

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ Г. КАЛУГИ
МБОУ ДО «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «РАДУГА» Г. КАЛУГИ

Принята решением
методического совета
Протокол № 1 от 31.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «ЦДОД
«Радуга» г. Калуги
И.А. Петракова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Растем успешными»

для детей 5-7 лет
2 года обучения
авторская

Автор: педагог
дополнительного образования
МБОУ ДО «ЦДОД «Радуга» г. Калуги
Мостовая Людмила Игоревна

Калуга
2017

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	ФИО автора программы, должность, квалификационная категория	Мостовая Людмила Игоревна, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория.
2.	Название программы	Растем успешными
3.	Тип программы	экспериментальная, общеразвивающая
4.	Направленность программы	Социально-педагогическая
5.	Где утверждена	На методсовете 31.08.2017г. МБОУ ДО «ЦДОД «Радуга» г. Калуги
6.	Срок реализации	2 г.
7.	Среднее количество часов реализации в год	144 ч.
8.	Уровень реализации	дошкольное
9.	Ориентация на категорию учащихся	нет ориентации
10.	Направление деятельности в рамках реализации программы:	Раннее развитие детей, спортивно-здоровительное, духовно-нравственное
11.	Уровень усвоения	Общекультурный
12.	Цель программы и основное содержание	Способствовать формированию эмоционально развитой личности ребенка, обладающей качествами, необходимыми для успешной адаптации в школьных условиях в процессе специально организованной игровой деятельности. Программа направлена на социализацию дошкольников в коллективе сверстников, формирование универсальных учебных действий, прежде всего регулятивных и коммуникативных. Программа составлена таким образом, что дети осваивают информацию, заложенную в ней, в процессе деятельности. Упражнения способствуют выработке правильной осанки, профилактике плоскостопия, интеллектуальной утомляемости.
13.	Основные компетенции, формируемые у детей.	Коммуникативные: В процессе реализации программы формируется эмоционально развитая личность ребенка, обладающая навыками позитивного общения, способная к адаптации в школе и другой социальной среде. Регулятивные: дети учатся осознавать свое поведение, свои чувства; давать качественную оценку своим действиям. Личностные: начинают осознавать свою позицию ученика, у них формируется адекватная самооценка, уважительное отношение к чужому мнению, начальные навыки адаптации доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей, установки на безопасный, здоровый образ жизни.
14.	Характеристика детей <i>возраст,</i>	5-7 лет

	<i>социальный статус</i>	
15.	Способ освоения содержания образования	репродуктивный, частично-поисковый, эвристический, проблемное обучение
16.	Место реализации	МБОУ ДО «ЦДОД «Радуга» г. Калуги
17	Дата разработки	2009 г., доработана 2013 г., доработана 2017 г.

Пояснительная записка

В последние годы проблема школьной дезадаптации усугубляется тем, что увеличивается число детей с СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью). Эти дети не могут удерживать внимание более 5-7 минут, имеют трудности при переводе информации из кратковременной памяти в долговременную, совершают неконтролируемые движения, которые раздражают окружающих, педагогов в том числе, часто классифицирующих подобные проявления как поведенческие нарушения и результат неправильного воспитания. Попытки развивать только внимание и память, формировать навыки учебного поведения не приносят результатов, т.к. соответствующие зоны мозга, отвечающие за контроль, еще не сформированы.

Данная программа построена таким образом, чтобы обеспечить процесс коррекции проблемных зон ребенка, способствовать развитию интеллектуальной и эмоциональной сфер. В этом ее **актуальность**.

Новизна программы заключается в том, что занятия проводятся с учетом принципа природосообразности, содержание включает специально подобранные игры и упражнения, в том числе авторские, по предложенным разделам, которые ранее не встречались в других программах подобного типа. К занятиям привлекаются родители учащихся в процессе изучения теоретических понятий и разучивания сложных упражнений.

Программа соответствует основным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования") и основным требованиям к дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"). Программа переработана в 2016 г. в соответствии с новыми нормативно-правовым актам Министерства образования и науки РФ, в том числе Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р), Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р) и интересами дошкольников.

Педагогическая целесообразность: дети учатся общаться со сверстниками и старшими, управлять своим поведением, что поможет им успешнее адаптироваться в школе.

Цель: Способствовать формированию эмоционально развитой личности ребенка, обладающей качествами, необходимыми для успешной адаптации в школьных условиях в процессе специально организованной игровой деятельности.

Задачи

1. Образовательные:

- дать понятие об особенностях функционирования мозга на доступном для дошкольников уровне;
- познакомить с условиями комфортного общения;
- сформировать навыки конструктивного общения, совместной работы полушарий мозга.

2. Развивающие:

- развить познавательную мотивацию;
- развить интеллектуальную сферу, представления о количественно-качественных отношениях, наглядно-образное и наглядно-действенное мышление, память, внимание, восприятие, воображение;
- развить произвольную, эмоциональную сферу, рефлексия, эмпатию.

3. Воспитательные:

- воспитать благожелательное отношение к себе и другим, сверстникам и взрослым;
- воспитать дружелюбие, стремление помогать другим, отвечать за свои поступки.

Особенности программы

Программа предназначена для детей 5-7 лет, с проявлениями симптомов СДВГ и без них. Ее назначение – профилактика школьной дезадаптации, коррекция СДВГ и нарушений, связанных с мозговой асимметрией. Учитывая возрастные особенности детей этого возраста и физиологические особенности детей с СДВГ, в программе отдается предпочтение подвижным играм и упражнениям. Особое значение уделяется созданию комфортного для ребенка микроклимата, созданию ситуации успеха как определяющих факторов для формирования мотивации учения.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу (для детей 5 лет - 25 мин., для детей 6-7 лет – 30 мин.). Каждое занятие комплексное, включает в себя следующие этапы:

1. Приветствие.
2. Упражнения на развитие произвольной сферы.
3. Упражнения на развитие эмоциональной сферы и формирование навыков конструктивного общения, позиции «Я+», «Ты +», «Они +».
4. Упражнения на развитие интеллектуальной сферы.
5. Упражнения на коррекцию нарушений, связанных с мозговой асимметрией, и гиперактивности, снятие синкенезий.
6. Прощание.

Этапы занятия могут объединяться в разных вариациях и включать различное количество упражнений в зависимости от особенностей группы и ее развития. Игры и упражнения, представленные в программе, развивают также воображение, внимание, память, координацию движений, рефлексивность, формируют навыки действия по слуховой инструкции, которые очень важны в условиях школьного обучения. Особое внимание уделяется формированию сопереживания к другим людям, пониманию того, что дарить и помогать так же радостно, как и получать подарки.

Программа имеет концентрическое строение. Темы, изучаемые на 1-ом и 2-ом годах обучения, одинаковые и отличаются глубиной проработки. На 2-м году обучения добавляются новые понятия, игры, формируются стойкие навыки. Программа построена таким образом, что ребенок 6-7 лет, пришедший в объединение, может сразу осваивать темы 2-го года обучения.

Прогнозируемый конечный результат: В процессе реализации программы формируется эмоционально развитая личность ребенка, обладающая навыками позитивного общения, способная к адаптации в школе и другой социальной среде.

К концу 1-го года обучения у детей сформировано позитивное отношение к себе и своему окружению, интерес к занятиям, они способны выражать и отслеживать свои эмоции с помощью взрослого.

Дети знают:

- простые упражнения для пальчиковой гимнастики;
- упражнения для развития артикуляции;
- почему важно дышать полным дыханием;
- классификацию простых предметов (одежда, обувь, посуда, игрушки, животные, деревья, цветы и т.д.);
- название основных чувств и эмоций.

Умеют:

- слушать и понимать задание, сохранять его содержание до конца выполнения;
- выполнять действия по простым слуховым инструкциям;
- выполнять простые дыхательные, артикуляционные упражнения, упражнения пальчиковой гимнастики;
- выполнять простые упражнения на развитие вестибулярного аппарата и укрепление корсетных мышц;
- участвовать в играх по правилам;
- определять эмоции по пиктограммам самостоятельно, по своим ощущениям с помощью взрослого;
- работать в парах, в группе;

- использовать слова приветствия, познакомиться со сверстником;
- частично контролировать свои действия.

К концу 2-го года обучения у детей сформирована уверенность в успешности своих действий, отношение к неудачам как к ошибкам, которые можно исправить.

Дети знают:

- упражнения для пальчиковой гимнастики;
- упражнения на развитие дыхательной системы;
- элементарные упражнения по началам саморегуляции;
- понятия головной мозг, полушария головного мозга, имеют элементарные представления о функциях правого и левого полушария;
- классификацию предметов (одежда, обувь, посуда, игрушки, животные, деревья, цветы геометрические фигуры, части тела, времена года, части суток и т.д.).

Умеют:

- производить требуемую последовательность действий по инструкции; понимать задачу, при необходимости уточнять формулировки задачи, получать недостающие дополнительные данные и новые способы решения;
- частично контролировать свои действия по скорости и направлению;
- использовать в учебной и повседневной деятельности понятия количественно-качественных отношений (вверху - внизу, справа - слева, впереди - сзади, легче - тяжелее, низкий - высокий и т.п.; ближе, чем..., выше, чем..., дальше, чем...; А ближе к Б, чем В и Д... и т.п.);
- с помощью взрослого оценивать продукт своей деятельности на основе заданных критериев, видеть сильные и слабые стороны полученного результата и своей деятельности; доброжелательно воспринимать и использовать критику и рекомендации других, совершенствовать результаты решения конкретной задачи и свою деятельность;
- работать в группе, команде, паре;
- выстраивать отношения в знакомом коллективе;
- воспринимать, осознавать и контролировать свои ощущения и чувства, соотносить их с оценками компетентных взрослых;
- с помощью взрослого находить способы поведения в ситуации неизбежного конфликта и столкновения интересов, достижения компромисса;
- оценивать собственные действия и действия товарищей с точки зрения общепринятых норм поведения;
- с помощью взрослого определять по вербальному и невербальному поведению состояние других людей и живых существ и адекватно реагировать;
- предпринимает действия по сохранению и укреплению своего здоровья и безопасности;
- стремятся нести ответственность за полученный результат перед собой, своими сверстниками, педагогами и родителями;

Результаты отслеживаются в процессе наблюдения за детьми, развитие эмоциональной сферы – с помощью теста Н. Щурковой «Сформированность отношений», интеллектуальной сферы – 1-ый год обучения с помощью «Методики диагностики зрительно-моторной координации» («Гештальт - тест Бендер»); 2-ой год обучения – теста МЭДИС, наличие симптомов, схожих с проявлениями СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью) отслеживается в процессе наблюдения.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма проведения занятия	Форма подведения итогов
1.	Введение в предмет	2	2	-	беседа	
2.	Я чувствую и сопереживаю. Развитие эмоциональной сферы	48	-	48	Игровой тренинг	тестирование
3.	Я управляю собой	70	4	66		
3.1	Развитие произвольной сферы	40	2	38	Игровой тренинг	наблюдение
3.2	Формирование совместной работы полушарий головного мозга, коррекция гиперактивности	30	2	28	Игровой тренинг	наблюдение
4.	Я хочу научиться Развитие интеллектуальной сферы	20	2	18	Игровой тренинг	тестирование
5.	Диагностика	4	-	4	Тестирование	Анализ результатов
	Итого:	144	8	136		

Краткое содержание тем 1-го года обучения

1. Введение в предмет (2 часа)

Знакомство с программой. Правила поведения в группе.

Практика: Беседа с родителями об особенностях развития детей 4-5 лет, необходимости формирования позиции «Я+», «Ты +», «Они +».

2. Я чувствую и сопереживаю. Развитие эмоциональной сферы (48 час.)

Теория: Позиция «Я+», «Ты +», «Они +».

Практика: Приветствие: «Я рад тебя видеть», «Ладочки». Упражнения: «Зеркало», «Упряжка», «Боксер», «Дикие кошки», «Собачья стая», «Ласковые киски», «Поссорились-помирились», «По дорожке побежали», «Комплименты». Изображение эмоций: радость, злость, печаль. Узнавание эмоции на пиктограмме (животные, люди). Рассказ-сопоставление «Когда я испытывал похожее чувство».

3. Я управляю собой. (70 ч.)

3.1. Развитие произвольной сферы (40 час.)

Теория: Понятие произвольной сферы: я знаю, что со мной происходит, я знаю, чего я хочу, я стараюсь сделать, как хочу.

Практика:

Позиция лежа.

Дыхательные упражнения. Понятие брюшное дыхание, его значение. Упражнения: «Надуваем маленький шарик» (руки на животе), «Надуваем большой шарик» (руки при вдохе медленно опускаются за голову, при выдохе возвращаются в позицию вдоль тела).

Позиция сидя

Дыхательные упражнения: «Листочек», «Достань до пяток».

Пальчиковая гимнастика: «Петушок», «Палец идет в гости», «Замок», «Лодочка» и т.п.

Артикуляционная гимнастика: «Сказка о Язычке», «Заводим машину», «Лошадки», «Кузнечики», «Толстый хомячок».

Коррекционные пробы.

Позиция стоя

Дыхательные упражнения: «Насосики», «Гармошка», «Мельница», «Мячик и насос», «Пильщики дров», «Птица», «Воздушный шарик», и т.п.

Позиция в движении

Игры и упражнения по простым слуховым инструкциям: «Замри», «Огонь-вода» (2 стихии), «День-ночь», «Лабиринт», «Пройди мимо», игры-соревнования с различными заданиями (например, донести шарик на вытянутой руке до стула, подбросить его, хлопнуть в ладоши, поймать шарик и добежать до следующего члена команды).

Артикуляционная гимнастика: «Сказка о Язычке», «Вкусное варенье», «Заборчик», «Заводим машину», «Лошадки», «Кузнечики» и т.п.

3.2. Формирование совместной работы полушарий головного мозга, коррекция гиперактивности (30 час.)

Теория: Что такое мозг. Зачем нам даны два полушария мозга. Как научить мозг работать дружно.

Практика: Упражнения на развитие мозговых структур: «Качалка», «Бревнышко», «Звезда». Элементы программы И. Друбичевской «Избавимся от двоек»: ползание, скрестный шаг, кукольный шаг, «Ниточка-иглочка». Рисование «лежачей восьмерки» с визуальной опорой. Упражнения на развитие внимания и координации, упражнения на снятие синкенезий: на вдох руки вправо, на выдох - влево, вверх-вниз, в одну сторону, в разные стороны; следить глазами за движениями рук; добавить движение языка; добавить движения ног; выполнить в обратную сторону). Растяжки: «Кобра», «Лев», «Кузнечик».

4. Развитие интеллектуальной сферы (20 час.)

Теория: Для чего нужно внимание. Составляющие мышления: осведомленность, обобщение и классификация. Имена мальчиков и девочек, игрушки, названия деревьев, цветов, животных (домашние, дикие), птиц. Количественно-качественные отношения. Понятия: право-лево, верх-низ, выше-ниже, шире-уже, дальше-ближе, один-много, больше-меньше.

Практика: Игры на развитие уровня осведомленности: «Я знаю 5 имен...», «Красочки».

Игры на развитие внимания и памяти: «Съедобное - несъедобное», «Глухой телефон»; игры на развитие внимания и наглядно-образного мышления: «Дорисуй до целого», составление узора по образцу (кубики Никитина).

5. Диагностика (4 час.)

Входящая и итоговая диагностика: тест Н. Щурковой «Сформированность отношений», «Методика диагностики зрительно-моторной координации» («Гештальт - тест Бендер»), наличие симптомов СДВГ отслеживается в процессе наблюдения по специальным критериям.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма проведения занятий	Форма подведения итогов
1.	Введение в предмет	2	2	-	Беседа	
2.	Я чувствую и сопереживаю. Развитие эмоциональной сферы	38	-	38	Игровой тренинг	Тестирование
3.	Я управляю собой	80	6	74	Игровой тренинг	Наблюдение
3.1.	Развитие произвольной сферы	40	2	38		
3.2.	Формирование совместной работы полушарий головного мозга, коррекция гиперактивности	40	4	36	Игровой тренинг	Наблюдение
4.	Я хочу научиться Развитие интеллектуальной сферы	22	2	20	Игровой тренинг	Тестирование
5.	Диагностика	4	-	4	Тестирование	Анализ результатов

Итого:	144	10	134		
--------	-----	----	-----	--	--

Краткое содержание тем 2-го года обучения

1. Введение в предмет (2 часа)

Теория: Знакомство с программой. Беседа с родителями об особенностях развития детей 6-7 лет, необходимости формирования позиции «Я+», «Ты +», «Они +». Правила поведения в группе.

Практика: Игры на знакомство «Паровозик», «Комплименты».

2. Я чувствую и сопереживаю. Развитие эмоциональной сферы (38 час.)

Теория: Что такое чувство? Эмоции. Радость, удивление, печаль, грусть, злость, обида. Когда мы испытываем чувства. Как мы можем понять, что чувствуем. Позиция «Я+», «Ты +», «Они +».

Практика: Приветствие: «Я рад тебя видеть», «Ладочки». Упражнения: «Зеркало», «Упряжка», «Каратист», «Дикие звери», «Собачья стая», «Крокодил в болоте», «Астральные встречи», «Росток», «Сильные деревья», «Злой паук», «Комплименты», «Подарок». Отслеживание и изображение эмоций: радость, восторг, удивление, злость, гнев, печаль, горе, обида, узнавание эмоции по изображению (пиктограмма), изображение их через мимику, составление схемы лица из составных частей по заданной эмоции. Рассказ-сопоставление «Когда я испытывал похожее чувство, в какой ситуации; нравится или не нравится эмоция», какой сказочный герой испытывал похожую эмоцию, рисование эмоций (цвет, форма), рефлексия. Коллективное творчество: сочинение сказки по заданной начальной фразе. Элементы саморегуляции: «Ресурсное дыхание», «Ресурсная походка», «Дерево», «Солнышко», «Наблюдение за облаками», «Шалтай-Болтай», «Свободный танец».

3. Я управляю собой. (80 ч.)

3.1. Развитие произвольной сферы (40 час.)

Теория: Понятие произвольной сферы: я знаю, что со мной происходит, я знаю, чего я хочу, я поступаю, как хочу. Понятие брюшное дыхание, его значение.

Практика:

Дыхательные упражнения (лежа, сидя, стоя, в ходьбе).

Позиция лежа.

Дыхательные упражнения: «Надуваем маленький шарик» (руки на животе), «Надуваем большой шарик» (руки при вдохе медленно опускаются за голову, при выдохе возвращаются в позицию вдоль тела).

Позиция сидя

Дыхательные упражнения: «Листочек», «Достань до пяток».

Пальчиковая гимнастика: «Петушок», «Палец идет в гости», «Замок», «Лодочка» и т.п.

Игры и упражнения по слуховым инструкциям: «Четыре стихии», «Кричалки–шепталки-молчалки», «Тополь-ива», «Черепашка и кролики», «Лабиринт», «Звезды и астероиды», игры с различными заданиями (например, донести шарик на вытянутой руке через лабиринт из стульев или других предметов, подбросить его, хлопнуть в ладоши, поймать шарик и добежать до следующего члена команды) - задания по сравнению с 1-ым годом обучения усложняются. Коррекционные пробы.

Артикуляционная гимнастика: «Сказка о Язычке», «Заводим машину», «Лошадки», «Кузнечики», «Парус», «Катушечка», «Толстый хомячок», «Чашечка» и т.п.

Позиция стоя

Дыхательные упражнения: «Насосики», «Гармошка», «Птица», «Мельница», «Мячик и насос», «Пильщики дров», «Ха-дыхание», «Птица», «Воздушный шарик», «Шторм на море» и т.п.

Упражнения на формирование чувства тема и координации: «Аист», «Бабочка летит» (равновесие на правой, левой ногах), «Зеркало».

3.2. Формирование совместной работы полушарий головного мозга, коррекция гиперактивности. (40 час.)

Теория: Понятия: мозг, мозговая асимметрия, назначение правого и левого полушарий. Мерцание полушарий при утомлении. Что нужно делать, если наступило утомление. Приемы расслабления, скрестный шаг, рисование восьмерок.

Что такое. Зачем нужно быть внимательным? Кого можно назвать гиперактивным. рисование восьмерок на листе в клеточку.

Практика: Упражнения на развитие внимания и координации, снятие синкинезий, развитие крупной моторики, формирование одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве: Растяжки: «Кобра», «Лев», «Ласточка».

Позиция лежа.

Упражнения: «У-а», «Звезда» (напряжение и расслабление частей тела: правая – левая, нижняя – верхняя, перекрестная – правая рука, левая нога и наоборот); снятие синкинезий (руки вправо-влево, вверх-вниз, в одну сторону, в разные стороны; следить глазами за движениями рук, голова сохраняет прямое положение; добавить движения языка; выполнить в обратную сторону; добавить дыхание). Упражнения-растяжки на укрепление мышц спины: «Кобра», «Лев», «Кузнечик». Упражнения на развитие вестибулярного аппарата: «Челночок», «Бревнышко».

Позиция сидя

Упражнения: «Звезда», однонаправленные сначала совместные, затем отдельные движения различных групп мышц, задействованных в процессе обучения поочередно правой и левой сторон тела (глаза, язык, рука). Например, правая рука движется вперед - в сторону – вверх – вниз, глаза следят за кончиками пальцев, голова сохраняет неподвижное положение, язык повторяет движение руки. Затем то же, только рукой и глазами, только рукой. Хорошо это упражнение сочетать с дыханием.

Упражнения с мягким мешочком. Индивидуально: подкидывания на заданную высоту и в заданном направлении, из одной руки в другую руку. Упражнения в парах: перекидывание друг другу одного, затем двух мешочков. Упражнение в команде: сидя в кругу одновременное перекидывание мешочков сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Анализ ошибок, поиск путей их исправления.

Элементы программы И. Друбичевской «Избавимся от двоек»: рисование «лежачей восьмерки» по визуальной опоре, в воздухе правой, левой, двумя руками. Упражнение «Бабочка», «Ниточка-иглолочка».

Позиция на четвереньках

Упражнения: Ползание. «Иноходец» (выполнение одновременных движений только правой, левой стороной тела), «Лягушка» (сначала перемещаются руки, затем – ноги), «Богомол». Заканчиваем всегда обычным ползанием.

Позиция стоя

Упражнения: «Звезда»; упражнение на развитие внимания и координации (на вдох руки вправо, на выдох - влево, вверх-вниз, в одну сторону, в разные стороны; следить глазами за движениями рук; добавить движение языка; добавить движения ног; выполнить в обратную сторону). Упражнение в парах: «Зеркало» (партнеры поочередно повторяют движения друг друга).

Элементы программы И. Друбичевской «Избавимся от двоек»: скрестный шаг, кукольный шаг, «Ниточка-иглолочка», рисование «лежачей восьмерки» по визуальной опоре, в воздухе правой, левой, двумя руками, «Уши слона», рисование восьмерок на листе в клеточку. Анализ ошибок, поиск путей их исправления.

Позиция в движении

Упражнения: кружение в разные стороны по команде, скручивание и вращение на кольцах или трапеции, соскальзывание с каната.

Элементы программы И. Друбичевской «Избавимся от двоек»: тест «Вытянутые руки», скрестный шаг, кукольный шаг, «Ниточка-иглолочка».

Игры и упражнения по правилам: «Замри», «Огонь-вода» (4 стихии), «День-ночь», «Лабиринт», «Пройди мимо», «Кричалки-шепталки-молчалки», «Тополь-ива».

Упражнения в команде: игры с различными заданиями (например, донести шарик на вытянутой руке до стула, подбросить его, хлопнуть в ладоши, поймать шарик и добежать до следующего члена команды). Перемещение в пространстве учебного помещения в заданном направлении. Например, надо встать к столу ближе, чем Толя, но дальше, чем Ваня. Обращаем внимание на качество исполнения, а не на скорость. Анализ ошибок, поиск путей их исправления.

4. Развитие интеллектуальной сферы (22 час.)

Теория: Новые понятия: геометрические фигуры, части тела, сутки, времена года, инструменты, кусты. Количественно-качественные отношения. Понятия: право-лево, верх-низ, выше-ниже, шире-уже. Выше, чем А, и ниже, чем В. А ближе к В, чем Д и С.

Практика: Развитие уровня осведомленности, обобщения и классификации. Повторение: имена мальчиков и девочек, названия деревьев, цветов, городов, рек, животных, птиц. Игры: «Я знаю 5 имен...», «Съедобное-несъедобное», «Глухой телефон», «Подбери пару» (классификация и обобщение). Все игры развивают также внимание и память. Корректурные пробы. Дорисовать до целого.

5. Диагностика (4 час.)

В начале и конце года проводится диагностика: тест Н. Щурковой «Сформированность отношений», «Методика диагностики зрительно-моторной координации» («Гештальт - тест Бендер»), МЭДИС, наличие симптомов СДВГ отслеживается в процессе наблюдения по специальным критериям.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа обобщает опыт работы педагога с детьми, проявляющими симптомы СДВГ, и другими детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста по профилактике школьной дезадаптации. Программа включает ряд игр и упражнений, используемых разными авторами для коррекции школьной дезадаптации, в том числе упражнения из программы И. Друбичевской «Избавимся от двоек». Программа также содержит авторские игры и упражнения для развития и коррекции произвольной и эмоциональной сферы.

Существуют несколько версий возникновения и проявления неконтролируемых движений и гиперактивного поведения у детей. Одна из них – возникновение процесса синкenezий, т.е. ситуации, когда движение одних групп мышц (например, мышц кисти рук) автоматически вызывает движение других мышц (например, ног, шеи, языка и т.д.). Таким образом, ребенок, начиная читать или писать, совершает неконтролируемые движения фактически всем телом, остановить которые не в состоянии. Другая версия заключается в том, что дети, ведя малоподвижный образ жизни, получают при этом огромное количество информации, усвоение которой происходит в процессе движений, что свойственно физиологии ребенка. Поэтому, когда включаются интеллектуальные процессы, включаются и двигательные тоже. Возникает необходимость организовать для детей двигательную активность особого рода, которая будет способствовать усвоению информации и развитию стволовых и лобных участков головного мозга, ответственных за процессы торможения и контроль. Также большую роль для успешного обучения детей играют совместная работа обоих полушарий мозга, особенно для формирования навыков чтения и письма, и сформированная адекватная самооценка ребенка, позиция: «Я+», «Ты +», «Они +», которая способствует конструктивному переживанию любой травмирующей ситуации.

Методические принципы

- принцип развития
- принцип вовлеченности детей в общий образовательный процесс
- принцип индивидуальности
- принцип последовательности

- принцип успешности

Методы обучения

- словесные
- наглядные
- практические
- репродуктивные
- эвристические

Форма занятий

Занятия проходят в форме психологического занятия – игрового тренинга, включающего в себя игры с правилами, игры по образцу, ролевые игры, аутотренинг, упражнения-практикумы, игры-сочинения. Занятия могут быть объединены общим сюжетом.

Программа предназначена для детей 5-7 лет, в том числе с проявлениями симптомов СДВГ. Ее назначение – профилактика школьной дезадаптации, коррекция проявлений симптомов СДВГ и нарушений совместной работы полушарий головного мозга, развитие волевых качеств личности, произвольного внимания. Программа направлена на формирование универсальных учебных действий, прежде всего регулятивных и коммуникативных. Программа составлена таким образом, что дети осваивают информацию, заложенную в ней, в процессе деятельности. Важно постоянно сообщать ребенку о назначении каждого упражнения, чтобы ребенок понимал, что и для чего он делает. Образовательная деятельность, построенная таким образом, развивает познавательный интерес, формирует у учащихся активную позицию. Одним из основных направлений в программе является формирование умений и навыков восприятия, понимания инструкций и выполнения действий в соответствии с ними, что является необходимым условием успешного обучения и безопасного поведения в быту. Очень хорошо, особенно на 1-ом году обучения приглашать на занятия родителей, которые помогут своим детям освоить трудные упражнения, такие как «Челночек», рисование «лежачих восьмерок», и одновременно познакомятся с приемами, необходимыми для самостоятельного оказания помощи ребенку при интеллектуальном или эмоциональном переутомлении. Так же стоит проводить специальные беседы с родителями учащихся, чтобы познакомить их с возрастными особенностями развития дошкольников, проблемами, которые могут возникнуть у детей в процессе школьного обучения, и приемами профилактики и оказания помощи.

Реализация программы требует наличия специфических психологических знаний, поэтому занятия может проводить школьный психолог, педагог с его непосредственной помощью или педагог, прошедший соответствующее обучение по данной программе.

Учитывая возрастные особенности детей этого возраста и физиологические особенности детей с симптомами СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью), в программе отдается предпочтение подвижным играм и упражнениям. Занятие может быть объединено единой тематикой, например – путешествие на луг, в лес и т.п. Игровые моменты могут содержать отдельные упражнения, например, при формировании умений и навыков брюшного дыхания предлагаем ребенку не просто дышать животом, а надувать шарик. Дыхательные упражнения тоже имеют названия, описывающие имитацию движений предметов, животных. Например, «Насосики», «Птица», «Мельница» и т.п. Большое значение играет умение педагога импровизировать, быстро перестраиваться в меняющейся ситуации. Особое значение уделяется созданию комфортного для ребенка микроклимата, ситуации успеха как определяющих факторов для формирования мотивации учения и адекватной самооценки. Способствует комфортному состоянию ребенка и более успешному усвоению программы и присутствие родителей на занятии, которые помогают ему правильно выполнить упражнение, действуя совместно с ним.

Очень хорошо в процессе занятия использовать какой-либо ритуал, повторяющийся с различными вариациями из занятия в занятие. Подобное постоянное действие снимает тревожность у детей, настраивает их на определенный лад. В данной программе такими ритуальными действиями являются приветствие и прощание. Во время приветствия дети стоят в кругу, хлопают соседа по кругу по ладони, проговаривая: «Привет! Я (имя), я рад тебя

видеть!» Называя свое имя, в начале учебного года дети знакомятся друг с другом, учатся спрашивать: «Как тебя зовут?» Когда учащиеся познакомятся, стоит при приветствии называть имя соседа, с которым обмениваешься хлопком. В процессе прощания сначала педагог дает качественную оценку работе ребят, затем дети прощаются, повторяя движения приветствия. В учебную группу лучше набирать не более 10 чел., т.к. педагог не в состоянии охватить своим вниманием большее количество детей, а четкость и правильность выполнения упражнений играют большую роль.

Каждое занятие комплексное, включает в себя следующие этапы:

1. Приветствие (1 мин.).
2. Упражнения на развитие эмоциональной сферы и формирование навыков конструктивного общения, позиции «Я+», «Ты +», «Они +» (5-7 мин.).
3. Упражнения на профилактику нарушений совместной работы полушарий головного мозга и гиперактивности, снятие синкенезий. Упражнения на развитие произвольной сферы (20 мин.).
4. Упражнения на развитие интеллектуальной сферы (6-8 мин.).
5. Прощание (1 мин.).

Длительность каждой части может незначительно варьироваться.

Вторая часть занятия может начинаться упражнениями психогимнастики, состоящих из чередования мелких и крупных движений, снимающих накопившееся за день напряжение, объединенных тематически (например, «Гномики идут на работу») или нет. Активизирует внимание и активность учащихся объяснение назначения предлагаемых заданий. Далее следуют игровые упражнения, в процессе которых учащиеся могут познакомиться с проявлениями своих чувств, назвать их, развивающие эмпатию. Хорошо обсудить актуальную ситуацию, если таковая имеется, где кто-то из присутствующих допустил ошибку. Особенностью любого подобного обсуждения является фиксация на переживаниях ребенка. Например, вопросы типа: «Что ты чувствовал, когда это произошло? Что бы ты почувствовал, если бы оказался на этом месте? Как ты считаешь, что мог почувствовать человек в этой ситуации?» - позволяют учащемуся сосредоточиться на своих эмоциях и понять, что чувствовал другой человек, соотносить его переживания со своими чувствами, научиться сопереживать. Ребята с удовольствием откликаются на упражнения с направленным воображением, когда им предлагается смоделировать ситуацию общения с близким человеком, сверстником и другими людьми. Важной составляющей занятий является формирование позиции «Я+», «Ты +», «Они +», навыков использования Я-сообщений. Педагогу необходимо подводить ребенка к выводу, что когда доставляешь неприятности другому человеку, то и сам чувствуешь себя некомфортно, и лишь когда несешь радость другому человеку, радостно самому. Можно рекомендовать педагогу, работающему по данной программе книгу Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003, в которой достаточно подробно расписаны упражнения и целые занятия по развитию эмоциональной сферы у детей.

Третья часть занятия является по замыслу составителя программы основной. Опираясь на представление об определенных этапах развития пространственно-временных аспектов психической деятельности человека, мы считаем, что порядок предъявления ребенку упражнений должен соответствовать схеме онтогенетического развития: «лежание – сидение – ползание – стояние – хождение».

Упражнения делятся на следующие группы:

- Дыхательные, направленные на регуляцию мышечного тонуса (обучение дыханию животом, диафрагмой, полному дыханию. Обычно у детей наблюдается ключичное дыхание, реже грудное. Поэтому легкие полностью не вентилируются, что провоцирует заболевания дыхательных путей. Владение приемами полного дыхания позволит вентилировать легкие полностью, что снизит вероятность заболеваний и сократит их срок);
- на преодоление патологических ригидных телесных установок («развязку» синкенезий) [10];
- на развитие орального праксиса (различные логопедические упражнения);

- на развитие тактильной чувствительности и сложнокоординируемых движений пальцев и кистей рук (пальчиковая гимнастика, упражнения с мягким мешочком);
- на развитие крупной моторики, формирование одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве [4,10].

В течение учебного года большее время уделяется освоению упражнений в положении лежа. Эта позиция в начале года хороша и тем, что позволяет ребенку отдохнуть после долгого сидения за партой.

Четвертая часть занятия направлена на развитие интеллектуальной сферы. Можно отметить, что эта часть фактически выделяется условно, т.к. с вниманием учащиеся работают на протяжении всего занятия, упражнения на развитие пространственного мышления, операций классификации и обобщения, формирования понятий количественно-качественных отношений одновременно развивают и произвольную сферу. В качестве примера можно привести упражнения с перемещением детей навстречу друг другу с пересечением траектории, игры «Тополь – ива», «Огонь – вода», варианты игры «Съедобное – несъедобное», которые позволяют также сформировать умения и навыки классифицировать и обобщать (например, педагог называет общее понятие «дерево» - ребенок отвечает конкретным «береза» и наоборот).

Этапы занятия могут объединяться в разных вариациях и включать различное количество упражнений в зависимости от особенностей группы и ее развития. Игры и упражнения, представленные в программе, развивают также воображение, внимание, память, координацию движений, рефлексию, развивают личностные качества, способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления, которые очень важны в условиях школьного обучения.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в зале с ковровым покрытием, т.к. многие упражнения проводятся на полу в положении лежа. Возможен вариант, что каждый ребенок приносит для себя коврик. По периметру зала – 4-5 столиков со стульчиками для выполнения письменных упражнений.

Необходимое оборудование:

- магнитофон
- аудио записи с релаксационной и подвижной музыкой
- пиктограммы с изображением эмоций
- мешочки, набитые песком (8x12 см)
- мухобойки (вариант мягкой ракетки) – 6 шт.
- воздушные шары
- мячи (Д 15-20см)
- корректурные пробы или детские книги с крупным шрифтом
- тетради в клетку
- простой и цветные карандаши
- маленькое зеркало на каждого участника занятий

Методы диагностики результативности программы

Результат программы	Направления диагностики	Год обучения	Параметры диагностики	Методы диагностики	Методики
Обучение	1. Теоретические и практические	1 год обучения	Прогнозируемые результаты освоения программы по годам обучения	Беседа, наблюдение, рефлексия, индивидуальная творческая работа	

	ЗУН	2 год обучения		Беседа, наблюдение, рефлексия, индивидуальная творческая работа	
	2. Практическая творческая деятельность учащихся	Учащиеся 1 и 2 годов обучения	Личностные достижения уч-ся в процессе усвоения предметной программы	Анализ продуктов творческой деятельности: участие в городских и региональных конкурсах, метод наблюдения; метод экспертных оценок	
Развитие	1. Особенности личностной сферы	1 год обучения	Уровень развития интеллектуальной сферы	Тестирование наблюдение	Тест «Зрительно-моторная координация»
	2. Особенности личности в системе взаимоотношений со сверстниками и взрослыми	2 год обучения	Уровень развития произвольной сферы	Тестирование, наблюдение, анализ результатов по годам	Тест «Зрительно-моторная координация», тест МЭДИС
Воспитание	Коммуникативные умения и навыки	1 год обучения 2 год обучения	Сформированность отношений Коммуникативные умения и навыки	Наблюдение Наблюдение	Тест Н. Щурковой «Сформированность отношений»

Литература

1. Астапов В.М. Определение готовности детей к обучению к школе. – М., 1991.
2. Безруких М.М. Ступеньки к школе: книга для педагогов и родителей. – М., 2000.
3. Белопольская Н.Л. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. М.: КОГИТО-ЦЕНТР, 2000 г.
4. Венгер А.Л. Психологическая готовность детей к обучению в школе. – М., 1985.
5. Гиперактивные дети: коррекция психомоторного развития: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / П. Альтхерр, Л. Берг, А. Вефль и др.; под ред. М. Пассольта; Пер. с нем. В.Т. Алтухова; Науч. ред. рус. Текста Н.М. Назарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
6. Глассер У. Школа без неудачников. /Пер с англ. - М., «Прогресс», 1991.
7. Грибанов А.В., Волокитина Т.В., Гусева Е.А., Подоплекин Д.Н. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей. – М.: Академический Проект, 2004.
8. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями. /Пер. с англ.- М.: Прогресс-Универс, 1995.
9. Драбичевская И. Избавимся от двоек. Коррекционная программа. – М.: Академический Проект, 1994.
10. Касаткина Е.Ю. Учим детей общению. Ярославль: Академия развития, 1997.
11. Корнеева В.А. Сенсомоторная коррекция при нарушениях психического развития у детей младшего школьного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2006.
12. Кривцова С.В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. М.: Генезис, 1997г.
13. Крупенин А.Л., Крохина И.М. Эффективный учитель. Практическая психология для педагогов. - Ростов н/Д.: Издательство «Феникс», 1993.
14. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). -М.: «Дело», 1994.
15. Панфилова М.А. Игро-терапия общения. Тесты и коррекционные игры. – М.: изд. ГНОМид, 2000.
16. Путешествие в мир эмоций. Игра для детей от 5 лет. Киров: ОАО Радуга, 2006 г.
17. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
18. Фабер Д.А., Дубровинская Н.В. Функциональная организация развивающегося мозга (возрастные особенности и некоторые закономерности). М., 1991.
19. Фокин В.Ф., Городенский Н.Г., Шармина С.Л. Функциональная межполушарная асимметрия и связанные с ней психофизиологические показатели готовности к обучению.// Вестник РАМН, 2001- №8.

Литература для родителей

1. <http://indigo.e-puzzle.ru/Gray.htm>
2. Астапов В.М. определение готовности детей к обучению к школе. – М., 1991.
3. Безруких М.М. ступеньки к школе: книга для педагогов и родителей. – М., 2000.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., 2001.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так. М., 2007.
6. Как преодолеть детскую застенчивость и предупредить ее развитие.
http://www.infanata.org/2006/06/04/zimbardo_f_rjedl_sh_zastenchivyjj_rebenok_kak_preodolet_detskuju_zastenchivost_i_predupredit_ee_razvitiie.html
7. Касаткина Е.Ю. Учим детей общению. Ярославль: Академия развития, 1997.
8. Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей. – М.: Знание, 2000.
9. Ньюмен Сара "Игры и занятия с особым ребенком"
<http://www.childneurologyinfo.com/education-text-games2.php>
10. Фьюэлл Р.Р., Вэдззи П.Ф. Обучение через игру. С-Пб: Изд. Каро, 2005.

План-конспект занятия

Цель занятия: формирование коммуникативных навыков у детей, навыков здорового образа жизни.

Задачи**1. Обучающие:**

- дать понятие о брюшном дыхании, его значении,
- продолжить знакомить детей с чувствами и эмоциями,
- сформировать умения брюшного дыхания, общения.

2. Воспитательные:

- воспитать бережное отношение к своему здоровью,
- воспитать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, стремление понимать чувства другого человека.

3. Развивающие:

- развить познавательную мотивацию,
- развить способность к саморегуляции,
- развить эмоциональную сферу, первоначальные навыки рефлексии,
- развить внимание, наблюдательность, память;
- развить координацию движений.

Материалы и оборудование: аудио проигрыватель, аудиозаписи с релаксационной музыкой, воздушный шарик, пиктограммы (радость, печаль), коврики.

Ход занятия**I. Организационный момент.**

Звучит приятная, спокойная музыка.

Педагог: Музыка зазвучала, и значит всем надо встать в круг, занятие начинается.

(Дети и педагог становятся в круг, взявшись за руки. Рис. 1).

- Здравствуйте, ребята! Я рада, что вы сегодня пришли на занятия. Сегодня мы продолжим знакомиться сами с собой и друг с другом, будем учиться управлять своими эмоциями и телом. Все это поможет нам лучше общаться и лучше учиться.

- А теперь давайте поприветствуем друг друга.

(Ритуал приветствия: дети, поворачиваясь к партнеру по кругу по часовой стрелке, с улыбкой хлопают ладонь об ладонь и говорят: «Привет! Я (называет свое имя), я рад тебя видеть». Рис.2).

II. Основная часть занятия.**1. Развитие эмоциональной сферы.**

Педагог: Ребята, а вам нравится, когда вам говорят хорошие слова? (Ответы ребят).

Упражнение «Комплименты» (Рис. 3)

Давайте мы проведем эксперимент: у меня в руках воздушный шарик, я могу кинуть его любому из вас и сказать комплимент. Кто знает, что это такое? (Ответы детей). Правильно, комплименты – это хорошие, добрые слова, которыми сейчас каждый из вас сможет поделиться с другим, с тем, кому он кинет шарик и назовет его имя. Мы не просто будем говорить комплименты, а еще наблюдать за собой, что вы будете чувствовать, когда дарите и получаете комплименты. Итак, Голя (кидает шарик), у тебя замечательная улыбка. (Дети кидают шарик и говорят комплименты, учитель следит, чтобы шарик попал ко всем ребятам).

Педагог: Что же вы чувствовали во время этого упражнения? Когда говорили комплименты? Когда дарили их? (Ответы детей). Вы все заметили, что приятно не только получать, но и говорить комплименты. Мне тоже было очень радостно слушать вас. Попробуйте узнать чувство радости на пиктограмме (демонстрируется 2 пиктограммы с изображением радости и печали). Как вы догадались? (Ответы детей: радость – улыбка на лице, брови чуть приподняты,

глаза раскрыты; печаль – брови и уголки губ опущены, глаза раскрыты меньше). Попробуйте изобразить мимикой первую пиктограмму (радость) – что почувствовали? Вторую пиктограмму (печаль) – что почувствовали? Какое чувство приятнее? (Радость).

(Если ребенок неверно выбирает пиктограмму, надо обязательно спросить детей: «Вы согласны? Если нет, то почему?» Кто-то согласится с выбором, но обязательно найдется ребенок, у которого есть возражения. Педагог наводящими вопросами помогает детям понять свои ошибки.)

- А теперь давайте порадуем близких нам людей.

Упражнение на свободное воображение. (Рис.4)

Инструкция: Можно присесть, закрыть глазки или смотреть в пол, так вы лучше сможете увидеть то, что мы будем сейчас представлять. Вы можете увидеть цветок, который вам нравится. Посмотрите, какого он цвета. Представьте, что вы нюхаете его. Как он пахнет? Проведите по стебельку рукой. Какой он, теплый, прохладный, гладкий или нет? Теперь представьте самого близкого вам человека и подарите ему этот цветок. Посмотрите, как изменилось его выражение лица. Что вы почувствовали при этом? (Ответы детей: доброту, радость, улыбку, мне было хорошо. Подвести детей к осознанию того, что дарить так же приятно, как и получать подарки). Видите, как просто дарить другому человеку радость и как приятно это делать!

Упражнение «Я рад тебя видеть» (Рис. 5)

Инструкция: дети, медленно кружась то в одну, то в другую сторону, свободно перемещаются по всему залу, встречаясь друг с другом и педагогом, говорят: «Я рад(а) тебя видеть!»

2.Упражнения на профилактику нарушений совместной работы полушарий головного мозга и гиперактивности, снятие синкенезий.

Педагог: Ребята, потихоньку останавливаемся, находим себе место в кругу, ложимся головой в центр круга. (Педагог помогает детям расположиться).

Дыхательные упражнения

Педагог: Ребята, понаблюдайте, как вы дышите, какой частью тела. Положите руки себе на живот, на грудь, на плечи. Какая часть тела приподнимается, когда вы дышите? (Ответы детей).

- Обычно у детей ключичное дыхание, реже грудное. А теперь представьте, что будет происходить с комнатой, которую будут убирать только у дверей. (Ответы детей). Конечно, вы правы, она постепенно загрязнится. То же происходит и с нашими легкими, когда вы дышите только их верхним отделом. Поэтому вы часто болеете.

- Сегодня мы будем учиться дышать животом.

Упражнение «Шарик» (Рис.6)

Инструкция: лежа на спине, положите руки на живот. Делая вдох, старайтесь, чтобы воздух проходил как можно ниже, поднимая брюшную стенку. Руками вы контролируете себя. (Педагог помогает детям, т.к. для многих брюшное дыхание представляет трудность).

- Ребята, нужно обязательно внимание сосредоточить на том, что вы делаете, тогда быстрее начнет получаться. Если захотеть и приложить старание, можно всему научиться.

- Молодцы! Теперь дышим свободно.

Педагог: Ребята, а бывают случаи, когда ваше тело вас не слушается? Допустим, вы не хотите на уроке вертеться, а тело вертится? (Ответы детей). Сегодня мы с вами начнем учиться управлять своим телом.

Упражнение «Звезда» (Рис.№7)

Упражнение развивает произвольную сферу, основы рефлексии, координацию движений.

Инструкция: в положении на спине разведите руки и ноги, получилась звезда. Напрягите руки и ноги (2-3 сек) – вдох, расслабьтесь – выдох. (Повторяем 3-4 раза).

Теперь напрягите только руки - вдох, расслабьте - выдох.

Напрягите только ноги - вдох, расслабьте – выдох.

Напрягите правую часть тела - вдох, расслабьте - выдох.

Напрягите левую часть тела - вдох, расслабьте – выдох.

А теперь выполняем перекрестные движения. Напрягите правую руку и левую ногу - вдох, расслабьте - выдох.

Напрягите левую руку и правую ногу - вдох, расслабьте - выдох.

А теперь двигаем и руками и ногами, приподняв их вверх, только руками, только ногами, только правой (левой) рукой, только правой (левой) ногой, только пальцами правой (левой) руки, только пальцами правой (левой) ноги. Расслабьтесь, дышим свободно.

Упражнение «Бревнышки» (Рис.8)

Упражнение развивает произвольную сферу, основы рефлексии, стимулирует развитие клеток головного и спинного мозга, координацию движений.

Инструкция: лежа на спине, ноги и руки вытянуты (руками можно закрыть лицо). Совершая горизонтальные вращения вокруг своей оси сначала вправо, затем влево. Раз-два, стоп. Раз-два, стоп. Постепенно количество вращений в каждую сторону увеличиваем. Следим за равномерностью вращений, т.к. часто дети контролируют только одну часть тела, и получаются движения неравномерные. Педагог следит за выполнением упражнения, обращая внимание на ошибки детей и сразу показывая пути их исправления («Обрати внимание на ноги, они отстают» и т.п.).

Упражнение «Челночок» (Рис.9)

Упражнение развивает произвольную сферу, основы рефлексии, координацию движений, стимулирует развитие клеток головного и спинного мозга, формирует осанку.

Инструкция: положение сидя, ноги согнуты в коленях и подтянуты к животу; руки, сомкнутые в замок, держат колени; голова притянута к коленям. Толкаясь ступнями ног, совершаем движения, имитирующие качание. Ребенок перекачивается на спине от шеи до копчика. Следим, чтобы голова все время была притянута к коленям во избежание удара затылком об пол.

3.Подведение итогов.

Педагог: Ребята, можно сесть, лицом в круг. Давайте вспомним, чем сегодня занимались, что вы повторили и чему научились. (Ответы детей)

- Молодцы! Давайте обобщим. Что вы уже знали, а мы повторили? (Где правая, а где левая сторона)

- Какие движения мы учились выполнять? (Напрягаться и расслабляться.)

- Слышалось вас ваше тело? (Да). Вам это понравилось?

- Для чего нужно брюшное дыхание? (Ответы детей).

- У всех получалось хорошо выполнить задания? (Ответы детей).

- Что нужно делать, чтобы упражнения получались хорошо? (Делать с вниманием).

- Что такое комплименты? (Ответы детей).

- И мы сегодня с вами выяснили, какое самое приятное занятие? (Ответы детей).

- Конечно же, дарить радость. Понравилось вам занятие? Что понравилось больше? (Ответы детей).

- И теперь нам осталось попрощаться. (Ритуал прощания: дети гладят по плечу сидящего справа от них ребенка со словами: «До свидания, приходи еще!»). До свидания, жду вас на следующем занятии.

ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЮ



рис. Схемы лиц по названным эмоциям, составленные детьми



рис. Примеры карточек с изображением разных эмоций у героев сказок



(Рис. 1) «Приветствие»

(Рис. 2) «Я рад тебя видеть...»



(Рис. 3) Упр. «Комплименты»

(Рис.4) «Упражнение на свободное воображение»



(Рис. тебя

5) Упражнение «Я рад видеть»



упражнения: Упражнение «Шарик»

(Рис.6) Дыхательные



(Рис.№7) Упражнение «Звезда»



(Рис.8) Упражнение «Бревнышки»



(Рис.9)



Упражнение

«Челночок»

Приложение 2
ОПИСАНИЕ ИГР И
УПРАЖНЕНИЙ

Дыхательные упражнения

1. «Шарик»

Исходное положение: лежа на спине, руки на животе. Вдох – воздух посылаем в живот – шарик надулся, выдох – «Сссссс» - шарик сдулся, ладонями подтягиваем живот. Выполняем 4-5 упр. на первоначальном этапе занятий, 6-10 на последующих, т.к. без определенного навыка брюшного дыхания у детей может закружиться голова.

2. «Насосики»

Исходное положение: стоя, ноги в устойчивом положении (чуть уже, чем на ширине плеч), руки согнуты в локтях. Вдох: локти приподнимаются вверх. Выдох: чуть присаживаемся – пружинка, локти ударяют по ребрам. Выполняем 10-15 упр. в среднем темпе.

3. «Листочек»

Исходное положение: сидя, ноги врозь. Вдох: руки поднимаются вверх. Выдох: слог «Пха...», наклоняемся вниз до упора в медленном темпе, руки имитируют движение падающего листочка.

4. «Птица»

Исходное положение: стоя, ноги в устойчивом положении. Вдох: руки вверх в стороны. Выдох: руки через стороны опускаются вниз, имитируя движение крыльев птицы.

5. «Мельница»

Исходное положение: стоя, ноги в устойчивом положении, руки внизу. Вдох: поворот туловища вправо, руки в стороны. Выдох: занимаем исходное положение. Вдох: поворот туловища влево, руки в стороны. Выдох: занимаем исходное положение.

Упражнения на развитие эмоциональной сферы

Детям важно выразить свою агрессию в приемлемой форме через звуки, движения. Некоторым родители запрещают проявлять агрессию, поэтому упражнения со звуками, изображающими шипение, рычание, лай и т.п., помогают сбросить лишнее напряжение от невыраженной агрессии.

1. «Кобра»

Исходное положение: лежа на животе, руки вдоль тела. Вдох – верхняя часть тела приподнимается, проговариваем: «Шшшшш: - шипим. Выдох – опускаем верхнюю часть тела. Упр. также хорошо укрепляет осанку.

2. «Лев»

Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч. Вдох – верхняя часть тела приподнимается, проговариваем: «Рррррр», руки выпрямляются полностью. Выдох – занимаем исходное положение. Упр. также хорошо укрепляет осанку.

3. «Собачья стая»

Исходное положение: на четвереньках, можно расположить группу детей в 2 шеренги напротив друг друга или в кругу. Задание: изобразить лай собаки.

4. «Упряжка»

Дети стоят в кругу. Один ребенок в центре круга, он изображает «упрямку», говорит: «Не хочу, не буду!» Дети подбадривают его: «Еще! Еще!», затем: «Молодец! Молодец!». По желанию меняются местами.

5. «Боксер»

Дети стоят в кругу. Один ребенок в центре круга, он изображает «боксера». Дети подбадривают его: «Еще! Еще!», затем: «Молодец! Молодец!». По желанию меняются местами.

6. «Комплименты»

Дети стоят в кругу. Ведущий передает воздушный шарик любому ребенку и говорит, сначала называя его имя, комплимент. Ребенок, называя имя того, кому хочет передать шарик, перекидывает его вместе со словами комплимента. Ведущий (педагог) наблюдает, чтобы комплименты не были однотипными (Например, дети говорят все одну и ту же фразу: «Ты хороший») и вовремя запускает следующую. Например, мне нравится с тобой играть, дружить; я рад, что ты пришел, ты красивая, у тебя добрая улыбка и т.п.

7. Упр. с пиктограммами, изображающими эмоции

Детям показывают пиктограмму с изображением эмоции и предлагается определить, какая эмоция на картинке. Вопросы:

- Как вы догадались, что здесь изображена эта эмоция?

- В каком положении брови, губы, лоб?

Детям предлагается мимикой повторить пиктограмму и понаблюдать, какие ощущения при этом возникают, нравятся ли эти ощущения? Лучше давать для сравнения противоположные

эмоции: радость – печаль, горе; злость – спокойствие, умиротворение и т.п. В процессе выполнения упр. подвести ребят к выводу, что эмоции горя, печали, злости, гнева и т.п. вызывают реакцию напряжения в теле, что неприятно.

8. «Подарок»

Упр. построено на технике свободного воображения и предусматривает импровизацию педагога. Детям предлагается подумать, что бы они хотели получить в подарок, с закрытыми глазами представить, как это выглядит, какое это на ощупь, какого это цвета, что бы они почувствовали, когда им сделают такой подарок. Затем подумать, что бы хотел получить в подарок близкий человек (цветок, какую-то вещь, действие). Представить, как дети это делают и как выглядит при этом близкий человек, угадать какое это чувство. Спрашиваем, что чувствует при этом сам ребенок. Подводим к выводу, что дарить так же приятно, как и получать подарки.

Упражнения на коррекцию нарушений, связанных с мозговой асимметрией

1. Ползание

Специалисты утверждают, что ползание восстанавливает нарушения даже после черепно-мозговых травм.

2. Скрестный шаг

Ходьба по кругу и в разных направлениях. При этом правая рука касается левого колена и наоборот. При освоении ходьбы можно ее разнообразить подскоками.

3. Рисование восьмерки

Детям предлагается рисовать лежачую восьмерку (знак бесконечности) правой рукой, левой и двумя руками. Взгляд следит за движениями пальцев, руки прямые в локтях. Количество исполнений постепенно доводим до 10 каждой рукой. Для маленьких детей необходима наглядная опора.

4. Бабочка

Представляем летающую на границе стены и потолка бабочку. Обводим ее контур глазами, носом, подбородком. (Та же «лежачая восьмерка»).

Приложение 3

ОБРАЗЦЫ ВИЗУАЛЬНОЙ ОПОРЫ «ЛЕЖАЧЕЙ ВОСЬМЕРКИ»

Образец для 2-го года обучения



Образец для 1-го года обучения

