



Муниципальное-казенное образовательное учреждение дополнительного образования для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Центр диагностики и консультирования»

Рекомендована к использованию педагогическим советом
Протокол № 1 от «28» 08 2017 г.

Утверждено:
приказом № 106 от «31» 08 2017 г.
И.о.директора Т.С. Парамонова



Рабочая программа
«Гиперактивность»

Авторы – Т.А. Ховрова, Е.В.Маркелова.
Составитель: педагог-психолог Кузнецова И.Н

г.Людиново
2017-2018г уч.г.

Аннотация к программе

Цель программы – нейропсихологическая коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Задачи программы:

- Развитие внимания ребёнка (концентрация, переключаемость, распределение);
- Тренировка психомоторных функций;
- Снижение эмоционального напряжения;
- Тренировка узнавания эмоций по внешним сигналам;
- Обучение детей выразительным движениям;
- Формирование у детей моральных представлений;
- Коррекция поведения с помощью ролевых игр.

Участники образовательного процесса: дети с 4 до 11 лет.

Программа рассчитана на полгода, включает в себя 18 часов, занятия проводятся 1-2 раза в неделю как индивидуально, так и в группе. Оптимальное количество участников группы - 4-6 человек. Длительность занятия изменяется в соответствии с возрастом детей и нормами СанПиНа. Предлагаемые дыхательные упражнения, растяжки, коррекционные движения тела и пальцев, функциональные и коммуникативные упражнения, визуализация и релаксация рекомендованы к использованию на занятиях.

Пояснительная записка

Родители часто упрекают своих детей в том, что они недостаточно внимательны, неусидчивы и рассеяны. При этом проблемы в начальных классах бывают даже у тех детей, с которыми много занимались в дошкольном возрасте, активно развивали внимание, память и мышление. Родители не могут понять, в чем лежит причина школьной неуспеваемости. Одно из весьма распространенных объяснений - синдром нарушения внимания с гиперактивностью (СДВГ). Синдром гиперактивности может возникнуть в процессе развития очень рано. Пик проявления синдрома - 6-7 лет.

Нейропсихологическая коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должна включать в себя растяжки, дыхательные упражнения, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики рук, упражнения для релаксации и визуализации, функциональные упражнения, упражнения для развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

Растяжки нормализуют гипертонус¹ и гипотонус² мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка, негативно сказывается на общем ходе его развития. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка, с высоким порогом и длительным латентным периодом возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций. Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Наличие гипертонуса, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких детей характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придает психомоторному развитию своеобразную неравномерность и может спровоцировать возникновение синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Все двигательные, сенсорные и эмоциональные реакции на внешние стимулы у гиперактивного ребенка возникают быстро, после короткого латентного периода, и так же быстро угасают. Такие дети с трудом расслабляются. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах.

Регуляция силы мышечного тонуса должна проходить в соответствии с законами развития движений: от головы и шеи к нижним конечностям (цефало-каудальный закон), от шеи и плеч к кистям и отдельным пальцам и соответственно от колен к пальцам ног (проксимодистальный закон).

Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Нейропсихо-логическая коррекция строится на автоматизации и ритмировании организма ребенка через базовые многоуровневые приемы. Нарушение ритма организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т. д.) непременно приводят к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Коррекционные движения тела и пальцев обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий³ и мышечных зажимов. Кроме того, развитие «чувствования» своего тела способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела

¹ Гипертонус — неконтролируемое чрезмерное напряжение мышц

² Гипотонус -- неконтролируемая мышечная вялость

³ Синкинезия — дополнительные движения, которые в непроизвольной форме агломерированы к самим движениям, которые исполняются либо преднамеренно, либо автоматически (например, движения рук при ходьбе).

(дополнительная афферентация⁴ тела). Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль.

При регулярном выполнении реципрокных движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что обеспечивает развитию психических функций. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Кроме того, выразительные движения являются неотъемлемым компонентом эмоциональной, чувственной сферы человека, так как нет такой эмоции, переживания, которые бы не выражались в телесном движении. В результате дети лучше чувствуют и осознают свое тело, свои чувства и переживания, могут более адекватно их выразить.

Понимание себя дает и понимание телесной экспрессии других, т.е. развитие выразительных движений ребенка как средства самовыражения и общения влияет также и на его общие коммуникативные навыки, создавая дополнительные условия для развития.

Функциональные упражнения целесообразнее проводить по трем основным направлениям:

- развитие внимания, произвольности и самоконтроля;
- элиминация гиперактивности и импульсивности;
- элиминация гнева и агрессии.

Коррекцию следует проводить поэтапно, начиная с одной отдельной функции. Гиперактивному ребенку невозможно быть одновременно внимательным, неимпульсивным и спокойным. Когда будут достигнуты устойчивые положительные результаты по развитию одной функции, можно переходить к развитию одновременно двух функций, а затем и трех. Например, развивая произвольное распределение внимания, необходимо снизить нагрузку на самоконтроль импульсивности и не ограничивать двигательную активность. Снижая импульсивность, не стоит работать над концентрацией внимания и ограничивать подвижность. Развивая усидчивость, можно допустить импульсивность и рассеянное внимание.

Очень важны **четкая повторяющаяся структура занятий**, неизменное расположение предметов, что является дополнительным организующим моментом при формировании произвольности. Еще одним условием развития произвольности является соблюдение детьми правил, ритуалов и временного регламента. Кроме того, поочередное приписывание каждому участнику группы роли лидера автоматически повышает степень его доминантности, а следовательно, уровень его произвольной саморегуляции, программирования и контроля над собой и происходящим вокруг.

Коммуникативные упражнения делятся на три этапа:

1. Индивидуальные упражнения направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений.
2. Парные упражнения способствуют расширению «открытости» по отношению к партнеру — способности чувствовать, понимать и принимать его.
3. Групповые упражнения через организацию совместной деятельности дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе.

Визуализация является репрезентацией в уме несуществующего объекта, явления или события (зрительные, слуховые, знаковые, осязательные, обонятельные и другие образы). Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело и, следовательно, интегрирует работу мозга. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

Релаксация⁵ может проводиться как в начале занятия с целью настройки, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле (релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений) является частью единого процесса. За ней

⁴ Афферентация — постоянный поток нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему от органов чувств, воспринимающих информацию как от внешних раздражителей (экстерорецепция), так и от внутренних органов (интерорецепция).

⁵ Релаксация — состояние расслабленности, возникающее у человека после снятия напряжения.

следуют интеграция в движении (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для рефлексии ребенком ощущений и навыков, приобретенных в ходе занятия.

Коррекционная работа должна включать в себя различные виды массажей (дополнительная афферентация тела). Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ухе, которые соответствуют различным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке — голове.

Необходимым условием любого коррекционного процесса является **система** наказаний и поощрений, которая разрабатывается всей группой в начале занятий. Наказанием может служить выбывание из игры на «скамью запасных», лишение роли лидера и т. д. В качестве поощрений могут служить различные призы, выбор любимой музыки для сопровождения занятий, ведущая роль в игре и т. д.

Цель программы – нейропсихологическая коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Задачи программы:

- Развитие внимания ребёнка (концентрация, переключаемость, распределение);
- Тренировка психомоторных функций;
- Снижение эмоционального напряжения;
- Тренировка узнавания эмоций по внешним сигналам;
- Обучение детей выразительным движениям;
- Формирование у детей моральных представлений;
- Коррекция поведения с помощью ролевых игр.

Участники образовательного процесса: дети с 4 до 11 лет.

Программа рассчитана на полгода, включает в себя 18 часов, занятия проводятся 1-2 раза в неделю как индивидуально, так и в группе. Оптимальное количество участников группы - 4-6 человек. Длительность занятия изменяется в соответствии с возрастом детей и нормами СанПина. Предлагаемые дыхательные упражнения, растяжки, коррекционные движения тела и пальцев, функциональные и коммуникативные упражнения, визуализация и релаксация рекомендованы к использованию на занятиях. Календарно – тематический план прилагается.

В ходе проведения занятий педагог-психолог может вносить изменения в структуру, этапы, сроки проведения и основные направления коррекционной работы на свое усмотрение, исходя из индивидуальных особенностей учащихся. Педагог-психолог может варьировать количество часов, отводимых на изучение определенных разделов и тем, изменение последовательности изучения тем, вносить изменения в календарно-тематическое планирование в связи с командировками, курсами повышения квалификации, больничными.

Учебно-тематический план по программе «Гиперактивность».

№ п/п	Название мероприятия	Количество часов	Примечание
1	Диагностический этап	2	
2	Занятие 1.	1	
3	Занятие 2.	1	
4	Занятие 3.	1	
5	Занятие 4.	1	
6	Занятие 5.	1	
7	Занятие 6.	1	
8	Занятие 7.	1	
9	Занятие 8.	1	
10	Занятие 9.	1	
11	Занятие 10.	1	
12	Занятие 11.	1	
13	Занятие 12.	1	
14	Занятие 13.	1	
15	Занятие 14.	1	
16	Занятие 15.	1	
17	Занятие 16.	1	
Всего:		18 часов	

Занятие 1

1. Растяжка «Половинка». *Цель: оптимизация тонуса мышц.*

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

2. Дыхательное упражнение. *Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.*

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

3. Игра «Клубочек». *Цель: оптимизация процесса знакомства в группе.*

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задаёт любой, интересующий его вопрос участнику игры, тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задаёт свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается к ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, много узнают друг о друге, сплачиваются. Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребёнку, то он берёт при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребёнку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, - у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. *Цель: развитие межполушарного взаимодействия.* И.п. – сидя на полу.

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

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

5. Функциональное упражнение «Послушать тишину». *Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса.*

И.п.- сидя на полу. Закрывает глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, своё дыхание, биение сердца.

6. Функциональное упражнение с правилами «Костёр». *Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.*

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

7. Функциональное упражнение «Море волнуется...». *Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминации импульсивности.*

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

Море волнуется – раз!
Море волнуется – два!
Море волнуется – три!
Морская фигура – замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается.

8. **Релаксация «Поза покоя».** *Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.*

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

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень лёгкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

Занятие 2

1. **Игра «Ветер дует на...».** *Цель: оптимизация знакомства участников друг с другом.*

Со словами «ветер дует на...» инструктор начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого есть сестра», «...кто любит животных», «...кто много плачет» и т.д. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

2. **Растяжка «Лучики».** И.п. – сидя на полу. Поочерёдное напряжение и расслабление:

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

3. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребёнку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки («а», «о», «у» и др.) и их сочетания.

4. **Упражнение для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу.

«Колечко».

«Кулак-ребро-ладонь».

«Лезгинка». Ребёнок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

5. Функциональное упражнение «Колпак мой треугольный» (старинная игра).

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

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выдает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (лёгкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется ещё раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (лёгкий хлопок ладошкой по голове), и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой», «треугольный» (изображение треугольника руками).

6. Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (визуализация).

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

7. Когнитивное упражнение «Визуализация цвета».

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

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

8. Релаксация «Кулачки».

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. И.п. – сидя на полу. Инструктор: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки, отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох- пауза, выдох- пауза!

Это и каждое последующее упражнение выполняются три раза.

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты (сжать пальцы).
Пальчики сильней сжимаем-
Отпускаем, разжимаем.

Легко поднять и уронить расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают наши пальчики».

Занятие 3.

1. Игра-разминка «Дракон».

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник- «голова», последний- «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

2. **Растяжка.** Ребёнку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своём теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем он должен напрячь всё тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочерёдно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности – правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребёнка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места. Необходимо научить ребёнка прислушаться к своему телу и дополнительно поработать с напряжёнными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или «размять» икры ног и т.д.

3. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

4. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу.

«Колечко».

«Кулак-ребро-ладонь».

«Лезгинка».

«Ухо-нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

5. **Функциональное упражнение «Чайничек с крышечкой».** *Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.*

Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая её мануальными действиями:

«Чайничек (вертикальные движения рёбрами ладоней)!

На чайничке – крышечка (левая рука складывается в кулак, правая – ладонью делает круговые движения над кулаком).

На крышечке – шишечка (вертикальные движения кулаками).

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

Из дырочки пар идёт (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идёт с дырочки,

Дырочка в шишечке,

Шишечка на крышечке,

Крышечка на чайничке».

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «гу-гу-гу», жесты сохраняются:

«Гу-гу-гу!

На чайничке – крышечка..» и т.д.

6. **Функциональное упражнение «Черепашка».** *Цель: развитие двигательного контроля.* Инструктор встаёт у одной стены помещения, играющие – у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться или спешить. Через 2-3 минуты инструктор подаёт сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

7. **Когнитивное упражнение «Движение».** *Цель: формирование двигательной памяти.* Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений

(танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

8. **Релаксация «Олени».** *Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.* Инструктор: «Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твёрдыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.

«Посмотрите: мы – олени,
Рвётся ветер нам на встречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены
И расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышитесь легко, ровно, глубоко».

Занятие 4

1. **Игра «Что нового».** *Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.* Ведущий рисует мелом на доске мелом любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и прорисовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребёнок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде ведущего, говорят, что изменилось.

2. **Растяжка «Половинка».** И.п. – сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

3. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

4. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу. «Змейки». Предложите ребёнку представить, что его пальцы – это маленькие змейки. Они могут двигаться – извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала «смотрят» от ребёнка, потом – друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноимённые пальцы рук, а затем разноимённые (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

«Кулак-ладонь-ребро».

«Лезгинка».

«Ухо-нос».

5. **Когнитивное упражнение «Ритм».** *Цель: ритмирование правого полушария.* И.п. – сидя на полу. Инструктор задаёт ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2-2-3» (в начале освоения даётся зрительное подкрепление – дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой), комбинированно (например, 2- правой рукой, 2- левой рукой, 3- одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

6. **Коммуникативное упражнение «Маска».** *Цель: эмоциональное развитие.*

Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своём лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и «передаёт» следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

7. **Функциональное упражнение «Руки-ноги».** *Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминации импульсивности, развитие навыков удержания программы.* И.п. – стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.

Ноги врозь – руки вместе.

Ноги вместе – руки вместе.

Ноги врозь – руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

8. **Релаксация «Загораем».** *Цель: расслабление мышц ног.*

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

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены».

Занятие 5

1. **Растяжка «Половинка».** И.п. – сидя на полу.

2. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу. Ребёнок кладёт одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе – опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе – опускается). Далее ребёнок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определённый счёт (на 8, на 12).

3. **Упражнение на развитие мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу.

«Змейки».

«Кулак-ребро-ладонь».

«Лезгинка».

«Ухо-нос».

4. **Функциональное упражнение «Крик в пустыне».** *Цель: элиминация агрессии, импульсивности.*

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

5. **Функциональное упражнение «Маленькая птичка».** *Цель: развитие мышечного контроля, развитие самоконтроля.*

Ребёнку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или др. зверька). Ведущий говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи её, поговори с ней, успокой её». Ребёнок берёт в ладошки птичку, держит её, гладит, говорит добрые слова, успокаивая её и вместе с тем успокаивается сам. В дальнейшем птичку уже можно не класть ребёнку в ладошки, а

просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой её снова». Тогда ребёнок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

6. **Функциональное упражнение «Дружба начинается с улыбки..».** *Цель: стабилизация эмоционального фона.*

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

7. **Функциональное упражнение «Руки- ноги».** *Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.* И.п. – стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вправо- руки влево.

Ноги влево- руки вправо.

Ноги вправо- руки вправо.

Ноги влево- руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

8. **Релаксация «Штанга».** *Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.*

И.п. – стоя. Инструктор: «Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжёлую штангу. Наклонитесь, поднимите её. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно висят вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох- пауза. Выдох- пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом

(наклониться вперёд)

Штангу с пола поднимаем

(выпрямиться, руки вверх)

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали

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

Нам становится понятно:

Расслабление приятно!».

Занятие 6

1. **Растяжка «Медуза».** Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

2. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).

3. **Упражнение для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу.

«Колечко».

«Кулак-ребро-ладонь».

«Лягушка». Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

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

должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

4. **Когнитивное упражнение «Визуализация трёхмерного объекта».** И.п. – сидя на полу, глаза закрыты. Детям предлагается представить любой трёхмерный объект (мяч, стул, глобус) перед собой и изучать каждую часть объекта, представить её целиком. Затем необходимо мысленно изменить размер, форму, цвет.

5. **Коммуникативное упражнение «Головомяч».** *Цель: развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля.*

Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол, голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять при помощи голов и подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

6. **Функциональное упражнение «Руки-ноги».** *Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.*

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

Левая рука вперёд, правая рука назад+ правая нога вперёд, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука вперёд+ правая нога назад, левая нога вперёд.

Левая рука вперёд, правая рука вперёд+ правая нога назад, левая нога назад.

Левая нога назад, правая рука назад+ правая нога вперёд, левая нога вперёд.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

7. **Игра «Поварята».** *Цель: развитие навыков взаимодействия.*

Все встают в круг- это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, салат, винегрет). Каждый придумывает чем он будет (мясо, картофель, лук, петрушка, соль, капуста и т.д.). Ведущий называет по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя выпрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берёт за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо- просто объедение.

8. **Релаксация «Кораблик».** *Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.*

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

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребёнка на напряжённые и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется ещё раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено всё тело...

Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...».

Занятие 7

1. **Растяжка «Лучики».** И.п. – сидя на полу. Ребёнку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

2. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только тёмное, затем только светлое.

3. **Упражнение для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу. Усложнение- упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

«Змейки».

«Кулак-ребро-ладонь».

«Лягушка».

«Ухо-нос».

«Замок».

4. **Когнитивное упражнение «Визуализация человека».** И.п. – сидя на полу. Детям предлагается визуализировать знакомого человека. Необходимо сконцентрироваться на лице и тщательно изучить каждую деталь. Затем мысленно приблизиться к человеку, отдалиться, посмотреть на него справа, слева, сзади и спереди.

5. **Коммуникативное упражнение «Скала».** Дети на полу (сидя, лёжа) выстраивают «скалу», принимая различные позы, опираясь друг на друга. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде инструктора «Скала готова? Замри!» альпинист должен пройти вдоль обрыва перед скалой и не «сорваться». Он может держаться за скалу, шагая по выступу. Все участники упражнения могут поочередно выступить в роли альпиниста.

6. **Функциональное упражнение «Морские волны».** *Цель: развитие навыков переключения внимания.*

Когда инструктор даёт команду «Штиль!» все участники замирают. Когда раздаётся команда «Волны!», дети по очереди встают в шеренгу. Сначала встают первые два участника. Через 2-3 секунды поднимаются следующие 2 участника и т.д. как только очередь доходит по последним участников, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми, садятся и т.д. по сигналу «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, только дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить упражнение необходимо командой «Штиль».

7. **Коммуникативное упражнение «Золотая рыбка».** *Цель: развитие навыков взаимодействия и двигательного контроля.*

Участники встают в круг, взявшись за руки и прижимаясь друг к другу плечами, бёдрами, ногами. Это- сеть. Водящий «Золотая рыбка» стоит в кругу. Его задача выбраться из круга, а задача сети- не выпустить рыбку. Если водящему долго не удаётся выбраться из сети, то дети ему помогают.

8. **Функциональное упражнение «Буратино».** *Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.* И.п. – стоя.

Правая рука вверх – прыжок на левой ноге.

Левая рука вверх – прыжок на правой ноге.

Правая рука вверх – прыжок на правой ноге.

Левая рука вверх – прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

9. **Релаксация «Любопытная Варвара».** *Цель: расслабление мышц шеи.*

А) инструктор: «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте мышцы шеи справа, мышцы

стали твёрдые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох- пауза, выдох- пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо....

А потом опять вперёд-

Тут немного отдохнёт.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

Б) инструктор: «Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно. Дышать трудно. Выпрямитесь. Легко стало. Свободно дышится. Вдох- пауза, выдох- пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, всё дальше вверх!

Возвращается обратно-

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена».

В) инструктор: «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твёрдыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох- пауза, выдох- пауза.

А теперь посмотрим вниз-

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно-

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена».

Занятие 8

1. **Растяжка «Лучики».** И.п. – сидя на полу.

2. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

3. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу. Усложнение- упражнения выполняются со слегка прикушенным языком.

«Волна».

«Лягушка».

«Лезгинка». Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза- в сторону кулачка, язык- в сторону ладони).

«Замок». В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

4. **Когнитивное упражнение «Ритм по кругу».** Дети садятся полукругом. Инструктор отстукивает несложный ритм. Дети внимательно слушают и по команде инструктора его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом». Каждый по очереди отхлопывает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок- получает штрафное очко или выбывает из игры. Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, например тихие и громкие.

5. **Функциональное упражнение «Парад».** *Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.*

И.п. – стоя. Марширование на счёт «Раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок на счёт «раз», во втором- на счёт «два», в третьем- на счёт «три», в четвёртом- на счёт «четыре».

Раз (хлопок)-два- три- четыре.

Раз- два-(хлопок)- три- четыре.

Раз- два- три (хлопок)- четыре.

Раз- два- три- четыре(хлопок).

Повторить несколько раз.

6. **Функциональное упражнение «Каратист».** *Цель: развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.*

Участники образуют круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Один из участников встаёт в обруч и превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные участники вместе с инструктором произносят: «Сильнее, ещё сильнее...», помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

7. **Функциональное упражнение «Пчёлка».** *Цель: развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.*

Все участники превращаются в пчёлку, которые «летают», и громко жужжат. По сигналу инструктора «Ночь»- «пчёлки» садятся и замирают. По сигналу инструктора «День»- «пчёлки» снова летают и громко жужжат.

8. **Упражнение «Солнечный зайчик».** Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот- погладь его и там. Он не озорник- он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

9. **Релаксация «Шарик».** *Цель: расслабление мышц живота.*

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

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко....ровно...глубоко...»

Занятие 9

1. **Растяжка «Травинка на ветру».** Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая , наклонить туловище вперёд, пока грудь не коснётся бёдер, руки при этом вытягиваются вперёд, ладони на полу, не меняя положения туловища, потянуть руки по полу ещё дальше вперёд). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».

2. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу, скрестив ноги, с прямой спиной(!). поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребёнка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

3. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п.- сидя на полу. Усложнение- упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

«Волна».

«Лягушка».

«Лезгинка».

«Змейка».

«**Массаж ушных раковин**». Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

«Замок».

4. **Коммуникативное упражнение «Неожиданные картинки».** *Цель: развитие взаимоотношений со сверстниками.*

Участники садятся в круг и получают цветные карандаши и подписанный лист бумаги. По команде инструктора дети начинают рисовать какую-нибудь картинку, затем по следующей команде передают её соседу справа. Получают от соседа слева недорисованную картинку и продолжают её рисовать. Передача недорисованных картинок продолжается до тех пор, пока они не сделают полный круг и дети не получают картинку, которую начали рисовать. Каждый участник имеет возможность увидеть, какой вклад вложен им в каждую картинку. Игру можно оживить музыкальным сопровождением.

5. **Когнитивное упражнение «Визуализация геометрических фигур».** И.п. – сидя на полу. Детям предлагается представить круг (квадрат, треугольник и т.д.), затем мысленно изменить размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, отдалить и приблизить фигуру.

6. **Когнитивное упражнение «Перекрёстное марширование».** *Цель: развитие межполушарного взаимодействия.*

На первом этапе ребёнок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения). Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе. На втором этапе ребёнок также шагает, но уже касаясь одноимённого колена (односторонние движения). Также 12 раз. На третьем и пятом этапах- перекрёстные движения, на четвёртом- односторонние. Обязательное условие- начинать и заканчивать упражнение перекрёстными движениями. После того, как ребёнок освоил данное упражнение под внешний счёт, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

7. **Функциональное упражнение «Шалуны».** *Цель: развитие произвольной регуляции.*

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

8. **Функциональное упражнение «Доброе животное».** Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим все вместе!». Вдох- все делают шаг вперёд. Выдох- все делают шаг назад. Вдох- все делают два шага вперёд, выдох- все делают два шага назад. «Так не только дышит животное, так же чётко и ровно и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук- шаг вперёд, стук- шаг назад и т.д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе.»

9. **Релаксация «Пляж».** *Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.*

И.п. – лёжа. Предложите ребёнку закрыть глаза и представить, что он лежит на тёплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет лёгкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Занятие 10

1. **Растяжка «Дерево».** И.п. – сидя на корточках. Ребёнку предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Пусть ребёнок медленно поднимается на ноги, затем распрямит туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела и вытянуть его вверх. Подул ветер: пусть ребёнок раскачивает тело, имитируя дерево.

2. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на коленях или на пятках, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом – вниз.

3. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу. Усложнение – упражнения выполняются с закрытыми глазами.

«Волна».

«Лягушка».

«Лезгинка».

«Змейка».

«Массаж ушных раковин».

«Замок».

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

4. **Функциональное упражнение «Что исчезло?».** *Цель: развитие концентрации внимания.*

И.п. – сидя на полу. Перед каждым ребёнком поочередно раскладываются предметы. Их просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребёнок закрывают глаза, а инструктор убирает один предмет. Задача ребёнка – назвать исчезнувший предмет.

5. **Когнитивное упражнение «Фотография».** *Цель: эмоциональное развитие.* И.п. – сидя на полу. Инструктор показывает детям фотографию с изображением человека с определённым настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную ему фразу с интонацией, соответствующей эмоции на фотографии. Необходимо сопроводить высказывание соответствующей мимикой и жестами. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

6. **Когнитивное упражнение «Мельница».** *Цель: развитие межполушарного взаимодействия.*

И.п. – стоя. Предложите ребёнку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой и правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперёд, затем назад, затем рукой вперёд, ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

7. **Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы».** *Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.* Дети разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнёру. Инструктор бинтом обматывает правую руку одного партнёра с левой рукой другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и т.д. Для оживления упражнения одному из партнёров можно завязать глаза.

8. **Функциональное упражнение «Ворона».** *Цель: развитие внимания.* Ведущий стоит в центре круга, приговаривает и имитирует полёт вороны и ощипывание крыльев:

«Ворона сидит на крыше,

Ощипывает она свои крылышки.

Сирлалала, сирлалала!»

Затем очень быстро и неожиданно:

«А кто раньше сядет?»

Затем: «А кто раньше встанет?»

Кто опоздал выполнить команду- выбывает из игры.

9. **Релаксация «Огонь и лёд».** *Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.*

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лёжа. По команде инструктора «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и интенсивность движений ребёнок выбирает произвольно. По команде «лёд» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела всё тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Занятие 11

1. **Растяжка «Подвески».** И.п. – сидя на полу. Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздике в шкафу. инструктор: «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею и т.д. ваше тело фиксировано в одной точке, всё остальное расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряжённых местах.

2. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу. Прямые руки вытянуты вперёд или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом- левая кисть вниз, правая вверх.

3. **Упражнение для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу. Усложнение – упражнения выполняются с закрытыми глазами.

«Волна».

«Лягушка».

«Лезгинка».

«Змейка».

«Массаж ушных раковин».

«Паровозик».

«Рисующий слон». Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперёд и рисовать ею горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

4. **Функциональное упражнение «Кто летает?».** *Цель: развитие концентрации внимания.* Дети садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает- дети поднимают руки, если не летает- руки у детей опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, детям нужно своевременно удержаться и не поднять руку. Ребёнок,

который не удержался, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-нибудь задание.

5. **Когнитивное упражнение «Визуализация перемещений».** И.п. – сидя на полу. Детям предлагается представить себя в любом месте земного шара. Для этого необходимо ощутить себя легко плывущим над землёй, почувствовать тепло солнечных лучей и дуновение ветерка, замечать запахи и звуки.

6. **Коммуникативное упражнение «Сороконожка».** *Цель: развитие навыков взаимодействия со сверстниками.*

Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде инструктора «сороконожка» начинает двигаться вперёд, затем приседает, прыгает на одной ножке, преодолевает препятствия и т.д. главная задача участников- не разорвать цепочку и сохранить «сороконожку».

7. **Коммуникативное упражнение «Путаница».** Дети встают в круг и берутся за руки. Ведущий должен выйти из комнаты или отвернуться. Не отпуская рук, дети должны «запутаться» в кругу, кто как может. Задача водящего- распутать детей в круге.

8. **Коммуникативное упражнение «Есть или нет?».** *Цель: развитие распределения внимания.*

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий – в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да!», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у телёнка?

Есть ли клювы у поросёнка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нём ошибки?

9. **Релаксация «Ковёр-самолёт».** Инструктор: «Мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт. Ковёр плавно и медленно поднимается, несёт нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озёра... постепенно ковёр-самолёт начинает снижение и приземляется в нашей комнате(пауза)... потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Занятие 12

1. **Растяжка «Снеговик».** И.п. – стоя. Ребёнку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замёрзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. в конце упражнения ребёнок опускается на пол и лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в невесомое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу. Вдыхать левой ноздрёй, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая энергия» проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «жёлтая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрёй, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

3. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу. Усложнение- упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

«Волна».

«Лягушка».

«Лезгинка».

«Змейка».

«Массаж ушных раковин».

«Паровозик».

«Рисующий слон».

«Сова». С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая на лево, затем на право. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча- вдох, голова на груди- выдох с вокализацией «у-у-ух», голова у другого плеча- вдох и т.д.

4. **Функциональное упражнение «Что слышно?».** *Цель: развитие концентрации внимания.* И.п. – сидя на полу. Инструктор предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он просит рассказать, какие звуки они слышали. Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя.

5. **Когнитивное упражнение «Визуализация Волшебника».** И.п. – сидя на полу. Детям предлагается представить перед собой доброго и мудрого человека, которому можно задать любые вопросы. Необходимо внимательно «слушать» ответы Волшебника. Он может рассказать необычную историю.

6. **Функциональное упражнение «Рубка дров».** *Цель: элиминация агрессии.*

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

7. **Коммуникативное упражнение «Тачка».** Дети разбиваются на пары. Один из партнеров принимает «упор лёжа», другой берёт его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идёт за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

8. **Функциональное упражнение «Зеркало».** *Цель: развитие эмпатии.*

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы- «зеркала», другая- разные зверушки. Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы- зеркала должны точно отражать движения и выражения лиц зверушек.

9. **Релаксация «Раскачивающееся дерево».** И.п. – стоя. Предложите ребёнку представить себя каким-нибудь деревом. Корни- это ноги, ствол- туловище, крона- руки и голова. Начинает дуть ветер и дерево плавно раскачивается- наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперёд и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность лёгких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

Занятие 13

1. **Растяжка «Кошка».** Каждый участник должен встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делать выдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх.

2. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а. Руки медленно опустить. Вдохнуть. Руки медленно поднять до плеч через стороны. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком о-о-о, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком у-у-у. Руки опустить вниз, голову на грудь.

3. **Упражнение для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу. Усложнение- на каждое движение пальцем или рукой ребёнок должен вслух произносить «хве».

«Волна».

«Лягушка».

«Лезгинка».

«Змейка».

Усложнение- упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

«Массаж ушных раковин».

«Паровозик».

«Рисующий слон».

«Сова».

4. **Функциональное упражнение «Считалочки-бормоталочки».** *Цель: развитие концентрации внимания.*

И.п. – сидя на полу. Инструктор просит детей повторить фразу: «Идёт бычок, качается». Они должны несколько раз повторить эту фразу. В первый раз они произносят все три слова, во второй раз они вслух произносят только слова «идёт бычок», а слово «качается» произносят про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произносят вслух только слово «идёт», а слова «бычок, качается» произносят про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В третий раз дети произносят все три слова про себя, заменяя их тремя хлопками.

Возможные варианты «считалочек- бормоталочек»:

1. Ехал грека через реку.

2. Ехал грека через (хлопок).

3. Ехал грека (хлопок)(хлопок).

4. Ехал (хлопок)(хлопок)(хлопок).

5. (хлопок) (хлопок)(хлопок)(хлопок).

1. Подарил утёнку ёжик пару кожаных сапожек.

2. Подарил утёнку ёжик пару кожаных (хлопок).

3. Подарил утёнку ёжик пару (хлопок)(хлопок).

4. Подарил утёнку ёжик (хлопок)(хлопок)(хлопок).

5. Подарил утёнку (хлопок)(хлопок) (хлопок)(хлопок).

6. Подарил (хлопок)(хлопок)(хлопок) (хлопок) (хлопок).

7. (Хлопок)(хлопок)(хлопок)(хлопок) (хлопок) (хлопок).

6. **Коммуникативное упражнение «Животные».** Дети встают в круг. Инструктор каждому участнику шёпотом на ушко говорит название какого-нибудь животного: собака, корова, кошка и т.д. Название животного держится в секрете. Дети закрывают глаза и «превращаются» в это животное, издавая соответствующие звуки: гав-гав, му-му, мяу-мяу и т.д. Дети должны медленно передвигаться по комнате и прислушиваться к голосам всех «животных», объединяясь в родственные группы. Нашедшие друг друга «собаки», «коровы», «кошки» берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны быть закрыты.

7. **Функциональное упражнение «Тух-тиби-дух».** *Цель: элиминация агрессии.*

В этом ритуале заложен комичный парадокс. Дети произносят заклинание против плохого настроения, обид и разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебное слово «тух-тиби-дух». Другой участник может промолчать или трижды произнести волшебное слово «тух-тиби-дух». После этого продолжать движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произнося волшебное слово. Важно произносить его не в пустоту, а определённому человеку, стоящему напротив. Через некоторое время дети не смогут не смеяться.

8. **Функциональное упражнение «Танцы- противоположности».** *Цель: элиминация агрессии и импульсивности.*

Участники разбиваются на пары. Под ритмичную музыку один ребёнок в паре изображает грустный танец, другой- весёлый. Через 1-2 минуты участники меняются ролями. Затем предлагаются другие пары чувств: смелый- трусливый, спокойный- агрессивный, злой- добрый.

9. **Функциональное упражнение «Поводыри».** *Цель: развитие навыков взаимодействия.*

Играющие разбиваются на пары. Один с открытыми глазами становится впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встаёт с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, затем траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется 5 минут, затем участники меняются ролями.

10. **Релаксация «Море».** И.п. – сидя на полу или стоя. Ребёнок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает её соответствующими движениями: «На море плещутся волны большие и маленькие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок- рисует в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперёд). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду- один нырнул, другой нырнул (совершают поочерёдные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперёд). Они ныряют вместе и по очереди (выполняют одновременные и поочерёдные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочерёдно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах)».

Занятие 14

1. **Растяжка «Половинка».** И.п. – сидя на полу.

2. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу. Вдыхать левой ноздрёй, выдыхать через правую ноздрю. На вдохе представлять, как «золотисто-серебристая энергия» проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «жёлтая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрёй, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

3. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу. Усложнение- на каждое движение пальцем или рукой ребёнок должен произносить «хве» и «фи», чередуя их.

«Волна».

«Лягушка».

«Лезгинка».

«Змейка».

Усложнение- упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

«**Массаж ушных раковин**».

«**Паровозик**».

«**Рисующий слон**».

«**Сова**».

4. **Когнитивное упражнение «Визуализация водопада».** И.п. – сидя на полу. Детям предлагается представить водопад. Необходимо рассмотреть высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом тело должно почувствовать прохладу горной воды, тысячи мельчайших брызг на лице и запах свежести. Уши могут услышать шум падающей воды и стук камней.

5. **Коммуникативное упражнение «Хвасталки».** Дети садятся в круг и начинают рассказывать о своих достижениях и успехах в какой-либо сфере. Обязательное условие упражнения- рассказывать не всей группе в целом, а одному конкретному человеку, т.к. для этого требуется больше мужества. Участник упражнения, которому рассказали «хвасталку», должен сказать: «Я рад за тебя!», и поделиться своими достижениями со следующим участником игры.

6. **Функциональное упражнение «Шалуны».** *Цель: развитие произвольной регуляции.* Инструктор по сигналу (колокольчик, удар в бубен и т.д.) предлагает детям пошалить: прыгать, бегать, кувыряться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

7. **Коммуникативное упражнение «Компас».** *Цель: элиминация импульсивности и развитие навыков взаимодействия со сверстниками.*

Дети выстраиваются друг за другом «паровозиком» и кладут руки на плечи впереди идущего. Глаза должны быть закрыты. Ведущий «компас» идёт самый первый с открытыми глазами по комнате, меняя направление. Он должен так вести группу, чтобы все находились в безопасности. Успешность выполнения упражнения зависит от каждого участника. В роли ведущего поочередно могут быть все играющие. В конце упражнения обсуждаются ощущения детей в роли ведущего и в роли ведомого.

8. **Функциональное упражнение «Нет! Да!».** *Цель: элиминация импульсивности.*

Дети свободно перемещаются по помещению и громко кричат: «Нет! Нет!». Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и ещё громче кричат: «Нет!». По сигналу ведущего продолжают двигаться, но кричат «Да! Да!», заглядывая в глаза друг другу.

9. **Релаксация «Парусник».** Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Инструктор: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих и парус сник (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперёд так, чтобы спина стала круглой)». Усложнение- ребёнок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно так же изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

Занятие 15

1. **Растяжка «Лучики».** И.п. – сидя на полу.

2. **Дыхательное упражнение.** И.п. – сидя на полу. Выдохнуть, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, отмечать то, что видите - все изгибы, формы и углы. Сначала попробуйте замечать только тёмное, затем- только светлое.

3. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу. Усложнение- на каждое движение пальцем или рукой ребёнок должен произносить «хве» и «фи», чередуя их.

«Волна».

«Лягушка».

«Лезгинка».

«Змейка».

Усложнение- упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

«Массаж ушных раковин».

«Паровозик».

«Рисующий слон».

«Сова».

4. **Функциональное упражнение «Птенцы».** *Цель: развитие концентрации внимания и навыков совместной деятельности.*

Участники садятся в круг. Выбираются птица- мама, птица- папа, которые выходят за дверь. Затем выбираются 5 птенцов. Все опускают головы на руки вниз. Птицы- родители приглашаются в круг. Один из птенцов тихим голосом пищит, не поднимая головы. Остальные дети сидят очень тихо. Задача птиц- родителей определить пищущего птенца. Этот птенец может поднять голову. Так продолжается до тех пор, пока не будут найдены все птенцы. При повторе игры можно обыгрывать других зверей, например, котят, ягнят и т.д.

5. **Когнитивное упражнение «Визуализация волшебной восьмёрки».** И.п. – сидя на полу. Детям предлагается представить лежащую восьмёрку, которая располагается внутри головы и тянется от уха до уха. Необходимо мысленно следить глазами по траектории восьмёрки.

6. **Когнитивное упражнение «Зашифрованное предложение».** *Цель: формирование произвольности, слухоречевой памяти и межполушарного взаимодействия.*

И.п. – сидя на полу. Для запоминания даются короткие предложения, например: «Дети играли во дворе». Детям предлагается зашифровать предложение, добавляя через каждый слог вставку «хве»: «Де (хве)ти(хве) иг(хве)ра(хве)ли(хве) во(хве) дво(хве)ре(хве)».

7. **Коммуникативное упражнение «Принц-на -цыпочках».** Дети садятся в круг. Принц-на –цыпочках тихими неслышными шагами подходит к одному из участников группы, легко дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся принц, должен так же бесшумно следовать за ним. Он становится членом королевской свиты и должен держаться с королевским достоинством, спокойно и элегантно. Королевская свита будет увеличиваться, пока в неё не войдут все участники упражнения. В этот момент принц поворачивается к своей свите, раскрывает руки и говорит: «Благодарю вас, господа!». После чего все возвращаются на свои места.

8. **Функциональное упражнение «Лес».** Ведущий: «В нашем лесу растут берёзка, ёлочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выберите себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превращаемся в лес. Как ваше растение реагирует на:

- тихий, нежный ветерок;
- сильный холодный ветер;
- ураган;
- мелкий грибной дождик;
- ливень;
- очень жарко;
- ласковое солнце;
- ночь;
- град;
- заморозки».

9. **Релаксация «Потянулись- сломались».** И.п. – стоя, руки и всё тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Инструктор: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать ещё выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, опустились на пол.... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его». Во время выполнения упражнения следует обратить особое внимание детей на два момента:

- показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае);
- когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Занятие 16

1. **Растяжка «Звезда».** И.п. – сидя на полу. Это упражнение выполняется в позе «звезды». Ребёнку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Ребёнок должен выполнить сначала линейные, затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом левая рука и правая нога.

2. **Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание».** Инструктор: «Сядьте, выпрямившись на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели в потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, что ваш вдох в виде пара, долетает до дверей комнаты. А когда вы выдыхаете, то представьте себе, что выдыхаете голубое небо (солнечный свет и т.д.). можно выдыхать своё беспокойство, страх, напряжённость. А вдыхать спокойствие, уверенность, лёгкость. Вдох- пауза, выдох- пауза».

3. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. – сидя на полу. Усложнение- на каждое движение пальцем или рукой ребёнок должен произносить «хве» и «фи», чередуя их.

«Волна».

«Лягушка».

«Лезгинка».

«Змейка».

Усложнение- упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

«Массаж ушных раковин».

«Паровозик».

«Рисующий слон».

«Сова».

4. **Функциональное упражнение «Насос и надувная кукла».** *Цель: элиминация импульсивности, развитие кинестетического контроля.*

Дети разбиваются на пары. Один- надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена). Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняется вперёд, на выдох произносит «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет- она надута. Затем куклу сдувают, слегка нажав ей на живот, воздух постепенно из неё выходит со звуком «с-с-с», она опять «опадает». Пары меняются ролями.

5. **Коммуникативное упражнение «Мост дружбы».** Инструктор просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища), например, соприкоснувшись головами или ладонями. Затем он спрашивает,

кто из детей хотел бы построить мостик втроем, вчетвером и т.д. упражнение заканчивается тем, что все берутся за руки, поднимают руки вверх, изображая «мост дружбы».

6. **Коммуникативное упражнение «Распускающийся бутон».** *Цель: развитие навыков совместной деятельности и двигательного контроля, элиминация импульсивности.*

Участники садятся на пол и берутся за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать на ноги и превратиться в распускающийся бутон. Для этого должны наклониться назад, крепко держа друг друга за руки. Очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована.

7. **Функциональное упражнение «Передай мячик».** *Цель: развитие двигательного контроля, формирование навыков взаимодействия в группе.*

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее передать мячик, не уронив. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Усложнение- можно попросить детей передавать мяч с закрытыми глазами.

8. **Релаксация «Росток».** И.п. – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Инструктор: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растёте, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». В начале освоения этого упражнения на каждый счёт детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один»- медленно выпрямляются ноги, «два»- ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят как «тряпочные», «три»- постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам), «четыре»- разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову, «пять»- поднимаем руки вверх, тянемся к солнышку. Усложняя это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность «роста» до 10-12 стадий.

Диагностика синдрома дефицита внимания с гиперактивностью.

1. Анкета для родителей детей 4-15 лет (Н.Н. Заваденко).

Дата заполнения (число, месяц, год) _____

Ваши фамилия, имя и отчество _____

Характер родства с ребенком _____

Ваше образование _____

Ваша профессия _____

Фамилия и имя ребенка _____

Дата рождения ребенка (число, месяц, год) _____

Пол _____

Состав семьи, в которой живет и воспитывается ребенок:

(перечислите проживающих совместно членов семьи и укажите возраст каждого из них):

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Семья проживает) подчеркните нужное):

В отдельном доме, отдельной квартире из _____ комнат, в коммунальной квартире занимает _____ комнат

Отдельная комната у ребенка: Да Нет

Ваш ребенок (подчеркните нужное):

Посещает детский сад: обычный, логопедический, воспитывается дома;

Учится в школе: общеобразовательной, по программе 1-3, по программе 1-4.

В каком классе _____

Есть ли у вашего ребенка трудности поведения: Да Нет

Если есть, опишите их _____

В каком возрасте трудности появились впервые _____

Есть ли у вашего ребенка сложности с учебной работой в школе: Да Нет

Если есть, опишите их _____

В каком классе и с какой четверти они
начались _____

Укажите средние оценки по основным предметам (учитывая успеваемость за
последний месяц):

Русский язык _____

Чтение и литература _____

Математика _____

Природоведение _____

История _____

Труд _____

Физкультура _____

Другие предметы (укажите
какие) _____

Есть ли в настоящее время у Вашего ребенка какие-либо увлечения : Да Нет
Если есть, опишите

какие _____

Посещает ли в настоящее время Ваш ребенок, помимо детского сада или школы,
дополнительно какие-либо другие занятия, кружки, секции и т.п.: Да Нет

Если да, перечислите

какие _____

По сравнению с другими детьми, с которыми он(она) занимается вместе, его (ее)
успехи в этих занятиях: хуже, лучше, как у всех, не знаете (нужное подчеркнуть).

Если дополнительных занятий несколько, то укажите это отдельно для каждого из
них _____

Есть ли в настоящее время у Вашего ребенка какие-либо проблемы со здоровьем,
хронические заболевания (подчеркнуть нужное): Да Нет

Если да, опишите

их _____

В каком возрасте появились эти
нарушения _____

Были ли у Вашего ребенка какие-либо проблемы со здоровьем, госпитализации
(подчеркнуть нужное): Да Нет

Если да, укажите какие заболевания и в каком возрасте имели место

Другая информация, которую Вы бы хотели сообщить о своем ребенке

2. Диагностические критерии синдрома дефицита внимания с гиперактивностью по классификации DSM-IV.

А. Для постановки диагноза необходимо наличие следующих симптомов, приведенных в разделах 1 и 2:

1. Шести и более из перечисленных симптомов невнимательности, которые сохраняются у ребенка на протяжении как минимум 6 месяцев и выражены настолько, что свидетельствуют о недостаточной адаптации и несоответствии нормальным возрастным характеристикам.

2. Шести и более из перечисленных симптомов гиперактивности и импульсивности, которые сохраняются на протяжении по меньшей мере 6 месяцев и выражены настолько, что свидетельствуют о недостаточной адаптации и несоответствии нормальным возрастным характеристикам.

В. Некоторые симптомы импульсивности, гиперактивности и невнимательности начинают вызывать беспокойство окружающих в возрасте ребенка до 7 лет.

С. Проблемы, вышеперечисленные, возникают в двух и более видах окружающей обстановки (например, в школе и дома).

Д. Имеются убедительные сведения о значимых нарушениях в социальных контактах или школьном обучении.

Невнимательность	
1. Ребенок часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемой работе и других видах деятельности.	
2. Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.	
3. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.	
4. Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков, домашней работы или обязанностей на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).	
5. Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.	
6. Обычно избегает, высказывает недовольство и сопротивляется вовлечению в выполнение заданий, которые требуют длительного сохранения умственного напряжения (например, школьных заданий, домашней работы).	
7. Часто теряет вещи, необходимые в школе и дома (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).	
8. Легко отвлекается на посторонние стимулы.	

9. Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.	
Гиперактивность	
1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, ребенок крутится, вертится.	
2. Часто встает со своего места в классе во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.	
3. Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.	
4. Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-то на досуге.	
5. Часто находится в постоянном движении и ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор».	
6. Часто бывает болтливым.	
Импульсивность	
7. Часто отвечает на вопросы не задумываясь, не выслушав их до конца.	
8. Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.	
9. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).	

3. Анкета для учителей по Коннерсу, переработанная Скродки.

Имя ученика (ученицы) _____

Дата _____ Школа _____ Класс _____

Имя учителя (учительницы) _____

1. Как долго вы знаете этого ученика (ученицу)? _____

Какие предметы Вы преподаете ему (ей)? _____

2. В каких ситуациях проявляются особые трудности с поведением? _____

3. Каковы оценки успеваемости? Укажите, пожалуйста, основные предметы и оценки (если ставятся оценки). _____

4. Отметьте, пожалуйста, крестиком признак, который, по Вашему мнению, характеризует поведение ученика (ученицы). Укажите степень его проявления.

Характеристика поведения	Признак не характерен	Признак проявляется в степени			В какой ситуации проявляется признак
		легкой	довольно сильно	очень сильно	
1. Невнимателен, легко отвлекается	0	1	2	3	
2. Не доводит начатое дело до конца, низкая устойчивость внимания	0	1	2	3	
3. Дневные фантазии	0	1	2	3	
4. Постоянно суетится, беспокойные, чрезмерно активный	0	1	2	3	
5. Что-то бормочет про себя, постоянно издает звуки, все время говорит	0	1	2	3	
6. Возбудим, импульсивен	0	1	2	3	
7. Приступы ярости, непредсказуемость поведения	0	1	2	3	
8. Быстрая и явная смена настроения	0	1	2	3	
9. Легко может расплакаться и часто плачет	0	1	2	3	
10. Настаивает на немедленном исполнении своих желаний, быстро приходит в состояние фрустрации	0	1	2	3	

11. Производит впечатление удрученности, упрямства, недовольства	0	1	2	3	
12. Часто лжёт	0	1	2	3	
13. Мешает детям, дразнит их, сердит	0	1	2	3	
14. Изолируется от других детей	0	1	2	3	
15. Не находит признания у других детей	0	1	2	3	
16. Легко поддается влиянию других	0	1	2	3	
17. Не может играть по правилам	0	1	2	3	
18. Не способен работать в группе	0	1	2	3	
19. Поведение, отличающееся от поведения одноклассников	0	1	2	3	
20. Требуется к себе чрезмерного внимания со стороны педагога	0	1	2	3	

Какие меры Вы уже опробовали? _____

На что учащийся отреагировал? _____

В каких ситуациях ребенок кажется незаметным? _____

Какими положительными качествами и проявлениями в поведении, на Ваш взгляд, обладает ребенок? _____

Большое спасибо за оказанное содействие!