

**Коррекционно-развивающая программа по работе с гиперактивными и агрессивными детьми.**

**Сроки реализации  
с 16 сентября до 18 марта**

— Специалист, реализующий программу  
Педагог-психолог  
Шулепова Валентина Викторовна  
МАДОУ «Детский сад № 23»

Минусинск, 2024 г.

## Программа коррекционной работы с гиперактивными детьми.

Ведущей формой работы с детьми являются занятия-тренинги. Для обучения детей умениям межличностного общения используется цикл из 25 занятий. Продолжительность занятий 20 – 25 минут. Занятие проходит 1 раз в неделю.

Структура занятия состоит из пяти этапов:

1. Приветствие,
2. Разминка – пальчиковая игра,
3. Основная часть,
4. Заключительная часть – релаксация,
5. Прощание.

Программа состоит из 3 блоков, целью каждого из них является выработка определенных функций.

1 блок – внимание.

2 блок – саморегуляция.

3 блок – общение.

Содержание игр, упражнений, этюдов, используемых на занятиях, их организация и методика проведения направлены на преодоление замкнутости, скованности, нерешительности, развитие языка жестов, мимики, пантомимики, понимание того, что кроме речевых существуют и другие средства общения. Дети учатся осознавать свои эмоции, распознавать эмоциональные реакции других людей. Формируется умение адекватно выражать свои эмоции, используя при этом вербальные и невербальные средства.

Приветствие представляет собой ритуал начала занятия. Здесь используется художественное слово, различные формы приветствия, улыбка, закрепляется умение устанавливать зрительный контакт с собеседником. Приветствие вызывает у детей положительное эмоциональное состояние, настраивает на доброжелательное отношение друг к другу.

Разминка. В этой части занятия используются пальчиковые игры, речедвигательные игры и упражнения, мимические, пантомимические, кинезиологические упражнения, направленные на преодоление пассивности, скованности, на развитие мелкой и общей моторики, внимания; проводится подготовка к основной части занятия - тренинга (напоминаются правила: говорить по очереди, слушать друг друга, соблюдать очередность при выборе ведущего в игре).

В основной части занятия используются следующие приёмы:

Игры и упражнения, направленные на обучение детей речевым этикетным формулам (приветствие, прощание, благодарность), развитие умения понимать настроение окружающих, понимать своё эмоциональное состояние и умение с ним справиться, говорить и принимать комплименты, на воспитание гуманных отношений между детьми.

Использование художественного слова.

Беседы по сказкам и рассказам.

Проигрывание ситуаций, которые дают возможность детям не просто рассуждать о той или иной проблеме, а эмоционально проживать её.

В заключительной части занятия детям предлагаются упражнения на релаксацию и развитие воображения, продуктивный вид деятельности - рисование. В этой части занятия мы обязательно используем музыку. Цель заключительной части – снятие психоэмоционального напряжения, мышечное расслабление.

## Блок 1. Внимание

Цель: развитие слухового, зрительного, тактильного внимания, развитие свойств внимания: концентрация, распределение, переключаемость, устойчивость.

### Занятие 1

**Материал:** фишки, «сумка с сокровищами», текст коррекционной сказки.

#### 1. Знакомство

#### 2. Приветствие

**Ход упражнения:** Ведущий и ребенок берутся за руки и водят хоровод. Ведущий произносит текст.

*Встанем мы в кружочек дружно,*

*Поздороваться нам нужно.*

*Говорю тебе «привет»,*

*Улыбнись скорей в ответ.*

*Кружочек узкий-узкий.*

*Кружочек широкий-широкий.*

Примечание: Ритуал приветствия повторяется во всех занятиях.

#### 3. Обсуждение правил занятий

Сначала я дам тебе десять фишек. Если ты вдруг отвлечешься от задания, которое я тебе предложу, то должен будешь отдать мне одну фишку. Всякий раз, когда ты задашь мне какой-нибудь вопрос, не касающийся задания, начнешь заниматься чем-нибудь другим или разговаривать, ты должен будешь отдавать мне по одной фишке. Если же за 5 минут ты ни разу не отвлечешься от своего дела, я дам тебе еще десять фишек. Когда наберешь пятьдесят фишек, ты сможешь затем взять все, что захочешь, из «сундука с сокровищами».

#### 4. Коррекционная сказка. Обсуждение

#### 5. Релаксация. Упражнение «Ветер дует»

*Ветер дует мне в лицо,*

*Закачалось деревцо.*

*Ветерок все тише-тише.*

*Веточки все ниже-ниже.*

#### 6. Прощание

*Мы помашем всем игрушкам.*

*И машинкам и хлопушкам.*

*Всем спасибо за внимание,*

*Скажем дружно – «До свиданья!»*

Примечание: Ритуал прощания повторяется во всех занятиях.

## Занятие 2

**Материал:** газета, карандаш, магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

### 1. Приветствие

### 2. Разминка. Пальчиковая игра "Многоножки"

Ведущий начинает игру с сообщения о том, что сейчас пальчики детей начнут "превращаться" в сказочного персонажа.

Ход игры: Перед началом игры руки находятся на краю парты. По сигналу ведущего многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном ведущим, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

Примечание: Сначала дается задание "Кто быстрее добежит до края стола?", а затем "Кто МЕДЛЕННЕЕ, но, ни разу не остановившись, дойдет до края стола?"

### 3. Упражнение «Последний из могикиан»

Разговор ведущего с ребенком об индейцах. Обсудить основные характеристики индейцев: близость к природе, умение слышать и видеть все, что происходит вокруг. Особенно внимательны должны быть индейцы, отправившиеся на охоту или «откопавшие топор войны». От того, заметят ли они вовремя различные шумы, может зависеть их благополучие. Спросить ребенка, хочет ли он побыть таким индейцем.

Ход упражнения: Ребенок закрывает глаза и старается услышать все звуки в комнате и за ее пределами. Необходимо спросить его о происхождении этих звуков.

Примечание: Можно специально организовать некоторые шумы и звуки (постучать по различным предметам в комнате, хлопнуть дверью, пошуршать газетой).

### 4. Упражнение «Запрещенное движение»

Ход упражнения: Ребенок под музыку повторяет движения за ведущим. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Ведущий специально показывает это движение, провоцируя ребенка ошибиться, но ребенок должен быть внимательным, чтобы не повторить выбранное «запрещенное» движение.

### 5. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»

Поговорить с ребенком о том, видел ли он хоть раз солдата. Вспомнить вместе с ним, как солдат стоит на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Затем вспомнить, как выглядит тряпичная кукла - туловище наклонено вперед, голова опущена, руки болтаются. Ведущий предлагает ребенку побывать в их роли.

Ход упражнения: При произнесении ведущим слова «солдат» - ребенок должен изобразить военного, постоять в напряженной позе. Как только ведущий произносит слово «тряпичная кукла» - ребенок должен максимально расслабиться. Прodelать несколько раз.

Примечание: Закончить на стадии расслабления.

Слова ведущего: Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в данной позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, приблизительно вот так... (Ведущий показывает детям эту позу.)

А сейчас наклонитесь вперед и расставьте руки, чтоб они болтались как тряпки. Станьте таковыми же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Ведущий показывает детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими.

Сейчас опять покажите солдата, вытянутого в струнку и полностью прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 Секунд.)

Сейчас опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

## 6. Прощание

### Занятие 3

**Материал:** газета, карандаш, магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Замок»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*На двери висит замок* (ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок»)

*Кто открыть его бы смог?* (повторение движения)

*Потянули,* (пальцы сцеплены в «замок», руки подтянуть в одну, потом в другую сторону)

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

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

*И – открыли!* (пальцы расцепить, ладони в стороны)

#### 3. Упражнение «Корректор 1»

Ребенку нужно объяснить смысл слова «корректор». Вспомнить с ребенком его любимые книги и журналы. Рассказать о том, что в них не встречаются ошибки или опечатки, так как они напечатаны в хорошем издательстве. Но ведь авторы тоже могут допускать ошибки. Кто же занимается их исправлением и не пропускает в печать разные опечатки? Этот важный человек и есть корректор. Предложить ребенку поработать на такой ответственной должности.

Ход упражнения: Ребенку предложить лист корректурной пробы (4 изображения) и договориться с ним, что одно из изображений сегодня будет условно «неправильной», которое он должен вычеркнуть. Когда пройдет время или будет проверен весь текст, ведущему необходимо самому проверить текст. Если ребенок отыскал все нужные изображения – похвалить.

Время выполнения: не более 10 минут.

#### 4. Упражнение «Лови – не лови «Растение – не растение»

Ход упражнения: Ведущий бросает мяч ребенку, произнося слово. Если слово относится к растениям, ребенок должен поймать мяч, если слово не является растением – ребенок отбивает мяч.

#### 5. Релаксация. Упражнение «Ласковые лапки»

Ход упражнения: Ведущий подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть. Ведущий объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасается к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

## 6. Прощание

### Занятие 4

**Материал:** изображение «нелепицы», магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Дом и ворота»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*На поляне дом стоит* (дом)

*Ну а к дому путь закрыт* (ворота)

*Мы ворота открываем* (ладони разворачиваются параллельно друг другу)

*В этот домик приглашаем* (дом)

#### 3. Упражнение «Я весь во внимании»

Ребенку рассказать, что они попали на представление, действие происходит на кинопробах. Ребенку предложить побыть актером. Но предупредить, что ему понадобится все его актерское дарование.

Ход упражнения: Ребенок играет роль человека, который «весь во внимании», то есть полностью поглощен своими мыслями и чувствами, поэтому он совершенно не замечает того, что происходит вокруг него. (Нужно подсказать начинающему актеру, что получится лучше сосредоточиться, если он представит, что смотрит очень интересный мультфильм или рассматривает картинки в книге) Рассказать ребенку, что у начинающей звезды экрана (то есть у него) есть конкуренты, которые всячески будут мешать ему хорошо сыграть свою роль — кривляться, петь песни, танцевать. Ведущему запрещено дотрагиваться до актера, а актеру — закрывать уши и глаза. Игра заканчивается словами — «Стоп. Снято!» После игры у начинающего актера берется интервью о том, как ему удалось быть внимательным и не отвлекаться на специально создаваемые помехи.

#### 4. Упражнение «Корректор «Нелепицы»

Вспомнить с ребенком, кто такой корректор и чем он занимается у себя на работе в издательстве.

Ход упражнения: Ребенку предложить лист с изображенными нелепицами. Ему необходимо отыскать все неточности рисунка и обвести их в кружок. Когда пройдет время или будет проверен весь рисунок, ведущему необходимо самому проверить его. Если ребенок отыскал все нужные изображения — похвалить.

Время выполнения: не более 10 минут.

### 5. Релаксация. Упражнение «Насос и мяч»

Поговорить с ребенком о том, видел ли он хоть раз как сдувшийся мяч накачивают насосом. Предложить ребенку побывать в роли мяча, который ведущий будет надувать.

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

Примечание: Чтобы показать ребенку пример, как играть в надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Ведущий будет напрягаться и расслабляться, что поможет ему самому отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

### 6. Прощание

#### Занятие 5

**Материал:** корректурная проба, ручка, магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка. Пальчиковая игра «В домике»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Стол стоит на толстой ножке* (стол)

*Рядом стульчик у окошка* (стул)

*Два бочонка под столом* (бочонки обеими руками)

*Вот такой я видел дом* (дом).

#### 3. Упражнение «Корректор 2»

Вспомнить с ребенком, кто такой корректор и чем он занимается у себя на работе в издательстве.

Ход упражнения: Ребенку предложить лист корректурной пробы (4 изображения) и договориться с ним, что два изображения сегодня будет условно «неправильной» и вычеркнуть их надо разными способами. Одно вычеркнуть косой линией, другое – обвести в кружок. Когда пройдет время или будет проверен весь текст, ведущему необходимо самому проверить текст. Если ребенок отыскал все нужные изображения – похвалить.



Время выполнения: не более 10 минут.

#### 4. Упражнение «Все наоборот «Движения»

Ход упражнения: Ведущий демонстрирует самые разные движения, а ребенок тоже должен выполнять движения, только совершенно противоположные тем, что ему показывают. Если ведущий поднял руки, ребенку следует опустить их, если подпрыгнул – следует присесть, если – вытянул вперед ногу – нужно отвести ее назад.

Примечание: Необходимо обратить внимание ребенка на то, что противоположное – это не просто другое, а в чем-то похожее, но различающееся по направлению.

#### 5. Релаксация. Упражнение «Силач»

Ход упражнения: Ведущий предлагает ребенку представить себя силачом и выполнить определенные действия: держать в руках тяжелые гири, поднимать над головой тяжелую корзину с яблоками, отжимать штангу, удерживать ногой закрывающуюся дверь, раздвигать руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

#### 6. Прощание

### Занятие 6

**Материал:** любая игрушка, магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Цветок»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Вырос высокий цветок на поляне* (цветок с закрытыми лепестками)

*Утром весенним раскрыл лепестки* (развести пальцы рук)

*Всем лепесткам красоту и питание* (ритмичные движения пальцами вместе и врозь)

*Дружно дают под землей корешки* (корни)

#### 3. Упражнение «Зоркий Глаз»

Рассказать ребенку об индейцах, как важно им быть внимательными, иметь им зоркий глаз и видеть каждые мелочи.

Ход упражнения: Выбирается маленькая игрушка или предмет, который ребенку предстоит найти. Дать ребенку возможность запомнить, что это такое. Попросить ребенка выйти из кабинета. Когда ребенок покинет помещение, необходимо поставить выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, за шкаф и т.п. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

Примечание: Если ребенок сумел найти игрушку, он достоин похвалы. Можно сказать ему о том, что, родись он в племени индейцев, его, возможно, назвали бы гордым именем типа Зоркий Глаз.

#### 4. Упражнение «Волшебное слово»

Поговорить с ребенком о том, знает ли он «волшебные» слова и почему они так называются. Без этих слов просьбы выглядят как грубый приказ, поэтому людям не захочется их выполнять. «Волшебные» слова показывают уважение к человеку и располагают его к говорящему.

Ход упражнения: Ведущий выступает в роли говорящего, пытающегося добиться исполнения своих пожеланий. А ребенок должен быть внимательным собеседником, чувствительным к тому, было ли произнесено слово «пожалуйста» или нет. Ведущий произносит фразу, если слово «пожалуйста» присутствует, то ребенок выполняет просьбу, если «волшебное» слово отсутствует, ребенок не выполняет никаких действий, а просит ведущего быть вежливым. (Подними, пожалуйста, руки! Хлопни три раза в ладошки!)

#### 5. Релаксация. Упражнение «Шалтай-Болтай»

Спросить ребенка знает ли он стихотворение С.Я. Маршака о Шалтае-Болтае. Видел ли он мультфильм о нем? Поговорить с ребенком о том, почему этого персонажа так называют и как он себя ведет. Предложить ребенку побывать в роли Шалтая-Болтая.

Ход упражнения: Ведущий читает отрывок из стихотворения С.Маршака «Шалтай-Болтай», а ребенок изображает героя. Для этого он должен поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Можно крутить еще головой. При произнесении последней строчки, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабиться. Можно позволить ребенку упасть на пол.

*Шалтай-Болтай*

*Сидел на стене.*

*Шалтай-Болтай*

*Свалился во сне.*

Примечание: Повторить игру несколько раз подряд. Чтобы игра не наскучила, можно читать стихотворение в разном темпе, а ребенок соответственно должен замедлять или ускорять свои движения.

#### 6. Прощание

### Занятие 7

**Материал:** лист бумаги, карандаш; предметы, сделанные из различных материалов: кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата; магнитофон; диск с музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Зайцы»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребёнком выполняют движения.

*Скачет зайка косою* (зайчик правой рукой)

*Под высокой сосной* (дерево правой рукой)

*Под другою сосной* (дерево левой рукой)

*Скачет зайка второй* (зайчик левой рукой)

### 3. Упражнение «Последний штрих»

Ход упражнения: Берется лист бумаги. Ребенок рисует любой несложный рисунок, изображение. Это может быть любой предмет. После того как рисунок готов, ребенок отдает его ведущему, а сам отворачивается. Ведущий вносит в рисунок «последний штрих», то есть дорисовывает мелкие детали к уже нарисованным. После этого ребенок поворачивается и отгадывает что же изменилось в его картине.

Примечание: Затем можно поменяться с ребенком ролями: ведущий рисует, а ребенок вносит «последний штрих».

### 4. Упражнение «Все наоборот «Слова»

Вспомнить с ребенком, что такое противоположности.

Ход упражнения: Ведущий называет слова, ребенок подбирает антонимы. Слова используются разных частей речи, у которых есть противоположные по смыслу. Ребенку нужно быть внимательным, что правильно назвать противоположность по части речи. Слова: теплый-холодный, бежать-стоять, сухой-мокрый, добро-зло, быстро-медленно, много-мало.

Примечание: Необходимо обратить внимание ребенка на то, что противоположное – это не просто другое, а в чем-то похожее, но различающееся по направлению.

### 5. Релаксация. Упражнение «Прикосновение»

Необходимо подготовить предметы, сделанные из различных материалов: кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, бумага и т.п.

Ход упражнения: разложить предметы на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложить ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем ведущий прикасается к его руке. Касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

### 6. Прощание

## Занятие 8

**Материал:** мяч, магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

### 1. Приветствие

### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Козы»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Идет коза рогатая* (коза правой рукой),

*Идет коза бодатая.*

*К ней другая спешит* (коза левой рукой)

*Колокольчиком звенит* (колокольчик)

### 3. Упражнение «Ушки на макушке»

Объяснить ребенку, что означает выражение «держать ушки на макушке». О людях так говорят, когда они внимательно прислушиваются. А в применении к животным данная фраза имеет прямой смысл, так как, прислушиваясь, звери обычно приподнимают уши.

Ход упражнения: Ведущий произносит разные слова. Если в них слышится звук «С», то ребенок должен немедленно встать. Если же этот звук отсутствует в слове, то ребенку следует оставаться на своем месте.

### 4. Упражнение «Передай мяч»

Ход упражнения: Стоя друг напротив друга, ребенок и ведущий стараются как можно быстрее передать друг другу мяч.

### 5. Релаксация. Упражнение «Дерево»

Поговорить с ребенком, видел ли он хоть раз как прорастает семечко. Предложить ребенку побывать в роли семени, которое начинает прорастать.

Ход упражнения: Ребенок и ведущий, изображая семечко, сидят на корточках, голова на коленях, руки обнимают колени. «Семечко» прорастает и превращается в дерево - ребенок и ведущий приподнимают голову, затем медленно встают, выпрямляются, поднимают руки. Вдруг налетел ветер и сломал дерево - ребенок и ведущий сгибаются в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки его безжизненно повисают.

Примечание: Ведущий проговаривает текст выполнения упражнения и выполняет его вместе с ребенком.

### 6. Прощание

## Блок 2. Саморегуляция

Цель: развитие волевой регуляции, развитие способности осознанно контролировать свою двигательную активность.

### Занятие 1 (9)

**Материал:** магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Домик»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Раз, два, три, четыре, пять* (разжимание пальцев из кулака по одному, начиная с большого)

*Вышли пальчики гулять* (ритмичное разжимание всех пальцев одновременно)

*Раз, два, три, четыре, пять* (сжимание по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца)

*В домик спрятались опять* (ритмичное сжимание всех пальцев одновременно).

### 3. Упражнение «Говори по сигналу»

Ход упражнения: Ведущий просто общается с ребенком, задавая ему любые вопросы. Но отвечать он должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал (сложенные на груди руки, почесывание затылка). Если ведущий задал ребенку вопрос, но не сделал оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

### 4. Упражнение «Шторм – штиль»

Ход упражнения: По сигналу ведущего "Шторм" ребенок выполняет произвольные «морские движения». Команда "штиль" не требует полного замирания – это тихие, плавные движения, шепот.

Примечание: Закончить игру надо командой "Штиль".

### 5. Релаксация. Упражнение «Парусник»

Ход упражнения: ребенок повторяет движения за ведущим. Необходимо встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены, сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправляется, надулся (на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в и.п.

### 6. Прощание

## Занятие 2 (10)

**Материал:** магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

### 1. Приветствие

### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Прогулка»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Пошли пальчики гулять* (пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу)

*А вторые – догонять* (ритмичные движения по столу указательных пальцев)

Третьи пальчики – бегом (движение средних пальцев в быстром темпе)

*А четвертые – пешком* (медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола)

*Пятый пальчик поскакал* (ритмичное касание поверхности стола мизинцами)

*И в конце пути упал* (хлопок кулаками по поверхности стола)

### 3. Упражнение "Молчу - шепчу - кричу"

Ход упражнения: Ведущий показывает ребенку определенный знак. Ребенок то говорит громко, то тихо, то вообще молчит, ориентируясь на тот знак, который ему показывает ведущий. Когда ведущий прикладывает палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если ведущий положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда ведущий поднимет руки вверх, то ребенку можно разговаривать громко, кричать и бегать.

Примечание: Эту игру лучше заканчивать на этапе "молчу" или "шепчу", чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

#### **4. Упражнение "Замри"**

Ход упражнения: Ведущий включает какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только ведущий выключит звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

#### **5. Релаксация. Упражнение «Зернышко»**

Ход упражнения: Ребенок калачиком свернулся, сжался, но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зернышко» зевает широко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает ножки-корешки и ручки-росточки и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.

#### **6. Прощание**

### **Занятие 3 (11)**

**Материал:** магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

#### **1. Приветствие**

#### **2. Разминка. Пальчиковая игра «Человечки»**

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Побежали вдоль реки* (движение указательных и средних пальцев по поверхности стола от себя к краю)

*Дети наперегонки* (повторить несколько раз)

#### **3. Упражнение "Говори!"**

Ход упражнения: Ведущий задает ребенку простые и сложные вопросы. Ребенок отвечает на них только тогда, когда ведущий дает команду: "Говори!"

#### **4. Упражнение «Аисты – лягушки»**

Ход упражнения: Ребенок передвигается по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, ребенок должен остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны). Когда ведущий хлопнет два раза, ребенок принимает позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка ребенок возобновляет ходьбу.

#### **5. Релаксация. Упражнение «Шарик»**

*Раз, два, три, четыре, пять* (сжимание по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца)

*В домик спрятались опять* (ритмичное сжимание всех пальцев одновременно).

### 3. Упражнение «Говори по сигналу»

Ход упражнения: Ведущий просто общается с ребенком, задавая ему любые вопросы. Но отвечать он должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал (сложенные на груди руки, почесывание затылка). Если ведущий задал ребенку вопрос, но не сделал оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

### 4. Упражнение «Шторм – штиль»

Ход упражнения: По сигналу ведущего "Шторм" ребенок выполняет произвольные «морские движения». Команда "штиль" не требует полного замирания – это тихие, плавные движения, шепот.

Примечание: Закончить игру надо командой "Штиль".

### 5. Релаксация. Упражнение «Парусник»

Ход упражнения: ребенок повторяет движения за ведущим. Необходимо встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены, сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправляется, надулся (на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в и.п.

### 6. Прощание

## Занятие 2 (10)

**Материал:** магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

### 1. Приветствие

### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Прогулка»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Пошли пальчики гулять* (пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу)

*А вторые – догонять* (ритмичные движения по столу указательных пальцев)

Третьи пальчики – бегом (движение средних пальцев в быстром темпе)

*А четвертые – пешком* (медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола)

*Пятый пальчик поскакал* (ритмичное касание поверхности стола мизинцами)

*И в конце пути упал* (хлопок кулаками по поверхности стола)

### 3. Упражнение "Молчу - шепчу - кричу"

Ход упражнения: Ребенку предлагается представить, что у него в животе расположен желтый или оранжевый шарик. Шарик надувается и сдувается в ритме дыхания.

Примечание: На выдохе можно вокализовать, пропевая отдельные звуки (а, о, у).

## 6. Прощание

### Занятие 4 (12)

**Материал:** мешочек с песком, таймер, магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Птички»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Птички полетели* (птички)

*Крыльями махали* (махи ладонями с широко расставленными пальцами),

*На деревья сели* (деревья)

*Вместе отдыхали* (птички)

#### 3. Упражнение «Тигр»

Ведущий предлагает ребенку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить.

Ход упражнения: Ведущий и ребенок прячутся вместе под одеялом и сидят там тихо-тихо – «в засаде». Затем подкрадываются тихонько и ловят воображаемых бабочек.

#### 4. Упражнение «Мешочек»

Ход упражнения: Ведущий предлагает ребенку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая мешочек с песком на голове. Ведущий обещает ребенку что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадет, пока не прозвенит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).

Примечание: Мешочек шьется величиной с ладонь и внутрь насыпается 3-4 ложки песка или крупы.

#### 5. Релаксация. Упражнение «Травинка на ветру»

Ход упражнения: Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). 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).

#### 6. Прощание



## Занятие 5 (13)

**Материал:** «камешки» (пробки), магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

### 1. Приветствие

### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Кошка и собака»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Вышла кошечка вперед* («кошка» правой рукой)

*К нам идет, хвостом играет* (левой ладонью машем у основания правой кисти)

*Ей навстречу от ворот* («ворота»)

*Две собаки выбегают* («собаки» обеими руками)

### 3. Упражнение «Кит»

Ведущий предлагает ребенку представить себя китом, который будет нырять и искать что-то на дне.

Ход упражнения: Ребенок делает глубокий вздох и «ныряет на глубину». Пока ребенок задерживает воздух в легких ему необходимо собрать с полу «камешки».

### 4. Упражнение «Скажи громче, чем я. Скажи тише, чем я»

Ход упражнения: Ведущий говорит слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем ведущий. А потом, наоборот, попросить малыша говорить тише, чем ведущий.

### 5. Релаксация. Упражнение «Раскачивающееся дерево»

Ход упражнения: Представить, что корни-ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Тут подул слабый ветерок, и дерево начало легонько колышаться, ветер усилился и дерево качается сильно, начался ураган и дерево клонится к земле. И в обратном порядке. Ураган стихает потихоньку, и опять подул слабый ветерок.

### 6. Прощание

## Занятие 6 (14)

**Материал:** салфетка, магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

### 1. Приветствие

### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Улитка»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Две улитки на дорожке* («улитки» обеими руками)

*Вверх торчат смешные рожки.*

### 3. Упражнение «Смейся, пока падает лист»

Ход упражнения: Ведущий берет салфетку и подбрасывает вверх. Пока салфетка падает, ребенку нужно как можно громче смеяться. Но как только салфетка упадет, следует сразу замолчать.

Примечание: Ведущий играет вместе с ребенком.

#### 4. Упражнение «Море волнуется»

Ход упражнения: Ведущий произносит текст, ребенок выполняет произвольные «морские движения». А по команде «Замри» ребенок замирает на месте в той позе, в которой его застал сигнал.

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три.

Морская фигура – замри.

#### 5. Релаксация. Упражнение «Дракон»

Ход упражнения: Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

#### 6. Прощание

### Занятие 7 (15)

**Материал:** бумага, карандаши или фломастеры, лента или скакалка, магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Лягушка»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Две лягушки на дорожке* («лягушка» обеими руками)

*И у них озябли ножки.*

#### 3. Упражнение «Разговор с руками»

Ход упражнения: Ведущий обводит на листе бумаги силуэт ладоней ребенка. Затем предлагает ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Ведущий задает вопросы: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, ведущий проговаривает диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки «хорошие, они многое умеют делать (ведущий перечисляет, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение сегодняшнего вечера они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Примечание: Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

#### 4. Упражнение «Хождение по линии»

Ход упражнения: ребенок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны.

## 5. Релаксация. Упражнение «Снеговик»

Ход упражнения: ребенку предлагают представить себя только что слепленным снеговиком - тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Но пригрело солнышко, 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 расслабленный, представляя, что он - лужица воды.

## 6. Прощание

### Занятие 8(16)

**Материал:** клубок пряжи, магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Двуножки»

Ведущий сообщает ребенку о том, что сейчас пальчики начнут "превращаться" в забавных зверьков.

Ход игры: Перед началом игры руки находятся на краю парты. В движении участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. По сигналу учителя двуножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем, направлении.

Примечание: Сначала дается задание "Кто быстрее добегит до края стола?", а затем "Кто МЕДЛЕННЕЕ, но, ни разу не остановившись, дойдет до края стола?"

#### 3. Упражнение «Клубочек»

Рассказать ребенку о том, что есть такой волшебный клубочек, сматывая который люди сразу успокаиваются. Предложить ребенку сматать «волшебный» клубочек.

Ход упражнения: Ребенок сматывает клубок яркой пряжи.

#### 4. Упражнение "Слушай команду"

Ход упражнения: Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается, и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. п.).

Примечание: Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

#### 5. Релаксация

#### 6. Прощание

### Блок 3. Навыки общения

#### Занятие 1 (17) В парах

**Материал:** магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

#### 1. Знакомство детей. Упражнение «Ласковое имя»

Ведущий предлагает познакомиться ребят друг с другом.

Ход упражнения: Дети и ведущий встают в круг. Первый ребенок называет свое имя. А второй ребенок при помощи взрослого называет варианты ласкового имени первого. Затем наоборот. Второй называет свое имя, а первый подбирает ласковые имена.

## 2. Приветствие

## 3. Разминка. Речедвигательное упражнение «Зайка»

Ход упражнения: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Зайка-зайка,* Дети прыгают, поджав руки, имитируя зайку.

*Маленький зайка,* Садятся на корточки, показывают рукой вершок от пола.

*Длинные ушки,* Дети приставляют ладошки к голове — «ушки».

*Быстрые ножки.* Побежали.

*Зайка-зайка,* Дети прыгают, поджав руки, имитируя зайку.

*Маленький зайка,* Садятся на корточки, показывают рукой вершок от пола.

*Деток боишься,* Дети обхватывают себя руками, изображая страх.

*Зайка-трусишка.* «Дрожат».

## 4. Упражнение «Зеркало»

Педагог говорит детям: «Вы будете зеркалом, а я буду смотреться в него. Ну-ка, зеркальце, скажи, какое выражение на моем лице?».

Ход упражнения: Ведущий смотрит в зеркало» и изображает на лице эмоциональное состояние. «Зеркало» - ребенок копирует мимику взрослого и с опорой на подсказку угадывает эмоцию: «Мне грустно, когда на улице плохая погода. Мне рассказали смешную историю. Я ужасно боюсь грозы. Я очень рассердилась» и т.д.

## 5. Упражнение «Тренируем эмоции»

Ход упражнения: Ведущий просит детей:

- нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница;
- улыбнуться как кот на солнце, радостный ребенок, будто ты увидел чудо, хитрая лиса;
- позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое, человек, которого толкнули;
- испугаться, как заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака;
- устать, как папа после работы, человек, поднявший тяжелый груз;
- отдохнуть, как ребенок, который много потрудился, но помог маме: лонгаль, которая привезла большой груз, мама после работы.

**6. Релаксация. Упражнение «Лицо загорает»** (на напряжение и расслабление мышц лица)

Ход упражнения: Ведущий читает текст и вместе с ребенком выполняют движения. «Подбородок загорает - подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот,

облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает - подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови - качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица».

## 7. Прощание

### Занятие 2 (18)

**Материал:** магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Стирка»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*В таз воды я наливаю* (сжимать-разжимать кулачки на обеих руках)

*Свои вещи достаю* (хватательные движения руками)

*Их сама я постираю* (потереть кулачек об кулачек, имитируя стирку)

*И в порядок приведу.* (Стряхнуть воду с рук)

*Мама очень удивится* (развести руками)

*Будет мной она гордиться.* (Поднять вверх большие пальцы обеих рук)

#### 3. Упражнение «Зеркало»

Ход упражнения: Дети сидят на стульях. Ведущий передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

Примечание: После выполнения упражнения ведущий обращает внимание детей на то, что когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

#### 4. Эпюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму»

Ход упражнения: Ведущий рассказывает детям историю:

«Жил-был на свете маленький котенок. Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечал вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело, и ничто не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли ее сынок.

Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и... увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придет уставшая с работы, и ей придется еще мыть эту гору посуды, - подумал малыш, - Может, я справлюсь с этой работой?» и он попробовал. Когда пришла мама, радостный котенок потащил на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок», - и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: «Какой ты у меня молодец, спасибо».

тебе!» А котенок тоже улыбался – оказывается, так приятно доставить кому-то радость».

Примечание: После прочтения истории, идет обсуждение с детьми. Ведущий обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-то желание, но и тогда, когда он сам делает для другого что-то хорошее. После обсуждения детям предлагается изобразить котенка, ведущий берет на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.

**5. Релаксация. Упражнение «Солнышко и тучка»** (на напряжение и расслабление мышц туловища)

Ход упражнения: Ведущий произносит текст и вместе с ребенком выполняют движения. «Солнце зашло на тучку, стало свежо - сжаться в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко - расслабиться - разморило на солнце (на выдохе)».

## 6. Прощание

### Занятие 3 (19)

**Материал:** магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Туки-тук»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Идет Кузьма из кузницы,* (указательный и большой пальчики идут)

*Несет Кузьма два молота.*

- *Тук, тук, тук!* (постучать кулачками друг об друга)

*Вот ударим разом вдруг:* (постучать кулачками по коленкам)

*Для всех людей* (развести руки широко в стороны)

*Накуем гвоздей* (ритмично похлопать в ладоши).

#### 3. Упражнение «Я помогаю»

Ход упражнения: Ведущий читает предложения, дети говорят окончание:

-я умею пол (подметать):

-я умею одежду по полкам (складывать):

-я умею посуду (мыть):

-я умею белье (стирать) и т.д.

Примечание: затем идет обсуждение, кто как помогает маме, папе или бабушке с дедушкой.

#### 4. Упражнение «Иностранец»

Ребенку предлагается вообразить ситуацию, будто он попал в другую страну. Ты не знаешь языка, и тебя не понимают другие люди.

Ход упражнения: Ребенку с помощью мимики и жестов необходимо спросить дорогу в зоопарк (бассейн, кафе и т.д.)

### 5. Упражнение «Возьми себя в руки»

Ход упражнения: Ведущий говорит о том, что часто мы излишне волнуемся, не можем сосредоточиться на чем-то, переживаем, тревожимся. Надо научиться помогать себе. Как только вы почувствуете, что забеспокоились, захочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди – это поза выдержанного человека

### 6. Релаксация. Упражнение «Травинка на ветру»

Ход упражнения: Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). 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).

### 7. Прощание

## Занятие 4 (20)

**Материал:** любая игрушка, магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

### 1. Приветствие

### 2. Разминка. Пальчиковая игра «Геремок»

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с детьми выполняют движения.

*Стоит в поле теремок* (руки над головой домиком).

*Он не низок, не высок* (полуприсяд – руки вниз, встать – руки вверх)

*На двери висит замок* (пальцы сцепить),

*Кто его открыть бы смог* (постукивать кистями рук по плечам, чуть приседая).

*Постучали, покрутили* (стучать ладонью о ладонь, вращать ладони).

*Потянули и открыли* (потянуться вверх, руки разжать и опустить)

### 3. Упражнение «Попроси игрушку» — вербальный вариант

Ход упражнения: Ведущий берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Ребенок должен попросить этот предмет, подбирая нужные слова так, чтобы ему отдали его.

Примечание: Ведущий сначала показывает ребенку пример как можно просить игрушку.

### 4. Упражнение «Разговор через стекло»

Помочь ребенку представить, что он находится на пятом этаже дома. Окна плотно закрыты, звук сквозь них не проникает. Вдруг он видит внизу на улице своего друга. Тот что-то пытается ему передать и отчаянно жестикуют.

Ход упражнения: Ведущий мимикой, жестами, движениями изображает загаданное предложение, ребенок должен отгадать, какую информацию до него пытаются донести.

Примечание: Затем ведущему необходимо поменяться ролями с ребенком.

### **5. Релаксация. Упражнение «Игра с муравьем»**

Ход упражнения: Ведущий произносит текст и вместе с ребенком выполняют действия. На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

Примечание: Повторить игру 2-3 раза.

### **6. Прощание**

## **Занятие 5 (21)**

**Материал:** любая игрушка, шарф, магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

### **1. Приветствие**

### **2. Разминка. Пальчиковая игра «Паровоз»**

Ход игры: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Паровоз кричит: "Ду-ду!"*

*Я иду, иду, иду.*

*А вагоны стучат,*

*А вагоны говорят:*

*«Так-так, так-так,*

*Так-так, так-так».*

### **3. Упражнение «Попроси игрушку» - невербальный вариант**

Ход упражнения: Ведущий берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Ребенок должен попросить предмет, используя только невербальные средства общения (мимики, жестов), чтобы ему отдали этот предмет.

Примечание: Ведущий сначала показывает ребенку пример как можно просить игрушку.

### **4. Упражнение «Да» и «нет» не говори»**

Ход упражнения: Ведущий задает детям поочередно вопрос. Отвечая на него, ребенок не должен употреблять слова «да» и «нет».

Психолог задает детям следующие вопросы:

- Ты сейчас дома?

- Тебе 3 года?



- Ты ходишь в детский сад?
- Ты любишь смотреть мультфильмы?
- Кошки умеют лаять?
- Яблоки растут на елке?
- Сейчас ночь? И т. п.

### 5. Упражнение «Врасти в землю»

Ход упражнения: : Ведущий говорит о том, что часто мы излишне волнуемся, не можем сосредоточиться на чем-то, переживаем, тревожимся. Надо научиться помогать себе. Как только вы почувствуете, что забеспокоились, захочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: попробуйте сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сложите в кулачки, крепко сцепите зубы. Вы – могучее, крепкое дерево, у которого сильные корни, и никакие ветры вам не страшны. Это поза уверенного человека.

### 6. Релаксация. Упражнение «Снежинки»

Ведущий предлагает ребенку представить, что его и ваши ладошки – это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю.

Ход упражнения: Ведущий и ребенок руками изображают падающие снежинки. Руки расслаблены.

Примечание: Ведущий и ребенок берут воображаемый снег с земли и с силой сжимают руки в кулаки (лепите снежки).

### 6. Прощание

## Занятие 6 (22) В подгруппах

**Материал:** магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

### 1. Знакомство.

Ход упражнения: Дети встают в круг. Ведущий предлагает поздороваться и познакомиться. Ведущий, по очереди, представляет ребенка другим детям, задавая разные наводящие вопросы:

Как тебя зовут?

А как мама тебя называет дома?

Как зовут папу? (полное имя)

Затем ведущий предлагает детям поздороваться с представленным ребенком, назвав его по имени.

### 2. Приветствие

### 3. Разминка. Речедвигательное упражнение «Зайка»

Ход упражнения: Ведущий читает стихотворение и вместе с детьми выполняют движения.

*Зайка серенький сидит* (сидя на корточках, руки приставлены к макушке)

*И ушами шевелит.* (сгибать ладони, имитируя движения ушами)

*Вот так, вот так и ушами шевелит.* (стигать ладони)

*Зайке холодно сидеть,*

*Надо встать и ладошки погреть.* (встать на ноги и хлопать в ладоши)

*Вот так, вот так, надо ладошки погреть.* (хлопать в ладоши)

*Зайке холодно стоять,*

*Надо зайке поскакать.* (прыжки на двух ногах вместе)

*Вот так, вот так, надо зайке поскакать.* (прыжки)

*Кто-то зайку напугал,*

*Зайка – прыг – и убежал.* (подпрыгнуть и убежать)

#### 4. Этюд «Неподаренный подарок»

Ход упражнения: Ведущий рассказывает детям историю:

«Проснулся утром зайчонок, а на столе лежит записка от мамы: «Сынок, эта морковка – в подарок твоему двоюродному брату. Завтра у него день рождения». Посмотрел зайчонок – такая морковка красивая. «Я только попробую», – думает. Откусил кусочек – вкусно! И не заметил, как все съел. «Что же теперь делать!» В это время мама вернулась. Смотрит, а морковки нет. «А где же подарок» – спрашивает она у сына. «А братец уже заходил, я ему морковку отдал», – соврал зайчонок. В это время именинник шел, чтобы пригласить своего брата в гости. Постучал в дверь. «Ты опять пришел», удивилась мама. – «Понравилась морковка?» – «какая морковка?» – спросил братец. «Тебе разве зайчонок ничего не дарил?» – воскликнула мама. «Нет» – ответил тот. «Зачем ты обманул нас, сынок?» – расстроилась мама. Отвернулся зайчонок, молчит, стыдно ему. «Я не приглашу тебя в гости на свой день рождения, вот так!» – сказал брат».

Примечание: Затем идет обсуждение истории. Обсудить с детьми возможные варианты разрешения этой ситуации.

#### 5. Релаксация. Упражнение «Торт»

Ход упражнения: Один из детей ложится на коврик, из него будут делать торт. Каждый из детей представляет собой одну из составных частей: муку, сахар, молоко, масло. Ведущий – повар. Повар замешивает тесто. «Насыпает муку» – «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Затем наливает молоко – «Молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Затем «сахар» посыпает тело, «вливают масло». Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. Затем «торт выпекается» – ребенок лежит ровно и спокойно дышит. Когда торт испекается, чтобы торт был красивым, все участники украшают его – рисуют пальчиками цветочки.

Примечание: В роли «торта» должны побывать все дети.

#### 6. Прощание

### Занятие 7 (23)

**Материал:** амфора, магнитофон, диск с быстрой музыкой и музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка.

*Хлоп, хлоп* (хлопки)

*Раз, два, три.* (Сжимать в кулачки обе руки)

*Быстро ключик поверни.* (Наклонять поднятые ладони вправо-влево, имитируя маятник)

*Хлоп, хлоп,* (хлопки)

*Раз, два, три.* (Сжимать в кулачки обе руки)

*И игрушку заведи.* (Пальцы соединить в щепоть, имитировать завод игрушки)

### 3. Упражнение «Джин»

Ведущий предлагает детям поиграть в сказку.

Ход упражнения: Ведущий берёт в руки сосуд, напоминающий амфору, и читает стихотворение:

*“...Случайно амфору я взял и приоткрыл сосуд.*

*Он силой страшной обладал, и Джин мне крикнул вдруг:*

*Что хочешь, повелитель мой? Исполню приговор любой.*

*Лишь пожелай - я сотворю, изменим в миг судьбу твою!”.*

Затем ведущий разговаривает с детьми:

- Ребята! И тут мне стало страшно: Джин беспрекословно подчиняется своему повелителю. А что, если его повелителем окажется злой, жестокий человек? Что он может попросить у Джина? (Ответы детей). Дети, а что, если амфора со всемогущим джином попадёт в руки к вам? Что вы попросите его сделать? Какие три желания попросит его выполнить каждый из вас? Сейчас вы по очереди будете брать в руки амфору и загадывать своё желание, а затем передавать другому ребёнку”.

Примечание: С детьми оговорить, что желать можно что-то себе, близким людям, родным, друзьям. После того, как дети проговорили три желания, побеседовать с ними о том, каковы были их желания, не будет ли плохо другим людям от этих желаний. Как будет чувствовать себя тот человек, кому было предназначено желание.

### 4. Упражнение «Ожившие игрушки»

Спросить у ребенка, как он думает, что происходит ночью в магазине игрушек. Выслушать его версии и предложить представить, что ночью, когда нет покупателей, игрушки оживают. Они начинают двигаться, но очень тихо, не говоря ни слова, чтобы не разбудить сторожа. Предложить ребенку побывать в роли игрушки в магазине.

Ход упражнения: Ведущий изображает какую-нибудь игрушку (медвежонка). Ребенок должен угадать, кто это. Но ответ он должен не выкрикнуть, чтобы шумом не выдавать игрушек, а сказать шепотом. Затем ребенок показывает любую игрушку, а ведущий старается отгадать ее название.

Примечание: Игра должна проходить в абсолютной тишине. Когда почувствуется спад интереса у ребенка, необходимо объявить, что светает. Тогда игрушки должны встать на свои места, таким образом игра будет окончена.

### 5. Релаксация. Упражнение «Дерево»

Ход упражнения: Ребенок, изображая семечко, сидит на корточках, голова на коленях, руки обнимают колени. "Семечко" прорастает и превращается в дерево - ребенок приподнимает голову, затем медленно встает, выпрямляется, поднимает руки. Вдруг налетел ветер и сломал дерево - ребенок сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки его безжизненно повисают.

## 6. Прощание

### Занятие 8 (24)

**Материал:** магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

#### 1. Приветствие

#### 2. Разминка. Речедвигательное упражнение «Мишка»

Ход упражнения: Ведущий читает стихотворение и вместе с ребенком выполняют движения.

*Мишка, мишка косолапый,*

Приподнять плечи, руки округлить, носки ног  
внутрь, идти переваливаясь.

*Мишка по лесу идет,*

*Мишка хочет сладких ягод,*

Погладить себя по животу, облизнуться.

*Да никак их не найдет.*

Оглянуться по сторонам, пожать плечами.

*Вдруг увидел много ягод*

Показать указательным пальцем, на лице —

восторг,

*И тихонько зарычал.*

Двумя руками "собирать" ягоды в рот.

*Подшли к мишутке детки,*

Помаршировать.

*Мишка громко зарыдал.*

Кулачками потереть глаза, изобразить плач

#### 3. Упражнение «Разрывание бумаги»

Поговорить с детьми о том, что они делают, когда у них плохое настроение. Когда их кто-нибудь обидел и хочется дать сдачи, толкнуть. Предложить детям научиться тому, как поднять себе настроение интересным способом.

Ход упражнения: Ведущий начинает разрывать газеты, показывая детям, как лучше это делать. Дать понять, что размер кусочков не столь важен. Дети присоединяются к ведущему, и совместно бросают кусочки бумаги в кучу в центре комнаты.

Примечание: Ведущий предлагает собрать все плохое настроение, все обиды, т.е. кусочки в мешок (пусть сидит в мешке). Затем идет осуждение того, можно ли таким способом выплеснуть свой гнев и плохое настроение, поднялось ли у детей настроение после такой игры.

#### 4. Упражнение "Прогулка с компасом"

Поговорить с ребенком о том, знает ли он что такое поход, компас. Спросить ходил ли он хоть раз в поход. Предложить ему сходить в воображаемый поход.

Ход упражнения: Ребенок становится «туристом», а ведущий «компасом». «Туристу» завязывают глаза. Он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи. «Компас» проводит «туриста» по всему игровому полю вперед и назад. При этом "турист" не может общаться с "компасом" на вербальном уровне (не может

разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий (стулья, расставленные в кабинете). После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на ведущего.

Примечание: Дать возможность ребенку побывать и в роли «туриста» и в роли «компаса».

### **5. Релаксация. Наступает «Волшебный сон».**

Ход упражнения: дети сидят на стульчиках, закрывают глаза, расслабляются. Ведущий читает текст.

*«Реснички опускаются, глазки закрываются*

*Мы спокойно отдыхаем (2 раза), сном волшебным засыпаем...*

*Дышитесь легко... ровно... глубоко...*

*Наши руки отдыхают... Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза).*

*Шея не напряжена и расслаблена... Губы чуть приоткрываются,*

*Всё чудесно расслабляется (2 раза). Дышитесь легко...ровно... глубоко... (пауза).*

*Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.*

*Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!*

*Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем!*

*Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!».*

### **6. Прощание**

#### **Занятие 9 (25) Заключительное**

**Материал:** магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

#### **1. Приветствие**

#### **2. Разминка. Пальчиковая игра «Дружба»**

Ход упражнения: Ведущий читает стихотворение и вместе с детьми выполняют движения.

*«Дружат в нашей группе девочки и мальчики*

*Мы с тобой подружим маленькие пальчики.*

*Раз, два, три, четыре, пять мы закончили считать.*

*Раз, два, три, четыре, пять начинай считать опять».*

#### **3. Упражнение «У птички болит крылышко»**

Ход упражнения: Один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Он старается показать, что он грустит. Ведущий предлагает ребятам «пожалеть птичку». Первым «жалует» ее сам ведущий, который надевает на руку куклу-котенка и его лапками гладит «птичку» со словами: «Птичка ... (Саша, Маша) хорошая». Затем другие дети надевают куклу-котенка на руку и тоже «жалуют птичку».

#### **4. Упражнение «Наше солнце»**

Ход упражнения: Ведущий рисует на ватмане большой круг. Затем обрисовывает ладони детей, создавая таким образом лучики солнца. При помощи взрослого дети раскрашивают нарисованные ладошки. В итоге получается красивое разноцветное солнце, которое вывешивается в группе.

#### **5. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Вручение медалей**

Ход упражнения: Ведущий дает детям заготовки – рисунок солнца. Задание детям – в центре солнечного круга надо нарисовать автопортрет. Затем ведущий продевает ниточку в рисунок и вручает медали – «Мой портрет в лучах солнца».

#### **6. Релаксация «Тряпичная кукла»**

Ход упражнения: Ведущий предлагает побывать детям в роли тряпичной куклы (мягкой, расслабленной). Для этого все дети садятся в круг, а один ребенок ложится в центре, расслабляется и закрывает глаза. Другие дети, по показу ведущего, выполняют поглаживающие движения рук и ног лежащего ребенка.

Примечание: В центре круга должны побывать все дети по очереди.

#### **7. Прощание**

**Результат освоения программы:** у ребенка повышается уровень самоконтроля: он внимательно слушает объяснение педагога, может самостоятельно проследить за выполнением двигательного задания от начала до конца, замечает и исправляет свои ошибки. Все упражнения на напряжение и расслабление делает самостоятельно. Игры ребенка становятся более продолжительными по времени, игровые объединения более стабильными.