«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» города Новотроицка Оренбургекой области

Принята на заседании методического

совета МАУДО «СДЮТурЭ»

от «<u>68</u>» <u>09</u> 20<u>21</u>г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

социально-гуманитарной направленности

«Гимнастика мозга»

Автор-составитель:

Лазарева Татьяна Петровна

педагог дополнительного образования

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7 - 14 лет

Новотроицк, 2021 г.

1. Содержание

No	Раздел	Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Направленность (профиль) программы	3
1.1.2	Актуальность программы	3
1.1.3	Отличительные особенности программы	3
1.1.4	Адресат программы	4
1.1.5	Объем и срок освоения программы	5
1.1.6	Формы обучения	5
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	5
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность	6
	Занятий	
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	6
1.3.1	Учебный план	6
1.3.2	Содержание учебного плана . Тематическое планирование	9
1.4	Планируемые результаты	11
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1	Календарный учебный график	12
2.2	Условия реализации программы	21
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	21
2.2.2	Информационное обеспечение	22
2.2.3	Кадровое обеспечение	22
2.3	Формы аттестации	22
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	22
2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	23
2.4	Оценочные материалы	23
2.5	Методические материалы	23
2.6	Список литературы	27
2.6.1	Основная и дополнительная	27
2.6.2	Наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы и т.п.)	29
2.6.3	Интернет-ресурсы	29

Приложение	
Приложение 1	29
Приложение 2	33

І. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Направленность (профиль) программы

общеобразовательная Дополнительная общеразвивающая программа «ГИМНАСТИКА МОЗГА» направлена на повышение уровня запоминания, уровня «врабатываемости», произвольного внимания, уровня снижение психоэмоционального истощения, развитие уверенного поведения школьника, коррекцию нарушений внимания, самоконтроля;эмоциональности развитие произвольного внимания, навыков самоконтроля, двигательной и эмоциональной сфер.

1.1.2 Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что высока частота данных проблем в детской популяции, а также велика их социальная значимость. Многие дети имеют нормальный или высокий интеллект, однако, как правило, плохо учатся в школе. Помимо трудностей обучения, часто поводом для обращения к психологу является двигательная гиперактивность, трудности в обучении, дефекты концентрации внимания, отвлекаемость, импульсивность поведения, проблемы во взаимоотношениях с окружающими.

1.1.3 Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями дополнительной образовательной программы является то, что занятия организуются в системе тройственного союза «Родитель – Ребенок – Специалист». Причем родители не **просто следят за успехами своего ребенка и помогают выполнять ему разные** задания, играют с ним в игры, а учатся чувствовать и понимать своего ребенка

Отличительной чертой данной программы является и характер проведения занятий. Каждое занятие включает в себя игры, направленные на развитие внимания, быстрого запоминания, скорости мышления, а так же игры - тренажеры, развивающие самоконтроль ребенка, контроль над импульсивностью, психогимнастические и телесно-ориентированные упражнения. Игры и упражнения предыдущих занятий повторяются на последующих, что способствует лучшему закреплению пройденного материала. Обязателным условием и особенностью данной программы являются и « ежедневные домашние задания», выполнение которого контролирует родитель или лицо, его заменяющее.

Для родителей даются теоретические и практические знания, необходимые для воспитания, оздоровления и всестороннего развития их детей.

1.1.4 Адресат программы

В программе участвуют дети школьного возраста (7 -14 лет) с нарушениями произвольного внимания, дети, гиперактивные дети, дети имеющие трудности в обучении, стеснительные и неуверенные дети, том числе и дети, имеющие низкую скорость чтения. Необходимость введения данной программы обусловлена запросом родителей, ростом числа детей с проблемами в обучении, трудностями адаптации, трудностями в общении в психологической практике. Данная программа позволяет организовать совместную деятельность родителей и их детей. Вместе они играют, выполняют оздоровительные комплексы упражнений. Все делают вместе. Дети чувствуют себя очень естественно, комфортно и защищенно, так как рядом с ними находится самый важный и незаменимый человек – родитель.

В качестве методологических основ программы выступают общеметодологические принципы - принципы системного подхода, деятельностного подхода, гуманистического подхода.

В качестве методической основы взяты частный проект Г. П. Казаковой педагога школы-интерната № 6 г. Кемерова. Программа направлена на формирование у детей представлений о здоровом образе жизни. В ней удачно используется ряд методических и психологических приемов, адекватных для дошкольного и младшего школьного возраста: сказки, игры, куклотерапия. Все это призвано помочь детям осознать самих себя, выработать навыки общения друг с другом, методическое пособие Арцишевской И. Л. "Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду" – М.: Книголюб, 2005. – 64с., программы Богатиковой Л. А., Плотниковой Т.М., Хухлаевой О.В, Хухлаевой О.Е., Первушиной И.М., Князевой О.Л., материалы сайта adalin.ru.

Необходимость введения данной программы обусловлена запросом родителей, ростом числа детей с проблемами в обучении, трудностями адаптации, трудностями в общении в психологической практике.

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа «Гимнастика мозга » предназначена для работы педагога – психолога с детьми школьного возраста (от 7 до 14 лет) в присутствии родителя и рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов – 72 часа.

1.1.6 Формы обучения Программа реализуется в очной форме обучения. Форма проведения занятий – индивидуальная.

В соответствии с программой проводятся как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) виды занятий.

Используются следующие формы аудиторных занятий:

- учебное занятие по ознакомлению учащихся с новым материалом;
- учебное занятие закрепления и повторения знаний, умений и навыков;
- учебное занятие обобщения и систематизации изученного;
- учебное занятие выработки и закрепления умений и навыков;
- занятие игра -тренажер

Виды внеаудиторных (самостоятельных) занятий:

Дыхательная гимнастика, упражнения для гармонизации работы полушарий мозга для развития межполушарного взаимодействия; для развития комиссуры (межполушарных связей); для синхронизации работы полушарий :(зеркальное рисование, роботы, колодец, упражнения 2-мя руками одновременно и т.д.).

Формы занятий: Каждое занятие включает в себя следующие игры и упражнения:

- 1. для развития произвольности;
- 2. для развития внимания и памяти, скорости мышления, скорости чтения;
- 3. для развития моторики и координации движений;
- 4. для нормализации мышечного тонуса;
- 5. для развития межполушарного взаимодействия;
- 6. для развития комиссуры (межполушарных связей);
- 7. для синхронизации работы полушарий;
- 8. презентации для родителей.

В начале проведения программы (занятие 1), а затем 1 раз в месяц, и по окончании проведения программы (занятия 26 и 27) проводится индивидуальная диагностика уровня развития слуховой и зрительной памяти по методу воспроизведения слов и рисунков, диагностика скорости чтения (количество прочитанных слов и слогов в минуту), а также диагностика продуктивности, устойчивости, распределения и переключения внимания, уровня «врабатываемости» по методике таблицы Шульте.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся с детьми в возрасте 7 -14 лет и их родителями.

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия учебных групп проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Один учебный час – 40 минут.

Количество учебных недель – 36. Общее количество часов в году –72 часа.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: научить детей учиться без психологических и физических перегрузок.

Задачи:

- -помогать ребенку преодолевать трудности в обучении
- развивать межполушарные взаимодействия,
- развивать комиссуры (межполушарные связи),
- -синхронизировать работу полушарий,
- развивать способности ребенка,
- -развивать память, внимание эффективным способом,
- -развивать мышление,
- корректировать негативные эмоции и способствовать снятию психоэмоционального напряжения у детей;
- совершенствовать произвольность и самоконтроль;
- обучать детей способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- развивать устойчивость внимания, умение произвольно переключать и концентрировать внимание.
- -развивать уверенное поведение и эмоциональность школьника

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

Тема 1.Знакомсво. Создать благоприятные условия для активизации ребенка, развития внимания, памяти, способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

- 1. Знакомство. Игра «Что изменилось»
- 2. Методика "Дифференцировка".
- 3. Игра "Волшебное слово".
- 4. Дыхание с задержкой на вдохе.
- 5. Упражнение "Насос и мяч".
- 6. Диагностика внимания и памяти проводится индивидуально.

Бланк-задание Таблицы Шульте, 10 карточек с рисунками, таблицы слов и слогов

Тема 2. Развитие внимания, памяти, моторики и координации движений, снятию психоэмоционального напряжения, развитию согласованности движений.

- 1. Методика "Дифференцировка".
- 2. Игра "Будь внимательным".
- 3. Игра "Маленький жук"
- 4. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».
- 5. Упражнение "Дерево".
- 6.Упражнение «Роботы 1-5» лежа на спине.

7. Упражнение «Дыхание животом».

Карточка с 16 полями и нарисованным или игрушечным жуком.

Тема 3. Развитие произвольности и самоконтроля, развития внимания, памяти, моторики и координации движений, способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

- 1. Игра "Съедобное, не съедобное".
- 2. "Внимание рисуй".
- 3. Игра «Птица не птица».
- 4. Картинки "Найди отличие".
- 5. Упражнение на дыхание.
- 6. Упражнение "Пальчики".
- 7.Упражнение «Роботы 1-5» лежа на животе.
- 8. Упражнение «Дыхание животом».

Рисунок. Лист белого цвета, карандаши, мяч.

Тема 4.Создать благоприятные условия для активизации ребенка, развития внимания, памяти ,речи и координации движений, способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

- 1. Игра "Запретное движение".
- 2. Игра "Волшебное слово".
- 3. Игра «Только об одном»
- 4. Методика «Дифференцировка»
- 5. Упражнение на дыхание.
- 6.Упражнение «Роботы 1-5» сидя.
- 7. Упражнение «Дыхание животом».
- 8. Упражнение на расслабление.

Игрушки.

Тема 5.Создать благоприятные для развития речи ребенка, внимания, памяти, воображения, координации движений, способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

- 1. Игра "Молчу шепчу кричу"
- 2. Упражнение на развитие устойчивости и переключения внимания.
- 3. Игра «Речка-берег»
- 4. Упражнение на дыхание.
- 5. Упражнение на расслабление "Снеговик".
- 6.Упражнение «Роботы 1-5» на четвереньках.
- 7. Упражнение «Дыхание животом».

Игрушки, верёвка или шнур

Тема 6.Содействовать развитию мелкой моторики ребенка, развития внимания, памяти ,координации движений, способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

- 1.Игра "Волшебное слово".
- 2.Игра «Потеряшки».
- 3. Дыхание с задержкой на вдохе.

- 4. Упражнение "Насос и мяч".
- 5. Диагностика внимания и памяти проводится индивидуально.
- 6.Упражнение «Роботы 1-5» стоя.
- 7. Упражнение «Дыхание животом».

Бланк-задание Таблицы Шульте, 10 карточек с рисунками, таблицы слов и слогов.

Тема 7.

Способствовать развитию внимания, памяти, моторики и координации движений, содействовать снятию психоэмоционального напряжения.

- 1. Игра "Пуговица".
- 2. Игра «Топ-хлоп».
- 3. Игра «Запомни и повтори движения».
- 4. Дыхательное упражнение.
- 5. Упражнение "Пальчики".
- 6.Упражнение «Роботы 1-5» лежа на спине.
- 7. Упражнение «Дыхание животом».

Две карточки с 12 полями, 2 набора пуговиц

Тема 8.

Создать благоприятные условия для развития внимания, памяти, мышления, моторики и координации движений, способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

- 1 Игра "Съедобное, не съедобное".
- 2 Игра «Замри»
- 3. Упражнение "Раскрась вторую половинку".
- 4. Упражнение "Запомни и повтори движения".
- 5. Упражнение на дыхание.
- 6.Упражнение «Роботы 1-5» лежа на животе.
- 7. Упражнение «Дыхание животом».
- 8. Упражнение "Лодочка".

Мяч, карандаши

Тема 9.

Создать благоприятные условия для активизации ребенка, развития внимания, памяти ,моторики и координации движений, способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

- 1. Игра "Море волнуется раз".
- 2. Упражнение "Соедини по порядку".
- 3 Игра "Раз-два-три-говори!".
- 4. Упражнение на дыхание.
- 5. Упражнение на расслабление "Шалтай-болтай".
- 6.Упражнение «Роботы 1-5» сидя.
- 7. Упражнение «Дыхание животом».

Тема 10.

Содействовать развитию внимания, памяти у ребенка, моторики и координации движений, способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

- 1. "Дифференцировка".
- 2. Работа с симптомом
- 3. Упражнение на дыхание.
- 4. Упражнение на расслабление "Снеговик".
- 5.Упражнение «Роботы 1-5» на четвереньках.
- 6. Упражнение «Дыхание животом».
- 7. Диагностика внимания и памяти проводится индивидуально. Бланк-задание Таблицы Шульте, 10 карточек с рисунками, таблицы слов и слогов.

1.3.2.Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля и/или аттестации
1	Знакомство. Создать благоприятные условия для активизации ребенка, развития внимания, способствовать снятию психоэмоционального напряжения. Диагностика внимания, памяти, скорости чтения.	2	Творческая работа Психодиагности ка
2	развитие внимания, моторики и координации движений, снятию психоэмоционального напряжения, развитию согласованности движений. Диагностика внимания, памяти, скорости чтения.	6	Творческая работа Психодиагности ка
3	Развитие произвольности и самоконтроля, развитие внимания, памяти, моторики и координации движений, снятие психоэмоционального напряжения. Диагностика внимания, памяти, скорости чтения.	8	Творческая работа Психодиагности ка
4	Создать благоприятные условия для активизации ребенка, развития	8	Творческая работа Психодиагности ка

	внимания, памяти, речи и координации движений, способствовать снятию психоэмоционального напряжения. Диагностика внимания, памяти, скорости чтения.		
5	Создать благоприятные условия для развития речи ребенка, внимания, памяти, воображения, координации движений, способствовать снятию психоэмоционального напряжения. Диагностика внимания, памяти, скорости чтения.	8	Творческая работа Психодиагности ка
6	Содействовать развитию мелкой моторики ребенка, развития внимания, памяти, координации движений, способствовать снятию психоэмоционального напряжения. Диагностика внимания, памяти, скорости чтения.	8	Творческая работа Психодиагности ка
7	Способствовать развитию внимания, памяти, моторики и координации движений, содействовать снятию психоэмоционального напряжения. Диагностика внимания, памяти, скорости чтения.	8	Творческая работа Психодиагности ка
8	Создать благоприятные условия для развития внимания, памяти, мышления, моторики и координации движений, способствовать снятию психоэмоционального	8	Творческая работа Психодиагности ка

9	напряжения. Диагностика внимания, памяти, скорости чтения. Создать благоприятные условия для активизации ребенка, развития внимания, памяти,	8	Творческая работа Психодиагности ка
	моторики и координации движений, способствовать снятию психоэмоционального напряжения. Диагностика внимания, памяти, скорости чтения.		
10	Содействовать развитию внимания у ребенка, моторики и координации движений, способствовать снятию психоэмоционального напряжения. Диагностика внимания, памяти, скорости чтения.	8	Творческая работа Психодиагности ка
итого		72	

1.4 Планируемые результаты

В результате реализации программы предполагается, что проведенный курс занятий поможет ребенку справиться с трудностями в обучении, нормализуется уровень произвольного внимания, уровень запоминания, уровень «врабатываемости», сформируются навыки самоконтроля в двигательной и эмоциональной сферах .Повышение у ребенка уровня развития внимания, памяти, скорости мышления, скорости чтения. Уверенное освоение дыхательных и релаксационных техник.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

$N_{\underline{0}}$	Месяц	чис	Время	Фор	Кол-	Тема занятия	Место	форма
Π/		ЛО	прове	ма	ВО		проведе	контрол
П			дения	заня	часов		ния	Я
			занят	ТИЯ				
			ИЯ					

	governa 6 m	3	C 14-	2	2xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	
1	сентябр	3		Z	Знакомство.	
1	Ь		00 до		снятие	
			15-25		психоэмоцион	
					ального	
					напряжения.	
				_	Диагностика	
2	сентябр	10	C 14-	2	Игры –	
	ь		00 до		тренажеры	
			15-25		для развития	
					внимания,	
					памяти,коорд	
					инации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
					напряжения	
3	сентябр	17	C 14-	2	Игры -	
	Ь		00 до		тренажеры	
			15-25		для развития	
					внимания,	
					памяти,	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
				_	напряжения	
4	сентябр	24	C 14-	2	Игры –	
	ь		00 до		тренажеры	
			15-25		для развития	
					внимания,	
					памяти,	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
				0	напряжения	
4	итого	4	C 1 1	8	11 .	
1	октябрь	1	C 14-		Игры –	
			00 до		тренажеры	
			15-25		для развития	
					произвольнос	
					ти и	
					самоконтроля,	
					моторики и	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	

			ального
			напряжения.
			Диагностика
2	8	C 14-	Игры –
		00 до	тренажеры
		15-25	для развития
			произвольнос
			ти и
			самоконтроля,
			моторики,коо
			рдинации
			движений,
			снятие
			психоэмоцион
			ального
			напряжения.
3	15	5 C 14-	Игры –
		00 до	тренажеры
		15-25	для развития
			произвольнос
			тии
			самоконтроля,
			моторики и
			координации
			движений,
			снятие
			психоэмоцион
			ального
_			напряжения.
4	22		Игры –
		00 до	тренажеры
		15-25	для развития
			произвольнос
			тии
			самоконтроля,
			моторики и
			координации
			движений,
			снятие
			психоэмоцион
			ального
			напряжения.
5	29	9 C 14-	
Э	2		активизация
		00 до	ребенка, игры
		15-25	-тренжеры
			для развития
			внимания,
			речи и
			координации
			движений,
			снятия

					психоэмоцион
					ального
					напряжения.
	итого			10	
1	ноябрь	5	C 14-	2	активизация
			00 до		ребенка, игры
			15-25		-тренжеры
					для развития
					внимания,
					речи и
					координации
					движений,
					снятия
					психоэмоцион
					ального
					напряжения.
					Диагностика
2	ноябрь	12	C 14-	2	активизация
_	полорь	12	00 до		ребенка, игры
			15-25		-тренжеры
			15-25		для развития
					внимания,
					речи и
					координации движений,
					СНЯТИЯ
					психоэмоцион
					ального
2		10	614	2	напряжения.
3	ноябрь	19	C 14-	2	активизация
			00 до		ребенка, игры
			15-25		-тренжеры
					для развития
					внимания,
					речи и
					координации
					движений,
					СНЯТИЯ
					психоэмоцион
					ального
		25	0.4.4	-	напряжения.
4	ноябрь	25	C 14-	2	активизация
			00 до		ребенка, игры
			15-25		-тренжеры
					для развития
					внимания,
					речи и
					координации
					движений,
					СНЯТИЯ
					психоэмоцион

						2 11 11000	
						ального	
	**********				0	напряжения.	
4	итого	2	C 1 4		8	_	
1	декабрь	2	C 14-	4	2	игры –	
			00 до			тренжеры для	
			15-25			развития речи	
						ребенка,	
						внимания,	
						воображения,	
						координации	
						движений,	
						снятие	
						психоэмоцион	
						ального	
						напряжения.	
						Диагностика	
2		9	C 14-	2	2	игры –	
			00 до			тренжеры для	
			15-25			развития речи	
						ребенка,	
						внимания,	
						воображения,	
						координации	
						движений,	
						снятие	
						психоэмоцион	
						ального	
						напряжения.	
3		16	C 14-	2	2	игры –	
			00 до			тренжеры для	
			15-25			развития речи	
						ребенка,	
						внимания,	
						воображения,	
						координации	
						движений,	
						снятие	
						психоэмоцион	
						ального	
						напряжения.	
4		23	C 14-	2	2	игры –	
			00 до			тренжеры для	
			15-25			развития речи	
						ребенка,	
						внимания,	
						воображения,	
						координации	
						движений,	
						снятие	
						психоэмоцион	
						ального	
	1	1	<u> </u>			· 2= =	

					напряжения.	
	итого			8		
1	январь	13	C 14-	2	игры –	
-	тивирь	10	00 до	_	тренжеры для	
			15-25		развития речи	
			13 23		ребенка,	
					внимания,	
					воображения,	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
					напряжения.	
					Диагностика	
2	январь	20	C 14-	2	игры –	
_	тивирь		00 до	_	тренжеры для	
			15-25		развития речи	
			10 20		ребенка,	
					внимания,	
					воображения,	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
					напряжения.	
3	январь	27	C 14-	2	игры –	
	•		00 до		тренжеры для	
			15-25		развития речи	
					ребенка,	
					внимания,	
					воображения,	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
					напряжения.	
	итого			6		
1	февраль	2	C 14-	2	игры –	
			00 до		тренжеры для	
			15-25		развития	
					мелкой	
					моторики	
					ребенка,	
					развития	
					внимания,	
					координации	
					движений,	
					снятие	

2	фовраль	9	С 14- 00 до 15-25	2	психоэмоцион ального напряжения. Диагностика игры – тренжеры для развития мелкой моторики ребенка, развития внимания, координации движений, снятие психоэмоцион ального напряжения.
3	февраль	15	С 14- 00 до 15-25	2	игры – тренжеры для развития мелкой моторики ребенка, развития внимания, координации движений, снятие психоэмоцион ального напряжения.
4	февраль	22	С 14- 00 до 15-25	2	игры – тренжеры для развития мелкой моторики ребенка, развития внимания, координации движений, снятие психоэмоцион ального напряжения.
	итого			8	игры – тренжеры для развития мелкой моторики

				1		
					ребенка,	
					развития	
					внимания,	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
					напряжения.	
1	март	2	C 14-	2	игры –	
-	Март	_	00 до	_	тренжеры для	
			15-25			
			13-23		развития	
					моторики	
					ребенка,	
					развития	
					внимания,	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
					напряжения.	
					Диагностика	
2	март	9	C 14-	2	игры –	
	_		00 до		тренжеры для	
			15-25		развития	
					моторики	
					ребенка,	
					развития	
					внимания,	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
_			0.4.1		напряжения.	
3	март	16	C 14-	2	игры –	
			00 до		тренжеры для	
			15-25		развития	
					моторики	
					ребенка,	
					развития	
					внимания,	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
					напряжения.	
4	март	23	C 14-	2	игры –	
T	марі	23	00 до	-	=	
			оо до		тренжеры для	

			4 = 0 =		
			15-25		развития
					моторики
					ребенка,
					развития
					внимания,
					координации
					движений,
					снятие
					психоэмоцион
					ального
					напряжения.
	итого	_		8	
1	апрель	6	C 14-	2	игры –
			00 до		тренжеры для
			15-25		развития речи
					ребенка,
					внимания,
					воображения,
					координации
					движений,
					снятие
					психоэмоцион
					ального
					напряжения.
					Диагностика
2	апрель	13	C 14-	2	игры –
	апрель	13	00 до	2	тренжеры для
			15-25		
			13-23		развития речи
					ребенка,
					внимания,
					воображения,
					координации
					движений,
					снятие
					психоэмоцион
					ального
					напряжения.
3	апрель	20	C 14-	2	игры –
			00 до		тренжеры для
			15-25		развития речи
					ребенка,
					внимания,
					воображения,
					координации
					движений,
					снятие
					психоэмоцион
					ального
					напряжения.
4	эппель	27	C 14-	2	-
T	апрель	4/			игры –
			00 до		тренжеры для

			15-25		naapurua nauu	
			13-23		развития речи	
					ребенка,	
					внимания,	
					воображения,	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
					напряжения.	
					Диагностика	
	итого			8		
1	май	5	C 14-	2	игры –	
			00 до		тренжеры для	
			15-25		развития речи	
			10 10		ребенка,	
					внимания,	
					воображения,	
					координации	
					движений,	
					движении,	
					психоэмоцион ального	
2	май	12	C 14-	2	напряжения.	
	маи	14		4	игры –	
			00 до 15-25		тренжеры для	
			13-23		развития речи	
					ребенка,	
					внимания,	
					воображения,	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
2	350 U	10	C 1 4	2	напряжения.	
3	май	19	C 14-	2	игры –	
			00 до		тренжеры для	
			15-25		развития речи	
					ребенка,	
					внимания,	
					воображения,	
					координации	
					движений,	
					снятие	
					психоэмоцион	
					ального	
					напряжения.	
_	U	0.5	0.4.4		Диагностика	
4	май	26	C 14-	2	игры –	
			00 до		тренжеры для	

	15-25		развития речи ребенка, внимания, воображения, координации движений, снятие психоэмоцион ального напряжения.	
			напряжения.	
			Диагностика	
		8		
За год		72		

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий потребуется следующее:

Просторный кабинет для занятий

Обеспеченность необходимыми пособиями, игрушками, канцелярскими принадлежностями.

СД -проигрыватель.

Диски с музыкой для релаксации.

Ковер для занятий на полу.

Стол и стулья.

2.2.2. Информационное обеспечение

- 1.Специалисты должны быть обеспечены методической литературой по проблеме СДВГ.
- 2.Обеспеченность доступа в Интернет.

2.2.3 Кадровое обеспечение.

Занятия проводят педагог-психолог обладающие следующими качествами:

1.Специалисты, реализующие программу должны иметь высшее психологическое или педагогическое образование, опыт индивидуальной коррекционной работы с младшими школьниками. Специалистами должны быть знакомы техники психогимнастики и телесно-ориентированной терапии, элементы гештальттерапии и юнгианского подхода.

Каждый из специалистов должен знать:

- Конституцию Российской Федерации;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», постановления Правительства РФ и Министерства образования Оренбургской области;
- Концепцию развития системы дополнительного образования детей;

- Конвенцию о правах ребенка;
- возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену;
- правила и нормы охраны труда, техники безопасности, и противопожарной защиты;
- основы доврачебной медицинской помощи.

2.3 Формы аттестации

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы,

отслеживаются и фиксируются в формах:

- журнал посещаемости,
- материал анкетирования и тестирования,
- методическая разработка,
- фото,
- отзывы родителей и др.

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных

результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах: открытое занятие.

Сравнение показателей по результатам тестирования, качеству прохождения повторяющихся заданий и результатам наблюдения за ребёнком на различных этапах участия ребёнка в программе является показателем успешности и эффективности данной программы.

В результате реализации программы предполагается, что проведенный курс занятий поможет ребенку справиться с трудностями в обучении, нормализуется уровень произвольного внимания, уровень запоминания, уровень «врабатываемости», сформируются навыки самоконтроля в двигательной и эмоциональной сферах. Повышение у ребенка уровня развития внимания, памяти, скорости мышления, скорости чтения. Уверенное освоение дыхательных и релаксационных техник.

2.4 Оценочные материалы

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов используются диагностические методики:

- Анкета-опросник для родителей;
- Тест «таблицы Шульте»
- Проективный тест « Рисунок семьи»
- Проективный тест « Семья животных»
- Запоминание 10 слов

Запоминание 10 картинок

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

- особенности организации образовательного процесса очно.
- В обучении детей используется <u>наглядный метод</u>, который включает в себя различные приемы:
 - показ предметов;
 - показ образца (образцом может быть рисунок);
- показ способа действий (дыхательные техники, игра-тренажер. Показ должен быть точным, выразительным, разделенным на части);

на занятиях используется словесный метод:

- объяснение;
- рассказ;
- чтение;
- беседа.

Речь педагога должна быть культурной, эмоциональной и доступной для детского понимания. В процессе рассказа, чтения педагог должен заострять внимание детей на наиболее важном моменте интонацией или вопросами.

Игровой метод обучения.

Достоинство игрового метода заключается в том, что он вызывает у детей повышенный интерес, положительные эмоции, помогает сконцентрировать внимание. Выполнение заданий в форме игры требует от ребенка меньше затрат нервной энергии, волевых усилий. Необходимо погружать детей в игровую ситуацию полностью. Сам педагог тоже должен играть с детьми и не применять прямого обучающего воздействия, замечаний, порицаний.

Важное значение для повышения активности детей на занятиях имеют такие игровые приемы, как внезапное появление объектов, игрушек, выполнение педагогом различных игровых действий.

Методы воспитания:

Разъяснение как метод воспитания постоянно используется в работе с детьми младшего и подросткового школьного возраста. Это связано с тем, что дети имеют небольшой жизненный опыт и не всегда знают, как и в какой ситуации надо поступать. Дети осваивают опыт нравственного поведения, общения со

сверстниками и взрослыми и поэтому естественно нуждаются в разъяснении правил поведения, определенных требований.

Среди методов воспитания часто используется **приучение.** Приучение направлено на выполнение детьми определенных действий в целях превращения их в привычные и необходимые способы поведения.

Заниматься приучением необходимо с самого первого занятия. Для этого детям дается образец выполнения определенных действий (убирать на место ручки, фломастеры, карандаши, внимательно слушать взрослого, не брать без разрешения чужие вещи и пр.).

Естественно, что приучение связано с контролем со стороны взрослых. Такой контроль требует от педагога внимательного, заботливого отношения к детям, тактичного объяснения и оценки деятельности ребенка. Позднее дети сами научатся контролировать свои действия – правильно ли разложил материал, все ли собрал карандаши и т.д.

Основной формой организации образовательного процесса является индивидуальное занятие.

формы организации учебного занятия

Возрастные особенности детей требуют использования игры как формы организации учебного занятия. Вот почему на занятиях используется большое количество подвижных и дидактических игр. Психологи, оценивая роль дидактических игр, указывают на то, что они не только являются формой усвоения знаний, но и способствуют общему развитию ребенка, его познавательных интересов и коммуникативных способностей.

Важное место занимают словесные дидактические игры (игры-загадки на выделение характерных признаков предметов, сравнение, обобщение и др.), настольно-печатные игры на классификацию предметов.

- педагогические технологии

Методическую основу по освоению многих разделов программы составляют современные *педагогические технологии*:

- *информационные технологии* сохранять фото и видеоматериалы для занятия; эффективно осуществлять поиск и переработку информации; составлять презентации для родителей.
- -Здоровьеформирующие технологии способствуют формированию ценностного отношения к здоровью, дают психотерапевтический эффект: эмоциональную

разрядку, снятие умственной перегрузки, снижения нервно-психического напряжения, восстановление положительного энергетического тонуса; способствуют формированию навыков здорового образа жизни.

- -Технологии развития критического мышления применяются при планировании и реализации творческих, исследовательских и социальных проектов, с целью формирования умения осмысленно и самостоятельно работать с учебным материалом и источниками информации путём наложения новой информации на жизненный опыт, способствуют активному участию обучающихся в образовательном процессе и развитию навыков общения;
- -Технология создания ситуации успеха, в которой используются новые технологии воспитательного процесса: снятие страха, авансирование, персональная исключительность и одновременно формирование потребности в самокритике, скрытая инструкция, усиление мотивации, педагогическое внушение, высокая оценка детали; применяется на учебных занятиях, с целью реализации творческого потенциала обучающихся;
- -Технологии разновозрастного обучения предполагают выстраивание образовательного процесса по принципам взаимообучения и сотрудничества, творческое общение ребенка и родителя, способствуют воспитанию чувства партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности за результат общего дела, «командный дух»; формированию коммуникативной компетентности и умения вести продуктивный, консенсусный диалог.
- -Игровая педагогическая технология организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Это последовательная деятельность педагога по: отбору, разработке, подготовке игр; включению детей в игровую деятельность; осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности.

Значение игровой технологии не в том, что она является развлечением и отдыхом, а в том, что при правильном руководстве становится: способом обучения; деятельностью для реализации творчества; методом терапии; первым шагом социализации ребёнка в обществе.

Воспитательное и обучающее значение игры зависит от:

- знания методики игровой деятельности;
- профессионального мастерства педагога при организации и руководства различными видами игр;
 - учёта возрастных и индивидуальных возможностей.

2.5.6 Алгоритм учебного занятия

В основе многообразных форм занятий по программе «Гимнастика мозга » имеются общие характеристики:

- каждое занятие имеет тему, цель, конкретное содержание, определенные формы и методы организации деятельности;
- любое занятие имеет структуру, то есть состоит из отдельных взаимосвязанных этапов;
- построение занятия осуществляется по определенной логике, зависящей от его цели и типа.

Структура занятия (2 часа по 40 минут)

- <u>I.</u> <u>Вводная часть</u> (от 2 до 5 минут) Обсуждение особенностей выполнения домашнего задания: частота,успехи, трудности и т.п.:
- Организационно-мотивационный этап (2-3 минуты) включает организацию начала учебного занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизацию внимания с целью подготовки обучающихся к работе на занятии.
- Этап целеполагания (до 5 минут) включает сообщение темы, ожидания ребенка и родителей, формулирование цели и задач занятия для принятия и осознания обучающимися.
- *Информационный этап (от 5 до 15 минут)* может включать беседы, дискуссии, обсуждения, тестирование, анкетирование, инструктажи в соответствии с темой занятия.

<u>II.</u> <u>Подготовительная часть</u> (от 7 до 20 минут):

Разминочный этап (до 10 минут) включает дыхательные техники, различные виды ходьбы в сочетании с дыханием), выполнение комплексов упражнений) с целью развивать межполушарные взаимодействия, развивать комиссуры (межполушарные связи),синхронизировать работу полушарий.

<u>III. Основная часть</u> (от 15 до 25 минут с 5 минутным перерывом):

• Этап усвоения новых знаний и способов деятельности (от 10 до 15 минут) может включать новые учебно- тренировочные упражнения из модулей «Гимнастика мозга», « Нейробаланс», «Быстрое запоминание»

IV. Заключительная часть (от 6 до 10 минут):

- Этап релаксации (до 5 минут) включает дыхательную гимнастику, медитацию или арт-терапевтические восстановительные упражнения с целью расслабления и снятия физической усталости.
- Итоговый этап (1-3 минуты) взаимосвязан с этапом целеполагания. Педагог совместно с обучающимся определяют степень достижения поставленных целей и решения задач для анализа и оценки эффективности проделанной работы, определения перспектив дальнейшей деятельности.
- *Рефлексивный этап (1-3 минуты)* включает самооценку обучающимися своей работоспособности, психологического состояния, работы, результативности и полезности учебной деятельности *с целью мотивации самооценки*. Родителями оценивается полезная, новая информация, трудности и успехи ребенка при выполнении заданий.

2.5.7 Дидактические материалы

В дидактическое обеспечение программы входят:

• специальная литература по педагогике и психологии;

- *DVD-диски* записи разных для занятий по телесноориентированной психотерапии;
- Интернет ресурсы

2.6 Список литературы

2.6.1 Основная и дополнительная

Список литературы для педагога

- 1. Арцишевская И. Л. "Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду" М.: Книголюб, 2005. 64с.
- 2. Афонина А.В., Груздева Н.В. «Пойми меня и действуй правильно!»: Методическое пособие для психологов, педагогов и родителей Иваново, 2005.
- 3. Болотовский Г. В., Чутко Л. С., Кропотов Ю. Д. Гиперактивный ребёнок: лечить или наказывать. СПб.: 2004.
- 4. Брязгунов И. П., Касатикова Е. В. Непоседливый ребёнок, или всё о гиперактивных детях. 2-е изд., испр. и доп. М.:Психотерапия, 2008. 208 с.
- 5. Л. Бурлачук, А. Кочарян, М. Жидко. Психотерапия. Учебник для ВУЗов. СПб.: Питер, 2009, 496 с.
- 6. Гиперактивный ребёнок. Как найти общий язык с непоседой / Гульнара Ломакина., Москва, Центрполиграф, 2009.
- 7. Дьяченко О.М., Веракса Н.Е. Чего на свете не бывает? М.: Знание, 1994.
- 8. Заваденко Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте. М., 2005.
- 9. Кошелева А.Д., Алексеева Л.С. Диагностика и коррекция гиперактивности ребёнка. М.: НИИ семьи,1997.
- Лютова Е.К. Монина Г.Б Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми – М., Генезис – 2000.
- 11. Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр. М.: Владос, 2008. 256 с.
- 12. Цветкова Л.С. Методика диагностического нейропсихологического обследования детей. М.: Знание, 1998.
- 13. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. 2-е изд. М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 160 с.

14. Ясюкова Л. А. Оптимизация обучения и развития детей с минимальными мозговыми дисфункциями. СПб.: Иматон, 1997.

Литература родителям

- 1. Дикман Л. Гармоничный ребенок. СПб.: Петро- Риор, 1998. 176 с.
- 2. Косинова Е.М. Гимнастика для пальчиков. М.: Олма- Пресс, 2002. 64 с.
- 3.Кэмпбелл Росс. Как по настоящему любить ребенка./ 5-е изд., Пер. с англ.- СПб.: «Мирт», 1998.-216с.
- 4.Никитин Б.П. Ступеньки творчества или развивающие игры.- 3-е изд., доп.- М.-Просвещение, 1990. – 160с.

2.6.2 Наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы и т.п.)

- 1. Наглядно-дидактическое пособие «Животные жарких стран». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009
- 2. Уроки развития внимания и памяти развивающее пособие
- 3. Карточки для развития памяти

2.6.3 Интернет-ресурсы:

Профессиональный блог о развитии ребенка от рождения до школы Аси Валасиной [Электронный ресурс] – http://rodnay-tropinka.ru – Проверено 15.09.2016 г.

- 1. Блог о воспитании детей, о занятиях с детьми Елены Шадриной [Электронный ресурс] http://poznaemmir.com– Проверено 15.09.2016 г.
- 2. Форум о раннем развитии [Электронный ресурс] http://razumniki.ru Проверено 15.09.2016 г.
- 3. Развивающие игры для детей [Электронный ресурс] http://www.igraemsa.ru- Проверено 15.09.2016 г.
- **4.** Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции у детей [Электронный ресурс] http://adalin.mospsy.ru -Проверено 15.09.2017 г.

Приложение 1.

Психологические методики и технологии, психолого-педагогический инструментарий.

1. Игра, развивающая внимание «Что изменилось?»

Поставьте на стол 3-4 игрушки и дайте ребёнку рассмотреть их 1-2 минуты. Затем попросите его отвернуться и уберите одну из игрушек. Когда ребенок повернется, спросите его, что изменилось.

Игру в зависимости от возраста можно усложнить: увеличить количество игрушек до 5-7-9, ставить похожие игрушки (например, 3 игрушки из 5 – немного отличающиеся друг от друга машинки), не убирать ни одной игрушки, а поменять 2 из них местами. Еще один вариант – не убирать игрушку, а, наоборот, добавить. И спросить: Кто новый появился?», «Кто пришел?».

Можно превратить эту игру в соревнование, задавая друг другу задачки по очереди. Для этой игры можно использовать не только игрушки, но и карточки с изображением животных, овощей.

Источник: (Дьяченко О.М., Веракса Н.Е. Чего на свете не бывает? – М.: Знание, 1994).

2. Техника «Дифференцировка»

Предложена Ф. Перлзом в рамках гештальтпсихологии. Осознавание должно происходить на трех уровнях: осознавание внешнего мира (что я вижу, слышу), внутреннего мира (эмоции, телесные ощущения), а также мыслей.

Психолог задает следующие вопросы, на которые должен ответить клиент:

- Что ты видишь?
- Что ты слышишь?
- Какой вкус ты ощущаешь?
- Какой запах?
- Какие ощущения в руках, ногах, теле?
- Что ты чувствуешь (какое у тебя настроение)?

- Что ты хочешь?
- О чем ты думаешь?
- Что ты будешь делать?

Этот эксперимент выполняет несколько функций. Во-первых, он позволяет усилить, обострить ощущение настоящего; Перлз описывает ситуации, когда после использования этой техники клиенты говорили о том, что мир для них стал реальнее и ярче. Во-вторых, этот эксперимент помогает осознать способы, с помощью которых человек убегает от реальности (например, воспоминания или фантазии о будущем). В-третьих, монолог - осознавание является ценным материалом для терапии. В работе с СДВГ важность этой техники содержится ещё и в возможности развивать произвольность внимания, его концентрацию. (Л. Бурлачук, А. Кочарян, М. Жидко. Психотерапия.Учебник для ВУЗов.- СПб.: Питер, 2009, 496 с.; Семинар по работе с алекситимией http://www.psyinst.ru/seminar.php?id=466&d=1980).

3. Игра "Волшебное слово".

Игра для развития внимания у гиперактивных детей.

Дети обычно очень любят эту игру, так как в ней взрослый оказывается в положении ребенка, которого приучают быть вежливым. Спросите у ребенка, какие он знает «волшебные» слова и почему они так называются. Если он уже достаточно овладел этикетными нормами, то сможет ответить, что без этих слов просьбы могут выглядеть как грубый приказ, поэтому людям не захочется их выполнять. «Волшебные» слова показывают уважение к человеку и располагают его к говорящему. Сейчас в роли такого говорящего, пытающегося добиться исполнения своих пожеланий, будете выступать вы. А ребенок будет внимательным собеседником, чувствительным к тому, сказали ли вы слово «пожалуйста». Если во фразе вы его произносите (например, говорите: «Подними, пожалуйста, руки вверх!»), то ребенок выполняет вашу просьбу. Если вы просто говорите свою просьбу (например, «Хлопни три раза в ладоши!»), то ребенок, приучающий вас к вежливости, ни за что не должен выполнять это действие. Примечание. Эта игра развивает не только внимание, но и способность детей к произвольности (выполнению действий не импульсивно, просто потому, что сейчас этого хочется, а в связи с определенными правилами и целями). Эта важная характеристика считается многими психологами одной из ведущих при определении того, готов ли ребенок к обучению в школе. (http://www.psychologos.ru/articles/view/volshebnoe_slovo._igra).

4. Дыхание с задержкой на вдохе.

Дыхание с задержкой на вдохе (выдохе) - сначала в собственном, затем в установленном ритме. Выполняется лежа на полу на спине или сидя на стуле,

ладони кладутся на область диафрагмы. На вдох живот надувается (ребенку объясняем-как арбуз). Пауза. На выдох произносится гласный звук любой: «аа-а-а».Пауза.

6. Упражнение "Насос и мяч".

Игра для снятия мышечного и эмоционального напряжения (релаксации) у гиперактивных детей.

Встаньте напротив друг друга(родитель и ребенок). Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как ненадутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса «мяч» становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, «мяч» сдуется настолько, что даже упадет на пол.

Примечание. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

(Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.).

6. При диагностике слуховой и зрительной **памяти** ребёнку предъявляются для запоминания соответственно 10 слов и 10 рисунков.

7.Игра «Будь внимательным»

Цель: развитие внимания, общей и мелкой моторики.

Ход игры: взрослый предлагает поиграть, обращает внимание на руки и говорит: «Гриб»- рука сжатая в кулак ,ставится на ребро. «Поляна»- ладонь кладется на стол. Затем даются команды «гриб» - «поляна». А ребенок правильно показывает положение руки.

(Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр. – М.: Владос, 2008. – 256 с.).

8. Игра "Маленький жук"

Ход работы: «Сейчас мы будем играть в такую игру. Видишь, перед тобой поле, расчерченное на клеточки. По этому полю ползает жук. Жук двигается по команде. Он может двигаться вниз, вверх, вправо, влево. Я буду диктовать тебе ходы, а ты

будешь передвигать по полю жука в нужном направлении. Делай это мысленно. Рисовать или водить пальцем по полю нельзя!» Внимание? Начали. Одна клеточка вверх, одна клеточка налево. Одна клеточка вниз. Одна клеточка налево. Одна клеточка вниз. Покажи, где остановился жук". (Если ребенок затрудняется выполнять задание мысленно, то сначала можно позволить ему показывать пальчиком каждое движение жука, или изготовить жука и двигать его по полю. Важно, чтобы в результате ребенок научился мысленно ориентироваться в клеточном поле). (http://adalin.mospsy.ru/l 01 03.shtml).

9. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»

Игра для снятия мышечного и эмоционального напряжения (релаксации) у гиперактивных детей.

Цель: упражнение на релаксацию. Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться – это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, – вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово «солдат». После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду – «тряпичная кукла». Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т.д. **Примечание**. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

10.Упражнение "Дерево".

Цель: ослабление внутреннего напряжения.

Суть упражнения такова. необходимо стоя представить себя деревом, с каким легко можно себя отождествить. Детально представить в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущиеся на ветру листья, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Необходимо как можно реальнее представить питательные соки, которые корни получают из земли. Представление вросших в землю корней дерева есть, по сути дела, символизация внутренней связи с реальностью, укрепление уверенности в себе. Состояние внутренней напряженности характеризуется сверхконцентрацией человека на своих ощущениях, переживаниях, эмоциях. Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумеет произвести децентрацию, т.е. центр неприятной ситуации мысленно перенести с себя на какой-либо предмет или внешнее обстоятельство. При этом отрицательная эмоция выбрасывается во внешнюю среду и человек избавляется от нее.

Приложение2.

Упражнения дома под контролем родителей (ежедневные):

1. «Будим мышцы»

С утра, прежде чем встать с постели, вам необходимо "разбудить" мышцы всего тела Для этого примите и.п. - лежа на спине, руки вдоль тела. На вдохе медленно потянитесь, напрягая поочередно мышцы рук, ног, туловища, а затем на выдохе расслабьте их одновременно, ощущая приятную легкость. На выдох произносится любой гласный звук «А-а-а». Повторите всё упражнение 7 раз.

2. «Дыхание животом и «Роботы».

Инструкция ребенку:

- 1. Ляг на спину.
- 2. Положи руки на солнечное сплетение и подыши животом 2 минуты.
- 2.1. «Робот 1»- на вдох ребенок поднимает правую руку и правую ногу. Пауза в дыхании(2-5 секунд, в зависимости от возраста ребенка). На выдох руку и ногу опускает, произносит гласный звук «а-а-а». Пауза. Затем поднимает левую руку и левую ногу на вдох. Пауза. На выдох руку и ногу опускает, произносит гласный звук «а-а-а». Упражнение выполняется по 5 раз каждой стороной тела.
- 2.2. «Робот 2». на вдох ребенок поднимает правую руку и левую ногу. Пауза в дыхании. На выдох руку и ногу опускает, произносит гласный звук «а-а-а». Пауза. Затем поднимает левую руку и правую ногу на вдох. Пауза. На выдох руку и ногу опускает, произносит гласный звук «а-а-а». Упражнение выполняется по 5 раз каждой стороной тела.
- 2.3. «Робот 3». на вдох ребенок отводит правую руку и правую ногу в сторону от тела . Пауза в дыхании. На выдох руку и ногу прижимает к туловищу, произносит гласный звук «а-а-а». Пауза. Затем на вдох отводит левую руку и левую ногу в сторону от тела. Пауза. На выдох выдох руку и ногу прижимает к туловищу, произносит гласный звук «а-а-а». Упражнение выполняется по 5 раз каждой стороной тела.
- 2.4. .«Робот 4»- на вдох ребенок поднимает правую руку, правую ногу отводит в сторону. Пауза в дыхании. На выдох руку и ногу опускает, произносит гласный звук «а-а-а». Пауза. Затем поднимает левую руку и левую ногу отводит в сторону на вдох. Пауза. На выдох руку и ногу возвращает в и.п.,произносит гласный звук «а-а-а». Упражнение выполняется по 5 раз каждой стороной тела.
- 2.5. .«Робот 5»- на вдох ребенок правую руку отводит в сторону, правую ногу поднимает. Пауза в дыхании. На выдох руку и ногу возвращает в и.п, произносит гласный звук «а-а-а». Пауза. Затем левую руку отводит в сторону и левую ногу поднимает на вдох. Пауза. На выдох руку и ногу возвращает в и.п.,произносит гласный звук «а-а-а». Упражнение выполняется по 5 раз каждой стороной тела.
 - 3. Упражнение "Насос и мяч".
- 4. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»

- 5. Чтение слов и слогов на время (по 1 минуте).
- 6. «Зеркальное рисование». 7. «Колодец».