**Мероприятия для работы с гиперактивными детьми**

Цель: развитие психоэмоциональной регуляции поведения детей.

Задачи:

-снижение уровня эмоционального дискомфорта;

-формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания

для целенаправленного управления своим функциональным состоянием;

-развитие внимания, произвольности, самоконтроля;

-повышение самооценки; выносливости и работоспособности детского организма;

-профилактика и коррекция агрессивности и тревожности.

Формы и методы:

исследования психоэмоционального состояния;

релаксационные методы;

психогимнастические игры;

функциональные упражнения;

имитационные и ролевые игры;

когнитивные упражнения.

Предполагаемые результаты:

Мы предполагаем, что проводимая коррекционная работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью будет способствовать гармонизации личности ребенка, симптомы СДВГ снижены.

Курс, состоящий из 22 – 30 коррекционных занятий предназначен для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Структура занятий четкая, повторяющаяся:

- ритуал приветствия;

- диагностика эмоционального состояния на момент начала и окончания занятия;

- упражнения на оптимизацию тонуса мышц;

- глазодвигательные упражнения;

- упражнения для развития мелкой моторики рук;

- функциональные упражнения, когнитивные упражнения;

- упражнения на релаксацию.

Неизменное расположение предметов, соблюдение детьми правил и ритуалов, временного регламента является дополнительным организующим моментом при формировании произвольности.

Игровые компьютерные программы помогают сделать сеанс интересным и увлекательным. Ребенок имеет возможность самостоятельноспланировать его, тем самым мотивируя правильность выполнения дыхательных упражнений, контролируя свои действия.

Продолжительность каждого занятия 25-30минут.

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

Приложение

Конспекты отдельных занятий

**Занятие 1-2**

Вводная часть.

Приветствие “Ладошки”. Цель : установление визуального и тактильного контакта.

-“Добрый день!” –говорит психолог, улыбаясь, ребенку и обязательно называет его по имени. Ребенок отвечает также желая доброго дня и называя психолога по имени; при этом прикасаемся друг к другу ладонями.

Имитационная игра “Кони. Цель: эмоциональный настрой и активизация ребенка на совместную работу, развитие координации движений и расширение объема двигательной памяти.

- А сейчас мы отправляемся в Разноцветное царство на волшебных конях. Садимся на коней (ребенок и психолог садятся за стол!

- Кони, на старт! *(Кладем руки на стол ладонями вниз)*.

- Поскакали! *(Стучим ладонями по столу, имитируя стук копыт.)*

- По травке! (Поглаживаем стол, проводя поочередно левой и правой ладонью по направлению к себе.)

- По песочку! *(Потираем одну ладонь о другую.)*

- По камушкам! *(Стучим по столу ноготками.)*

- По мостовой! *(Стучим по столу кулачками.)*

- По болотцу! *(Массирующими движениями стучим по щечкам.)*

- По топкому болотцу! *(Еще и причмокиваем.)*

- Прискакали! *(Сильно ударяем ладонями по столу.)*

Цветовой выбор. Диагностика эмоционального состояния. Рефлексия. ”Столбик”

Основная часть.

Сеанс “ЧСС-ДАС-БОС”. Цель: Выработать **навык** ДРД с изменениями ЧСС в определенные фазы дыхательного цикла *(выдох – уменьшение ЧСС, вдох –увеличение ЧСС)* для уменьшения состояния эмоционального дискомфорта, оздоровления организма в целом.

-“Анимация” – “Сказка” –“Анимация”.

Растяжка “Потягушечки”. Цель:дать возможность ребенку сбросить напряжение после сеанса БОС.

Ребенок встает, вытягивает руки вперед, затем поднимает их вверх, отводит за голову и поднимается на носочки.

Глазодвигательные упражнения. Цель:расширение поля зрения, улучшение восприятия ребенка.

-Сидя в кресле Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Ребенку предлагается проследить за движением игрушки глазами, не поворачивая головы по четырем основным направлениям *(вверх.вниз, направо, налево)*. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и,наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе – от 3 до 7 сек. с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению.

Упражнения для развития мелкой моторики.

“Колечко”-поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательний, средний и т. п. в прямом и обратном порядке.

“Кулак –ребро – ладонь”-ребенку показываются три положения руки на плоскости стола (можно на плоскости пола, если упражнение выполняется лежа, последовательно сменяющих друг друга. Упражнение выполняется сначала вместе с психологом, затем ребенок выполняет самостоятельно по памяти сначала правой, затем левой, затем двумя руками вместе.

Функциональное упражнение “Робот”. Цель: развитие координации движений.

Психолог говорит, что ребенок сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам. Ребенок замирает по стойке “смироно”. Далее психолог дает ему команды, напримен:”Три шага вперед, два шага назад, правую руку вперед, два шага налево, левую руку в торону, руки опустить, стоять смирно” и т. п

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 психологом медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

- Все умеют танцевать,

- Прыгать, бегать, рисовать,

- Но пока не все умеют

- Расслабляться, отдыхать.

- Есть у нас игра такая-

- Очень легкая, простая,

- Замедляется движенье,

- Исчезает напряженье…

- И становится понятно-

- Расслабление приятно!

Заключительная часть.

Рефлексия чувств на момент окончания занятия - цветовой выбор “Закрась столбик”:

-Мы вновь возвращаемя в Разноцветное царство, выбираем цвет.

Ритуал прощания. “Ладошки” Цель: закрепление положительных эмоций:

-Психолог и ребенок прикасаются друг к другу ладонями, психолог благодарит ребенка за интересную совместную работу.

**Занятие 5 - 6**

Вводная часть.

Приветствие “Ладошки”. Цель: установление визуального и тактильного контакта.

-“Добрый день!” –говорит психолог, улыбаясь, ребенку и обязательно называет его по имени. Ребенок отвечает также желая доброго дня и называя психолога по имени; при этом прикасаемся друг к другу ладонями.

Имитационная игра “Кони. Цель: эмоциональный настрой и активизация ребенка на совместную работу, развитие координации движений и расширение объема двигательной памяти.

- А сейчас мы отправляемся в Разноцветное царство на волшебных конях. Садимся на коней (ребенок и психолог садятся за стол!

- Кони, на старт! *(Кладем руки на стол ладонями вниз)*.

- Поскакали! *(Стучим ладонями по столу, имитируя стук копыт.)*

- По травке! (Поглаживаем стол, проводя поочередно левой и правой ладонью по направлению к себе.)

- По песочку! *(Потираем одну ладонь о другую.)*

- По камушкам! *(Стучим по столу ноготками.)*

- По ледочку! *(Так же как и по камушкам, но цокая языком)*

- По мостовой! *(Стучим по столу кулачками.)*

- По болотцу! *(Массирующими движениями стучим по щечкам.)*

- По топкому болотцу! *(Еще и причмокиваем.)*

- Прискакали! *(Сильно ударяем ладонями по столу.)*

Цветовой выбор. Диагностика эмоционального состояния. Рефлексия. ”Столбик”

Основная часть.

Сеанс “ЧСС-ДАС-БОС”. Цель: Выработать навык ДРД с изменениями ЧСС в определенные фазы дыхательного цикла *(выдох – уменьшение ЧСС, вдох –увеличение ЧСС)* для уменьшения состояния эмоционального дискомфорта, оздоровления организма в целом.

План сеанса составляется по выбору ребенка.

Растяжка. Цель: Учить ребенка прислушиваться к своему телу, снимать мышечное напряжение.

Ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на всоем теле. Задания:

напрячь все тело,как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить;

напрячь правую руку;

напрячь левую руку;

напрячь шею,

напрячь грудь;

напрячь спину;

напрячь спину;

напрячь правую ногу;

напрячь левую ногу.

Глазодвигательные упражнения. Цель:расширение поля зрения, улучшение восприятия ребенка.

-Сидя в кресле Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Ребенку предлагается проследить за движением игрушки глазами, не поворачивая головы по четырем основным направлениям *(вверх.вниз, направо, налево)* и четырем вспомогательным направлениям *(по диагоналям)*.

Упражнения для развития мелкой моторики. “Перчатка”:

Веселая мышка,

Перчатку нашла (Раскрываем ладошку, пальцы растопырены.Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.)

Гнездо в ней устроив, *(Складываем ладошки “ковшом”.)*

Мышат позвала. *(Сгибаем – разгибаем пальцы –“зовущий” жест)*

Им корочку хлеба

Дала покусать, (Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных пальцев.)

Погладила *(отшлепала)* всех (Большим пальцем гладим или “шлепаем” остальные – скользящее движение от мизинца к указательному.)

И отправила спать. *(Ладони прижимаем друг к другу, кладем под щеку.)*

Функциональное упражнение “Робот”. Цель: развитие координации движений.

Психолог говорит, что ребенок сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам. Ребенок замирает по стойке “смироно”. Далее психолог дает ему команды, напримен:”Три шага вперед, два шага назад, правую руку вперед, два шага налево, левую руку в торону, руки опустить, стоять смирно” и т. п.

Игра “Зоопарк”. Цель: развитие внимания и воображения, развитие координации движений, самоконтроля.

-Давай попробуем изобразить движения различных животных.

Если я хлопну в ладоши один раз – прыгай как зайчик, хлопну два раза – ходи вразвалочку, как медведь, хлопну три раза – *«превращайся»* в цаплю, которая умеет долго стоять на одной ноге.

Релаксация “Олени”. Цель:закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Давай представим, что мы – олени. Подними руки над головой, скрести их, широко расставив пальцы. Напряги руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, урони их на колени. Расслабим руки. Спокойно. Вдох. Пауза. Выдох. Пауза.

Посмотрите: мы – олени!

Ветер рвется нам навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени…

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

*(Упражнение повторить несколько раз)*

Заключительная часть.

Рефлексия чувств на момент окончания занятия - цветовой выбор “Закрась столбик”:

-Мы вновь возвращаемя в Разноцветное царство, выбираем цвет.

Ритуал прощания. “Ладошки” Цель: закрепление положительных эмоций:

-Психолог и ребенок прикасаются друг к другу ладонями, психолог благодарит ребенка за интересную совместную работу.

**Занятия 9 – 10**

Вводная часть.

Приветствие “Ладошки”. Цель:установление визуального и тактильного контакта.

-“Добрый день!” –говорит психолог, улыбаясь, ребенку и обязательно называет его по имени. Ребенок отвечает также желая доброго дня и называя психолога по имени; при этом прикасаемся друг к другу ладонями.

Имитационная игра “Кони. Цель: эмоциональный настрой и активизация ребенка на совместную работу, развитие координации движений и расширение объема двигательной памяти.

- А сейчас мы отправляемся в Разноцветное царство на волшебных конях. Садимся на коней (ребенок и психолог садятся за стол!

- Кони, на старт! *(Кладем руки на стол ладонями вниз)*.

- Поскакали! *(Стучим ладонями по столу, имитируя стук копыт.)*

- По травке! (Поглаживаем стол, проводя поочередно левой и правой ладонью по направлению к себе.)

- По песочку! *(Потираем одну ладонь о другую.)*

- По камушкам! *(Стучим по столу ноготками.)*

- По ледочку! *(Так же как и по камушкам, но цокая языком)*

- По снежочку! *(Ударяем мягкими ладошками по столу.)*

- По мостовой! *(Стучим по столу кулачками.)*

- По болотцу! *(Массирующими движениями стучим по щечкам.)*

- По топкому болотцу! *(Еще и причмокиваем.)*

- Прискакали! *(Сильно ударяем ладонями по столу.)*

Цветовой выбор. Диагностика эмоционального состояния. Рефлексия. ”Столбик”

Основная часть.

Сеанс “ЧСС-ДАС-БОС”. Цель: Выработать навык ДРД с изменениями ЧСС в определенные фазы дыхательного цикла *(выдох – уменьшение ЧСС, вдох –увеличение ЧСС)* для уменьшения состояния эмоционального дискомфорта, оздоровления организма в целом.

План сеанса составляется по выбору ребенка.

Растяжка “Дерево”. Цель: оптимизация тонуса мышц.

И. П. – сидя на корточках.

Ребенку предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево.

-Медленно поднимайся на ноги, распрями туловище, вытяни руки вверх, напряги мышцы тела и вытяни его вверх. Подул ветерок: ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

Глазодвигательные упражнения. Цель:расширение поля зрения, улучшение восприятия ребенка.

-Сидя в кресле Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Ребенку предлагается проследить за движением игрушки глазами, не поворачивая головы по четырем основным направлениям *(вверх.вниз, направо, налево)* и четырем вспомогательным направлениям *(по диагоналям)*.

Упражнения для развития мелкой моторики.

“Колечко”-поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательний, средний и т. п. в прямом и обратном порядке.

“Кулак –ребро – ладонь”-ребенку показываются три положения руки на плоскости стола (можно на плоскости пола, если упражнение выполняется лежа, последовательно сменяющих друг друга. Упражнение выполняется сначала вместе с психологом, затем ребенок выполняет самостоятельно по памяти сначала правой, затем левой, затем двумя руками вместе.

“Лезгинка” – ребенок 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 течении 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Функциональное упражнение “Рисунки на спине”. Цель: снятие мышечных зажимов,развитие тактильных ощущений.

-Психолог предлагает ребенку отгадать, что он нарисует на спине у ребенка прикосновением пальцев.

Функциональное упражнение “Буратино”. Цель: развитие концентрации внимания и двигательно 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.

Релаксация “Кораблик”. Цель: расслабление мышц рук, ного, корпуса.

Представь, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставь ноги шире и прижми их к полу. Руки сцепи за спиной. Качнуло палубу – прижимаем правую ногу, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола. Выпрямились, расслабили ногу. Качнуло в другую сторону – прижми к полу левую ногу. Выпрямились. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе пнрижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение повторяется поочередно для каждой ноги. Обратить внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы.

После обучения расслаблению ног повторить “Позу покоя”:

Снова руки на колени,

А теперь немного лени…

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело…

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Заключительная часть.

Рефлексия чувств на момент окончания занятия - цветовой выбор “Закрась столбик”:

-Мы вновь возвращаемя в Разноцветное царство, выбираем цвет.

Ритуал прощания. “Ладошки” Цель: закрепление положительных эмоций:

-Психолог и ребенок прикасаются друг к другу ладонями, психолог благодарит ребенка за интересную совместную работу.

**Занятия 11 – 12**

Вводная часть.

Приветствие “Ладошки”. Цель:установление визуального и тактильного контакта.

-“Добрый день!” –говорит психолог, улыбаясь, ребенку и обязательно называет его по имени. Ребенок отвечает также желая доброго дня и называя психолога по имени; при этом прикасаемся друг к другу ладонями.

Имитационная игра “Кони. Цель: эмоциональный настрой и активизация ребенка на совместную работу, развитие координации движений и расширение объема двигательной памяти.

- А сейчас мы отправляемся в Разноцветное царство на волшебных конях. Садимся на коней (ребенок и психолог садятся за стол!

- Кони, на старт! *(Кладем руки на стол ладонями вниз)*.

- Поскакали! *(Стучим ладонями по столу, имитируя стук копыт.)*

- По травке! (Поглаживаем стол, проводя поочередно левой и правой ладонью по направлению к себе.)

- По песочку! *(Потираем одну ладонь о другую.)*

- Через ямку! *(Делаем руками движение, имитирующее прыжок.)*

- По камушкам! *(Стучим по столу ноготками.)*

- По ледочку! *(Так же как и по камушкам, но цокая языком)*

- По снежочку! *(Ударяем мягкими ладошками по столу.)*

- По мостовой! *(Стучим по столу кулачками.)*

- По болотцу! *(Массирующими движениями стучим по щечкам.)*

- По топкому болотцу! *(Еще и причмокиваем.)*

- Прискакали! *(Сильно ударяем ладонями по столу.)*

Цветовой выбор. Диагностика эмоционального состояния. Рефлексия. ”Столбик”

Основная часть.

Сеанс “ЧСС-ДАС-БОС”. Цель: Выработать навык ДРД с изменениями ЧСС в определенные фазы дыхательного цикла *(выдох – уменьшение ЧСС, вдох –увеличение ЧСС)* для уменьшения состояния эмоционального дискомфорта, оздоровления организма в целом.

План сеанса составляется по выбору ребенка.

Растяжка “Медуза”. Цель: оптимизация тонуса мышц.

И. П. – сидя на полу “по-турецки”, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

Глазодвигательные упражнения. Цель:расширение поля зрения, улучшение восприятия ребенка.

-Сидя в кресле Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Ребенку предлагается проследить за движением игрушки глазами, не поворачивая головы по четырем основным направлениям *(вверх.вниз, направо, налево)* и четырем вспомогательным направлениям *(по диагоналям)*.

Упражнения для развития мелкой моторики.

“Колечко”-поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательний, средний и т. п. в прямом и обратном порядке.

“Кулак –ребро – ладонь”-ребенку показываются три положения руки на плоскости стола (можно на плоскости пола, если упражнение выполняется лежа, последовательно сменяющих друг друга. Упражнение выполняется сначала вместе с психологом, затем ребенок выполняет самостоятельно по памяти сначала правой, затем левой, затем двумя руками вместе.

“Лягушка”. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола *(ладошка)*. Одновременно менять положение рук. Усложнение состоит в ускорении.

“Замок”

На двери висит замок *(Ритмичные быстрые соединения польцев рук в “замок”)*

Кто его открыть бы смог? *(Повторение движений.)*

Потянули (Пальцы сцеплены в “замок”, руки потянуть в одну, потом в другую сторону,

Покрутили *(движение кистями рук со сцепленными пальцами от себя к себе)*.

Постучали *(Пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга)*

И - открыли! *(Пальцы расцепить, ладони в стороны)*

Функциональное упражнение”Найди клад” Цель: развитие пространственной ориентации ребенка.

- в комнате спрятана игрушка. Ребенок должен найти ее, ориентируясь на команды: “Два шага впереед, один направо и т. д)

Функциональное упражнение “Руки – ноги”. Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами,

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

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

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

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

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Релаксация *«Волшебный сон»*. Цель: закрепление позы покоя, снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

Ребенок находится в позе покоя. Психолог делает установку: сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Начинается иг7ра *«Волшебный сон»*. Ты не заснешь по-настоящему, будешь все слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока не *«проснешься»*. Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. *«Волшебный сон»* закончится, когда я скажу: *«Откртыть глаза»*.

Внимание: наступает *«волшебный сон»*

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем, *(2раза)*

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают. *(2раза)*

Шея не напряжена

И расслаблена…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко…ровно…Глубоко… *(длительная пауза)*

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться и проснуться!

Заключительная часть.

Рефлексия чувств на момент окончания занятия - цветовой выбор “Закрась столбик”:

-Мы вновь возвращаемя в Разноцветное царство, выбираем цвет.

Ритуал прощания. “Ладошки” Цель: закрепление положительных эмоций:

-Психолог и ребенок прикасаются друг к другу ладонями, психолог благодарит ребенка за интересную совместную работу.

**Занятия 15 – 16**

Вводная часть.

Приветствие “Ладошки”. Цель:установление визуального и тактильного контакта.

-“Добрый день!” –говорит психолог, улыбаясь, ребенку и обязательно называет его по имени. Ребенок отвечает также желая доброго дня и называя психолога по имени; при этом прикасаемся друг к другу ладонями.

Имитационная игра “Кони. Цель: эмоциональный настрой и активизация ребенка на совместную работу, развитие координации движений и расширение объема двигательной памяти.

- А сейчас мы отправляемся в Разноцветное царство на волшебных конях. Садимся на коней (ребенок и психолог садятся за стол!

- Кони, на старт! *(Кладем руки на стол ладонями вниз)*.

- Поскакали! *(Стучим ладонями по столу, имитируя стук копыт.)*

- По травке! (Поглаживаем стол, проводя поочередно левой и правой ладонью по направлению к себе.)

- По песочку! *(Потираем одну ладонь о другую.)*

- По пыльной дорожке! *(Хлопаем ладошками по коленям)*

- Через ямку! *(Делаем руками движение, имитирующее прыжок.)*

- В горку! *(Стучим по столу в замедленном темпе, как будто нам тяжело подниматься)*

- По камушкам! *(Стучим по столу ноготками.)*

- По ледочку! *(Так же как и по камушкам, но цокая языком)*

- По снежочку! *(Ударяем мягкими ладошками по столу.)*

- По мостовой! *(Стучим по столу кулачками.)*

- По болотцу! *(Массирующими движениями стучим по щечкам.)*

- По топкому болотцу! *(Еще и причмокиваем.)*

- Прискакали! *(Сильно ударяем ладонями по столу.)*

Цветовой выбор. Диагностика эмоционального состояния. Рефлексия. ”Столбик”

Основная часть.

Сеанс “ЧСС-ДАС-БОС”. Цель: Выработать навык ДРД с изменениями ЧСС в определенные фазы дыхательного цикла *(выдох – уменьшение ЧСС, вдох –увеличение ЧСС)* для уменьшения состояния эмоционального дискомфорта, оздоровления организма в целом.

План сеанса составляется по выбору ребенка.

Растяжка *«Снеговик»*. Цель: оптимизация тонуса мышц.

-Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно бюыть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала *«тает»* и повисла голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит,как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться *(ребенок медленно поднимает голову,руки, встает на ноги ит. д.)* и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу *(плавные движения поднятыми руками)*.

Глазодвигательные упражнения. Цель:расширение поля зрения, улучшение восприятия ребенка.

-Сидя в кресле Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Ребенку предлагается проследить за движением игрушки глазами, не поворачивая головы по четырем основным направлениям *(вверх.вниз, направо, налево)* и четырем вспомогательным направлениям *(по диагоналям)*.

Усложнение – упражнение выполняется с широко открытым ртом.

Когнитивное упражнение *«Мельница»*. Цель:развитие координации движений.

-И. п. стоя. Ребенку предалагается делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой ногой и левой рукой,правой ногой и правой рукой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад.

Этюды, направленные на развитие эмоциональной сферы:

Баба-Яга *(этюд на выражение гнева)*.

Баба Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтоб потом съесть ее, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет – сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась, бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

Лисичка подслушивает *(этюд на выражение интереса)*.

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

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

Педагог по сигналу предлагает ребенку пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу все шалости прекращаются. Упражнение повторить несколько раз.

Релаксация *«Волшебный сон»*. Цель: закрепление позы покоя, снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

Ребенок находится в позе покоя. Психолог делает установку: сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Начинается иг7ра *«Волшебный сон»*. Ты не заснешь по-настоящему, будешь все слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока не *«проснешься»*. Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. *«Волшебный сон»* закончится, когда я скажу: *«Откртыть глаза»*.

Внимание: наступает *«волшебный сон»*

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем, *(2раза)*

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают. *(2раза)*

Шея не напряжена

И расслаблена…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко…ровно…Глубоко… *(длительная пауза)*

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться ипроснуться

Заключительная часть.

Рефлексия чувств на момент окончания занятия - цветовой выбор “Закрась столбик”:

-Мы вновь возвращаемя в Разноцветное царство, выбираем цвет.

Ритуал прощания. “Ладошки” Цель: закрепление положительных эмоций:

-Психолог и ребенок прикасаются друг к другу ладонями, психолог благодарит ребенка за интересную совместную работу.

**Занятия 17 – 18**.

Вводная часть.

Приветствие “Ладошки”. Цель: установление визуального и тактильного контакта.

-“Добрый день!” –говорит психолог, улыбаясь, ребенку и обязательно называет его по имени. Ребенок отвечает также желая доброго дня и называя психолога по имени; при этом прикасаемся друг к другу ладонями.

Имитационная игра “Кони. Цель: эмоциональный настрой и активизация ребенка на совместную работу, развитие координации движений и расширение объема двигательной памяти.

- А сейчас мы отправляемся в Разноцветное царство на волшебных конях. Садимся на коней (ребенок и психолог садятся за стол!

- Кони, на старт! *(Кладем руки на стол ладонями вниз)*.

- Поскакали! *(Стучим ладонями по столу, имитируя стук копыт.)*

- По травке! (Поглаживаем стол, проводя поочередно левой и правой ладонью по направлению к себе.)

- По песочку! *(Потираем одну ладонь о другую.)*

- По пыльной дорожке! *(Хлопаем ладошками по коленям)*

- Через ямку! *(Делаем руками движение, имитирующее прыжок.)*

- В горку! *(Стучим по столу в замедленном темпе, как будто нам тяжело подниматься)*

- По камушкам! *(Стучим по столу ноготками.)*

- По ледочку! *(Так же как и по камушкам, но цокая языком)*

- По снежочку! *(Ударяем мягкими ладошками по столу.)*

- Ускакали далеко! *(Стучим очень тихо.)*

- По мостовой! *(Стучим по столу кулачками.)*

- По болотцу! *(Массирующими движениями стучим по щечкам.)*

- По топкому болотцу! *(Еще и причмокиваем.)*

Прискакали! (Сильно ударяем ладонями по столу

Цветовой выбор. Диагностика эмоционального состояния. Рефлексия. ”Столбик”

Основная часть.

Сеанс “ЧСС-ДАС-БОС”. Цель: Выработать навык ДРД с изменениями ЧСС в определенные фазы дыхательного цикла *(выдох – уменьшение ЧСС, вдох –увеличение ЧСС)* для уменьшения состояния эмоционального дискомфорта, оздоровления организма в целом.

План сеанса составляется по выбору ребенка.

Растяжка *«Дракон»*. Цель: оптимизация тонуса мышц. Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется и начинает *«размешивать»* хвостом море.

Глазодвигательные упражнения. Цель:расширение поля зрения, улучшение восприятия ребенка.

-Сидя в кресле Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Ребенку предлагается проследить за движением игрушки глазами, не поворачивая головы по четырем основным направлениям *(вверх.вниз, направо, налево)* и четырем вспомогательным направлениям *(по диагоналям)*.

Усложнение – упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох, пауза, глаза и язык влево и т. д.)

Упражнения для развития мелкой моторики.

“Колечко”-поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательний, средний и т. п. в прямом и обратном порядке.

“Кулак –ребро – ладонь”-ребенку показываются три положения руки на плоскости стола (можно на плоскости пола, если упражнение выполняется лежа, последовательно сменяющих друг друга. Упражнение выполняется сначала вместе с психологом, затем ребенок выполняет самостоятельно по памяти сначала правой, затем левой, затем двумя руками вместе.

“Ухо-нос”. Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противополжное ухо. Нагнуть голову, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук “с точностью до наоборот”.

“Симметричные рисунки” – рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы во время “рисования” ребенок видел свои руки).

Когнитивное упражнение “Движение”. Цель: формирование двигательной памяти.

Ребенку показываются 2,3,4 последовательных движнений. Ребенок должен повторить их как можно точнее и в той же последовательности

Функциональное упражнение “Холодно-горячо”. Цель: развитие навыка действовать по инструкции”.

Ребенку предварительно показывается, а затем прячется в комнате игрушка или какой-либо предмет. Ребенку предлагается найти его, при этом произносятся слова:“холодно”, “прохладно”,“теплее”, “тепло”, “горячо” в зависимости от положения ребенка по отношению к спрятанному предмету.

Релаксация *«Потянулись сломались»*. –И. п. – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать- «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше… Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще 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, подогнулисб колени, упали на пол… Лежим расслабленно, безвольно, удобно… Прислушайся к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбрось его.

При выполнении упражнения следует обратить внимание ребенка на два момента:

- показать разницу между выполнением команды *«опустить кисти»* и *«сломались в кистях»* *(расслабление кистей достигается тольтко во втором случае)*;

- когда ребенок лежит на полу, проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Заключительная часть.

Рефлексия чувств на момент окончания занятия - цветовой выбор “Закрась столбик”:

-Мы вновь возвращаема в Разноцветное царство, выбираем цвет.

Ритуал прощания. “Ладошки” Цель: закрепление положительных эмоций:

-Психолог и ребенок прикасаются друг к другу ладонями, психолог благодарит ребенка за интересную совместную работу.

**Литература:**

1. Арцишевская И. Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. М. ,2005.

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

3. Осипова Е. А. Игры для интенсивного интеллектуального развития детей. М. ,2004.

4. Политика О. И. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. СПб,2005.

5. Сиротюк А. Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. М. ,2002.

6. Слободянник Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы. Практическое пособие. М. ,2004.

7. Сметанкин А. А. Открытый урок здоровья СПб,2005.

8. Сметанкин А. А. Учитель здоровья. СПб, 2003.

9. Черенкова Е. Ф. Оригинальные пальчиковые игры. М. ,2

**Игры и упражнения**

**«Волевая регуляция поведения»**

**Упражнение «Хороший друг».**

Цель:

1. Развитие навыка налаживания дружеских отношений.

2. Повышение объективных ожиданий от значимых сверстников.

*Инструкция:*

Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. А можешь подумать и том, с кем только собираешься подружиться.

- Что ты можешь сказать об этом человеке?

- Что вы любите делать вместе?

- Как выглядит твой друг?

- Что тебе больше всего нравится в нем?

- Что вы делаете для того чтобы ваша дружба больше и больше крепла?

Обсуждение ответов.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как человек находит друга?

2. Почему так важны в жизни хорошие друзья?

**Упражнение «Значимый человек».**

Цель:

Развитие способности принимать иную, отличную от собственной, точку зрения.

*Инструкция:*

Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или человек, с которым у тебя есть проблемы. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: «Меня зовут… Я очень люблю… А еще мне нравится…» (5-10минут).

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится; возможно, выскажешь какое-то свое пожелание. Возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому (5минут).

*Вопросы для обсуждения*:

- Какого значимого для себя человека ты выбрал?

- Было ли трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?

- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?

- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

**Упражнение «Разговор со взрослыми»**.

Цель:

Развитие навыка конструктивного взаимодействия со взрослыми.

*Инструкция:*

Иногда у подростков складывается впечатление, что взрослые не хотят их понимать. Вспомните конкретную ситуацию, когда

Взрослые (Учителя, родители и др.), по-вашему мнению, не хотят вас слушать. Теперь возьмите лист бумаги и напишите, какими словами вы можете попытаться им объяснить свою позицию. Запишите пять вариантов того, что вы могли бы им сказать (5-10 минут).

Теперь еще раз внимательно просмотрите ваши пять вариантов разговора. Поставьте «плюс» около трех формулировок, которые, как вы чувствуете, не обидят другого человека. В противном случае поставьте «минус». Если вы не уверены в безопасности той или иной формулировки, поставьте около нее знак вопроса.

*Вопросы для обсуждения*:

- С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими – плохо?

- Бываешь ли ты слишком неуверенным или слишком дерзким?

- Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?

- Как ты можешь учесть характер того или иного взрослого, чтобы бесконфликтно взаимодействовать с ним?

- Насколько хорошо ты понимаешь взрослых?

- В каких вещах тебе с трудом удается понять взрослых?

- Представь себе, что ты сам действуешь на нервы окружающим. Как другому человеку лучше тебе об этом сказать?

**Упражнение «Что, когда и кому я должен».**

Цель:

Овладение навыками позитивного поведения.

*Инструкция:*

Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы сами и несомненно хотим это делать. Например, друг приглашает тебя пойти вместе с ним в кино. А у меня в этот день нет настроения идти в кино. Надо ли мне в этом случае идти или нет? Я чувствую, что должен это сделать, ведь это же мой друг. Но в то же время я знаю, что мне самому этого не хочется. У меня были другие планы.

Я думаю, что это вам знакомо. Вспомните и опишите два-три случая, когда кто-нибудь ждал от вас того, чего вам делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, вы все-таки сделали. Возможно, это было в школе или дома, или в какой-то другой ситуации. Как вы при этом себя чувствовали?

А иной раз мы не делаем того, чего ждут от нас другие. Опишите два-три случая, когда вы не сделали того, чего хотели от вас другие (друзья, родители или кто-то еще) Как вы себя чувствовали в такой ситуации?

*Вопросы для обсуждения*:

- Каким людям тебе труднее всего говорить «нет»?

- Каким людям тебе легче всего говорить «нет»?

- Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое «да»?

- Когда подросток должен делать то, что от него ждут, а когда не должен?

**Упражнение «Спасибо, мне это не нужно!»**

Цель:

Отработка уверенного и эффективного поведения.

Ведущий предлагает ситуации, в которых подростку предлагают употребить алкоголь.

Подросток под различными предлогами должен отказаться.

**Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»**

Ведущий предлагает ситуацию, в которой присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем. После ознакомления с ситуацией, подросток берет карточку «**Стоп!**», на ней раскрываются чувства, переживание, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Подросток обсуждает, сходятся ли эти переживание с его личными.

Затем берется вторая карточка «**Подумай!**». На ней записаны три возможные реакции. Подросток должен определить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.

На последней карточке написано слово «**Действуй!**». На листке бумаги подросток должен изложить свое решение проблемы.

**Упражнение «Без рук!»**

Цель:

Развитие конструктивных навыков общения.

*Инструкция:*

Иногда мы пытаемся доказать свою правоту во что бы то ни стало. В таком споре может не быть ничего плохого, но он может превратиться и в настоящую открытую борьбу. Вспомни тот случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей дракой. Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба готовы были драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства… Опиши, что происходило тогда, и как ты себя при этом чувствовал. Дай этой истории какое-нибудь название.

*Вопросы для обсуждения:*

- Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?

- Драка – это хороший способ разрешить спор?

- Что ты может сделать, чтобы спор не превратился в драку?

- Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?

- В чем различие между спором и дракой?

**Упражнение «Банк переживаний».**

Цель:

Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Источник многих проблем – чрезмерные опасения и заботы. Осложнить себе жизнь достаточно просто: надо меньше думать и переживать о том, что может случиться с нами или нашими близкими. «А вдруг…», «А что, если…». Тот, кто много размышляет об этом, тратит свои силы на переживание и преодоление того, чего нет и, может быть, никогда не будет. У такого человека не остается сил на решение отдельных вполне посильных проблем.

*Инструкция*:

Подумай, вспомни, о чем ты обычно переживаешь? Есть ли сейчас какая-нибудь важная проблема, стоящая перед тобой. Запиши проблему и связанные с ней переживания на небольшом листочке бумаги и положи в коробку. Храни его у себя дома. Раз в неделю в спокойной обстановке садись за стол, записывай свои заботы и переживания и добавляйте их в коробку. Через две недели переберите свои заботы и посмотрите, что с ними стало за это время. Процедуру можно повторить через месяц и более.

*Вопросы для обсуждения (*минимум через две недели):

- Не исчезли ли многие заботы и переживания сами собой?

- Можно ли отличить преодолимые и непреодолимые трудности? Если да, то как?

**Упражнение «Словарь чувств».**

Цель:

Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

*Инструкция.*

Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, ты можешь назвать за одну минуту. Ты будешь называть, а я считать. Теперь напиши, пожалуйста, какие чувства испытываешь после контрольной работы (1минута). А теперь вспомни значимую для тебя ситуацию. Можешь ли ты ее описать на языке чувств? (2-3 минуты).

*Вопросы для обсуждения:*

- С кем ты говоришь о своих чувствах?

- О каких чувствах тебе бывает легче говорить?

- О каком чувстве тебе говорить труднее?

- Какое чувство нравится тебе больше других?

- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство?

- Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

**Упражнение «На ошибках учатся».**

Цель:

Формирование толерантной коммуникативной культуры.

*Инструкция:*

Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то научиться. Каждый из вас знает, что он время от времени делает ошибки. Можешь ли ты вспомнить сейчас какую-нибудь свою большую ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, очень строго судят себя. Другие просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не создают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как ты реагируешь на свои ошибки?

*Вопросы для обсуждения:*

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?

- Можешь ли ты, после того как совершишь ошибку, начать делать что-то другое?

- Пытаешься ли ты многократно совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать?

- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

**Упражнение «Была бы проблема»**.

Цель:

Отработка навыков преодоления трудностей.

Один из важных ресурсов преодоления жизненных трудностей – это успешный опыт такого преодоления. «Закон накопления опыта» действует и тогда, когда речь идет о жизненных трудностях и кризисах. Чем успешнее человек справлялся с ними в прошлом, тем лучше это у него получится в будущем. Опыт преодоления трудностей есть у каждого человека. Вспомнить его, получить доступ к этому личностному ресурсу поможет упражнение, девиз которого – «Была бы проблема, а решение найдется!»

*Инструкция:*

Удавалось ли тебе когда-нибудь сделать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной проблемой.. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и опиши их.

*Вопросы для обсуждения:*

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты расскажешь об этом?

- По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?

- Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказал?

- Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток ты предпринимаешь?

- В каких случаях ты бываешь готов сделать и все бросить?

**Упражнение «Неоконченное предложение»**.

Цель:

Самостоятельный анализ результативности деятельности, самооценка ресурсов и достижений, присвоение и переживание полученного в ходе занятий опыта.

*Инструкция:*

Допиши предложения:

- Я научился…

- Я узнал, что…

- Я нашел подтверждение тому, что…

- Я обнаружил, что…

- Я был удивлен тем, что…

- Самым важным для меня было