

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ «Детский сад № 18»
М.А. Волкова
от «31» августа 2022 г. № 75



**Программа
психолого-педагогической направленности
для старших дошкольников
«Я - ученик»**

Составила: Герман Елена Юрьевна,
педагог – психолог

Шарья
2022

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3-6
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи построения Программы	4
1.3. Принципы и подходы построения Программы	4
1.3.1. Характеристика возрастных особенностей детей 6-7 лет	4-6
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	6
1.5. Система оценки планируемых результатов	6
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6-12
2.1. Содержание программы	6-12
2.2. Требования к условиям реализации	12
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	12 - 13
3.1. Образовательная нагрузка	12
3.2. Тематические планы	12-14
3.3. Методическое обеспечение программы	14
IV. ПРИЛОЖЕНИЯ	15-86
Приложение № 1 Конспекты групповых занятий с воспитанниками	15-70
Приложение № 2 Используемый диагностический инструментарий	71-84
Приложение № 3 Используемый диагностический инструментарий	85-86

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Детям необходимо привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным новым обязанностям, адаптироваться к школьной жизни. Стихийность и непрогнозируемость результатов развития детей ставят задачу для дошкольных образовательных организаций - формировать предпосылки учебной деятельности у детей, обеспечивающие компетентность «умения учиться». Одна из проблемных областей - развитие коммуникативных навыков.

Низкий уровень коммуникативной компетентности детей, выражающийся в увеличении количества детей с высокой социальной и межличностной тревожностью; явлениях преследования и отвержения сверстников в школе и детском саду; росте одиночества; большом количестве детей с низким социометрическим статусом, изолированных и отвергаемых в детском коллективе, ставит задачу воспитания умения сотрудничать и работать в группе, быть толерантным к разнообразию точек зрения и мнений, уметь слушать и слышать партнера, свободно, четко и понятно излагать свою точку зрения на проблему, уметь соблюдать правила, регулировать свою деятельность и двигательную активность, обладать навыками самоконтроля и саморегуляции.

На ступени дошкольного образования личностный компонент универсальных учебных действий самоопределения, смыслообразования и нравственно-этического оценивания определяется, прежде всего, личностной готовностью ребенка к школьному обучению. Личностная готовность предполагает мотивационную готовность, коммуникативную готовность, сформированность «Я-концепции» и самооценки, эмоциональную зрелость. Мотивационная готовность определяется сформированностью социальных мотивов (стремление к социально-значимому статусу, потребность в социальном признании, мотив социального долга) и познавательных мотивов. Существенным критерием мотивационной готовности является первичное соподчинение мотивов с доминированием познавательных. Показателем эмоциональной готовности к школьному обучению является развитие высших чувств – нравственных переживаний (чувство гордости, стыда, вины), интеллектуальных чувств («радость познания»), эстетических чувств (чувство прекрасного). На ступени дошкольного образования выражением личностной готовности к школе является сформированность «внутренней позиции школьника», как готовности ребенка принять новую социальную позицию и роль ученика, предполагающей в дальнейшем развитие высокой учебно-познавательной мотивации. Специфической возрастной формой самоопределения в старшем дошкольном возрасте выступает формирование внутренней позиции школьника. Только благодаря принятию новой социальной позиции и становится возможной реализация новых потенциальных возможностей развития субъекта, воплощенной в новой социальной ситуации развития ребенка. Внутренняя позиция выступает центральным компонентом структуры психологической готовности к школе, ответственным за динамику освоения ребенком действительности школьной жизни.

С этой целью разработана программа развивающей направленности для старших дошкольников «Я - ученик!».

Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии А.В.Петровского, Д. Б. Эльконина, Л.И.Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровиной, М.Р.Битяновой, М.М. Безруких.

1.2. Цель, задачи программы

Цель - формирование у детей старшего дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности и новой социальной роли ученика.

Задачи

1. Формировать у детей положительное отношение к школе, стимулирование познавательной активности дошкольников.
2. Познакомить дошкольников с правилами поведения во время коллективных игр и выполнения заданий в паре и подгруппе, содействии принятию требований воспитателя, овладению правилами поведения в разных жизненных ситуациях, формировать предпосылки личностных компетенций.
3. Развивать высшие психические функции, эмоционально-волевую сферу, содействовать формированию произвольности и саморегуляции поведения, снижению эмоционального напряжения,
4. Формировать предпосылки регулятивных компетенций.
5. Развивать психические познавательные процессы, формировать предпосылки познавательных компетенций.
6. Развивать у детей навыки сотрудничества, эффективного взаимодействия, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формировать предпосылки коммуникативных компетенций.

1.3. Принципы и подходы построения программы

- ***Принцип гуманизма и ненасильственного взаимодействия.***

Гуманистический подход к ребёнку выражается в том, что педагог должен развивать в себе способность действовать по формуле «понимание вместо осуждения», то есть понять и принять ребёнка таким, какой он есть.

- ***Принцип сотрудничества, личностно – ориентированного взаимодействия.***

Личностно – ориентированное взаимодействие помогает понять проблемы детей и определяет отношения сотрудничества и партнёрства между взрослым и детьми, предусматривает учёт индивидуально - личностных качеств ребёнка.

- ***Принцип системности, последовательности и постепенности.***

1.4. Характеристика возрастных особенностей детей 6-7 лет

Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают других о том, где они были, что видели, участвуют в ситуациях общения, не связанных с осуществлением других видов деятельности. При этом могут внимательно слушать друг друга, эмоционально сопереживать рассказам друзей. Однако в общении и взаимодействии отмечается стремление в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе.

Дети этого возраста способны давать определения некоторым моральным понятиям («Добрый человек – это такой, который, всем помогает, защищает слабых») и достаточно тонко их различать (положительная окрашенность слова «экономный» и отрицательная - слова «жадный»). Могут совершать позитивный нравственный выбор не только в воображаемом плане, но и в реальных ситуациях (например, могут самостоятельно, без внешнего принуждения, отказаться, от чего-то приятного в пользу близкого человека). Их

социально-нравственные чувства и эмоции достаточно устойчивы. В процессе усвоения нравственных норм и правил формируется активное отношение к собственной жизни, развивается эмпатия, сочувствие.

При организации совместных игр используют договор, умеют учитывать интересы других, в некоторой степени сдерживать свои эмоциональные порывы. Способны отражать достаточно сложные социальные события - рождение ребёнка, свадьба, праздник, война и др. Могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. В соответствии с сюжетной линией вступают во взаимодействие с несколькими партнёрами по игре, исполняя как главную, так и подчинённую роль.

Происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Продолжает развиваться способность понимать эмоциональное состояние другого человека (сочувствие) даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний.

Поведение детей начинает регулироваться на основе представлений о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо.

У детей седьмого года жизни уже сформирована достаточно высокая компетентность в различных видах деятельности. Эта компетентность проявляется, прежде всего, в способности принимать собственные решения на основе имеющихся знаний, умений и навыков. Попытки самостоятельно придумать объяснения различным явлениям свидетельствует о новом этапе развития познавательных способностей. Ребёнок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно.

Самооценка ребенка старшего дошкольного возраста достаточно адекватна, более характерно ее завышение, чем занижение. Ребёнок более объективно оценивает результат деятельности, чем поведение.

Развивается наглядно-образное мышление с элементами абстрактного. Тем не менее, ребёнок еще испытывает затруднения в сопоставлении сразу нескольких признаков предметов, в выделении наиболее существенного в предметах и явлениях, в переносе усвоенных навыков мыслительной деятельности на решение новых задач.

У старшего дошкольника воображение нуждается в опоре на предмет в меньшей степени, чем на предыдущих этапах развития. Оно переходит во внутреннюю деятельность, которая проявляется в словесном творчестве (считалки, дразнилки, стихи), в создании рисунков, лепке и т. д.

В 6-7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им произвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации. Дети также могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания - повторение. Если задачу на запоминание ставит взрослый, ребёнок может использовать более сложный способ - логическое упорядочивание: разложить запоминаемые картинки по группам, выделить основные события рассказа.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой - более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-

следственные связи, в самых фантастических рисунках - передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети седьмого года жизни не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

Происходит постепенный переход от игры как ведущей деятельности к учению.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

1. Сформировано у детей положительное отношение к школе, внутренняя позиция школьника.

2. Дошкольники соблюдают правила поведения во время коллективных игр и при выполнении заданий в паре и подгруппе, соблюдают правила поведения в разных жизненных ситуациях, сформированы личностные компетенции.

3. Владеют элементарными навыками произвольной регуляции поведения, снижения эмоционального напряжения, сформированы регулятивные компетенции.

4. Развиты психические познавательные процессы, сформированы познавательные компетенции.

5. Развиты навыки сотрудничества, эффективного взаимодействия, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, сформированы коммуникативные компетенции.

Критерии сформированности внутренней позиции школьника и предпосылок учебной деятельности (см. Приложение №2).

1.6. Система оценки планируемых результатов

После проведения цикла тематических встреч, проводится повторная психологическая диагностика (методики см. Приложение №1) на предмет эффективности коррекционно – развивающих воздействий.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Программа состоит из 2 блоков.

1 блок рассчитан на 16 занятий, направленных на формирование навыков саморегуляции, произвольности, самоконтроля, развитие высших психических функций и др.

Проводить занятия нужно до достижения результата.

При соблюдении режима проведения - 1 занятия в неделю, цикл рассчитан на 4-5 месяцев.

2 блок рассчитан на 13 занятий, направленных на развитие коммуникативных навыков, формирование предпосылок учебной деятельности и новой социальной роли ученика.

Время проведения – 30-35 минут.

Оптимальное число участников подгруппы - 6-8 человек.

Возраст - 6-7 лет.

Занятия могут проводиться как в подгруппе, так и индивидуально.

Задачи **1 блока** программы – развитие произвольности, самоконтроля, овладение навыками саморегуляции собственной деятельности, развитие концентрации внимания и двигательного контроля и двигательной памяти, освоение и закрепление позы покоя и расслабления, эмоциональное развитие, развитие мелкой моторики. Основной формой работы является *совместная деятельность* с подгруппой детей.

Основное содержание подгрупповой работы **1 блока** программы составляют: растяжки, упражнения на дыхание, глазодвигательные упражнения, двигательные упражнения для тела и

пальцев, функциональные упражнения, коммуникативные упражнения, методы визуализации, релаксации.

Задачи **2 блока** программы – обучение навыкам соблюдения правил, инструкций, формирование коммуникативных навыков, стимулирование познавательной активности дошкольников, развитие эмоционально-волевой сферы, психических познавательных процессов.

Основное содержание подгрупповой работы **2 блока** программы составляют: игры, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

В каждую встречу включены упражнения, направленные на развитие психических познавательных процессов (памяти, внимания, мышления, воображения).

Для успешной реализации Программы используются различные *педагогические технологии*:

- игровые (в рамках ведущего вида деятельности);
- информационно – коммуникационные – обеспечивают наглядность, доступность, устойчивый интерес к познанию нового, представляют новые возможности нахождения информации;
- технологии деятельностного метода, развития критического и творческого мышления, которые обеспечивают самостоятельный поиск новых знаний на основе имеющихся знаний и опыта ребёнка.

Ориентация на самостоятельную деятельность ребёнка органично сочетается с групповыми методами работы.

Критерии набора детей в подгруппу

В подгруппу набираются дети, показавшие низкие результаты по формированию предпосылок учебной деятельности, испытывающие трудности в поведении и общении в различных ситуациях.

Формы и методы

Основной формой работы является совместная деятельность с подгруппой детей с элементами психологического тренинга. Основное содержание подгрупповой работы **1 блока** составляют растяжки, упражнения на дыхание, глазодвигательные упражнения, функциональные и коммуникативные упражнения.

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

В каждую встречу включены упражнения, направленные на развитие психических познавательных процессов (памяти, внимания, мышления, воображения).

Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Любое

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

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

Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Нейропсихологическая коррекция строится на автоматизации и ритмировании организма ребенка через базовые многоуровневые приемы. Нарушение ритма организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т.д.) непременно приводит к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки. На этапе освоения глубокого дыхания ребенку также предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе – опускается вниз. Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключением к дыхательным упражнениям визуальной и сенсорной системы («надувание» цветных шаров в животе, «вдыхание» солнечного света и золотистой энергии и т.д.).

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения. Дело в том, что многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов,

необходимые для обучения. Мозг объединяет их с другой сенсорной информацией, для построения визуальной системы восприятия. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения. К сожалению, в учебной деятельности чаще всего используется двухмерное пространство (книга, таблица, тетрадь, компьютер и т.д.), что существенно снижает качество обучения. Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти и глаз, которые формируют речь.

Движения тела и пальцев обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятия синкинезий и мышечных зажимов. Кроме того, развитие «чувствования» своего тела способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела (дополнительная афферентация тела). Кроме того, выразительные движения являются неотъемлемым компонентом эмоциональной, чувственной сферы человека, так как нет такой эмоции, переживания, которые бы не выражались в телесном движении. В результате дети лучше чувствуют и осознают свое тело, свои чувства и переживания, могут более адекватно их выразить. Понимание себя дает и понимание телесной экспрессии других, т.е. развитие выразительных движений ребенка как средства самовыражения и общения влияет также и на его общие коммуникативные навыки, создавая дополнительные условия для развития.

Функциональные упражнения целесообразнее проводить по трем основным направлениям:

- ✓ Развитие внимания, произвольности, самоконтроля;
- ✓ Элиминация гиперактивности и импульсивности;
- ✓ Элиминация гнева и агрессии.

Коррекцию следует проводить поэтапно, начиная с отдельной функции. Гиперактивному ребенку невозможно быть одновременно внимательным, неимпульсивным и спокойным. Когда будут достигнуты устойчивые положительные результаты по развитию одной функции, можно переходить к развитию одновременно двух функций, а затем и трех. Например, развивая произвольное распределение внимания, необходимо снизить нагрузку на самоконтроль импульсивности и не ограничивать двигательную активность. Снижая импульсивность, не стоит работать над концентрацией внимания и ограничивать подвижность. Развивая усидчивость, можно допустить импульсивность и рассеянное внимание. К упражнениям для развития произвольности относят движения, которые осуществляются по словесной команде и должны быть определенным образом осмыслены, «перекодированы» ребенком, на основании чего он дает команду провести то или иное действие. В процессе занятий степень произвольности может быть различной. Так, инструкция для решения задачи типа «делай, как хочешь» не требует программы. Выполнение действий здесь носит механический характер, и степень произвольности снижается. Оптимальным для развития произвольности являются подробные инструкции, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности к построению собственной программы.

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

Коммуникативные упражнения делятся на три этапа:

1. Индивидуальные упражнения направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений.

2. Парные упражнения способствуют расширению «открытости» по отношению к партнеру – способности чувствовать, понимать и принимать его.
3. Групповые упражнения, через организацию совместной деятельности дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе.

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

Релаксация может проводиться как в начале занятия с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле (релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений) является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в движении (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для рефлексии ребенком ощущений и навыков, приобретенных в ходе занятия.

Задачи **1 блока** программы – развитие произвольности, самоконтроля, овладение навыками саморегуляции собственной деятельности, развитие концентрации внимания и двигательного контроля и двигательной памяти, освоение и закрепление позы покоя и расслабления, эмоциональное развитие, развитие мелкой моторики. Основной формой работы является *совместная деятельность* с подгруппой детей.

Основное содержание подгрупповой работы **1 блока** программы составляют: растяжки, упражнения на дыхание, глазодвигательные упражнения, двигательные упражнения для тела и пальцев, функциональные упражнения, коммуникативные упражнения, методы визуализации, релаксации.

Задачи **2 блока** программы – обучение навыкам соблюдения правил, инструкций, формирование коммуникативных навыков, стимулирование познавательной активности дошкольников, развитие эмоционально-волевой сферы, психических познавательных процессов.

Необходимым условием любого коррекционного процесса является система наказаний и поощрений, которая разрабатывается всей группой в начале занятий. Наказанием может служить выбывание из игры на «скамью запасных», лишение роли лидера и т.п. В качестве поощрений могут служить различные призы, выбор любимой музыки для сопровождения занятий, ведущая роль в игре и т.п. Необходимость такого разнообразия упражнений можно проиллюстрировать результатами исследования одного из ведущих отечественных специалистов в области детских нервных болезней Н.Н.Заваденко с коллегами. Они обследовали группу из 224 детей с СДВГ в возрасте от 5 до 13 лет. Примерно у половины из них со стороны черепных нервов обнаруживались расстройства функций глазодвигательных нервов (нистагмоз, толчкообразный характер движений глазных яблок, их недоведение кнаружи при взгляде в стороны, слабость конвергенции, косоглазие). Отмечались изменения со стороны лицевого и подъязычного нервов по центральному типу. Нарушения в двигательной сфере проявлялись умеренными изменениями мышечного тонуса по типу гипотонии (34%), дистонии (10%) или повышения по пластическому типу (8%). У 30% детей имелись изменения в рефлекторной сфере в виде умеренного повышения сухожильных рефлексов с их асимметрией, появлялись патологические рефлексы. В 100% случаев у таких детей обнаруживались нарушения тонкой моторики и элементы атаксии в конечностях. В 84% случаев – признаки туловищной атаксии, проявлявшейся трудностями в выполнении заданий на удержание равновесия и ходьбу по линии. Во всех возрастных группах дети с гиперактивностью плохо справлялись с выполнением задания на координацию движений и равновесие. Это проявлялось в пошатывании, падениях, использовании рук для установления равновесия. Кроме того, у этих детей отмечались гиперметрия, дизритмия,

медленный темп выполнения последовательных движений, сопутствующих движений мышц лица, головы, туловища.

При коррекционной работе необходимо учитывать, что гиперактивные дети не могут длительное время подчиняться групповым правилам, быстро утомляются, не умеют выслушивать и выполнять инструкции. Рекомендуется начинать работу с ними с индивидуальных занятий, поэтапно включая их в групповую деятельность. Кроме того, для каждого ребенка необходимы индивидуальная стратегия и тактика взаимодействия.

Также можно использовать следующие приемы в работе:

- ✓ Осуществление гиперактивным ребенком контроля за другими детьми (дежурный на занятии, ведущий в игре, помощник инструктора и т.д.).
- ✓ Использование часов на занятиях и осуществление контроля гиперактивным ребенком за временем (хранитель времени).
- ✓ Использование ритмов с большими паузами или ритмичной музыки.

Следует помнить, что возможности компенсации когнитивных и поведенческих нарушений существенно ограничиваются при отсутствии понимания родителями причин и проявлений этих нарушений. Коррекционно – развивающая работа наиболее эффективна при участии родителей в проведении занятий в группе и дома.

Дополнительными приемами, которыми родители могут воспользоваться для коррекции ребенка, могут служить:

- ✓ ритмирование правого полушария – занятия ритмикой, хореографией, лыжами, теннисом, верховой ездой;
- ✓ активизация работы стволовых отделов головного мозга – плавание, ныряние, прыжки на батуте, дыхательная гимнастика;
- ✓ развитие межполушарного взаимодействия – восточные единоборства, вязание, кинезиологические упражнения;
- ✓ снятие импульсивности и гиперактивности – упражнения с песком, водой и глиной, контрастный душ, обливания;
- ✓ развитие устойчивости внимания: длительная сортировка и нанизывание бусин, развитие способности к произвольному переключению внимания – чтение алфавита, перемежающего со счетом, построчное прослеживание взглядом листа последовательное зачеркивание букв, прослеживание взглядом линии от начала до конца, когда она переплетается с другими линиями.

В программе используются упражнения, разработанные Б. А. Архиповым, Е. А. Воробьевой, И. Г. Выгодской, Т.Г. Горячевой, В.И. Зуевым, П. Деннисоном, Ю.В. Касаткиной, Н.В. Ключевой, Л.В. Константиновой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Е. В. Пеллингер, А. Ремеевой, А. Л. Сиротюк, А. С. Султановой, Л. П. Успенской, К. Фоппелем и др.

Структура занятий 1 блока:

- растяжка - 4-5 минут;
- дыхательное упражнение - 3-4 минут;
- глазовдвигательное упражнение - 3-4 минуты;
- упражнения для развития мелкой моторики рук - 10 минут;
- функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии - 20-25 минут;
- релаксация - 4-5 минут.

Основное содержание подгрупповой работы **2 блока** составляют игры, психотехнические упражнения, релаксационные методы.

В каждую встречу включены упражнения, направленные на развитие психических познавательных процессов (памяти, внимания, мышления, воображения).

Структура занятий 2 блока:

- Ритуал приветствия
- Игра на сплочение детей
- Игра на эмоциональный разогрев
- Основная часть
- Рефлексия
- Ритуал прощания

2.2. Требования к условиям реализации.

Для выполнения динамических упражнений необходимо просторное помещение, коврики, столы для работы с песком, бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Образовательная нагрузка

1 блок рассчитан на 16 занятий, направленных на формирование навыков саморегуляции, произвольности, самоконтроля, развитие высших психических функций и др.

Проводить занятия нужно до достижения результата.

При соблюдении режима проведения - 1 занятия в неделю, цикл рассчитан на 4-5 месяцев.

2 блок рассчитан на 13 занятий, направленных на развитие коммуникативных навыков, формирование предпосылок учебной деятельности и новой социальной роли ученика.

Время проведения – 30-35 минут.

Оптимальное число участников подгруппы - 6-8 человек.

Возраст - 6-7 лет.

Занятия могут проводиться как в подгруппе, так и индивидуально.

3.2. Тематические планы

Тематический план 1 блока

№	Месяц	Тема	Количество часов
1	Октябрь	«Можно-нельзя». Зачем нам правила?	30 мин.
2		Правила и их соблюдение	30 мин.
3		Что такое общение?	30 мин.
4		Нужны ли правила общения?	30 мин.
5	ноябрь	Как общаться со взрослыми?	30 мин.
6		Как общаться со сверстниками?	30 мин.
7		Как себя вести во время ссоры?	30 мин.
8		Наши чувства	30 мин.
9	декабрь	Наши чувства	30 мин.
10		Зачем нужна обида?	30 мин.
11		Как правильно сердиться?	30 мин.

12		Требуется помощь!!!	30 мин.
13	Январь	Я учусь владеть собой	30 мин.
14		Я учусь владеть собой	30 мин.
15		Я учусь владеть собой	30 мин.
16		Волшебный рюкзачок (итоговое)	30 мин.

Итого: 8 часов

Тематический план 2 блока

№	Месяц	Тема	Количество часов
1	Март	Первичная диагностика	1 час
2		«Знакомство с атрибутами школьника и правилами поведения ученика».	30 мин.
3		«Зачем учиться и где получить знания»	30 мин.
4		«Мои новые обязанности» (Правила школьной жизни)	30 мин.
5		«Я чувствую...»	30 мин.
6	Апрель	«Как испугать страх?»	30 мин.
7		«Как победить гнев?»	30 мин.
8		«Я хочу, я умею, я могу»	30 мин.
9		«Я и мои друзья»	30 мин.
10	Май	«Я и взрослые»	30 мин.
11		«Учусь прощать обиды»	30 мин.
12		«Скоро в школу!»	30 мин.
13		Итоговая диагностика	1 час

Итого: 6 часов 30 минут

3.3. Методическое обеспечение программы

Литература

1. Арттюхова И. Профилактика дезадаптации у первоклассников. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
2. Арттюхова И. В первом классе без проблем. - М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
3. Кабанова М.Н. Готовимся к школе. Практические задания, тесты, советы психолога.- М.: Олма-пресс, 2001.- 224 с.
4. Куражева Н.Ю., Козлова И.А. Приключения будущих первоклассников: психологические занятия с детьми 6-7 лет - СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
5. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с.

6. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
7. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В. - СПб.: Питер, 2004 - 592 с.
8. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития. - 32с.
9. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 29 с.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000. – 160 с.

Конспекты совместной деятельности к 1 блоку

Занятие 1

1. Растяжка "Половинка"

Цель: оптимизация тонуса мышц.

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

2. Дыхательное упражнение

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И.п. – лежа на спине. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания).

Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом "пьют" воздух.

3. Глазодвигательное упражнение

Цель: расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

И.п. – лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

4. Телесные упражнения.

И.П. — лежа на спине.

- «Велосипед». Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом — другого колена; затем снова противоположного.
- Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног.

- Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

- Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

- Фиксированы туловище и язык — язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

5. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

"Колечко".

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

"Кулак-ребро-ладонь".

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

6. Функциональное упражнение "Послушать тишину"

Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса.

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

7. Функциональное упражнение с правилами "Костер"

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Дети садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду инструктора.

По команде (словесной инструкции) "жарко" дети должны отодвинуться от "костра", по команде "руки замерзли" - протянуть руки к "костру", по команде "ой, какой большой костер" - встать и махать руками, по команде "искры полетели" - хлопать в ладоши, по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг "костра". Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

8. Функциональное упражнение "Море волнуется..."

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

Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы.

Инструктор произносит считалку:

Море волнуется - раз!

Море волнуется - два!

Море волнуется - три!

Морская фигура - замри!
Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора "Отомри!" упражнение продолжается.

9. Релаксация "Поза покоя"

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

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

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая -
Очень легкая, простая,
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно -
Расслабление приятно

Занятие 2

1. Растяжка "Лучики"

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

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

2. Дыхательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. (рекомендации те же, что и в 1 занятии)

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Упражнение "Колечко".

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

Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих

друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

Упражнение "Лезгинка".

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

5. Функциональное упражнение "Колпак мой треугольный" (старинная игра).

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

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы:

"Колпак мой треугольный,
Треугольный мой колпак.
А если не треугольный,
То это не мой колпак".

Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово "колпак", заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове).

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово "колпак" (легкий хлопок ладошкой по голове) и "мой" (показать рукой на себя).

При повторении фразы в третий раз, заменяются на жесты три слова: "колпак", "мой" и "треугольный" (изображение треугольника руками).

6. Когнитивное упражнение "Чаша доброты" (визуализация)

Цель: эмоциональное развитие.

И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку.

Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая.

Отлейте в нее из своей чашки доброты.

Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще...

Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте!

А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной.

Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

7. Когнитивное упражнение "Визуализация цвета"

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

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

8. Релаксация "Кулачки"

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (*сжать пальцы*).

Пальчики сильней сжимаем -

Отпускаем, разжимаем. (*Легко поднять и уронить расслабленную кисть.*)

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики".

Занятие 3

1. Растяжка

Ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание.

Затем он должен напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности - правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и "волне" его дыхания можно легко определить "зажатые" места.

Необходимо научить ребенка прислушаться к своему телу и дополнительно поработать с напряженными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или "размять" икры ног и т. д.

2. Дыхательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

3. Глазодвигательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И. п. - сидя на полу.

Упражнение "Колечко"

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в

прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

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

Упражнение "Лезгинка"

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

Упражнение "Ухо-нос"

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

5. Функциональное упражнение "Чайничек с крышечкой"

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

"Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)

Крышечка (левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком).

Крышечка - шишечка (вертикальные движения кулаками).

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

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идете - дырочка,

Дырочка в шишечке,

Шишечка крышечка,

Крышечка - чайничек".

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на "Гу-гу-гу", жесты сохраняются:

"Гу-гу-гу - крышечка и т. д."

6. Функциональное упражнение "Черепашка"

Цель: развитие двигательного контроля.

Инструктор встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

7. Когнитивное упражнение "Движение"

Цель: формирование двигательной памяти.

Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

8. Релаксация "Олени"

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Инструктор: "Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза.

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

Занятие 4

1. Растяжка "Половинка"

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

2. Дыхательное упражнение

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

3. Глазодвигательное упражнение

И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу.

Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

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

Упражнение "Лезгинка"

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

Упражнение "Ухо-нос"

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

5. Когнитивное упражнение "Ритм"

Цель: ритмирование правого полушария.

И.п. - сидя на полу. Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, "2-2-3" (в начале освоения дается зрительное подкрепление - дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой) комбинированно (например, 2 - правой рукой, 2 - левой рукой, 3 - одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

6. Коммуникативное упражнение "Маска"

Цель: эмоциональное развитие.

Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и "передает" соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и "передать" следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

7. Функциональное упражнение "Руки-ноги"

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

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

Ноги вместе - руки врозь.

Ноги врозь - руки вместе.

Ноги вместе - руки вместе.

Ноги врозь - руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

8. Релаксация "Загораем"

Цель: расслабление мышц ног.

Инструктор: "Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза, выдох - пауза. Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим... Держим... Напрягаем... Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол). Ноги не напряжены, расслаблены".

Занятие 5

1. Растяжка "Половинка"

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

2. Дыхательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе - опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

3. Глазодвигательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Усложнение - упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. - сидя на полу.

Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

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

Упражнение "Лезгинка"

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном

положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Упражнение "Ухо-нос"

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

5. Функциональное упражнение "Крик в пустыне"

Цель: элиминация агрессии и импульсивности. Участники садятся в круг, скрестив ноги "по-турецки", и по сигналу ведущего начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пола.

6. Функциональное упражнение "Дракон"

Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками. Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок - это "голова дракона", последний - "кончик хвоста". Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой ребенок.

7. Функциональное упражнение "Руки-ноги"

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

И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вправо - руки влево.

Ноги влево - руки вправо.

Ноги вправо - руки вправо.

Ноги влево - руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

8. Релаксация "Штанга"

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И.п. - стоя. Инструктор: "Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу.

Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены!

Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

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

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

Занятие 6

1. Растяжка "Медуза"

Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

2. Дыхательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки.

Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).

3. Глазодвигательное упражнение

То же. И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. - сидя на полу.

Упражнение "Колечко"

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

Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

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

Упражнение "Лягушка"

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

Упражнение "Замок"

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

5. Когнитивное упражнение "Визуализация трехмерного объекта"

И.п. - сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) перед собой и изучать каждую часть объекта, представить ее целиком. Затем необходимо мысленно изменить размер, форму, цвет.

6. Коммуникативное упражнение "Головомяч"

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

7. Функциональное упражнение "Руки-ноги"

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

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

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

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

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

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

Цикл прыжков повторить несколько раз.

8. Релаксация "Кораблик"

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

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

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко..."

Занятие 7

1. Растяжка "Лучики"

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

2. Дыхательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая

при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темное, затем только светлое.

3. Глазодвигательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. - сидя на полу. Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

Упражнение "Ухо-нос"

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

Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

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

Упражнение "Лягушка"

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

Упражнение "Замок"

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

5. Когнитивное упражнение "Визуализация человека"

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается визуализировать знакомого человека. Необходимо сконцентрироваться на лице и тщательно изучить каждую деталь. Затем мысленно приблизиться к человеку, отдалиться, посмотреть на него справа, слева, сзади и спереди.

6. Коммуникативное упражнение с правилами "Скала"

Дети на полу (сидя, лежа) выстраивают "скалу", принимая различные позы, опираясь друг на друга. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде инструктора "Скала

готова? Замри!" альпинист должен пройти вдоль обрыва перед скалой и не "сорваться". Он может держаться за скалу, шагая по выступу. Все участники упражнения могут поочередно выступить в роли альпиниста.

7. Коммуникативное упражнение "Золотая рыбка"

Цель: развитие навыков взаимодействия и двигательного контроля.

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

8. Функциональное упражнение "Буратино"

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

И.п. - стоя. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге. Левая рука вверх + прыжок на правой ноге. Правая рука вверх + прыжок на правой ноге. Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

9. Релаксация "Любопытная Варвара"

Цель: расслабление мышц шеи.

а) *инструктор:* "Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед -

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена".

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) *инструктор:* "Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно -

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена".

в) *инструктор:* "Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А теперь посмотрим вниз -

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно -

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена".

Занятие 8

1. Растяжка "Лучики"

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

2. Дыхательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох.

На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

3. Глазодвигательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. - сидя на полу.

Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

Упражнение "Лягушка"

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

Упражнение "Лезгинка"

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка, язык - в сторону ладонки).

Упражнение "Замок"

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

5. Когнитивное упражнение "Ритм по кругу"

Дети садятся полукругом. Инструктор отстукивает несложный ритм. Дети внимательно слушают и по команде инструктора его повторяют (по отдельности или все вместе).

Когда ритм освоен, дети получают команду: "Давайте прохлопаем этот ритм"

следующим образом". Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо.

Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок - получает штрафное очко или выбывает из игры.

Возможные пути усложнения задачи:

- удлинение и усложнение ритма,
- отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

Детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, *например*: тихие и громкие.

6. Функциональное упражнение "Парад"

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

И.п. - стоя. Марширование на счет "Раз-два-три-четыре".

В первом цикле шагов хлопок руками на счет "раз",

во втором - на счет "два", в третьем - на счет "три",

в четвертом - на счет "четыре".

Раз (хлопок)-два-три-четыре.

Раз-два (хлопок)-три-четыре,

Раз-два-три (хлопок)-четыре.

Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

7. Функциональное упражнение "Каратист"

Цель: развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники образуют круг, в центре которого полулежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в "каратиста", выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором хором произносят: "Сильнее, еще сильнее...", помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

8. Функциональное упражнение "Пчелка"

Цель: развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

Все участники превращаются в пчелок, которые "летают" и громко жужжат.

По сигналу инструктора: "Ночь" - "пчелки" садятся и замирают.

По сигналу инструктора: "День" - "пчелки" снова летают и громко "жужжат".

9. Релаксация "Шарик"

Цель: расслабление мышц живота.

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

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко... ровно... глубоко..."

Занятие 9

1. Растяжка "Травинка на ветру"

Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох).

Инструктор: "Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)".

2. Дыхательное упражнение

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

3. Глазодвигательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

Усложнение - упражнение выполняется с широко открытым ртом.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. - сидя на полу. *Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.*

Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

Упражнение "Лягушка"

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

Упражнение "Лезгинка"

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка, язык - в сторону ладошки).

Упражнение "Замок"

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Упражнение "Массаж ушных раковин"

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

5. Коммуникативное упражнение "Неожиданные картинки"

Цель: развитие взаимоотношения со сверстниками.

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

6. Когнитивное упражнение "Визуализация геометрических фигур"

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить круг (квадрат, треугольник и т. д.), затем мысленно изменить размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, отдалить и приблизить фигуру.

7. Когнитивное упражнение "Перекрестное марширование"

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе.

На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз.

На третьем и пятом этапах - перекрестные движения, **на четвертом этапе** - односторонние.

Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

8. Функциональное упражнение с правилами "Шалуны"

Цель: развитие произвольной регуляции.

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

9. Релаксация "Пляж"

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

И.п. - лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке.

Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит.

Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Занятие 10

1. Растяжка "Дерево"

И.п. - сидя на корточках. Ребенку предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Пусть ребенок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела, и вытянуть его вверх. Подул ветер: пусть ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

2. Дыхательное упражнение

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

3. Глазодвигательное упражнение

То же. И.п. - сидя на полу.

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком. Усложнение - упражнение выполняется с широко открытым ртом.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И. п. - сидя на полу. Усложнение - упражнения выполняются с закрытыми глазами.

Упражнение "Лягушка"

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

Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

Упражнение "Замок"

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Упражнение "Лезгинка"

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

Упражнение "Паровозик"

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

5. Функциональное упражнение "Что исчезло?"

Цель: развитие концентрации внимания. И.п. - сидя на полу. Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Их просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а инструктор убирает один предмет. Задача ребенка - назвать исчезнувший предмет.

6. Когнитивное упражнение "Фотография"

Цель: эмоциональное развитие.

И.п. - сидя на полу. Инструктор показывает детям фотографию с изображением человека с определенным настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную ему фразу с интонацией, соответствующей эмоции на фотографии. Необходимо сопроводить высказывание соответствующей мимикой и жестах. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

7. Когнитивное упражнение "Мельница"

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

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

8. Коммуникативное упражнение "Сямские близнецы"

Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.

Дети разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Инструктор бинтом обматывает правую руку одного партнера с левой рукой другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и т.д. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

9. Релаксация "Огонь и лед"

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети

выполняют упражнение лежа. По команде инструктора "огонь" дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде "лед" дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Занятие 11

1. Растяжка "Подвески"

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструктор: "Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается". Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

2. Дыхательное упражнение

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

3. Глазодвигательное упражнение

И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. - сидя на полу. Усложнение - упражнения выполняются с закрытыми глазами.

Упражнение "Лягушка"

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

Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

Упражнение "Массаж ушных раковин"

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

Упражнение "Замок"

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Упражнение "Лезгинка"

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

Упражнение "Паровозик"

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

Упражнение "Рисующий слон"

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

5. Функциональное упражнение "Кто летает?"

Цель: развитие концентрации внимания.

Дети садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки, если не летает - руки у детей опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, поднял руку не во время, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

6. Когнитивное упражнение "Визуализация перемещений"

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить себя в любом месте земного шара. Для этого необходимо ощутить себя легко плывущим над Землей, почувствовать тепло солнечных лучей и дуновение ветерка, замечать запахи и звуки.

7. Коммуникативное упражнение "Сороконожка"

Цель: развитие навыков взаимодействия со сверстниками

Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего.

По команде инструктора "Сороконожка" начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников - не разорвать цепочку и сохранить "Сороконожку".

8. Коммуникативное упражнение с правилами "Путаница"

Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий должен выйти из комнаты или отвернуться. Не отпуская рук, дети "запутываются" в кругу кто как может. Задача водящего распутать детей в кругу.

9. Релаксация "Ковер-самолет"

Инструктор: "Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся".

Занятие 12

1. Растяжка "Снеговик"

И.п. - стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег.

Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. Дыхательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом "золотисто-серебристая энергия" проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе "желтая больная энергия" выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

3. Глазодвигательное упражнение

И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. - сидя на полу. Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

Упражнение "Лягушка"

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

Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

Упражнение "Замок"

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Упражнение "Лезгинка"

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение

правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Упражнение "Паровозик"

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

Упражнение "Рисующий слон"

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

Упражнение "Сова"

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

5. Функциональное упражнение "Что слышно?"

Цель: развитие концентрации внимания.

И.п. - сидя на полу. Инструктор предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он просит рассказать, какие звуки они слышали. Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя.

6. Когнитивное упражнение "Визуализация Волшебника"

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить перед собой доброго и мудрого человека, которому можно задавать любые вопросы. Необходимо внимательно "слушать" ответы Волшебника. Он может рассказать необычайную историю.

7. Функциональное упражнение "Рубка дров"

Цель: элиминация агрессии.

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

8. Коммуникативное упражнение "Тачка"

Дети разбиваются на пары. Один из партнеров принимает "упор лежа", другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

9. Релаксация "Раскачивающееся дерево"

И.п. - стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни - это ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад.

Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних

органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

Занятие 13

1. Растяжка "Кошка"

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

2. Дыхательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе.

Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а. Руки медленно опустить.

Вдохнуть. Руки медленно поднять до уровня плеч через стороны.

Задержать дыхание.

Медленно выдохнуть с сильным звуком о-о-о, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь.

Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание.

Медленно выдохнуть с сильным звуком у-у-у. Руки опустить вниз, голову на грудь.

3. Глазодвигательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен вслух произносить "хве".

Упражнение "Лягушка"

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

Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

Упражнение "Замок"

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Упражнение "Лезгинка"

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

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

Упражнение "Массаж ушных раковин"

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

Упражнение "Паровозик"

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

Упражнение "Рисующий слон"

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

Упражнение "Сова"

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

5. Функциональное упражнение "Считалочки-бормоталочки"

Цель: развитие концентрации внимания. И.п. - сидя на полу. Инструктор просит детей повторить фразу: "Идет бычок, качается". Они должны несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз они произносят вслух все три слова, во второй раз они произносят вслух только слова "идет бычок", а слово "качается" произносят про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произносят вслух только слово "идет", а слова "бычок, качается" произносят про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз дети произносят все три слова про себя, заменяя их тремя хлопками.

Итак, это выглядит следующим образом:

1. Идет бычок, качается.
2. Идет бычок (хлопок).

3. Идет (хлопок) - (хлопок).
4. (Хлопок) - (хлопок) - (хлопок).

Возможные варианты считалочек-бормоталочек:

1. Ехал грека через реку.
 2. Ехал грека через (хлопок).
 3. Ехал грека (хлопок) - (хлопок).
 4. Ехал (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).
 5. (Хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хло-пок).
-
1. Подарил - утенку - ежик - пару - кожаных - сапожек.
 2. Подарил - утенку - ежик - пару - кожаных - (хлопок).
 3. Подарил - утенку - ежик - пару - (хлопок) - (хлопок).
 4. Подарил - утенку - ежик - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).
 5. Подарил - утенку - (хлопок) - (хло-пок) - (хлопок) - (хлопок).
 6. Подарил - (хлопок) - (хлопок) - (хло-пок) - (хлопок) - (хлопок).
 7. (Хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хло-пок) - (хлопок) - (хлопок).

Коммуникативное упражнение с правилами "Животные"

Дети встают в круг. Инструктор каждому участнику шепотом на ушко говорит название какого-либо животного: собака, корова, кошка и т.д.

Название животного держится в секрете. Дети закрывают глаза и "превращаются" в это животное, издавая соответствующие звуки: гав-гав, му-му, мяу-мяу и т.д.

Дети должны медленно передвигаться по комнате и прислушиваться к голосам всех "животных", объединяясь в родственные группы.

Нашедшие друг друга "собаки", "коровы", "кошки" берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны оставаться закрытыми.

7. Функциональное упражнение "Тух-тиби-дух"

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

8. Функциональное упражнение "Танцы-противоположности"

Цель: элиминация агрессии и импульсивности.

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

9. Релаксация "Море"

И.п. - сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:

"На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок - рисует в воздухе большую волну).

По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед).

Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул, другой нырнул (совершает поочередные волнообразные движения рук).

За ними плывут дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед).

Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук).

Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения).

Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

Занятие 14

1. Растяжка "Половинка"

И.п. - сидя на полу.

2. Дыхательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Вдыхать левой ноздрей, выдыхать через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом "золотисто-серебристая энергия" проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе "желтая болевая энергия" выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

3. Глазодвигательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И. п. - сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить "хве" и "фи", чередуя их.

Упражнение "Лягушка"

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

Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

Упражнение "Замок"

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Упражнение "Лезгинка"

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

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

"Массаж ушных раковин"

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

"Паровозик"

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

Упражнение "Рисующий слон"

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

Упражнение "Сова"

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

5. Когнитивное упражнение "Визуализация водопада"

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить водопад.

Необходимо рассмотреть высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом тело должно почувствовать прохладу горной воды, тысячи мельчайших брызг на лице и запах свежести. Уши могут услышать шум падающей воды и стук камней.

6. Коммуникативное упражнение с правилами "Хвасталки"

Дети садятся в круг и начинают рассказывать о своих успехах и достижениях в любой сфере. Обязательное условие упражнения - рассказывать не всей группе в целом, а одному конкретному человеку, так как для этого требуется больше мужества. Участник упражнения, которому рассказали "хвасталку", должен сказать: "Я рад за тебя!", и поделиться своими достижениями со следующим участником игры.

7. Функциональное упражнение "Шалуны"

Цель: развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

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

8. Коммуникативное упражнение "Компас"

Цель: элиминация импульсивности и развитие навыков взаимодействия со сверстниками.

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

9. Релаксация "Парусник"

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом:

Встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести.

Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Инструктор: "Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад).

Ветер утих и парус "сник" (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)".

Усложнение - ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

Занятие 15

1. Растяжка "Лучики"

И.п. - сидя на полу.

Поочередное напряжение и расслабление:

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

2. Дыхательное упражнение

И.п. - сидя на полу. Выдохнуть, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они

закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, отмечать то, что видите, - все изгибы и формы, линии и углы. Сначала попробуйте замечать только темное, затем - только светлое.

3. Глазодвигательное упражнение

И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. - сидя на полу.

Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить "хве" и "фи", чередуя их.

Упражнение "Лягушка"

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

Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

Упражнение "Замок"

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Упражнение "Лезгинка"

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

Упражнение "Массаж ушных раковин"

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

Упражнение "Паровозик"

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12

маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

Упражнение "Рисующий слон"

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

Упражнение "Сова"

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

5. Функциональное упражнение "Птенцы"

Цель: развитие концентрации внимания и навыков совместной деятельности. Участники садятся в круг.

Выбираются птица-мама, птица-папа, которые уходят за дверь. Затем выбираются пять птенцов. Все опускают головы на руки вниз.

Птицы-родители приглашаются в круг. Один из птенцов тихим тонким голосом пищит, не поднимая головы. Остальные дети сидят очень тихо.

Задача птиц-родителей определить пищащего птенца. Этот птенец может поднять голову. Так продолжается до тех пор, пока все птенцы не будут найдены. При повторе игры можно обыгрывать других зверей, например котят, ягнят и т.д.

6. Когнитивное упражнение "Визуализация волшебной восьмерки"

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить лежащую восьмерку, которая располагается внутри головы и тянется от уха до уха. Необходимо мысленно следить глазами по траектории восьмерки.

7. Когнитивное упражнение "Зашифрованное предложение"

Цель: формирование произвольности, слухоречевой памяти и межполушарного взаимодействия. И.п. - сидя на полу. Для запоминания даются короткие предложения, например: "Дети играли во дворе". Детям предлагается зашифровать предложение, добавляя через каждый слог вставку "хве": "Де(хве)ти(хве) иг(хве)ра(хве)ли(хве) во(х-ве) дво(хве)ре(хве)".

8. Коммуникативное упражнение с правилами "Принц-на-цыпочках"

Дети садятся в круг. Принц-на-цыпочках (принцесса-на-цыпочках) тихими неслышными шагами подходит к одному из участников группы, легко дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся принц, должен так же бесшумно следовать за ним. Он становится членом королевской свиты и должен держаться с королевским достоинством, спокойно и элегантно. Королевская свита будет увеличиваться, пока в нее не войдут все участники упражнения.

В этот момент принц оборачивается к своей свите, раскрывает руки и говорит: "Благодарю вас, господа!" После чего все возвращаются на свои места.

9. Релаксация "Потянулись - сломались"

И. п. - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструктор: "Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)..."

А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли.

Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол...

Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его".

Во время выполнения упражнения следует обратить внимание детей на два момента:

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

Занятие 16

1. Растяжка "Звезда"

И.п. - сидя на полу. Это упражнение выполняется в позе "звезды". Ребенку предлагается изобразить своим телом "звезду", слегка разведя руки и ноги, а затем - выполнить растяжки. Ребенок должен выполнить сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом левая рука и правая нога.

2. Дыхательное упражнение "Очищающее дыхание"

Инструктор: "Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты. А когда вы вдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т.д.). Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость. Вдох - пауза, выдох - пауза".

3. Глазодвигательное упражнение

То же. И.п. - сидя на полу.

Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;
- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;
- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;
- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. - сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить "хве" и "фи", чередуя их.

Упражнение "Лягушка"

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

Упражнение "Змейки"

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

Упражнение "Замок"

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Упражнение "Лезгинка"

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

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

Упражнение "Массаж ушных раковин"

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

Упражнение "Паровозик"

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

Упражнение "Рисующий слон"

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

Упражнение "Сова"

5.Когнитивное упражнение "Пуантизм"

Цель: формирование тактильных ощущений, элиминация агрессии. И.п. - сидя на полу. Детям предлагаются чистые листы бумаги, гуашевые краски, свобода творчества и возможность рисовать пальцами обеих рук без использования кисточек. Для каждого пальца правой и левой руки выбирается свой цвет краски. Рисунок можно начать одной рукой, затем продолжить другой и обеими одновременно.

6. Коммуникативное упражнение "Мост дружбы"

Инструктор просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища), например, соприкоснувшись головами или ладошками. Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы "построить" мостик втроем, вчетвером и т.д., до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, поднимают руки вверх, изображая "мост дружбы".

7. Коммуникативное упражнение "Распускающийся бутон"

Цель: развитие навыков совместной деятельности и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники разбиваются на группы по 5 человек, садятся на пол и берутся за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать на ноги и превратиться в распускающийся бутон. Для этого дети должны отклониться назад, крепко держа друг друга за руки. Очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована. Для усложнения упражнения можно попробовать составлять бутоны большего размера.

8. Релаксация "Росток"

И.п. - дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Инструктор: "Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста".

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

"один" - медленно выпрямляются ноги,

"два" - ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки",

"три" - постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам),

"четыре" - разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову,

"пять" - поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность "роста" до 10-20 "стадий".

После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению "Потянулись - сломались".

Конспекты совместной деятельности к 2 блоку

Встречи 1 и 13 - диагностические

Встреча 2 «Знакомство с атрибутами школьника и правилами поведения ученика».

Цели: познакомить детей с атрибутами школьника и правилами поведения ученика на уроке и перемене, содействовать осознанию позиции школьника, способствовать формированию предпосылок познавательных и личностных уд.

Оборудование: набор «Волшебные знаки», текст «Школьные правила».

Ход

- 1. Ритуал приветствия.**
- 2. Игра на сплочение детей «Вместе мы – сила»**
- 3. Игра на эмоциональный разогрев «А я еду».**

Цель: создание мотивации на совместную работу, формирование атмосферы доверия и взаимопонимания, активизация деятельности.

Дети сидят в круге на стульчиках. Один стульчик свободен. Первый участник пересаживается на свободный стульчик со словами: «А я еду». Сосед пересаживается на освободившийся стул со словами: «А я рядом». Следующий участник пересаживается со словами: «А я заяц». Следующий участник со словами: «А я (и называет по имени любого участника, за исключением тех, кто сидит сразу справа и слева). Названный ребенок пересаживается, освобождая свой стул. Сидящий, у кого справа оказывается свободный стул, начинает следующий заход, и т.д.

4. Основная часть

Игра «Узнай по описанию»

Упражнение «Угадай, урок или перемена?».

Цель: познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене

Вы знаете, что в школе бывают уроки и перемены.

На уроках и переменах школьники ведут себя по-разному.

Сейчас я буду кидать мяч одному из вас и называть разные действия, а вы отвечайте, когда это делают школьники – на уроке или на перемене.

Читать

Играть

Разговаривать с друзьями

Просить у друга ластик

Писать в тетради

Отвечать на вопросы учителя

Решать задачи

Готовиться к уроку

Есть яблоко

Психологический этюд «Мальчик (девочка) - Наоборот».

Цель: формирование положительного отношения к школе, соблюдению правил

Психолог: Сейчас мы с вами отправимся на виртуальную экскурсию.

А передвигаться мы будем на школьном автобусе.

Игра «Школьный автобус»

Детям предлагается разойтись по группе. Выбирают водящего: он будет водителем школьного автобуса. Его задача – под музыку пройти по группе и собрать «пассажиров» со всех станций.

По дороге детям встречаются разные дорожные знаки.

Упражнение «Школьные знаки».

Цель: помощь дошкольникам в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Ребята, а вы обращали внимание на дорожные знаки? Для чего они нужны?

Дорожные знаки помогают нам, они подсказывают правила поведения на дороге.

Если не обращать на них внимания – быть беде.

А что такое правило? (правило – это значит делать правильно)

А зачем нам правила, может быть, мы и без них обойдемся? (неприятности никто не любит, поэтому и появились правила, чтобы знать, как лучше жить и со всеми дружить)

Как вы думаете, а в школе есть правила?

Чего нельзя делать на уроке?

А как надо вести себя на перемене?

Виртуальная экскурсия

Чтобы мы не забыли о правилах для учеников, нам нужны свои знаки.

№1. Нельзя разговаривать друг с другом, когда воспитатель о чём – то рассказывает, иначе можно все прослушать и ничего не узнать, поэтому в группе будет висеть вот такой знак.

№2. Мы с вами уже знаем, что когда все кричат с места, ответов не слышно, поэтому о том, что нельзя кричать с места, даже если знаешь ответ, нам будет напоминать вот такой знак.

№3. А можно ли подсказывать другим ответ, когда воспитатель спрашивает не вас? О том, что в нашей группе нет места подсказкам, нам напомнит вот этот знак.

№4. А что делать, если хочешь о чем-то спросить или ответить на вопрос?

Конечно, для этого надо поднять руку и ждать, пока воспитатель попросит сказать. Вот знак, который говорит об этом правиле.

№5. Как вы думаете, о чем нам говорит вот этот знак?

Чтобы у нас все хорошо получалось и весело жилось, мы будем всегда дружными.

Вот мы и приехали.

Чтение и анализ сказки «Школьные правила»

5. Рефлексия

6. Ритуал прощания «Пирамида пожеланий»

Встреча 3 «Зачем учиться и где получать знания»

Цели: стимулирование познавательной активности дошкольников, знакомство с правилами поведения во время коллективных игр и выполнения заданий в паре и подгруппе, формирование предпосылок учебной деятельности, содействовать формированию произвольности и саморегуляции поведения.

Оборудование: веер с цифрами, экран, проектор, записи спокойной музыки, видеосюжет о космосе, контейнеры с различными материалами (камешки, ракушки, поддоны, цветной песок), мяч.

Ход

- 1. Ритуал приветствия.**
- 2. Игра на сплочение детей «Вместе мы – сила»**
- 3. Игра на эмоциональный разогрев «Передай движение по кругу».**

Цель: создание мотивации на совместную работу, создание положительного эмоционального фона.

После того, как все расселись на своих стульчиках. По часовой стрелке психолог передает движение по кругу, новое движение задается только после того, как каждый выполнит предыдущее и «передает» его психологу:

- хлопок;
- топнуть ногой;
- поднять и опустить плечи;
- щелкнуть пальцами;
- повернуть голову вправо.

4. Игра «Кто есть кто? Что есть что?».

Цель: развитие познавательных психических процессов (операций мышления, внимания, памяти).

Дети внимательно вспоминают, что некоторые слова можно по определенному признаку отнести к какому-либо классу (группе). Необходимо выяснить, какие группы знают дети (дикие и домашние животные, овощи, фрукты, деревья и т.д.)

Пс – г. Встаньте в круг, я буду каждому из вас бросать мяч, а вы попробуйте поймать его и бросив обратно мне, сказать слово, которое относится к группе

- а) домашних животных;
- б) диких животных;
- в) деревьев и т.д.

Но вы должны, как можно быстрее называть слова. Те ребята, которые долго не смогут назвать слово, или неправильно его назовут, выбывают из игры.

Основная часть

Пс – г: Ребята, как вы думаете, зачем нужно учиться» (ответы детей).

Как ещё можно получить знания?

(ответы детей: спросить у взрослых, из книг, из интернета, из эксперимента и т.п.)

Пс – г: Вы любите путешествовать? (ответы детей)

Какие самые важные правила путешественников?

Правила

- В путь отправляться в хорошем настроении
- Выручать друг друга в трудной ситуации
- Быть внимательными (один говорит, другие – слушают)

Пс – г: Куда бы вы хотели отправиться в путешествие? (ответы детей)

5. Игра «Звёзды и созвездия»

Дети плавно двигаются по залу под музыку. Как только педагог показывает, например цифру 3, дети образуют созвездие из трёх человек.

Пс – г: Вы помните, в чём космонавты отправляются в полёт? (ответы детей)

Надеваем скафандры, шлемы.

6. Игра «Шлем мой космический» (по типу «Колпак мой треугольный»)

Пс – г: Вы догадались, куда мы отправимся? (ответы детей)

Займите свои места в космическом корабле, пристегните ремни безопасности.

К полёту готовы?

Видеосюжет звёздного неба.

Пока идет видеосюжет, психолог обращает внимание детей на созвездия, отдельные звезды.

Что такое звезда?

(на зону ближайшего развития)

Каждая звезда — это огромный светящийся шар, как наше Солнце. Звезда светит потому, что выделяет большое количество энергии. Многие из звезд гораздо больше Солнца. Почему же мы видим Солнце таким небольшим? Да потому, что оно очень далеко от нас. Почему звезды выглядят совсем крошечными? Как вы думаете? вспомните, каким небольшим кажется нам наше огромное Солнце - всего лишь с футбольный мяч. Это потому, что оно очень далеко от нас. А звезды находятся ещё дальше! Чем дальше звезда, тем она кажется меньше.

На экране появляется созвездие Большой медведицы

Пс - г: Что это? (ответы детей)

Как называется это созвездие? (ответы детей)

Рассмотрите его внимательно. Сколько звёзд в созвездии Большой медведицы? (ответы детей)

На что оно похоже? (ответы детей)

Пс – г: Ребята, путешественники ориентируются и находят путь не только по приборам, но и по звездам. Чтобы нам лучше запомнить созвездие Большой медведицы, я предлагаю отправиться в нашу космическую лабораторию и изобразить его с помощью различных материалов. Согласны?

Работа в парах (в конце предъясняется изображение)

Ребята, сравните свои работы с изображением на экране.

Пс – г: Ребята, вы знаете, что такое невесомость? Где она бывает?(ответы детей)

7. Игра «Невесомость» под музыку

Левая рука – вверх, и.п.

Правая нога – назад, и.п.

Правая рука – влево, и.п.

Левая нога – вправо, и.п.

Ноги вместе – руки врозь, и.п.

Руки вместе – ноги врозь, и.п.

Ноги влево, руки вправо.

Пе – г: Уважаемые космонавты, пора возвращаться на родную планету. Как она называется? Займите свои места в космическом корабле, пристегните ремни безопасности.

Окончание видеосюжета.

Снимите свои шлемы, скафандры.

8. Рефлексия

9. Ритуал прощания «Пирамида пожеланий»

Встреча 4 «Мои новые обязанности»

Цели: создание условий для развития групповой сплоченности детского коллектива, принятия ребенком себя как части коллектива; совершенствование коммуникативных умений и навыков; развитие умения понимать правила и нормы поведения и общения детьми и взрослыми.

Оборудование: набор смайликов, схемы, экран, проектор, видеосюжеты.

Ход

- 1. Ритуал приветствия.**
- 2. Игра на сплочение детей «Вместе мы – сила»**
- 3. Игра на эмоциональный разогрев “Атомы и молекулы”.**

Цель – снятие напряжения, сплочение группы.

Дети свободно передвигаются по залу или группе. Через некоторое время психолог говорит: «Каждый из вас атом, но вам скучно бродить по одному, поэтому атомы решили объединиться по 2, затем по 3 и т.д.» (в зависимости от количества участников).

4. Основная часть

С давних пор люди задумывались над вопросом: «Что такое хорошо и что такое плохо?» Не случайно народная мудрость гласит через пословицы. Я вам сейчас прочитаю пословицы, а вы мне скажете, как вы их понимаете?

Молодцы, ребята! Вижу, что вы понимаете, что такое быть добрым человеком.

Послушайте вот такие высказывания ребят.

1: Если с другом поделился

Ты свои конфеты-

Хорошо ты поступил,

Каждый скажет это.

2: Ты узнал чужой секрет

И разнёс сейчас же,

Это плохо, хуже нет,

Это подло даже!

3: Если подал ты при всех

Девочке пальтишко,

Ты – культурный человек,

Мировой мальчишка!

4: Если ты, как дикий зверь,

Сразу лезешь драться,

Недостойн ты, поверь,

Человеком зваться!

5: Если ты пригласил кота,

Кормишь птичек в стужу,

Это - просто красота,

Только так и нужно!

6: Ты подбил собаке глаз,

Бросил кошку в лужу.

Будь уверен, в сорок раз

Ты собаки хуже.

Уважай людей вокруг,

Старших, младших тоже,

И тогда тебя, мой друг,

Назовут хорошим.

Игра «Наши поступки»

Цель: помощь детям в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Психолог: «Предлагаю поиграть в игру. Я буду называть вам поступки, а вы будете показывать свое отношение к ним с помощью «смайликов»».

Учить уроки, обижать малышей, помогать друзьям, мешать кому-либо, говорить правду, обзываться, слушать учителя, на уроке драться, быть вежливым, не слушать говорящего, уважать родителей, быть обидчивым.

Упражнение. “Что можно в перемену?”

Цель: развитие образного и логического мышления, умения понимать нормы и правила.

Детям предлагается подумать и ответить на вопрос “Что можно успеть сделать за перемену?”. После того, как дети ответят, им предлагается определить, какие названные ими действия запрещено делать в школе и почему?

Упражнение «Сочини рассказ по теме «Хорошо-плохо»».

Цель: знакомство и осознание норм и правил поведения в школе, развитие творческих и познавательных способностей.

Детям предлагается несколько простых схем. По этим схемам детям необходимо сочинить рассказ про хорошие и плохие поступки.

КТО? - Что сделал? - Где? - Зачем? - Как?

Встреча – Погоня - Боевое столкновение - Счастливое окончание

Событие – Причина – Место действия – Сравнения – Что получилось?

5. Рефлексия

6. Ритуал прощания.

Встреча 5 «Я чувствую...».

Цели: знакомство детей с понятием «чувства», развитие умения распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей; совершенствование навыков общения, формирования навыков бесконфликтного взаимодействия, развитие эмоционально-волевой сферы, снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства», маски животных, набор «Азбука эмоций».

Ход

1. Ритуал приветствия.

2. Я – хороший, ты - хороший

3. Игра «Наоборот» на разогрев

Цель: Развитие мыслительных операций, умения быстро отвечать на поставленный вопрос, понимать инструкции ведущего с первого раза.

Детям называются разные слова, при этом бросается мяч кому-нибудь из детей. Тот, кто поймает мяч, должен говорить их противоположные значения.

4. Основная часть

Психолог: «Наша встреча называется «Я – чувствую...». Сегодня мы будем говорить о чувствах, которые испытывает человек. Будем учиться узнавать эти чувства и выражать их с помощью мимики, жестов и слов, а также внимательно слушать и выполнять различные задания, быть дружными, понимать друг друга.

Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова? У кого это получалось легко? Скажите мне, а что обозначают слова радость, злость, грусть? Правильно, это эмоции. А вспомнить эти эмоции нам поможет волшебный экран».

Упражнение «Назови эмоцию».

Цель: закрепление понятий, обозначающих различные эмоциональные состояния (радость, злость, грусть, страх).

Психолог: «Сегодня к нам в гости. Они познакомят нас с эмоциями. Скажите, что чувствует старый дедушка, который потерял свою тросточку? (Расстроенный) А как вы

догадались? Какое у него лицо? Какие у него глаза? Что происходит с его губами? (Показать). Как вы думаете, что чувствует девочка, которая получила подарок к празднику, о котором давно мечтала? (Радость) Правильно, давайте опишем её лицо. Какие у неё глаза, рот? Что чувствует мама, которая пришла с работы? (Далее описываем эмоции страха и грусти).

Да, мы научились узнавать такие чувства, как радость, страх, злость, грусть.

А для того, чтобы лучше их запомнить, мы поиграем с вами в игру.

Игра «Собери эмоцию».

Цель: Развитие навыков межличностного общения, умения определять эмоциональное состояние.

Дети под музыку свободно передвигаются, держа каждый свою половинку. Как только музыка останавливается, дети должны найти себе среди ребят пару так, чтобы ваши половинки образовали целую картинку.

Психолог: «Сегодня мы познакомимся еще с двумя чувствами. Это удивление и любопытство. Посмотрите, пожалуйста, на экран, там появился ещё один гость. (Показать сюжет). Как вы думаете, какой он? Что он делает? Правильно, этот человек удивляется. Давайте внимательно рассмотрим этого человека. Какие у него брови? Правильно, они подняты вверх. Глаза? Они широко раскрыты. Губы? Они растянуты и похожи на букву «О». Удивление можно сравнить с легким прикосновением.

Игра «Передай прикосновение»

Давайте передадим прикосновение по кругу. У вас замечательно получилось! А сейчас соберем из карточек удивленное лицо. Сравните с образцом, который на нашем волшебном экране. У всех так получилось?

А вот еще гномик. Какой он? Да, он любопытный. Видите, какие у него глазки? Они смотрят пристально. Рот полуоткрыт. Давайте соберем из карточек любопытное лицо. Давайте вспомним случаи, когда мы испытывали любопытство. (Интересный рассказ, картинка, мультфильм). А скажите, удивление и любопытство похожи? А чем они отличаются? (Удивление мимолетно, а любопытство связано с интересом и более продолжительно)».

Психологический этюд «Теремок».

Цели: совершенствование навыков практического владения выразительными движениями (мимикой, пантомимикой) – средствами человеческого общения.

Дети пробуют с помощью слов, мимики и жестов выразить различные эмоции. Для этого разыгрывается сказка «Теремок». В этой сказке все персонажи разные. Мышка – грустная, лягушка – веселая, заяка всех боится, лиса – любопытная, волк – злой, медведь – удивленный. Конец сказки – другой. Мишка не будет ломать теремок, а попросит зверей: «Пустите меня в теремок». И звери его пустят. (Распределение ролей). Давайте сначала попробуем, как получится сыграть роли этих сказочных персонажей. (Разыгрывается этюд.)

Упражнение «Закончи предложение».

Психолог читает предложение и заканчивает его. Затем предлагается детям продолжить упражнение (Мне радостно, когда... Маме грустно, когда... Воспитатель удивляется, когда... Мальчик злится, когда... Малышу страшно, когда... Мне любопытно, когда...)

Упражнение «Пирог эмоций».

Цели: снятие эмоционального напряжения, преодоление барьеров невербального общения, развитие групповой сплоченности.

Детям предлагается испечь пирог только с хорошими эмоциями и угостить всех собравшихся в группе. Дети повторяют слова за психологом.

Взяли мы немножко смеха,
И немножечко успеха,
Удивления на ложке,
Любопытства поварешку,
Много радости налили,
Тесто быстро замесили.
Испекли пирог мы в печке,
Остудили на крылечке.
А потом пирог делили
И гостей всех угостили.
Все ладошки подставляйте,
Угощение получайте!

(Дети делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом и с гостями).

Психолог: «Ребята, вам понравилось угощать друг друга? Кому было трудно выполнять это упражнение? Что вы чувствуете сейчас, сделав всем приятное? Как вы считаете, приятно дарить радость?»

5. Рефлексия

6. Ритуал прощания.

Встреча 6 «Как испугать страх».

Цели: знакомство детей с эмоцией страха; способствовать развитию умения узнавать эту эмоцию по схематическому изображению на рисунках; передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (мимики, жестов, пантомимики, художественных средств), снятие эмоционального напряжения, развитие эмоционально – волевой сферы.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства», карточки с изображением сказочных героев, цветная бумага, карандаши, краски.

1. Ритуал приветствия.

2. Игра на сплочение коллектива «Свеча дружбы»

3. Игра на эмоциональный разогрев «Эхо».

Цель: создать благоприятный эмоциональный настрой, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Психолог: «Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: "Ва-ся, Ва-ся", а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свои имена».

4. Игра «Логические концовки».

Если стол выше стула, то стул...(ниже стола)

Если 2 больше одного, то один...(меньше 2)

Если Саша вышел из дома раньше Сережи, то Сережа...(вышел позже)

Если река глубже ручейка, то ручеек...(мельче речки)

Если сестра старше брата, то брат...(младше сестры)

Если правая рука справа, то левая...(слева).

5. Основная часть

Сегодня мы знакомимся с эмоцией страха.

Инсценировка стихотворения «Испуг».

Цель: закрепление эмоции страха.

Каждый ребенок вытягивает карточку с изображением сказочного героя. Далее от имени сказочного героя, дети рассказывают про возможные страхи этих героев. Другие угадывают сказочного героя.

Психологический этюд на выражение эмоции страха «Наводнение».

Цель: научить передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств.

Представьте себе, что вы в солнечный летний день гуляете по цветущей лесной поляне (дети гуляют по комнате). Вдруг вы услышали страшный шум и увидели, что на вас движется огромная волна. Покажите свое состояние. Что вы будете делать в этой ситуации

Упражнение «Поймай слово».

Цель: развитие у детей когнитивных умений и способностей

Детям нужно выбрать слова, начинающиеся на заданную букву.

Арт - технология «Как испугать страх?».

Цель: работа с детскими страхами.

На изображение страха (рисунок детей «Чего я боюсь») наклеить кусочки разноцветной рваной бумаги или поверх рисунка нарисовать забор, клетку.

Можно попробовать с детьми поработать с массой для лепки.

6. Рефлексия

7. Ритуал прощания.

Встреча 7 «Как победить обиду и гнев?».

Цели: знакомство детей с эмоциями обиды и гнева; способствовать развитию умения узнавать эту эмоцию по схематическому изображению на рисунках; передавать эти эмоциональные состояния с помощью выразительных средств (мимики, жестов, пантомимики, художественных средств), снятие эмоционального напряжения, развитие эмоционально – волевой сферы.

Оборудование: нарисованная радуга, изображения тучек, цветные карандаши.

Ход

1. Ритуал приветствия.

2. Игра на сплочение коллектива «Доброе животное»

3. Игра на эмоциональный разогрев «Обзывалки».

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций.

Необходимые приспособления: мячик.

Описание игры: детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга необидными словами, например названиями овощей или фруктов, при этом

обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Лешка — картошка», «А ты, Иришка — редиска», «А ты, Вовка — морковка» и т. д. Обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка — картинка», «А ты, Антошка — солнышко», — и т. д. Мячик передавать нужно быстро. Комментарий: перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться.

4. Основная часть.

Чтение и обсуждение сказки «Драки» и сказки «Обида».

Психолог и дети делают выводы, каким должен быть первоклассник.

Работа с радугой.

На листе формата А3 белым восковым мелком или свечкой нарисована радуга. Дети акварельными красками нужного цвета закрашивают полосы радуги, и в это время проявляются смайлики с обидой и гневом.

Разбор "тучек" (Детям предлагается рассмотреть изображения тучек).

СОНЕЧКА

Тронь её нечаянно-

Сразу: - Караул!

Ольга Николаевна,

Он меня толкнул!

Ой, я укололась! -

Слышен Сонин голос. -

Мне попало что-то в глаз,

Я пожалуюсь на вас!

Дома снова жалобы:

-Голова болит:

Я бы полежала бы,

Мама не велит

Сговорились мальчики:

- Мы откроем счет:

Сосчитаем жалобы -

Сколько будет в год?

Испугалась Сонечка

И сидит тихонечко.

(А.Л. Барто)

- Всегда ли надо идти к воспитателю или к родителям жаловаться и ябедничать на кого-то?!!! Не ябедничай!!!

Драки.

Почти все маленькие дети иногда дерутся - точно также, как и животные. Для животных драться более естественно, чем для людей, потому что животные не умеют мирно улаживать споры. Можно спокойно договориться с кем - то, братом, сестрой - и проблема будет решена без всякой драки. И это самый лучший способ улаживать

конфликт. В драке вы рискуете получить серьезную травму и сам и твой противник, потому что многие дети сами не знают, сколько у них силы.

Г. Остер

"Вредные советы"

Решил подраться - выбирай

Того, кто послабей.

А сильный может сдачи дать,

Зачем она тебе?

Чем младше тот, кого ты бьешь,

Тем сердцу веселей.

Глядишь, как плачет, и кричит,

И мамочку зовет.

Но если вдруг за малыша

Вступился кто-нибудь,

Беги, кричи, и громко плачь,

И мамочку зови.

!!! Не дерись без обиды!!!

!!! Сам ни к кому не приставай!!!

- А значит, будь терпимым, справедливым, умным.

ОБИЖАЛКИ.

Мы с моей соседкой Галкой

Сочиняли обижалки.

Вот придет обидный срок,

А у нас готово впрок:

Я скажу ей ты - ворона,

А она мне ты- глухарь.

Я скажу ей - макарона,

А она мне ты - сухарь.

Я ей - мышь!

Она мне - крыс!

Стой-ка!

Чем мы занялись?

Для чего нам обижалки?

Мы стоим соображаем:

Мы совсем друг друга с Галкой

Никогда не обижаем!

(И.Токмакова)

Чаше говори "Давай дружить! Давай играть!"

- А когда пропадают на небе тучи, когда пройдет дождик, на небе появляется солнце, становится тепло, распускаются цветы. И вот сегодня у нас распустилась "ромашка".

Игра «Пальцы — звери добрые, пальцы — звери злые».

Цель: развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков.

Дети представляют, что их пальчики — добрые кошечки, злые мышки, добрые волчата, злые зайчата и т. д.

Комментарий: взрослый предлагает детям превратить свои пальчики, например, на правой руке — в добрых волчат, а на левой — в злых зайчат. Им надо поговорить друг с другом, познакомиться, поиграть, может быть, поссориться. Если у детей хорошо получается, можно предложить им познакомиться с ручками других детей. Кроме развивающего эффекта игра дает возможность выявить особенности общения детей.

Упражнение «Закончи фразу».

Предлагаю вам закончить фразу:

- Когда кто-то ошибается, я ...;
- Когда мне хочется засмеяться над ошибкой своего товарища, я ...;
- Когда я ошибаюсь, то чувствую, что...;
- Я считаю, что ошибаться, значит...

5. Рефлексия

6. Ритуал прощания.

Встреча 8 «Я хочу, Я умею, Я могу»

Цели: формирование мотивации на фоне позитивной “Я- концепции” детей, устойчивой самооценки, создать атмосферу психологической безопасности, дать возможность почувствовать собственную значимость.

Оборудование: эстафетная палочка, бланки для рисования по точкам, набор открыток, очки.

Ход

1. Ритуал приветствия.

2. «Я хочу, Я умею, Я могу»

Цель: развитие у детей позитивной самооценки, позитивного самовосприятия.

3. Игра на сплочение коллектива «Доброе животное»

4. Основная часть

Игра «Слушай хлопки!»

Цель: развитие свойств внимания, произвольности поведения.

Дети двигаются свободно в группе (можно под музыку). Когда ведущий хлопнет в ладоши определенное количество раз, дети принимают определённую позу на 10-20 сек.

1. Поза «аиста» - ребенок стоит на одной ноге. Поджав другую.

2. Поза «лягушки» - присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ногами на полу.

3. Дети возобновляют ходьбу.

Рекомендации: Проигрывание игры не более 4-х раз с добавлением ещё 2-х поз (зайчики, лошадки и т.д.)

Коллаж «Я хочу, Я умею, Я могу»

Цель: повысить уровень самопринятия.

Далее детям сделать коллаж из картинок о том, что каждый из них умеет, может и о чём мечтает.

Упражнение «Рисуем по точкам».

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Упражнение «Найди свою половинку».

Цель: расширение знаний друг о друге, формирование позитивного отношения друг к другу.

В центре круга разложены открытки, разрезанные пополам. Задание: по команде педагога дети должны встать, взять половинку открытки и найти того, у кого вторая половинка открытки. После этого со своим партнером взять один стул, поставить его в общий круг, затем один из партнеров садится на стул, а другой встает у него за спиной.

Упражнения проводятся в два этапа: сначала их выполняет группа, сидящих детей на стульях, затем партнеры меняются местами.

1. Упражнение «Что я люблю делать».

Водящий сообщает, что у него в руках клубок ниток. Каждый из детей по очереди получит его. Получив его, нужно обмотать ниткой свой палец руки, назвать свое имя и сказать, что вы любите делать. Затем передать соседу слева.

Упражнения проводятся в два этапа: сначала их выполняет группа, сидящих детей на стульях, затем партнеры меняются местами.

«Что я люблю делать».

Водящий сообщает, что у него в руках клубок ниток. Каждый из детей по очереди получит его. Получив его, нужно обмотать ниткой свой палец руки, назвать свое имя и сказать, что вы любите делать. Затем передать соседу слева.

«Тебя зовут ...Ты любишь»

Теперь следующее задание, которое покажет, как хорошо дети запомнили то, что сказали остальные. Нужно снять ниточку со своего пальца, намотать ее на клубок и передать соседу справа, сказав, как его зовут, и чем он любит заниматься. Если кто-то что-либо забудет, остальные могут помочь.

Игра «Волшебный круг».

Цель: создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической комфортности.

Психолог: «Я хочу научить вас новой игре. Образует круг. Внутри круга – пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом, признаёт у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «волшебные очки», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: «Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?» Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего за него и передаёт «волшебные очки» другому, который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет лучший из них, а его автор становится внутри круга».

Рефлексия

Ритуал прощания.

Встреча 9 «Я и мои друзья»

Цели: помощь будущим первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников, активизация познавательной активности обучающихся, формирование положительной мотивации.

Оборудование: изображение сказочной школы, иллюстрации сказочных персонажей, иллюстрации «волшебные лесенки», бланки для графического диктанта

Ход

1. Ритуал приветствия.
2. Игра на сплочение коллектива «Доброе животное»
3. Игровой разогрев «Закончи слово».

Цель: развитие познавательных психических процессов, активизация мыслительной деятельности, создание мотивации на работу в группе.

Психолог: «Внимание! В этой игре мы будем пытаться заканчивать слова, которые будут начинаться, например, на слог: ра; зем; го; па. Я буду кидать каждому из вас мяч, и говорить первый слог слова, вы должны будете поймать мяч, бросить его мне обратно, договорить это слово (т.е. закончить слово). Сначала все дети заканчивают слова, начинающиеся на слог «ра» (дается несколько раз закончить слова, начинающиеся на один и тот же слог), а потом можно каждому из детей задавать разные слоги, с которых начинаются слова.

Основная часть.

Психолог: «Когда-то давным-давно жили на земле сказочники. Они-то и придумали сказочный городок. (Открыть на доске изображение сказочного городка.)

– В этом городке все было сказочным: сказочные домики, сказочные цветы, сказочные игрушки и даже школа была сказочной! Смотрите. Открыть на доске изображение сказочной школы:

– Как вы думаете, кто учится в сказочной школе? (В сказочной школе учатся герои сказок.)

– Назовите этих героев сказок

Каждый день герои с удовольствием ходили в школу. На уроках они учились, на переменах — играли. Много нового и интересного узнали маленькие первоклассники, даже считать до пяти научились. Только оценок им еще не ставили, говорили, рано еще. И вот наконец учительница сказала, что скоро первоклассники начнут получать оценки. Первоклассники должны будут нарисовать узоры, которые она проверит. Конечно, все очень разволновались и захотели получить только хорошие оценки.

– А за что можно оценить любую работу. То есть необходимо оценить РЕЗУЛЬТАТ.

– А если работа выполнена не до конца?

– А какие школьные оценки вы знаете? А только ли баллами можно оценить работу? (похвала, его работой интересуются другие и т.д.)

Винни Пух очень сильно хотел получить пятерку или похвалу учителя. Винни Пух очень спешил, чтобы выполнить задание самым первым. И правда: все только-только приближались к середине, а он уже поднял свою лапку и радостно закричал: “Я уже все! Я закончил!”. Учительница подошла к его парте, взяла в руки листок и отчего-то нахмурилась. Посмотрите, ребята, какой узор получился у Винни Пуха.

(Вывешивается на доску таблицу “Работа Винни Пуха”).

Психолог: “Ребята, как вы думаете, почему нахмурилась учительница? (Дети отвечают: работа грязная, неправильная и т.д.). Давайте попробуем оценить работу. Правда, оценки мы ему ставить не будем, а используем волшебные лесенки.”

(Вывешивается на доску таблица с разноцветными лесенками.)

Психолог: “Ребята, красная лесенка — это лесенка красоты. На ее верхней ступеньке стоят самые-самые красивые работы, а на самой нижней — самые некрасивые. Как вы думаете, куда можно поставить работу Винни Пуха? (Выслушиваются предложения детей, и ставится крестик на одной из нижних ступенек.) Итак, работа у Винни Пуха получилась не очень красивая.

А теперь посмотрите на зеленую лесенку. Это лесенка правильности. На самой верхней ступеньке стоят самые правильные работы, на самой нижней — самые неправильные. Куда можно поставить работу Винни Пуха? (Ведущий выслушивает ответы детей. Если дети предлагают поместить работу вниз, обращается их внимание на то, что, хотя работа и выполнена некрасиво, ошибок в ней нет.) Итак, работа у Винни Пуха получилась правильная. (Ведущий ставит крестик на одной из верхних ступенек.)

И, наконец, перед нами синяя лесенка. Это лесенка быстроты. На ее верхней ступеньке стоят работы, которые были сделаны быстрее всех, а на нижней — медленнее всех. Винни Пух выполнил свою работу самым первым. На какую же ступеньку мы поставим его работу? (Дети отвечают: на верхнюю. Ведущий ставит крестик на верхней ступеньке.)

– Какого результата достиг Винни Пух? Посмотрите, ребята: работа у Винни Пуха получилась правильная и быстрая, но некрасивая.

А вот Карлсон тоже очень старался. Он очень боялся сделать что-нибудь неправильно, поэтому рисовал очень медленно, так что выполнил свою работу самым последним в классе. Вот что у него получилось. Давайте оценим работу Карлсона с помощью волшебных лесенок.

– Какого результата достиг Карлсон? Посмотрите, работа у Карлсона получилась красивая и правильная, но медленная.

– Скажите, пожалуйста, кто выполнял задание? (Каждый самостоятельно)

– Значит, каждый выполняет свою работу САМ.

– А если работу выполнять без желания, интереса достигнет ли ученик результата?

Значит, надо не только делать все самому, но и весь день, и обязательно с желанием, с интересом, с радостью, увлеченно, тогда будет хороший результат.

Посмотрели Винни Пух с Карлсоном на свои оценки и задумались. Оказывается, все работы бывают разными. Иногда можно выполнить задание некрасиво, зато быстро и правильно. А иногда работу выполняешь долго, зато она получается красивой и правильной. А бывает, что вроде бы и не совсем правильно выходит, зато красиво и быстро”.

Психолог: “Вот так Винни Пух с Карлсоном познакомились с волшебным словом “зато”.

Упражнение «ЗАТО».

Цель: работа с тревожностью.

Это слово помогает найти что-то хорошее даже в самых трудных ситуациях. Даже если что-то не получилось, мы можем обратиться к слову “зато”. Пусть буквы получились не очень красивые, зато слово написано правильно. А сейчас я расскажу вам, что случилось с учениками школы, а вы им помогите с помощью слова “зато”.

Мальвина написала буквы не ручкой, а карандашом, и очень расстроилась. (Вариант: зато она может стереть ошибки.)

Пятачок забыл дома ручку. (Зато он может ее у кого-нибудь попросить и познакомиться с новыми ребятами.)

Красная Шапочка решила не ту задачу. (Зато она будет больше знать.)

А сейчас пора возвращаться в класс. Наш путь пролегает через горы:

Упражнение “Узоры и волшебные лесенки”.

Цель: развитие произвольности, умения действовать по образцу и слушать инструкцию взрослого.

Психолог: «А теперь вы сами попробуете нарисовать узоры и поставить себе оценки с помощью волшебных лесенок.» (Ведущий раздает детям листочки и карандаши.)»

Игра “Листопад”

Психолог: «А сейчас мы с вами немного отдохнем. Помните ли вы, ребята, как осенью летят с деревьев листочки? Каждый листочек кружится сам по себе, а потом они вместе образуют красивые кучи из листьев. Сейчас мы с вами сыграем в игру под названием “Листопад”. Когда я говорю “листочки”, вы, как листья, будете кружиться по классу. А как только я скажу “куча”, вы должны тут же собраться в группы. После слова “куча” я назову число. Столько листьев должно быть в вашем холме. Например, если я скажу “куча, три”, значит, вы должны собраться по трое. Всем понятно? Встаньте, пожалуйста, из-за парт и подойдите ко мне”. (Дети подходят к ведущему. Для этой игры необходимо наличие свободного пространства.)

Рефлексия

Ритуал прощания

Встреча 10 «Я и взрослые»

Цели: формирование предпосылок регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, снятие психо-эмоционального напряжения.

Оборудование: ватман, краски, кисти, спички, бланки к упражнению «Точки», «Закономерности», «Погоня».

Ход

- 1. Ритуал приветствия.**
- 2. Игра на сплочение коллектива «Доброе животное»**
- 3. Игровой разогрев «Слушай команду».**

Цель: развития умения подчинять свои действия правилу.

Под аудиозапись музыки ребенок идет по комнате. Услышав хлопок в ладоши, ребенку нужно остановиться, услышав два хлопка - присесть или подпрыгнуть на месте, три - развернуться и начать движение в обратную сторону.

Если ребенку сложно запомнить все три команды сразу, упражнение можно начать с одной, постепенно включая две другие.

Основная часть

Детям предлагается поиграть в разведчиков, которые должны выполнить несколько важных заданий.

Упражнение «Говори!».

Цель: развитие произвольной регуляции поведения.

Взрослый задает ребенку простые вопросы, например: «Какое сейчас время года? Какого цвета солнце? Сколько будет два плюс три?» и т.д. Ребенок отвечает на вопрос только в том случае, если после него последует команда «Говори!»

Упражнение «Фигуры из спичек».

Цель: развитие умения действовать по образцу.

Взрослый выкладывает на столе из спичек, у которых срезаны серные головки, фигуру и предлагает ребенку внимательно рассмотреть ее и запомнить. Затем фигура закрывается, и ребенок воссоздает ее по памяти. Ребенка просят предварительно составить план своей деятельности.

Проверка осуществления работы в парах. Дети совместно с педагогом составляют план, по которому осуществлялась деятельность.

Упражнение «Точки».

Цель: развитие умения действовать в соответствии с инструкцией, развитие творческих способностей.

Ребенок берет карандаш и лист бумаги. Взрослый дает команду «Начали!», и ребенок начинает рисовать на бумаге точки. Услышав команду «Отдых!» - останавливается, а по команде «Начали!» продолжает рисование. Затем точки должны соединиться в рисунок.

Самопроверка работы.

Упражнение «Закономерности».

Цель: развитие операций мышления.

Упражнение «Погоня».

Цель: развитие умения действовать в соответствии с инструкцией.

Вместе с ребенком взрослый рисует и раскрашивает несколько многоэтажных домов. Затем взрослый сообщает последовательность действий, которую ребенку нужно запомнить, например: забраться в крайний правый дом, залезть на четвертый этаж через окно с желтыми занавесками и т.д. Задача ребенка - указать на рисунке место, где заканчивается движение.

Упражнение можно выполнить несколько раз, предложив ребенку разные варианты.

Упражнение «Дождик».

Взрослый и дети садятся за стол, на котором лежит чистый лист бумаги. Участники берут карандаши (желательно разных цветов) и начинают рисовать: взрослый рисует потоки дождя (вертикальные линии), а ребенку нужно успеть нарисовать под ними лужи. При этом участник, сидящий слева, рисует правой рукой, а сидящий справа - левой. Через некоторое время взрослый и дети меняются местами, упражнение возобновляется.

Упражнение «Волна».

Цель: сплочение классного коллектива, развитие умения действовать по инструкции.

Дети встают в шеренгу. По сигналу педагога (это может быть хлопок в ладоши или удар в бубен) участники по очереди приседают, имитируя таким образом движение волны.

Рефлексия

Ритуал прощания

Встреча 11 «Я учусь прощать обиды».

Цели: формирование предпосылок коммуникативных и личностных УУД, формирование способности к разрешению конфликтов; создать условия для понимания обучающимися того, что в обществе существуют определенные нравственные нормы,

которые помогают людям жить вместе, общаться; уважать чувства, желания других людей; развитие эмпатии (сопереживания).

Оборудование: пособие Р.С. Буре «Как поступают друзья».

Ход

- 1. Ритуал приветствия.**
- 2. Игра на сплочение коллектива «Доброе животное»**
- 3. Игровой разогрев «Поварята».**

Цель: развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.

Описание игры: все дети встают в круг — это «кастрюля» или «миска». Затем договариваются, что они будут «готовить» — суп, компот, салат и т. д.

Каждый придумывает, чем он будет: картошкой, мясом, морковкой или чем-нибудь еще. Ведущий — взрослый, он выкрикивает названия ингредиентов. Названный впрыгивает в круг, следующий компонент берет за руку его и т. д. Когда все дети окажутся снова в одном круге, игра заканчивается, можно приступить к приготовлению нового «блюда».

Комментарий: хорошо, если ведущий будет выполнять какие-либо действия с «продуктами»: резать, крошить, солить, поливать и т. д. Можно имитировать закипание, перемешивание.

Основная часть.

Рассматривание иллюстраций с элементами конфликта (пособие Р.С. Буре «Как поступают друзья»). Разыгрывание ситуаций «Ссора»: с тобой не дружат, почему?

Анализ проблемных ситуаций «Ох, уж эти споры - учимся договариваться», в которых ребёнку приходилось бы найти самостоятельный способ преодоления эмоционального недуга. Вывод: если поссорился, надо вовремя извиниться и помириться. Когда миришься, обида проходит, становится приятно и радостно

Перекрестные ритмические хлопки в парах.

Мирилки. Кто знает их больше?:

«Миришь, миришь, больше не дерись». «Мир, мир - навсегда! Ссор, ссор - никогда!»

«Больше ссориться не нужно, Мир и дружба! Мир и дружба!»

Представление Коробки Примирения.

Игра «Два барана».

Цель: снятие агрессивности, негативизма.

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Играющие разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперёд туловище, упираясь ладонями и лбами друг в друга, задача – противостоять друг другу, не двигаясь с места. Кто двинулся – проиграл. Можно издавать звуки: «Бе-е-е». Замечание: Следить, чтобы «бараны» не разбили себе лбы.

Знакомство с подушкой для битья:

Есть подушка для спанья.

Есть подушка для битья.

А у нас, ребята, в группе

Есть подушка для битья.

Будут кулаки чесаться,

Или ты захочешь драться,

Подойди к подушке той

И ударь её рукой

Можешь бить за всё на свете,
Ведь подушка не ответит...
Игра «Уходи, злость, уходи».

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения, снятие агрессивности.

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком: «Уходи, злость, уходи». Упражнение идёт 3 мин, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 мин.(релаксация)

Предостережение: Следите, чтобы, ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

Упражнение «Солнечные лучики».

Цель: сплочение классного коллектива, создание дружеской атмосферы.

Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Мы все дружные ребята,	Никого в беде не бросим.
Мы ребята-первоклашки.	Не отнимем, а попросим.
Никого не обижаем.	Пусть всем будет хорошо
Как заботиться - мы знаем.	Будет радостно, светло

Рефлексия

Ритуал прощания

Встреча 12 «Скоро в школу!».

Цели: познакомить дошкольников со школой, с работниками, работающими в школе, со школьными законами и традициями, создать атмосферу сотрудничества, сплочение классного коллектива.

Оборудование: карточки с описанием школьников, план школы, схема маршрута передвижения, карты игры путешествия, на которых написаны вопросы о школе, о людях, работающих в школе, ватман, фломастеры, цветные карандаши, краски.

Ход

- 1. Ритуал приветствия.**
- 2. Игра на сплочение «Вместе мы сила»**
- 3. Игровой разогрев «Барометр настроения».**

Основная часть.

Педагог-психолог: «Дорогие друзья, поздравляю вас с тем, что наши занятия подошли к концу. Но на этом наши приключения не закончились, они только начинаются. Сегодня нам предстоит отправиться в большое путешествие по нашей школе. Вот она (открывается карта). Желаю вам удачи. Вы готовы отправиться в путь? Тогда начнем».

Упражнение «Мои одноклассники» выполняется в стенах школы

Педагог-психолог: «Вам нужно будет угадать одноклассника по его описанию. Когда я скажу незнакомец, появись – тот, кто себя узнал, просто встанет со своего места».

Упражнение «Как найти ученика в школе» выполняется в стенах школы

Детям по плану школу, необходимо найти потерявшегося одноклассника, если известен его маршрут.

Упражнение «ЛЮБИМОЕ МЕСТО В ШКОЛЕ».

Дети возвращаются после экскурсии в группу. Им раздаются листы бумаги, карандаши. Задание заключается в следующем: Дети должны изобразить на своих листах бумаги школу, людей, работающих в школе или то, что им больше всего понравилось или запомнилось.

Упражнение «Раскрась по инструкции».

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Дети должны раскрасить геометрические фигуры в соответствии с инструкцией (с учетом пространственной ориентировки: право-лево; верх-низ, порядковый номер и т.д.)

Игра «Запомни порядок».

Цель: развитие свойств памяти.

Выбирают 5-6 детей. Остальные – «зрители». Из выбранных детей один становится водящим. Другие 4-5 игроков выстраиваются в «паровозики». Водящий должен посмотреть на «паровозик» 1 мин., а затем надо отвернуться и пересчитать детей по именам так. Как они стоят в «паровозике». После этого игроки становятся «зрителями», а на «сцену» выходят другие дети. Рекомендации: отметить детей, которым удалось запомнить правильно.

Упражнение «Я положу в свой портфель».

Дети сидят или стоят в кругу. Первый ребенок говорит: «Я положу в свой портфель...» — и называет какой-нибудь необходимый в школе предмет. Следующий ребенок повторяет то, что назвали до него, и добавляет свой предмет.

Упражнение «Обведи по контуру».

Цель: развитие познавательных психических процессов

Детям предлагается обвести контур портфель, соединив точки.

Упражнение «Доскажи словечко».

Детям предлагается отгадать загадки про школьные принадлежности.

Игра «Соберем портфель!»

Цель: развитие свойств внимания

Рефлексия

Ритуал прощания.

**Оценка сформированности предпосылок учебной деятельности
дошкольного образования**

Используемые методики для работы

1. Для детей, поступающих в школу (6,5 -7 лет)

Оценка сформированности предпосылок учебной деятельности	Методики	Время проведения
Личностные компетенции	Действия самоопределения и смыслообразования. Модифицированная методика (Беседа о школе) Т.А.Нежной, А.Л.Венгера, Д.Б.Эльконина.	август - сентябрь апрель - май
Регулятивные компетенции	Задания на определение графических навыков, умения ориентироваться на плоскости «Скопируй фигуру» «Узор под диктовку» (Г.А. Цукерман и др.)	август - сентябрь апрель - май
Познавательные компетенции	Задания на определение умения выполнять операции на сложение и вычитание, сравнивать множества вне зависимости от навыков счёта, умения классифицировать по определённым признакам, состояние фонематического слуха и восприятия, выявление степени овладения звуковым анализом на уровне определения количества звуков в слове	август - сентябрь апрель - май
Коммуникативные компетенции	«Маски», «Рукавички», «Кто поможет бабушке?», «Левая и правая стороны»	август - сентябрь апрель - май

Беседа о школе (модифицированная методика Т.А.Нежной, А.Л.Венгера, Д.Б.Эльконина).

Цель: - выявление сформированности внутренней позиции школьника

- выявление мотивации учения

Оцениваемые критерии: действия, направленные на определение своего отношения к поступлению в школу и школьной действительности; действия, устанавливающие смысл учения.

Возраст: 6,5 – 7 лет

Форма (ситуация оценивания): индивидуальная беседа с ребенком.

Метод оценивания: беседа

Вопросы беседы:

- 1а. Ты хочешь пойти в школу? 1б. Тебе нравится в школе?
2. Что тебе в школе больше всего нравится, что для тебя самое интересное?
3. Представь себе, что, что мама тебе говорит – Хочешь, я договорюсь, чтобы ты пошел в школу не сейчас, а позже, через год? Что ты ответишь маме?
4. Представь себе, что ты встретил малыша из детского сада, который о школе еще ничего не знает. Он тебя спрашивает кто такой – «Хороший ученик»? Что ты ему ответишь?
5. Представь себе, что тебе предложили учиться так, чтобы не ты каждый день учился в школе, а чтобы ты дома занимался с мамой и только иногда ходил в школу? Ты согласишься?
6. Представь, что есть школа А и школа Б. В школе А такое расписание уроков в 1 классе – каждый день чтение, математика, письмо и только иногда рисование, музыка, физкультура. В школе Б другое расписание – там каждый день физкультура, музыка, рисование, труд и только иногда чтение, математика, русский язык. В какой школе ты хотел бы учиться?
7. Представь себе, что к вам домой приехал знакомый родителей. Вы с ним поздоровались, и он тебя спрашивает.... Отгадай, о чем он тебя спрашивает?
8. Представь, что ты очень хорошо работал на уроке и учительница тебе говорит: «Саша, (имя ребенка), ты сегодня очень старался, и я хочу тебя наградить за хорошее учение. Выбери сам, что ты хочешь – шоколадку, игрушку или тебе отметку поставить в журнал?»

Ключ . Все ответы кодируются буквой А или Б.

А – балл в счет сформированности внутренней позиции школьника,

Б – балл в счет несформированности внутренней позиции школьника и предпочтения дошкольного образа жизни.

1. А да – А., не знаю, нет – Б.
2. А – называет школьные предметы, уроки;

Б – перемены игры, общение с друзьями, школьные атрибуты (ранец, форма и пр.)

3. А – нет, не хочу. Б – хочу или согласен не ходить временно (месяц, полгода)

4. А – указание на отметки, хорошее поведение, прилежание, старательность, заинтересованность в новых знаниях и умениях;

Б – нет ответа или неадекватное объяснение;

5. А – нет;

Б – согласие, при этом может оговаривать посещение школы (иногда)

6. А – школа А, Б – школа Б

7. А – вопросы о школе (учишься ли в школе, когда пойдешь в школу, какие отметки, хочешь ли пойти в школу и пр.)

Б – вопросы, не связанные со школой. Если ребенок не связывает вопросы взрослого со школой, например, говорит, что взрослый спросит его имя, то можно задать вопрос: «А ещё, о чем он тебя спросит?»

8. А – выбор отметки, Б – выбор игрушки, шоколадки.

Критерии (показатели) сформированности внутренней позиции школьника:

4. положительное отношение к школе, чувство необходимости учения, т.е. в ситуации необязательного посещения школы продолжает стремиться к занятиям специфически школьного содержания;

- проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, что проявляется в предпочтении уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа;

- предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома, предпочтение социального способа оценки своих знаний – отметки дошкольным способам поощрения (сладости, подарки) (Д.Б.Эльконин, А.Л.Венгер, 1988).

Уровни сформированности внутренней позиции школьника на 7-м году жизни:

0. отрицательное отношение к школе и поступлению в школу.

4. положительное отношение к школе при отсутствии ориентации на содержание школьно-учебной действительности (сохранение дошкольной ориентации). Ребенок хочет пойти в школу, но при сохранении дошкольного образа жизни.

5. возникновение ориентации на содержательные моменты школьной действительности и образец «хорошего ученика», но при сохранении приоритета социальных аспектов школьного образа жизни, по сравнению с учебными аспектами.

6. сочетание ориентации на социальные и собственно учебные аспекты школьной жизни.

0 уровень – обязательно вопрос 1, 3, 5 - Б, в целом преобладание ответов типа Б.

1 уровень - обязательно 1, 3, 5 - А, 2, 6, - Б. В целом равенство или преобладание ответов А.

2 уровень – 1, 3, 5, 8 – А; в ответах нет явного преобладания направленности на школьное содержание. Ответы А преобладают.

3 уровень – 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8 – А.

Задание «Узор под диктовку» (Г.А. Цукерман и др.)

Оцениваемые критерии: умение выделить и отобразить в речи существенные ориентиры действия, а также передать (сообщить) их партнеру, планирующая и регулирующая функция речи.

Возраст: дошкольная ступень 6,5 - 7 лет

Форма (ситуация оценивания): выполнение совместного задания в классе парами.

Метод оценивания: наблюдение за процессом совместной деятельности и анализ результата.

Описание задания: двоих детей усаживают друг напротив друга за стол, перегороженный экраном (ширмой), одному дается образец узора на карточке, другому - фишки, из которых этот узор надо выложить. Первый ребенок диктует, как выкладывать узор, второй - действует по его инструкции. Ему разрешается задавать любые вопросы, но нельзя смотреть на узор. После выполнения задания дети меняются ролями, выкладывая новый узор того же уровня сложности. Для тренировки вначале детям разрешается ознакомиться с материалами и сложить один-два узора по образцу.

Материал: набор из трех белых и трех цветных квадратных фишек (одинаковых по размеру), четыре карточки с образцами узоров, экран (ширма).

Инструкция: «Сейчас мы будем складывать картинки по образцу. Но делать это мы будем не как обычно, а вдвоем, под диктовку друг друга. Для этого один из Вас получит карточку с образцом узора, а другой - фишки (квадраты), из которых этот узор надо выложить. Один будет диктовать, как выкладывать узор, второй - выполнять его инструкции. Можно задавать любые вопросы, но смотреть на узор нельзя. Сначала диктует один, потом другой, - Вы поменяетесь ролями. А для начала давайте потренируемся, как надо складывать узор».

Критерии оценивания:

продуктивность совместной деятельности оценивается по сходству выложенных узоров с образцами;

способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет; в данном случае достаточно точно, последовательно и полно указать ориентиры действия по построению узора;

умение задавать вопросы, чтобы с их помощью получить необходимые сведения от партнера по деятельности;

способы взаимного контроля по ходу выполнения деятельности и взаимопомощи;

эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости), негативное.

Уровни оценивания:

. Низкий уровень - узоры не построены или не похожи на образцы; указания не содержат необходимых ориентиров или формулируются непонятно; вопросы не по существу или формулируются непонятно для партнера.

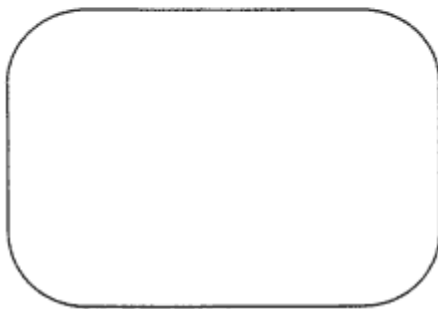
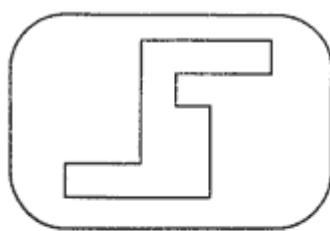
. Средний уровень - имеется хотя бы частичное сходство узоров с образцами; указания отражают часть необходимых ориентиров; вопросы и ответы позволяют получить недостающую информацию; частичное взаимопонимание.

. Высокий уровень - узоры соответствуют образцам; в процессе активного диалога дети достигают взаимопонимания и обмениваются необходимой и достаточной информацией для построения узоров; доброжелательно следят за реализацией принятого замысла и соблюдением правил.

Задание 1

Цель. Выявить умение передавать форму фигуры (вычерчивать равную или подобную фигуру, соблюдая пропорции между элементами фигуры). Кроме этого, задание позволяет судить о твердости руки ребенка, умении рисовать прямолинейные отрезки, рисовать углы, не округляя их.

Текст задания. Посмотрите сюда (*указывается рисунок к заданию*). Здесь вы будете выполнять задание. Внутри маленькой рамочки вы видите фигуру. Рассмотрите ее на своих листах. Возьмите карандаш. Нарисуйте похожую фигуру в большой рамочке (*учитель обводит указкой большую рамочку*).



Оценка выполнения задания:

3 балла – изображена подобная или равная фигура, пропорции между элементами фигуры в основном сохранены;

2 балла – изображена подобная или равная фигура, пропорции слегка изменены, но не все углы прямые, не везде соблюдается параллельность линий. Этот же балл ставится, если общая форма фигуры схвачена хорошо, но пропорции между элементами фигуры существенно изменены, однако все углы прямые и параллельность соблюдена;

1 балл – существенно изменены пропорции между элементами фигуры; общая форма фигуры схвачена плохо;

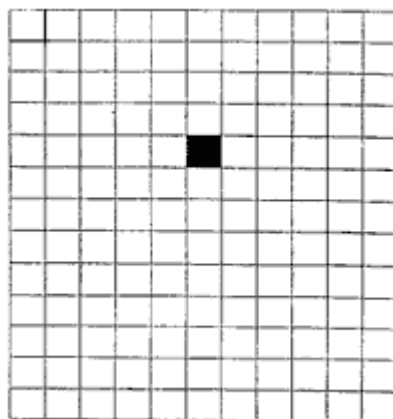
0 баллов – не схвачена общая форма фигуры, но изображена какая-то замкнутая линия.

В случае, если фигура изображена нетвердой рукой, ставится значок "-" в дополнение к баллу.

Задание 2

Цель. Выявление умения ориентироваться на плоскости (влево, вправо, вверх, вниз). Вместе с тем проверяется умение пересчитывать клеточки.

Текст задания. Задание будете выполнять на клетчатой бумаге (указывается место для выполнения задания).



1. Возьмите красный карандаш, отсчитайте от черной клеточки вправо четыре клеточки и пятую закрасьте красным карандашом.

2. Возьмите синий карандаш. От красной клетки отступите вниз через две клеточки и третью закрасьте синим карандашом.

3. Возьмите зеленый карандаш и клеточку, расположенную слева от синей и через одну клеточку от нее, закрасьте зеленым карандашом.

4. Возьмите желтый карандаш. Отсчитайте от зеленой клетки вверх пять клеток и шестую закрасьте желтым карандашом.

Оценка выполнения задания:

3 балла – все выполнено верно;

2 балла – выполнено верно 2–3 пункта задания;

1 балл – выполнен верно только 1 пункт задания (допущены ошибки в направлении, счете, начале отсчета);

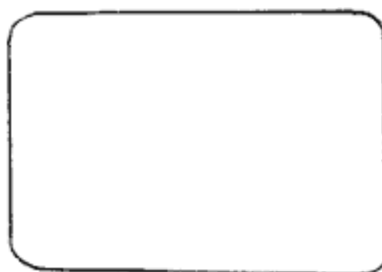
0 баллов – задание не выполнено.

В случае, если клетки плохо раскрашены, в дополнение к баллу ставится "-".

Задание 1

Цель. Выявление умения выбрать и выполнить операцию сложения и вычитания; соответственно правильному пониманию текста задачи, перейти от числа к соответствующему конечному множеству предметов (кружков, квадратов).

Текст задания. Здесь вы будете выполнять третье задание (*указывается место для выполнения задания*).



Посмотрите на свои листки. Послушайте задание.

1. На полянке играют 3 девочки и 2 мальчика. Сколько детей играют на полянке? Нарисуйте столько кружков, сколько детей играют на полянке. (*Текст задачи можно повторить.*)

2. В машине ехали 6 человек. Двое вышли из машины. Рядом с кругами нарисуйте столько квадратов, сколько человек осталось в машине. (*Текст задачи можно повторить.*)

Оценка выполнения задания:

3 балла – выполнены верно обе задачи;

2 балла – одна задача выполнена верно, есть попытка решать вторую задачу, но число кружков или квадратов неверное;

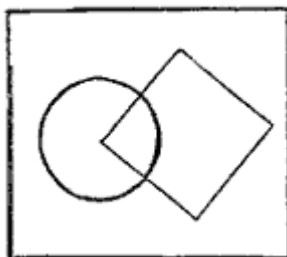
1 балл – выполнена верно только одна задача, попыток выполнить вторую задачу нет;

0 баллов – есть попытка решить одну задачу, но число кружков или квадратов неверное.

Задание 2

Цели. Выявление интуитивных топологических представлений, понимания терминов "внутри", "вне"; выявление способности правильно понимать высказывание, например: "Отметьте точку внутри квадрата, но вне круга".

Текст задания. Посмотрите на доску (*учитель чертит на доске треугольник*). Я начертил треугольник (*отмечает точку внутри треугольника*). Я отметил точку внутри треугольника (*отмечает точку вне треугольника*). Я отметил точку вне треугольника. Теперь посмотрите на этот чертеж (*указывается чертеж к заданию*). На своих листках найдите круг, найдите квадрат.



1. Возьмите синий карандаш и отметьте точку внутри круга, но вне квадрата.
2. Возьмите красный карандаш и отметьте точку внутри квадрата, но вне круга.
3. Возьмите зеленый карандаш и отметьте точку, которая была бы расположена и внутри круга, и внутри квадрата.
4. Возьмите простой карандаш и отметьте точку, которая расположена и вне круга и вне квадрата".

Оценка выполнения задания:

3 балла – все выполнено верно;

2 балла – выполнено верно 2–3 пункта задания;

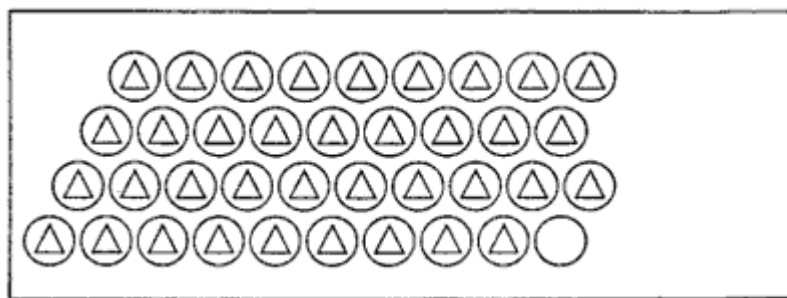
1 балл – выполнен верно только 1 пункт задания;

0 баллов – задание не выполнено.

Задание 3

Цели. Выявление умения сравнивать множества по числу элементов; выявление способа сравнения двух множеств по числу элементов (вне зависимости от навыка счета).

Текст задания. Найдите у себя на листках рисунок, на котором изображены круги и треугольники (*указывается рисунок к заданию*). Чего больше: кругов или треугольников? Если кругов больше, то нарисуйте рядом еще один круг. Если треугольников больше, то нарисуйте еще один треугольник.



Оценка выполнения задания:

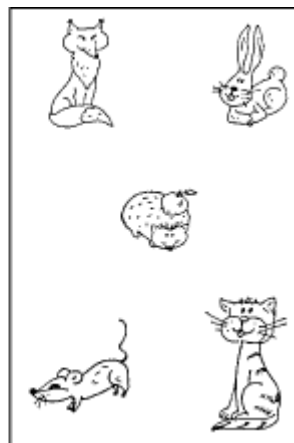
3 балла – сравнение проведено верно;

0 баллов – сравнение проведено неверно.

Задание 4

Цель. Выявление умения классифицировать, умения находить признаки, по которым произведена классификация.

Текст задания. Рассмотрите эти два рисунка (указываются рисунки к заданию). На одном из этих рисунков нужно нарисовать белочку. Подумайте, на каком рисунке вы бы ее нарисовали. От белочки к этому рисунку проведите карандашом линию.



Оценка выполнения задания:

3 балла – линия проведена правильно (к зверям);

2 балла – линия проведена к птицам;

0 баллов – задание не выполнено.

Задание 5

Цель. Проверить состояние фонематического слуха, фонематического восприятия.

Текст задания. Посмотрите на расположенные на листе картинки, видите, под ними есть небольшие кружочки. Вам нужно будет самостоятельно назвать каждую картинку. Если в названии картинки есть звук [с], то нужно зачеркнуть кружок под ней.

Первая картинка "солнце", в слове "солнце" есть звук [с], значит, нужно зачеркнуть кружок. А теперь приступайте к самостоятельному выполнению задания.



Оценка выполнения задания:

3 балла – правильное выполнение задания;

2 балла – выделен звук только из позиции начала слова; ошибочного выделения других звуков нет;

1 балл – наличие ошибок (отсутствует дифференциация звуков [с]-[з]);

0 баллов – отсутствие дифференциации звуков [с]-[з], [с]-[ц], [с]-[ш] или полное принятие задания.

Задание 6

Цель. Выявление степени овладения звуковым анализом на уровне определения количества звуков в слове.

Текст задания. Вы видите "домик" с тремя окошками и рядом с ним картинки. Каждое окошко – звук в слове. Назовите тихонько все картинки и подумайте, в каком слове три звука. Эту картинку соедините линией с домиком.



Оценка выполнения задания:

3 балла – правильное выполнение задания;

2 балла – наличие ошибок в один звук;

0 баллов – непринятие задачи, полное отсутствие соответствия количества звуков в слове и количества "окошечек".

Методика «Левая и правая стороны» (Ж.Пиаже, 1997).

Оцениваемые критерии: действия, направленные на учёт позиции собеседника (партнёра).

Возраст: дошкольная ступень 6,5 – 7 лет

Форма (ситуация оценивания): индивидуальное обследование ребёнка.

Метод оценивания: беседа.

Показатели уровня выполнения задания.

Низкий уровень: ребёнок отвечает неправильно во всех четырёх пробах.

Средний уровень: правильные ответы только в 1-й и 3-й пробах; ребёнок правильно определяет стороны относительно своей позиции, но не учитывает позиции других людей.

Высокий уровень: на все вопросы во всех четырёх пробах ребёнок отвечает правильно, то есть учитывает отличия позиции другого человека.

Коммуникативные действия, направленные на организацию и осуществление сотрудничества (кооперацию)

Задание «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

Оцениваемые критерии: коммуникативные действия по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация)

Возраст: дошкольная ступень 6,5 – 7 лет

Форма (ситуация оценивания): работа учащихся в классе парами.

Метод оценивания: наблюдение за взаимодействием и анализ результата.

Описание задания: Детям, сидящим парами, дают по одному изображению рукавички и просят украсить их так, чтобы они составили пару, т.е. были бы одинаковыми.

Инструкция: «Дети, перед Вами лежат две нарисованные рукавички и карандаши. Рукавички надо украсить так, чтобы получилась пара, - для этого они должны быть одинаковыми. Вы сами можете придумать узор, но сначала надо договориться между собой, какой узор рисовать, а потом приступить к рисованию».

Материал: Каждая пара учеников получает изображение рукавиц (на правую и левую руку) и по одинаковому набору карандашей.

Критерии оценивания:

- продуктивность совместной деятельности оценивается по степени сходства узоров на рукавичках;
- умение детей договариваться, приходить к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т.д.;
- взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют;
- взаимопомощь по ходу рисования,
- эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

Показатели уровня выполнения задания:

- 1) низкий уровень – в узорах явно преобладают различия или вообще нет сходства; дети не пытаются договориться или не могут прийти к согласию, настаивают на своем;
- 2) средний уровень – сходство частичное: отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные отличия;
- 3) высокий уровень – рукавички украшены одинаковым или весьма похожим узором; дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек; сравнивают способы действия и координируют их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла.

Методика 1

Рассмотри верхнюю картинку. Как ты думаешь, что происходит на картинке? Теперь рассмотри остальные картинки. Отметь картинку, на которой мальчик ведет себя так, что бабушка его поблагодарит.

3 балла – герой предлагает донести бабушке сумки

2 балла – герой предлагает взрослому донести бабушке сумки

1 балл – герой не стремится помочь

Методика 2

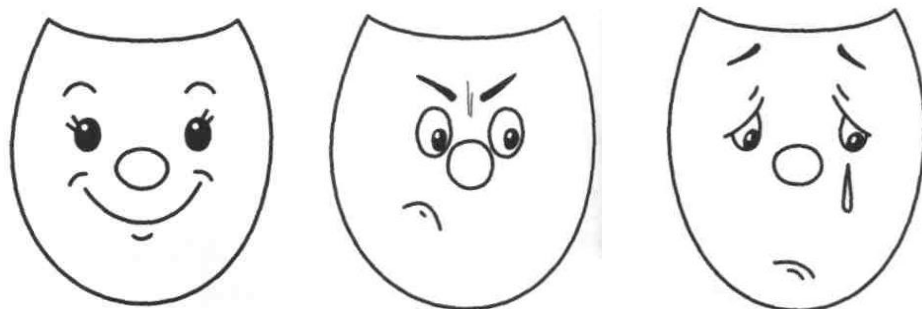
Какая маска больше всего подходит Бармалею? Отметь ее крестиком.

2 балла – нахмуренная маска, 1 балл – плачущая, 0 баллов – улыбающаяся маска.

К методике 1



К методике 2



Основные критерии сформированности внутренней позиции школьника:

- положительное отношение к школе, чувство необходимости учения (в ситуации необязательного посещения школы продолжает стремиться к занятиям специфически школьного содержания);
- проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, что проявляется, в предпочтении уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа и в наличии адекватного содержательного представления о подготовке к школе;
- предпочтение коллективных занятий индивидуальным занятиям дома,
- положительное отношение к дисциплине, направленной на поддержание общепринятых норм поведения;
- предпочтение социального способа оценки своих знаний – отметки дошкольным способом поощрения (сладости, подарки).

•

Основные критерии сформированности предпосылок учебной деятельности

Личностные

- Сформированность внутренней позиции школьника.
- Знакомство и принятие норм и правил поведения.
- Осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий.
- Развитие начальных навыков самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- Овладение начальными навыками адаптации в социуме.

Регулятивные

- Овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности.
- Осуществление целеполагания как постановка задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено ребёнком, и того, что ещё неизвестно.
- Овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий.
- Способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.
- Овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
- Осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим ребёнком, его сверстниками и взрослым.

- Способность к действию оценки — выделение и осознание детьми того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы.
- Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.
- Освоение способов решения проблем творческого характера.

Познавательные

- Овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

Коммуникативные

- Способность к планированию сотрудничества с взрослым и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.
- Возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.
- Способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.
- Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми.
- Сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому человеку; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и адекватно выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.