

Дети вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...».

«Стул любви»

Цель – развитие положительных эмоций, сплочение коллектива.

Психолог. Этот стул не простой, это стул любви. Кто первым хочет посидеть на нём и получить от окружающих ласку, тепло и любовь? Садись, Лена, закрой глаза и не открывай, пока я не скажу. А вы, ребятки, тихонько подойдите и нежно-нежно погладьте Лену по ручкам, спинке. А теперь на цыпочках разбегайтесь. Лена, открывай глазки и скажи нам, понравился ли тебе «стул любви»?

«Подари камешек»

Цель – воспитывать уважительное отношение к людям, развивает коммуникативные способности.

Психолог. Ребята, возьмите, пожалуйста, из коробки по одному камешку и

подарите его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...»

Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребёнка, которому он дарит подарок.

«Пирамида любви»

Цель – воспитывать уважительное, заботливое отношение к людям, развивать коммуникативные способности.

Дети сидят в кругу. Психолог говорит: «Каждый из нас что-то или кого-то любит, но все мы по-разному выражаем свою любовь. Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу. Расскажите и вы, кого и что любите (следуют рассказы детей).

А сейчас давайте построим «пирамиду любви» из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть то, что он любит, и класть поверх моей свою руку (дети выстраивают пирамиду). Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно? Посмотрите, какая высокая у нас получилась, я всё потому, что мы умеем любить сами и любимы».

Рисование «Я люблю...»

«Прощание»

Все дети садятся в круг, делятся своими впечатлениями от занятия, берутся за руки и каждый говорит соседу «до свидания» и пожелание.

ЗАНЯТИЕ №9

Материал: аудиозапись спокойной мелодии.

«Приветствие»

Массаж лица из йоговской гимнастики для детей

Дыхательное упражнение «Пожалеем Мишку»

Дети дуют на ладонку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.

Мишка наш совсем здоров-

Даже танцевать готов.

Ну и веселье у куклы и Мишки-

Полечку пляшут без передышки.

«Охотник и заяц»

Цель – развитие слухового восприятия, коммуникативных навыков.

Играют два ребёнка: один – Охотник (ребёнок с симптомами тревожности), другой – Заяц (ребёнок с симптомами агрессивности). Им обоим завязываются глаза, и им придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные выстраиваются по краю поля, чтобы Охотник и Заяц не ударились, и ведут себя очень тихо. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне – он в безопасности. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышит Зайца, чтобы поймать его.

«Самоуважение»

Цель – снижение психоэмоционального напряжения.

Психолог. Можете ли вы мне сказать, каким образом вы замечаете, что кто-то считает вас действительно хорошими? Как показывает это мама, а как папа?

Сядьте удобнее и закройте глаза. Вдохните три раза глубоко... Теперь

отправьтесь мысленно в то место, которое считаете самым замечательным.

Осмотрите его как следует. Что вы видите там? Что слышите? Как там пахнет?

Что хотите потрогать? (15 секунд).

Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какими добрыми... Посмотрите вокруг, и вы увидите, как эти люди

подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас хорошими... (15 секунд).

Послушайте, что они скажут...

Поговорите с человеком, который к вам пришел, спросите его, не расскажет ли он о том, как он к вам относится... (15 секунд).

Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам, и подготовьтесь к тому, чтобы снова вернуться сюда бодрым и оживленным. Потянитесь и откройте глаза...

Вы можете рассказать нам о том, что пережили? Кто к вам приходил? Что сказал этот человек? Смогли бы вы его поблагодарить за то, что он так относится к вам?

«Прощание»

Все дети садятся в круг, делятся своими впечатлениями от занятия, берутся за руки и каждый говорит соседу «до свидания» и пожелание.

ЗАНЯТИЕ № 10

Материал: альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик.

«Приветствие»

Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.

Дыхательное упражнение «Снежинка»

Как подул Дед Мороз-

В воздухе морозном

Полетели, закружились

Ледяные звезды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок, пока психолог читает стихотворение.

Кружатся снежинки в воздухе морозном.

Падают на землю кружевные звезды.

Вот одна упала на мою ладошку.

Ой, не тай. Снежинка, подожди немножко. (Н. Нищева.)

«Я сильный – я слабый»

Цель- развитие чувства уверенности, снятие мышечного напряжения.

Психолог. Я предлагаю вам проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью мы выполним следующие упражнения.

Саша, вытяни, пожалуйста, вперед руку. Я буду опускать твою руку вниз, нажимая на неё сверху. Ты должен удержать руку, говоря при этом громко и решительно:

«Я сильный!» Теперь мы делаем тоже самое, но ты должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло...

Вот видите, как поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

«Посылай и воспринимай уверенность»

Цель – развитие самооценки детей.

Психолог. Есть ли среди вас кто-нибудь, кому прямо сейчас пригодилось бы немного уверенности или веры в себя? Пусть эти дети встанут в середину круга.

Сейчас мы все вместе сделаем вам хороший подарок. Дождитесь, пока вы его почувствуете. Все закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представьте себе, что над вами – чудесное сияющее солнышко, которое медленно опускается...

Солнышко ласковое и дружелюбное, от его теплого света вам становится хорошо и приятно. Свет солнца соединяется сейчас с вашим собственным чувством

уверенности. И эти чувства мы сейчас пошлём...(назвать имена детей, стоящих в кругу). Пусть солнце спускается сверху, и пусть оно наполняет вас своим теплом и уверенностью... Вот вы уже ощущаете это тепло, эту уверенность.

Теперь пусть солнышко опустится на лицо, согревая лоб, глаза, уши... От затылка тепло разливается по плечам и рукам, по груди и животу... Ощутите, как

уверенность струится по телу и делает вас сильнее и сильнее. Пусть уверенность наполняет ноги, колени, ступни... Почувствуйте, как все тело наполняется уверенностью, и вы ощущаете себя все более и более сильными...

Теперь, ребята, сосредоточьте своё внимание на ... (имена). Поделитесь наполняющей вас уверенностью и вместе с тёплыми лучами солнца пошлите её... (имена).

...(Имена), принимайте, направленную к вам уверенность. Ощутите, как внутри вас самих возникает все больше и больше уверенности. Сохраняйте в памяти до того времени, когда вам понадобится уверенность, - для самих себя или чтобы поделиться с другими.

Теперь медленно возвращайте своё внимание сюда, в эту комнату. Потянитесь, выпрямитесь, подвигайте пальцами рук и ног. Сделайте глубокий вдох и выдох. Теперь откройте глаза и вернитесь к нам бодрыми и свежими.

«Стихии»

Цель – формирование произвольного внимания, умения сосредотачиваться, снижение двигательной расторможенности.

Перед началом игры психолог вместе с детьми придумывают позы для обозначения стихии – огня, воды, земли, воздуха. Затем взрослый называет одну из стихий, а дети изображают ее с помощью позы.

Свободное рисование

«Костёр дружбы»

Психолог. Встаньте поближе друг к другу, опуститесь на колени. Вытягивайте вперед правую руку и кладите на руки друзей. Затем то же самое сделайте и с левыми руками.

Раскачивая руки вверх-вниз дружно произносим слова: «Раз, два, три! Огонёк, гори!» Далее показываем руками взметнувшиеся вверх огоньки пламени.

«Почувствовав тепло», садимся на пяточки, одновременно кладем руки на плечи соседей и, встречаясь глазами друг с другом, дружно благодарим: «Спасибо! До свидания».

ЗАНЯТИЕ № 11

Материал: альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик

«Приветствие»

Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.

Дыхательное упражнение «Шарик» (по Б. Толкачеву)

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой – топ!

А у кошки шарик – лоп!

Ш-ш-ш...

Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым. Как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш». Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

«Давайте поздороваемся»

Цель – снятие мышечного напряжения, а также позволение подвижному ребёнку

почувствовать своё тело. Смена партнёра помогает преодолеть отчуждение.

Дети по сигналу психолога двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (возможно ребёнок будет стремиться специально поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимание).

Здороваться надо определённым образом:

☞ один хлопок – здороваемся за руку;

☞ два хлопка – здороваемся плечиками;

☞ три хлопка – здороваемся спинами.

Для полноты тактильных ощущений желательна ввести запрет на разговоры.

«Берёзка»

Цель – снятие напряжения мышц.

Психолог. Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, спина при этом прямая, подбородок приподнят. Ноги, как корни дерева, вырастают в землю, стопы вместе и прижаты к полу. Тянитесь всем телом вверх, как будто вы сильное, красивое. По истечении 10 секунд руки плавно опускаются. Сделайте 2-3 спокойных вдоха и выдоха и повторите упражнение.

«Маски»

Цель – развитие творческого воображения, выразительности движений.

Минимальное количество участников – 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее будет игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую маску, остаётся в ней на какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

Совет: чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

Рисование на тему «Моё настроение»

«Спасибо за приятный день»

Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии (словарная работа). Которая поможет вам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу.

Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба становятся в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ребенок, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает её и говорит: «Спасибо за приятный день!»

Таким образом, группа в центре круга и постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний человек, замкните круг и завершите церемонию безмолвным троекратным крепким пожатием рук.

Этим игра и завершается.

«Прощание»

Все дети садятся в круг, делятся своими впечатлениями от занятия, берутся за руки и каждый говорит соседу «до свидания» и пожелание.

ЗАНЯТИЕ № 12

Материал: альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись

«Приветствие»

Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.

Дыхательное упражнение «Ветер»

Вытянув губы вперед трубочкой, как при звуке «у». И произвести длительный выдох.

«Тряпичная кукла и солдат»

Цель – обучение навыкам саморасслабления.

Психолог. Встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (показ позы).

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла (показ позы). Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку, абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 сек).

Теперь станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 сек).

Теперь опять тряпичной куклой...

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите с них стряхнуть капельки воды.

Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь – с верхней части ног и ступней...

«Волшебный сундучок»

Цель - развитие творческого воображения, внимания.

Психолог. Поиграем с вами в игру под названием «Волшебный сундучок». Вот он, мой «волшебный сундучок» (показать детям при помощи пантомимы, что на полу стоит большой сундук).

Из этого «волшебного сундучка» я буду доставать разные вещи, а вы сможете увидеть их, но не наяву, а только с помощью своего воображения. Для того чтобы вы смогли понять, что за вещь я достала, я буду показывать, как ею пользоваться. Как только кто-нибудь из вас угадает, что именно я достала из «волшебного сундучка», он должен встать со стула, но пока не должен ничего говорить. Когда все дети встанут, они смогут рассказать, что они «увидели».

Доставая разные вещи из «волшебной котомки», вы можете, например:

- выпить стакан воды,
- забить гвоздь молотком,
- очистить и съесть банан,
- развернуть и съесть конфету,
- распилить бревно,
- разрезать ножницами бумагу,
- записать что-нибудь в тетрадь,
- достать монеты из кошелька и т.д.

«Рисунок по инструкции»

Цель – формирование произвольного внимания, творческого воображения.

Психолог просит детей закрыть глаза и представить себе то, что он будет говорить.

После прочтения описания психолог предлагает детям открыть глаза и нарисовать представленную картину.

Примерный сюжет рисунка:

Посередине картины – озеро в форме сердца. На озере плавают две лодки: в одной сидит человек с удочкой, во второй – мальчик с собакой. На правом берегу озера растут камыш и два одуванчика, на левом – ива и береза. За березой стоит домик, во дворе которого натянута веревка с бельем. В доме два окна: в одном из них сидит кошка, а в другом висят желтые занавески и стоит в горшке цветок. От дома к озеру ведет тонкая извилистая дорога.

«Прощание»

Все дети садятся в круг, делятся своими впечатлениями от занятия, берутся за руки и каждый говорит соседу «до свидания» и пожелание.

ЗАНЯТИЕ № 13

Материал: картонная коробка, небольшая подушка, альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии.

«Приветствие»

Массаж лица из йоговской гимнастики для детей

Дыхательное упражнение «Пузыри»

Хором:

Эй, мышонок, посмотри,

Звать к себе, помахивая кистями.

Мы пускаем пузыри:

Синий, красный. Голубой.

Перед тем как назвать каждый цвет, сильно надуть щеки и быстро выдохнуть.

Выбирай себе любой! –

Обе руки вверх, разведя их чуть в стороны.

«Коробка переживаний»

Цель – снижение эмоционального напряжения, настрой на занятие.

Психолог. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить её по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут ваши переживания, плохое настроение.

«Волшебная подушка»

Цель – формирование выдержки, умения слушать другого ребёнка.

Психолог. У меня есть волшебная подушка, каждый по очереди может на неё сесть и рассказать нам о каком-нибудь своём желании. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ моими словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно его слушать.

«Волна»

Цель – формирование навыков совместной деятельности, развитие внимания, произвольности, самоконтроля.

Дети встают в шеренгу. По сигналу психолога (это может быть хлопок в ладоши или удар в бубен) участники по очереди приседают, имитируя, таким образом, движение волны.

Упражнение можно усложнить, увеличивая или, наоборот, уменьшая паузы между сигналами.

«Доверие»

Цель – формирование навыков совместной деятельности.

Психолог делит детей на пары. Двое участников садятся за стол, на котором лежит чистый лист бумаги. Один из детей берет в руку карандаш и закрывает глаза. Другой – берет его за руку и начинает рисовать ею геометрические фигуры, простейшее изображение дома, солнца и т.д. Задача первого участника – отгадать, что изображено на бумаге.

«Прощание»

Все садятся в круг и делятся своими впечатлениями от занятия, затем прощаются до следующей встречи.

ЗАНЯТИЕ № 14

Материал: альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии.

«Приветствие»

Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.

Дыхательное упражнение «Пчела»

Пчелка, гуди. Легко взмахивают кистями рук.

В поле дети.

С поля дети-

Медок неси.

Ж-ж-ж...Ам!

Вращать перед собой указательными пальцами, продолжительно произнося на выдохе звук «ж». В конце сделать активный короткий вдох и, быстро выдыхая, сказать: «Ам!».

«Кенгуру»

Цель – формирование навыков совместной деятельности, воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

Психолог делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, - «кенгуру» - стоит, второй – «кенгуренок» - сначала встает к нему спиной. А затем приседает. Дети берутся за руки и движутся в таком положении до указанного места (до стены, до окна и т.д.).

Затем дети меняются ролями, игра возобновляется.

«Драка»

Цель – формирование произвольности, самоконтроля, доброжелательного отношения друг с другом.

Психолог делит детей на пары и говорит:

- Представьте, что вы друг с другом поссорились. Вот-вот начнется драка.

Глубоко вдохните, крепко сожмите челюсти. Пальцы рук сожмите в кулаки, до боли вдавите ногти в ладони.

Затаите дыхание. Задумайтесь: а может, не стоит драться?

Выдохните и расслабьтесь.

Ура! Неприятности позади! Вы молодцы – смогли сохранить дружбу! Пожмите друг другу руки.

«Контакт с полом»

Цель – развитие тактильного восприятия, снятие напряжения, мышечных зажимов.

Психолог включает аудиозапись спокойной музыки и говорит детям:

- Ложитесь на пол, закройте глаза. Прижмитесь к полу спиной. Постарайтесь почувствовать, в каком месте ваше тело соприкасается с полом и удобно ли вам так лежать. Лягте так, чтобы было очень удобно. Раскиньте руки и ноги в стороны, расслабьтесь и почувствуйте теперь, как тело соприкасается с полом. Теперь вновь прижмитесь к полу как можно сильнее. Спина, руки, ноги напряжены. Я буду считать до 5, а вы удерживайте напряжение...

А теперь расслабьте руки, ноги спину. Лягте так, чтобы было очень удобно.

Дети сохраняют принятую позу до выключения музыки.

Рисование «Мое настроение»

«Прощание»

Все садятся в круг и делятся своими впечатлениями от занятия, затем прощаются до следующей встречи.

ЗАНЯТИЕ № 15

Материал: альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии.

«Приветствие»

Массаж лица из йоговской гимнастики для детей

Дыхательное упражнение «Корова» (по Б. Толкачеву)

Дети указательные пальцы приставляют к голове («рога»), делают глубокий вдох через нос, немного задерживая дыхание и на выдохе продолжительно тянут «му-у...», стараясь, чтобы звук был ровным.

«Здравствуй!»

Цель - формирование навыков совместной деятельности, воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, развитие внимания, произвольности, самоконтроля.

По команде психолога дети начинают ходить по комнате и «здороваться» друг с

другом следующим образом: услышите один хлопок в ладоши –жимают друг другу руки,
услышав два хлопка – касаются друг друга плечами, три хлопка – касаются спинами.

«Пылесос и пылинки»

Цель – развитие умения управлять своими движениями, подчинять их команде ведущего.

Дети представляют, что они пылинки. Заработал пылесос, и пылинки закружились. Пылесос выключили, и пылинки остановились.

«Соревнование»

Цель - формирование навыков совместной деятельности, воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

Психолог делит детей на пары и дает каждой паре по коробке, размеры которой должны быть достаточными для того, чтобы дети могли поставить туда ноги. Один из участников пары ставит в коробку левую ногу, а другой – правую, и, находясь в таком положении, по команде взрослого дети начинают движение. Выигрывает пара, которая первой дойдет до финиша и не потеряет коробку.

Релаксация «Глубокий сон»

Спокойным голосом взрослый говорит детям:

- Ложитесь на пол. Расслабьтесь. Представьте, что вы крепко спите. Я глажу вас по рукам и ногам (гладить каждого ребенка), но они спят и ничего не чувствуют: они мягкие и тяжелые...

Примечание: гиперактивным и легко возбудимым детям это упражнение, как правило, удается не сразу. Для того, чтобы помочь ребенку расслабиться, взрослый включает спокойную мелодию или предлагает ему выполнить несколько глубоких вдохов-выдохов.

При первом знакомстве с упражнением его продолжительность не должна превышать более 30 секунд: дети просто получают новый опыт произвольного расслабления. В дальнейшем время выполнения следует увеличить, но не нужно затягивать упражнение, т.к. дети могут заскучать.

Рисование «Что я чувствую»

«Прощание»

Все садятся в круг и делятся своими впечатлениями от занятия, затем прощаются до следующей встречи.

ЗАНЯТИЕ № 16

Материал: альбомные листы, карандаш простой, карандаши цветные, ластик, магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии, нарисованные цветы на каждого ребенка, соломинка для воды.

«Приветствие»

Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.

Дыхательное упражнение «Ветерок» (по Б. Толкачеву).

Дети после спокойного вдоха продолжительно произносят на выдохе: «Ф-ф-ф...»

Помоги мне, ветерок,
Паруса надуй, дружок,
Пусть плывет кораблик мой
К папе с мамочкой домой.

«Ходьба на пятках»

Цель – обучение произвольной регуляции сенсомоторной сферы, снижение утомляемости и возбудимости.

Психолог предлагает детям походить на пятках, постепенно наращивая скорость движения.

Упражнение можно усложнить, попросив детей пройти в таком положении «задом наперед», обойти какие-либо препятствия, постоять на пятках с закрытыми глазами.

«Пчелка»

Цель – снижение мышечного напряжения в органах артикуляции, снижение эмоционального напряжения.

Каждый ребенок, изображая пчелку, берет в рот соломинку для воды и с её помощью «собирает нектар» с нарисованных цветов, стараясь касаться их середины.

Детям можно предложить «собрать нектар» из емкости с узким горлышком.

«Лягушата»

Цель – снятие эмоционального и мышечного напряжения, развитие внимания, произвольности.

Психолог просит детей расположиться на ковре, сесть на корточки в позу «лягушат» - раздвинуть в стороны колени и упереться ладонями в пол перед собой.

«Лягушата» очень широко улыбаются сжатыми губами, с напряжением раскрывают глаза. Некоторое время сохраняют это выражение, затем расслабляют лицо: глаза, веки, щеки, губы. Чередуют напряжение и расслабление два – четыре раза, наблюдая за изменениями в лице.

Затем дети садятся в удобную позу и выполняют хлопки с одновременным кваканьем в определенном ритме и темпе: КВА-ква-ква, КВА-ква-ква, КВА-ква-ква. Психолог следит за тем, чтобы заключительная часть упражнения выполнялась согласованно – никто из детей не должен опережать других, отставать от других или произвольно менять ритм.

«Ниточка»

Цель – формирование навыков совместной деятельности, воспитание доброжелательного отношения к сверстникам.

Дети встают в шеренгу и берутся за руки, образуя таким образом «ниточку». Взрослый берет за руку стоящего первым ребенка и начинает «накручивать ниточку» на «катушку» (это может быть стул, стоящий в центре комнаты). Затем взрослый предлагает детям «раскрутить ниточку», не расцепляя при этом рук и двигаясь спиной вперед.

В упражнении могут принимать участие две команды. В этом случае выигрывает команда, участники которой во время выполнения задания не расцепят рук и не упадут.

Свободное рисование

«Прощание»

Все садятся в круг и делятся своими впечатлениями от занятия, затем прощаются до следующей встречи.

Список литературы.

1. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. «Книголюб», М.: 2003.
2. Дупайлин М.Л., - «Комплексная диагностика отклоняющегося развития. Журнал Дефектология №2», 2008.
3. Исаева Т.Н., Капланская Е.И., - «Коррекционная педагогика» - Москва 2008.
4. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М.: ТЦ Сфера, 2003
5. Коноваленко С.В. Коммуникативные способности и социализация детей 5-9 лет. «Издательство Гном и Д», М.: 2001.
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. «Речь», С.Пб.: 2000.
7. Метиева Л.А., «Актуальные проблемы коррекционной педагогики» - Москва

2009.

8. Образцова Т.Н. Психологические игры для детей. «Этрол ЛАДА», М.: 2005.

9. Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображения у детей. «ФЕНИКС», Ростов-на-Дону.: 2005.

10. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей. «Школьная пресса».М: 2003.

11. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников. «ВЛАДОС», М.: 2003.

12. Царева Ю.В. Коррекция поведенческих нарушений, «Книголюб», М.: 2007.