

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное негетиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

---

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

  
С.А. Тихашин  
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

Возраст детей 7-10 лет  
Разработчик  
Салиев Антон Вячеславович,  
Педагог-психолог

Санкт – Петербург  
2021

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное негиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А.Тихашин  
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

Возраст детей 7-10 лет  
Разработчик  
Салиев Антон Вячеславович,  
Педагог-психолог

Санкт – Петербург  
2021

## **Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726р;
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
9. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
10. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Психолого - педагогическое сопровождение гиперактивных детей» имеет социально-гуманитарную направленность.

### **Актуальность**

В современной массовой школе обучается достаточно большое количество детей со значительными отклонениями от медицинской нормы. Помочь ребенку нормально развиваться и чувствовать себя комфортно среди здоровых детей - это очень важная и востребованная часть работы психолога, наряду с другими специалистами и родителями. Дети, не имеющие серьезных проблем со здоровьем, часто обращаются за помощью к психологу, что же говорить о детях с хроническими соматическими заболеваниями. Они нуждаются в двойной поддержке и участии.

## **Научная обоснованность**

Проводимые исследования здоровья школьников выявляют серьезные проблемы. Существуют данные о том, что современные школьники больше склонны к заболеваниям органов дыхания и некоторым хроническим заболеваниям. Так, хронический тонзиллит поражает, примерно, 4-5-го ученика, распространенность этого заболевания среди школьников разных возрастов колеблется от 20 до 34% (Н.М. Бондаренко.). Хронический тонзиллит способствует возникновению многих заболеваний внутренних органов, в первую очередь сердца, сосудов, почек, а также служит постоянным очагом интоксикации и сенсibilизации организма, снижает работоспособность и отрицательно влияет на успеваемость учащихся.

Изучение состояния здоровья учащихся выявило хронические заболевания печени, желчевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта. Количество таких заболеваний значительно возрастает от младших классов к старшим и достигает максимума в 10 классе (Н.А. Ананьева).

За последние десятилетия отмечается рост числа аллергических заболеваний у детей. Бронхиальной астмой и аллергическими заболеваниями кожи страдают более 4% школьников Москвы и около 6% учащихся Санкт-Петербурга, где климатические условия способствуют развитию этих болезней (Г.Н. Сердюкова).

Массовое обследование московских школьников отметило у части учащихся различные нарушения эндокринных функций.

Многие исследователи выявили различные функциональные отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы, особенно отклонения от нормы уровня артериального давления. По данным Т.П.Борисовой в 9,6% случаев отмечается гипертония, а в специальных математических школах частота этого заболевания составляет от 15 до 23%. Это явление обусловлено умственным перенапряжением учащихся. Максимальное число гипотонических нарушений регистрируется в возрасте 13-15 лет (Л.Ф.Бережков).

При большинстве заболеваний, завершившихся с определенным «уроном» для организма либо протекающих в хронической форме, необходима мышечная деятельность. Это положение, по-настоящему понятое лишь в середине 20-го столетия, было эмпирически известно еще врачам древности. Гиппократ, которого считают «отцом» медицины, уже знал, что после выздоровления от различных болезней нужно заниматься физическими упражнениями. И применял с успехом это средство не только для взрослых, но и для детей.

Дети с хроническими соматическими заболеваниями часто имеют серьезные психологические проблемы. Известно, например, что у детей, больных ревматизмом, на стадии обострения заболевания резко ухудшается память, внимание, умственная работоспособность, что приводит к снижению успеваемости, мотивации к обучению. Ребенок перестает быть активным в классе. Если педагог понимает причины этого и находит правильные формы воспитательного воздействия (не спрашивает ребенка в это время. Не делает ему замечаний, не подгоняет. Своим эмоциональным отношением постоянно демонстрирует ребенку: «Все в порядке»), то после обострения болезни ребенок быстро восстанавливается и вливается в учебный процесс без больших нервно-психических перегрузок. Если же учитель всем своим видом показывает ребенку, что он не доволен его учебной и поведенческой деятельностью, а тем более ругает его и наказывает, то и после приступа у ребенка может надолго закрепиться возникшее ухудшение памяти, внимания, интеллектуальной деятельности. Все это может способствовать формированию заниженной самооценки, неуверенности в свои силы, росту ауто- или гетеро-агрессии. Резервные возможности ребенка исключительно высоки и при целенаправленных воздействиях способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни.

### **Отличительные особенности программы:**

Групповые занятия рекомендуется посещать родителям для отработки некоторых заданий совместно дома, что усиливает эффективность прохождения данной программы школьниками.

До начала групповых занятий проводятся встречи с учителями и родителями школьников для отбора детей в группы, для разъяснения целей и задач программы.

Дети, имеющие специфические проблемы, проходят еще цикл индивидуальных занятий совместно с родителями. Индивидуальные занятия проводятся и с учителями, где отрабатываются навыки общения с определенным ребенком.

Реализацией данной программы занимается психолог и социальный педагог (либо учитель-дефектолог).

Социальный педагог проводит занятия цикла "Развитие интеллектуальной сферы" и части цикла "Коррекция поведения".

Психолог проводит диагностику детей в начале и конце групповых занятий, часть цикла "Коррекция поведения" и индивидуальные занятия с детьми, родителями и учителями.

### **Способы взаимодействия с родителями**

Одной из главных задач психолога является установление доверительного отношения с родителями. Чем теснее связь психолога и родителей, тем больше успехов у ребенка.

Психологу необходимо заручиться родительской поддержкой, заинтересовать их в результативности учебно-воспитательного процесса.

Первая встреча с родителями происходит на родительских собраниях, где родителей знакомят с целями и задачами данной программы. После первичной диагностики детей с проблемами здоровья проводится групповая консультация родителей по ознакомлению с результатами диагностики. Также проводятся индивидуальные консультации родителей в процессе занятий (по желанию родителей). В конце занятий с детьми проводится анкетирование родителей, предлагается написать им отзывы о достижениях их ребенка, даются рекомендации взаимодействию родителей с ребенком дома по снижению уровня школьной тревожности, повышению школьной мотивации. Чтобы закреплять успехи ребенка, предлагаются игры и задания, используемые в программе.

### **Взаимодействие с педагогами**

Для педагогов, работающих с детьми данной группы, проводится групповая консультация с целью повышения психолого-педагогической компетентности в вопросах обеспечения психологической комфортности учащихся с хроническими соматическими заболеваниями. Читается мини-лекция по возрастным новообразованиям. Проводятся индивидуальные консультации педагогов по проблемам взаимодействия с детьми, имеющими трудности школьной адаптации.

### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на учащихся начальной школы с хроническими соматическими заболеваниями, имеющих проблемы в обучении (рассеянное внимание, слабые процессы переключения внимания, низкая слуховая и /или зрительная память, невысокий уровень наглядно-образного, вербально-логического мышления) и поведении (гиперактивность, агрессивность, замкнутость, тревожность и др.), а также на учителей и родителей данных учащихся.

### **Цель программы:**

Психолого-педагогическое сопровождение гиперактивных детей.

### **Задачи программы:**

1. Оказание помощи детям в адаптации к школе после болезни.
2. Обучить детей умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих их ситуациях.

3. Снижение уровня тревожности, агрессивности.
4. Улучшение эмоционального состояния детей.
5. Формирование мотивации здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие**

Развитие общей осведомленности, расширение лексического запаса.

Формирование у детей навыков самоконтроля.

Формирование и развитие навыков произвольной регуляции деятельности.

##### **Развивающие**

Оптимизация структуры школьной мотивации.

Создание положительной мотивации к учебной деятельности.

Коррекция эмоциональных состояний. Развитие способности лучше понимать, осознавать, контролировать и выражать свои чувства.

Снятие чрезмерного эмоционального напряжения, тревожности

Формирование позитивной «Я-концепции» и адекватной самооценки детей.

##### **Воспитательные**

Коррекция проблем общения. Развитие коммуникативных навыков, навыков совместной деятельности.

Формирование у детей навыка подчинять свои желания требованиям коллективной работы, общественным нормам.

Формирование культуры общения и поведения в социуме.

Формирование навыков здорового образа жизни.

Профилактика формирования нежелательных негативных тенденций в поведении и характере ребенка.

#### **Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:**

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы

в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

#### **Условия реализации программы:**

Групповые занятия проводятся в классном помещении в одно и то же время.

В группу входит 10-12 школьников.

Цикл "Развитие интеллектуальной сферы" состоит из 12 занятий, каждое длительностью по одному часу.

Цикл "Коррекция поведения" состоит из 12 занятий по 1 часу каждое.

Частота встреч - 2 раза в неделю для детей, которым рекомендовано посещение обоих циклов, и 1 раз в неделю, посещающим один цикл.

#### **Планируемые результаты:**

1. Стабилизация разбалансированности свойств внимания.

2. Положительный уровень взаимоотношений со сверстниками, с родителями, низкий уровень конфликтности с воспитателями.

3. Приобретение навыков самоконтроля в структурированных ситуациях.

Формируемые компетенции: рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего поведения, познавательная, коммуникативная. У детей сформируются навыки общения со взрослыми и сверстниками. Дети станут уверенны в себе, будет сформировано чувство собственного достоинства. Способны любить, ценить, беречь окружающий мир, а также уважать чужой труд и взрослых. Сформированы навыки взаимопомощи.

#### **Учебно-тематический план занятий цикл "Развитие интеллектуальной сферы"**

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Диагностическое занятие	1	0,5	0,5
2.	Развитие внимания	3	0,75	2,25
3.	Развитие памяти	3	0,75	2,25
4.	Развитие мышления	3	0,75	2,25
5.	Развитие воображения	1	0,25	0,75
6.	Итоговое диагностическое занятие	1	0,25	0,75
	ВСЕГО:	12	3,25	8,75

## Учебно-тематический план занятий цикл "Коррекция поведения"

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Эмоции	1,5	0,5	1
2.	Вербальное выражение эмоций	1,5	0,5	1
3.	Самооценка	1,5	0,5	1
4.	Отношение к значимым другим	1,5	0,5	1
5.	Агрессивность	1,5	0,5	1
6.	Конфликтные ситуации	1,5	0,5	1
7.	Самоконтроль	1,5	0,5	1
8.	Комплименты	1,5	0,5	1
	ВСЕГО:	12	4	8

### Оценка результативности программы:

Эффективность программы оценивается с помощью следующих показателей (которые замеряются в начале и конце групповой работы):

- оценка объема внимания, устойчивости и переключения (кольца Ландольдта),
- оценка кратковременной слуховой и зрительной памяти (таблица с картинками, предъявляемая визуально и ряд слов, предъявляемых аудиально),
- оценка вербально-логического мышления ("Исключение слов"),
- оценка наглядно-образного мышления (поиск закономерностей, о дорисовать недостающую фигуру),
- самооценка (лестница Дембо-Рубинштейн),
- тревожность (шкала Т),
- опрос учителей,
- опрос родителей,
- отзывы учителей и родителей.

### Учебно-методический комплекс программы:

4.1. Для проведения занятий необходимо:

1. Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.
2. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым.
3. В помещении должны быть удобные для детей стулья и столы.
4. В помещении не должно быть предметов представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей.

### Методическое оснащение программы:

Александрова Э.М., Куренкова Н.В. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста: Учебно-метод. пособие. Ч. 1. — М., 2001.

Врязгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. — М., 2001.

Выгодская И.Г., Пеллингер ЕЛ., Успенская Л.П. Устранение заикания у дошкольников в игре. — М., 1984.

### Содержание программы:

Программа включает в себя два направления работы:

- а) индивидуальная и групповая работа с детьми
- б) индивидуальная работа с родителями и учителями.

На первом этапе с помощью учителей и медицинского работника школы определяется группа детей с хроническими соматическими заболеваниями, имеющих сложности с усвоением учебного материала и проблемы эмоционального и поведенческого характера.

Методы, применяемые на первом этапе: беседа, наблюдение. На втором этапе определяется наличный уровень развития внимания, памяти, мышления детей и их личностные особенности с помощью самооценочных методик

лестница Дембо-Рубинштейн,

проективных методик "Несуществующее животное", "Рисунок семьи", теста на определение тревожности (шкала Т).

На третьем этапе проводится групповая работа с детьми в двух подгруппах. В первой подгруппе занятия направлены на развитие интеллектуальных способностей детей, во второй - на коррекцию индивидуального и межличностного поведения школьников, на развитие эмоциональной сферы.

На этом же этапе проводится и индивидуальная работа с детьми, их родителями и учителями.

### Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(7-10 лет)	Сентябрь	Май	24	24	Групповые занятия

начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.

### Конспекты занятий по учебной программе

#### 1 Занятие.

**Знакомство.** Первое занятие желательно проводить совместно с родителями.

**Приветствие.** Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается разучить Приветствие, которое нужно пропеть, а не проговорить: – Доброе утро, Саша (улыбнуться и кивнуть головой), доброе утро, Маша... (называются имена детей по кругу) доброе утро, Ирина Михайловна, доброе утро, солнце (все поднимают руки, затем опускают), доброе утро, небо (аналогичные движения руками), доброе утро, всем нам (все разводят руки в стороны, затем опускают). Вырабатывается ритуал приветствия

**Цель:** Создание настроения на работу.

**Материал:** Вырезанные из бумаги картинки (солнышко, тучка и тучка с солнышком. Воздушные шары по числу участников.

**Проведение:** Создается календарь настроения. На доске пишутся все имена детей. В отдельном лоточке лежат вырезанные из бумаги картинки (солнышко – отличное настроение, тучка – плохое настроение и тучка с солнышком – настроение не очень хорошее). При входе каждый ребенок выбирает картинку, наиболее подходящую по его

настроение, и прикрепляет ее напротив своего имени.

Каждому ребенку при входе дарится воздушный шар. Игра с воздушными шарами.

#### **«Воздушный шарик»**

**Цель:** Снять напряжение, успокоить детей.

**Материал:** Не требуется.

**Проведение:** Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

#### **«Рисование под музыку»**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения.

**Материал:** Краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, аудиокассета Вивальди «Времена года».

**Проведение:** Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

Лето – красные мазки (ягоды) Осень – желтые и оранжевые (листья) Зима – голубые (снег) Весна – зеленые (листья).

#### **Аппликация «Имя – Ромашка»**

**Цель:** Идентификация с именем, работа с самооценкой.

**Материал:** Цветная бумага, ножницы, карандаши.

**Проведение:** С ведущим и родителями дети должны выполнить аппликацию «Ромашка». В центр цветка вписать свое имя, на лепестках – ласкательные производные от имени или семейные прозвища, внизу на стебельке имя, с которым мама обращается к ребенку, когда сердится. Из цветной бумаги мама вырезает Божью коровку, которую ребенок приклеивает на лепесток с обращением, которое ему нравится больше всего.

Дети должны расспросить родителей о своем имени, почему их так назвали. (Может, у кого-то есть «история» его имени, например: девочка родилась светленькой, как солнышко, – назвали Светочкой; или назвали в честь кого-то из родственников, так называют всех первенцев и т.п.).

## **2 занятие. Календарь настроения.**

**Цель:** Создание настроения на работу.

**Материал:** Вырезанные из бумаги картинки (солнышко, тучка и тучка с солнышком). Воздушные шары по числу участников.

**Проведение:** Приветствие. Все дети встают в круг и держатся за руки. «Здравствуй! Я рада вас видеть! И Оля здесь, и Маша здесь, и Петя здесь». Воспитатель смотрит и называет по имени каждого ребенка. Дети следом повторяют все имена.

#### **«Мое имя»**

**Цель:** Идентификация со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

**Материал:** Не требуется.

Психолог говорит, что для каждого человека его имя – самый важный и сладкий звук на Земле, который звучит, как самая лучшая в мире музыка. Поэтому каждый раз, начиная занятия, мы приветствуем друг друга по имени. Но имя можно не просто пропеть, а пропеть на разные лады, например: тихо, как капает дождик, как стучит барабан, как звучит эхо в горах. Давайте это сделаем. Ведущий задает вопросы, а дети по очереди отвечают.

- Тебе нравится твое имя?

- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

Ведущий говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастаете и пойдете в школу (закончите школу), имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: Ваня – Иван, Маша – Мария» и т.д.

#### **«Найди похожее»**

**Цель:** Развитие моторики, абстрактного мышления.

**Материал:** Каждому – мешочек с игрушкой (ежик, неваляшка, домик, мышка, тетрадка).

**Проведение:** Детям раздается по мешочку с одной игрушкой. Ребенок ощупывает ее и пытается угадать, что это за предмет. Затем вытаскивает игрушку, рассматривает ее и отыскивает в комнате предметы, чем-то похожие (по форме, цвету и т.д.). Сходные предметы ребенок складывает себе в мешок. Когда все найдут похожих предметы, дети по очереди высыпают предметы из своего мешка на стол и рассказывают чем они похожи.

#### **Пальчиковая игра «Моя семья»**

- Этот пальчик – дедушка,
- Этот пальчик – бабушка,
- Этот пальчик – папочка,
- Этот пальчик – мамочка.
- Этот пальчик – Я,
- Вот и вся моя семья!

(Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. Повторить 3 раза).

#### **«Пробуждение на деревенском дворе»**

**Цель:** Развитие эмоционального мира, развитие моторики.

**Материал:** аудиокассета: «Звуки природы».

**Проведение:** Детям предлагается представить себя разными животными и подвигаться как это животное.

- Петух – руки за спину
- Кошка – умывается
- Утка – ковыляет
- Гусь – вышагивает, поворачивает голову из стороны в сторону.

#### **«Ласковый мелок»**

**Цель:** Развитие навыков общения, снятие агрессивности.

**Материал:** Не требуется.

**Проведение:** Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

### **3 занятие.**

#### **«Два барана»**

**Цель:** Снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

**Материал:** Не требуется.

**Проведение:** Психолог разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

#### **«Волшебные картинки»**

**Цель:** Формирование обобщенных представлений о свойствах и качествах предметов, овладение действиями замещения и моделирования.

**Материал:** Комплекты геометрических фигур в конвертах для каждого ребенка – круг, полукруг, треугольник.

**Проведение:** Из своих конвертов они достают геометрические фигуры и дорисовывают каждую до образа (круг – рожица, яблоко и пр.)

2 вариант этого упражнения: каждому раздается в конверте по 5-6 кругов или 5-6 треугольников, т.е. одинаковых геометрических фигур.

#### **Пальчиковая игра «На лужок»**

На лужок пришли зайчата,

Медвежата, барсучата,

Лягушата и енот.

На зеленый на лужок

Приходи и ты, дружок!

(Поочередное сгибание пальцев в кулачок в ритме потешки. При перечислении по очереди, начиная с большого. Повторить 3 раза).

#### **«Глаза в глаза»**

**Цель:** Развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

**Материал:** Не требуется.

**Проведение:** «Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

#### **«Узнай по голосу»**

**Цель:** Развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона.

**Материал:** Не требуется.

**Проведение:** Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга и старается узнать детей по голосу.

#### **Рисование: «Симметричные рисунки»**

**Цель:** Умение работать в паре. Умение сотрудничать.

**Материал:** Бумага, цветные карандаши.

**Проведение:** Дети вдвоем, одновременно, пытаются нарисовать симметричный рисунок (солнышко, домик, дерево и пр.)

#### **«С утра до вечера»**

**Цель:** Развитие представлений о человеческих ценностях.

**Материал:** Большой круг, разделенный на 4 равные части. Внутри круга 4 одинаковые картинки – домик, дерево. Небо над ними в разное время суток.

Картонная коробка с картинками занятий людей в разное время суток (спят, гуляют и пр.).

**Проведение:** Дети говорят, что такое утро, день, вечер и ночь и раскладывают на кругу соответствующие карточки. Делается акцент на добрых делах.

### **4 занятие.**

#### **«Игры с веревочкой»**

**Цель:** Развитие психомоторики, чувства доверия и взаимопомощи.

**Материал:** Веревочка.

**Проведение:** Разложить на полу веревочку – ребенок ходит точно по веревочке. Веревочка извилистая. Дети могут помогать друг другу ходить по веревочке.

#### **«Насос и мяч»**

**Цель:** Расслабить максимальное количество мышц тела.

**Материал:** Не требуется.

**Проведение:** Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

#### **«Горячо - холодно»**

**Цель:** Развитие навыков взаимодействия.

**Материал:** Любой маленький предмет.

**Проведение:** Дети делятся на две команды. Одна команда комнате прячет предмет. Водящий другой команды – ищет. Команда помогает ему, издавая звуки разной степени громкости (мычат, жужжат, зудят и пр. громко, если он находится рядом с предметом и тихо, если далеко от предмета)

#### **«Радужные портреты»**

**Цель:** Развитие навыков взаимодействия, снятие агрессивности, знакомство со своим телом.

**Материалы:** Аудиозаписи «Лес», «Озеро». Цветные карандаши. Листы бумаги А3

**Проведение:** Дети вспоминают, какие части тела они знают и называют их. «Поговорим подробно о той части тела, которая находится сверху. Это – голова». Дети называют то, что находится на голове: волосы, уши, нос, глаза, подбородок, лоб, щеки, губы, зубы, дотрагиваются до них и говорят. Для чего они нужны (глаза, аккуратно дотрагиваемся до них, трогаем реснички, подмигиваем одному соседу правым глазом, а другому – левым и т.д.). Далее рисуются «радужные портреты». Дети, по одному, ложатся на пол и на большом листе ведущий обводит контур головы фломастером. Получив контур своей головы, ребенок под музыку обводит его теми карандашами, которые соответствуют его настроению.

#### **«Здоровье человека»**

**Цель:** Знакомство со строением тела, развитие навыков здорового образа жизни.

**Материал:** кукла, таблички, на которых написаны названия частей тела человека.

**Проведение:** Ребенок кладет на куклу соответствующую табличку. На руку – табличку с надписью «рука», на живот – табличку с надписью «живот». Психолог проводит беседу на тему навыков здорового образа жизни. Вопросы могут быть следующие:

- Что помогает нам сохранить здоровье?
- Что делает нас здоровыми?
- Какие существуют вредные привычки и почему они так называются?
- Как можно бороться с вредными привычками?

Все высказывания детей записываются на доске. После окончания задания попросите детей зарисовать в виде пиктограмм каждое высказывание, записанное на доске.

#### **«Рисование самого себя»**

**Цель:** Раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

**Материал:** Бумага, карандаши, краски.

**Проведение:** Психолог предлагает детям нарисовать себя в трех зеркалах:

- в зеленом – такими, какими они представляются себе;
- в голубом – такими, какими они хотят быть;
- в красном – такими, какими их видят друзья.

## 5 занятие.

### «Разноцветные вагончики»

**Цель:** Формирование обобщенных представлений о свойствах и качествах предметов, овладение действиями замещения и моделирования, развитие коммуникативных навыков.

**Материал:** Разноцветные флажки по количеству детей. 5 табличек, на которых нарисованы в различном порядке круги разных цветов (цвет кружков соответствует цвету флажков).

**Проведение:** Детям раздается по флажку. Каждый ребенок - вагончик. Нужно по сигналу построиться в поезд так. Как это нарисовано на табличке. Ребенок соотносит цвет круга с цветом своего флажка и строится. После того, как все дети построились, паровозик едет по комнате.

### Пальчиковые игры «Пальчик – мальчик»

Пальчик – мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

(На первую строку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами. Повторить 3 раза).

### «Рассказ по картинке»

**Цель:** Формирование навыков здорового образа жизни.

**Материал:** Картинки с изображением людей, занятых заботой о своем здоровье (мальчик делает зарядку, женщина катается на коньках и т.д.) и картинки, изображающие людей не заботящихся о своем здоровье (мальчик курит, девочка в грязном платье).

**Проведение:** Детям раздают по две картинки. Ребенок должен назвать действия персонажей и составить короткий рассказ, в котором должны быть четко сформулировано отношение ребенка к происходящему на картинке.

### «Винт»

**Цель:** Расслабить мышцы в области плечевого пояса.

**Материал:** Аудиокассета с записью музыки Н. Римского-Корсакова «Пляска скomoroxов» из оперы «Снегурочка».

**Проведение:** «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде »Начали« будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!...Стоп!» Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скomoroxов» из оперы «Снегурочка».

### «План местности»

**Цель:** Развитие навыков совместной деятельности.

**Материал:** картонное игровое поле набор карточек с нарисованным планом местности игрушечные домики, деревья, мосты, река, озеро.

**Проведение:** Дети разбиваются на команды и выбирают любую карточку с планом и располагают игрушки в соответствии с этим планом.

### «Передай мячик»

**Цель:** Снятие мышечного напряжения.

**Материал:** Мяч.

**Проведение:** Сидя или стоя стараться как можно быстрее передать друг другу мячик, не уронив его. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу.

### «Развитие слухового восприятия»

**Цель:** Развитие умения слушать, развитие навыков взаимодействия.

**Материал:** аудиозаписи «Лес», «Озеро»; цветные карандаши; листы бумаги формата А3 с «радужными портретами»; колокольчик и корзина с музыкальными инструментами; набор

карточек «Домашние животные»; аудиозапись «Деревенская песня».

**Проведение:** Все дети сидят в кругу. Ведущий берет колокольчик. Подходит к кому-то из детей, тихонько звонит около его ушка, называет по имени и говорит что-то приятное (Миша, я рада тебя видеть). Далее Миша берет колокольчик и подходит к кому-то из ребят и т.д. Дети обсуждают зачем человеку уши (слушать друг друга. Общаться и пр.). На что похожи уши (на морские раковины и пр.). Дотрагиваются до ушной раковины, мочки и называют их. Закрывают глаза и прислушиваются к шуму на улице. Открывают глаза и говорят о том, что услышали. Закрывают глаза и прислушиваются к шуму в комнате. Открывают глаза и говорят о том, что услышали.

**Массаж ушей:** потеряли ладошки друг о друга, чтобы они стали горячими. Правую ладошку кладем на правое ушко, левую на левое. Потрем аккуратно ушки. Возьмем за середину ушной раковины и потянем ушки в стороны 3 раза, потом за верхний край 3 раза. За мочку вниз 3 раза. Пощиплем ушки сверху вниз и снизу вверх. А теперь послушаем звуки на улице и в комнате. Удалось ли вам услышать больше звуков? Помог ли массаж? Корзина с музыкальными инструментами. Накрытая платком. Дети пробуют по звуку угадать музыкальный инструмент. По мере угадывания инструмент выкладывается в центр группы.

Дети пробуют поиграть на музыкальных инструментах, передавая их в кругу по очереди. Пробуют играть все вместе. Вывод, что в шуме трудно различать звуки. Теперь слушаем каждый инструмент по очереди и складываем их в корзину. Слушаем тишину.

Звучит музыка «Деревенские песни». Дети угадывают голоса животных. После прослушивания из карточек «Домашние животные» выбирают тех животных, голоса которых слышали.

## **6 занятие.**

### **«Замри»**

**Цель:** Развитие произвольности. Формирование обобщенных представлений о свойствах и качествах предметов, овладение действиями замещения и моделирования.

**Материал:** Карты – образцы (20 x 30 см) со схематическим изображением человека в какой либо позе: руки подняты вверх, правая нога в сторону и т.д.

**Проведение:** Детям демонстрируется картинка и они принимают ту позу, которая нарисована.

### **«Лес»**

**Цель:** Развитие артистичности, развитие произвольности.

**Материал:** Аудиозапись: «Лес»

**Проведение:** Дети выбирают себе дерево (дуб, сосну, березу), цветок, травинку, кустик и т.д. Мы превращаемся в лес. Как ваше растение ведет себя, когда:

- ✓ Дует тихий нежный ветерок
- ✓ Сильный холодный ветер
- ✓ Ураган
- ✓ Мелкий грибной дождик
- ✓ Ливень
- ✓ Очень жарко
- ✓ Ласковое солнышко
- ✓ Ночь
- ✓ Град
- ✓ Заморозки

### **«Большой пазл»**

**Цель:** Развитие навыков общения.

**Материал:** Картинки, разрезанные на 2 части (можно усложнить задачу и разрезать картинку на большее количество частей).

**Проведение:** Детям раздаются картинки. Цель – найти вторую половину.

### **«Шалтай-Болтай»**

**Цель:** Расслабить мышцы рук, спины и груди.

**Материал:** Стихотворение С. Маршака «Шалтай-болтай».

**Проведение:** Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-болтай».

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз.

### **«Драка»**

**Цель:** Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук, снятие напряженности и агрессивности.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить и с тревожными, и с агрессивными детьми.

## **7 занятие.**

### **«Поезд»**

**Цель:** Развитие коммуникативных навыков, развитие ориентировки в пространстве, способности к наглядному моделированию.

**Материал:** Большой лист ватмана, карандаши, стрелки разной длины (веревочки).

**Проведение:** На ватмане совместно рисуется план комнаты. Стрелками обозначается маршрут, по которому дети начинают двигаться. Двигаются «паровозиком», то есть встают друг за другом и держат друг друга за талию.

### **«Штанга»**

#### **Вариант 1**

**Цель:** расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.

#### **Вариант 2**

**Цель:** расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз.

### **«Рукавички»**

**Цель:** Развитие навыков общения.

**Материал:** Заготовки вырезанных из бумаги рукавичек с парными узорами. **Проведение:** Детям раздаются рукавички. Их цель - найти пару и раскрасить рукавички так, чтобы они были одинаковые.

### **«Разнообразие запахов»**

**Материал:** аудиозаписи «Лес», «Озеро»; цветные карандаши; цветы с запахами эфирных масел: розы, жасмина, ландыша; коробочка с пряностями – тмином, гвоздикой, мятой и карточки с их названием; мяч; зеркала.

**Проведение:** Дети берут зеркала и рассматривают свои носики. Называют части носа и

показывают их на своем лице: ноздри (обводят пальчиком правую и левую ноздрю). С их помощью мы можем вдыхать и выдыхать воздух. Делаем глубокий вдох – выдох. Когда мы дышим, то бока носа поднимаются, как крылья у птицы, поэтому мы говорим. У носа есть правое и левое крыло. Верхняя часть носа, примыкающая ко лбу, называется переносица.

**Гимнастика для носа:** Глубоко вдохнули – выдохнули (3 р.). Указательным пальцем правой руки прижали правое крыло носа к середине, закрыли правую ноздрю и дышим только левой ноздрей. Сделаем три вдоха и выдоха. А сейчас подышим только правой ноздрей. Погладим крылья носа указательным пальчиком. Погладим переносицу сверху вниз и снизу вверх.

На столе раскладываются коробочки с пряностями и их названия. Дети по очереди нюхают коробочки, отгадывают запах, находят карточку с образцом.

Детям раздаются цветы, пропитанные запахами розы, лаванды и пр. Они угадывают запах и говорят его название. Цветы забирают с собой.

## **8 занятие.**

### **«Волшебный стул»**

**Цель:** Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» – он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорят, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

### **«Реченька»**

**Цель:** Развитие командного духа. Развитие крупной моторики.

**Материал:** Несколько веревочек.

**Проведение:** Дети делятся на две группы. На полу веревочками обозначается неширокая речка. К ней подходят 2 человека из разных команд и перепрыгивают ее. Кто перепрыгнул – возвращается в свою команду, если нет – в другую команду. Побеждает та команда. Где окажется меньше детей.

### **«Слепой – поводырь»**

**Цель:** Развитие сплоченности, невербальных способов общения.

**Проведение:** Группа делится на две команды – «поводырей» и «слепых». Задача «слепого» – закрыть глаза и найти в группе «поводыря». Для этого необходимо двигаться по помещению с закрытыми глазами в полной тишине. Первый, с кем столкнется «слепой», и станет его «поводырем». Главное – невербальное взаимодействие. Отметим, что выбор может быть сознательным, если все участники разделяются на пары по обоюдному желанию. Однако для сравнения ощущений полезно повторить упражнение со случайно найденными «поводырями».

После смены ролей и повторения упражнения в различных вариантах участники сначала в парах, а затем в группе обсуждают происходившее.

### **«Путаница»**

**Цель:** Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

**Материал:** Не требуется.

**Проведение:** Начинается с работы в парах. Участникам предлагается совместно создать на полу 5 точек опоры, затем - 6, 7. Это простое задание. Решение его, как правило, тривиально: четыре точки опоры - это ноги двух участников, пятая – две соединенные руки. Далее «разогрев» продолжается в малых группах по шесть человек. Им предстоит объединиться и создать 4, 6, 9, 15 (16, 17) точек опоры на полу. После чего всем участникам предлагается встать в центре условного круга, придвинуться как можно ближе друг к другу, закрыть глаза и поднять обе руки вверх. Одной рукой нужно на ощупь найти пару. Другая рука остается свободной. Затем арт-терапевт соединяет свободные руки таким образом, чтобы получилась «путаница». Участникам надо «распутаться» и образовать общий круг, не разрывая спонтанно образованные «связи» друг с другом. Это веселое упражнение имеет глубокий смысл и замечательно настраивает на работу в группе, задает доброжелательный тон.

#### **«Групповое рисование по кругу»**

**Цель:** Развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

**Материал:** Бумага, карандаши.

**Проведение:** На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

#### **9 занятие.**

##### **«Справа – Слева»**

**Цель:** Развитие ориентировки в пространстве, способности к наглядному моделированию, развитие внимания.

**Материал:** Мяч.

**Проведение:** С детьми обсуждается что такое справа, слева, впереди, сзади.

Бросая мяч, ведущий называет предмет, находящийся в комнате. Ребенок, поймавший мяч, говорит, как этот предмет расположен в пространстве, относительно него (шкаф – справа, стол – слева).

Ведущий бросает мяч и говорит: «Справа», а дети называют те предметы, которые находятся справа.

##### **Пальчиковая игра «Замок»**

На дверях висит замок

Кто его открыть не смог? (пальцы в «замок»)

Мы замочком постучим (постучать по коленям)

Мы замочком повертим (повертеть руками)

Мы замочком покрутим

И открыли! (разжать руки) (Повторить 3 раза).

##### **«Это я, узнай меня»**

**Цель:** Развитие эмпатии, снятие агрессивности.

**Проведение:** Один ребенок поворачивается спиной к остальным сидящим. Дети по очереди подходят к нему, гладят его по спинке и называют ласковым именем. Ведущий пробует угадать, кто его погладил и назвал.

##### **«Самолеты»**

**Цель:** Развитие внимания, произвольности.

**Проведение:** Ведущий показывает, как заводится двигатель самолета: делает вращательные движения руками перед грудью и произносит «Р-р-р».

По сигналу «полетели» – дети бегают, «летают». По сигналу «на посадку» – все садятся на свои стульчики.

#### **«Осенний лес»**

**Цель:** Развитие коммуникативных навыков.

**Материал:** Кусок обоев, краски, карандаши, клей, кисти, цветная бумага, степлер, листья растений.

**Проведение:** На большом куске обоев дети выполняют совместный рисунок - коллаж. Можно вырезать из цветной бумаги и наклеить листья, различных животных, приклеить живые листья, степлером приколоть веточки и т.д.

#### **«Дудочка»**

**Цель:** Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

**Проведение:** «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

#### **«Массаж»**

**Цель:** Развитие эмпатии, доверия, невербальных способов общения.

**Проведение:** Потрем ладошки друг о друга. Погладим лицо. Слегка пощиплем его: лоб, брови, носик и т.д. Теперь ушки. Шейку. Слегка похлопаем по ним. Ладошки прыг – и прыгнули на туловище. Погладим правую руку, «поклюем» ее, левую руку и т.д.

Повернемся друг за другом. Положим свои ладошки на спину впереди стоящего и погладим его, слегка «поклюем», ласково похлопаем и т.д.

### **10 занятие.**

#### **«Разложи предметы»**

**Цель:** Развитие осязания, снятие мышечного напряжения, формирование логического мышления

**Материал:** Набор игрушек из разных материалов (деревянные и пластмассовые): матрешки, грибочки, машинки и пр. 2 одинаковые коробки, повязка на глаза.

**Проведение:** Дети делятся на пары. Один ребенок завязывает глаза. Второй дает ему по очереди игрушки. Задача – разложить игрушки, ориентируясь на материал, из которого они сделаны в две коробки. В одну коробку – деревянные, в другую – пластмассовые. Второй ребенок может подсказывать при затруднении.

#### **«Зайки и слоники»**

**Цель:** Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся и т.д. Дети показывают. Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека? Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. А что делают зайки, если видят волка?.. Психолог играет с детьми в течение нескольких минут. А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

#### **«Угадай эмоции»**

**Цель:** Развитие эмпатии, умению сопереживать.

**Материал:** Картинки с нарисованными зайчиками (радостными и грустными).

**Проведение:** Дети пытаются определить настроение зайчиков, объяснить, как они это

определили (по выражению мордочки, позе и т.д.) и раскрашивают веселых зайчиков. Проводится беседа о том, что может сделать человека грустным, веселым, счастливым и пр.

#### **Психогимнастика «Покажи нос»**

**Цель:** Снятие мышечного напряжения.

**Проведение:** Психолог читает стишок, а дети показывают:

Раз, два, три, четыре, пять! Начинаем мы играть.

Вы смотрите. Не зевайте. И за мной вы повторяйте,

Что я вам сейчас скажу И при этом покажу

«Уши-уши» (дети показывают уши)

«Глазки-глазки»

«Ручки-ручки» и т.д.

#### **«Рисуем настроение»**

**Цель:** Развитие эмпатии.

**Материал:** Краски, бумага.

**Проведение:** Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

#### **«Корабль и ветер»**

**Цель:** Снятие мышечного напряжения.

**Проведение:** «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

### **11 занятие.**

#### **Психогимнастика «Коршун»**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения, создание настроения на работу.

**Проведение:** Педагог – «курочка», дети – «цыплята». Курочка с цыплятами гуляют по комнате. По команде «Коршун» – дети бегут и садятся на свои стульчики. Последний – становится «курочкой».

#### **«Пиктограммы»**

**Цель:** Развитие эмоций. Умение определять настроения окружающих людей. Развитие эмпатии. Материал:

Пиктограммы и фотографии людей в различных эмоциональных состояниях (грустных, веселых, нахмуренных, радостных, спокойных и пр.)

**Проведение:** Детям показываются вначале пиктограммы, а затем фотографии с различными выражениями лиц. Они пытаются догадаться о том, чувстве, которое зашифровано в пиктограмме. Раскладывают пиктограммы на две группы: нравится и не нравится. Обсуждаются вопросы о том, отчего зависит наше настроение.

Каждый ребенок отвечает на вопрос, что может сделать его счастливым, грустным, веселым и т.д.

#### **Рисование «Хорошая и плохая погода»**

**Цель:** Развитие эмоций.

**Материал:** Акварельные краски, бумага, кисти.

**Проведение:** Акварельными красками, на одном листе, справа рисуют хорошую погоду. Слева – плохую. Обсуждается какими красками можно изобразить хорошую погоду, а какими – плохую.

#### **«Веровочка»**

**Цель:** Развитие чувства общности.

**Материал:** Веровочка.

**Проведение:** Ведущий берет веревочку и обматывает ее конец вокруг указательного пальца и передает соседу слева. Надо стараться, чтобы веревочка не была слишком сильно натянута и не обвисала. Веребочка сделала круг и соединила всех. Веребочный круг все вместе поднимают вниз, опускают на пол. Ходят по кругу в разные стороны, держась за веревочку. Кладем веревочку на пол.

#### «Танец»

**Цель:** Развитие чувства общности, повышение самооценки.

**Материал:** Аудиокассета с веселой танцевальной музыкой.

**Проведение:** Звучит веселая танцевальная музыка. По кругу, дети, взявшись за руки. Идем направо, начиная с правой ноги 8 шагов. Поворачиваемся влево и идем 8 шагов с левой ноги. Останавливаемся, опускаем руки. С правой ноги делаем 2 шага в круг и 3 притопа. Идем назад с левой ноги 2 шага, 3 притопа.

Стоя на месте, хлопаем 3 раза в ладоши, 3 хлопка по коленям, кружимся вокруг себя. Движения 3-5 повторяются 2 раза. Движение повторяется с 1 по 6 позиции.

**2 танец:** В середине круга ставится стул. Ведущий называет имена детей, стоящих напротив друг друга. Ребенок, чье имя названо, приставными шагами обходит стул справа и спиной возвращается на место. Остальные хлопают в ладоши.

### 12 занятие.

#### «Бумажные мячики»

**Цель:** Дать детям возможность вернуть бодрость и активность, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм. **Материал:** Бумага или газеты.

**Проведение:** Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!» Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию. Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

#### «Дракон»

**Цель:** Помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

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

#### «Живые картинки»

**Цель:** Развитие эмоций, воображения.

**Материал:** карточки с изображением машины, самолета, пчелы, слона и пр.

**Проведение:** Каждому ребенку раздается карточка с изображением машины, самолета, пчелы, слона и пр. Ребенок, посмотрев на картинку, пытается изобразить персонажа, нарисованного на ней. Остальные дети пытаются догадаться, что он изображает.

#### «Угадай настроение»

**Цель:** Развитие навыка определять настроения людей по выражению лиц, развитие эмпатии.

**Материал:** Рисунок с нарисованными 5 улыбающимися пчелками и 1 грустной.

**Проведение:** Каждому ребенку дается картинка. Задача – раскрасить улыбающихся пчелок и не раскрашивать грустных. Обсудить, по каким признаком ребенок определил,

что пчелка грустная.

#### **«Ягоды на поляне»**

**Цель:** Развитие эмоций. Рисование по мокрой бумаге прекрасно снимает напряжение, рисунки получаются всегда очень красивыми, что позволит детям, которые плохо рисуют, получить красивые рисунки. Повышение самооценки.

**Материал:** Акварельная бумага, акварельные краски, кисти.

**Проведение:** На мокрой бумаге ребенок рисует маленькими пятнами разноцветные ягоды (клубнику, малину, ежевику и т.д.). Устраивается выставка работ.

#### **«Джаз тела»**

**Цель:** Снятие усталости, напряжения, стимуляция моторного и эмоционального самовыражения, развитие координации движений, обучение элементам саморегуляции и релаксации

**Материал:** Кассета с записью джазовой композиции, контурное изображение человека на отдельных листах, цветные карандаши, ножницы, клей, лист ватмана.

**Проведение:** Включается музыка. Мы будем выполнять под музыку ритмические движения. Сначала только поворачивать голову в разные стороны (направо и налево) в разном ритме. Теперь двигаются только плечи, то вместе. То попеременно, то вниз. То назад, то вверх, то вниз. Далее – движение рук. Потом бедер и ног. А теперь постепенно прибавляем движения по порядку: голова +1 плечи + руки + бедра + ноги.

Танцуем, свободно передвигаясь по всему ковру. Музыка прекратилась. Все легли на ковер – слушаем тишину. Прислушиваемся к своему дыханию, оно становится спокойнее. Послушаем свое сердцебиение, как оно становится тише. Представляем себе, как выглядит спокойный человек. Детям раздаются контуры человека и они раскрашивают их.

#### **Список использованной литературы:**

1. Громбах СМ. Школа и психическое здоровье учащихся. М., 2007
2. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей /Под ред. Д.В.Эльконина, Л.А.Венгера. М., 2005
3. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. М., 2008
4. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия. СПб., 2006
5. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. М.,2009
6. Матюгин И.Ю. 126 эффективных упражнений по развитию вашей памяти. М., 2011
7. Оклендер В. Окна в мир ребенка. М., 2007
8. Фопель К. Психологические группы. М., 2008