

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шелепинская средняя общеобразовательная школа №27»

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
 И.С. Белова  
«30» августа 2023г.

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №13 от  
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ В.А. Лузгин  
«31» августа 2023г.

**Программа коррекционно-развивающей работы с  
детьми младшего школьного возраста с синдромом  
дефицита внимания и гиперактивностью**

Срок реализации: 2,5 месяца  
Возраст обучающихся: 7-8 лет.

Составитель:  
Фомичева Ирина Владимировна,  
педагог-психолог

г. Алексин

## Содержание

<b>I. Пояснительная записка</b> .....	3
1. Актуальность программы .....	3
2. Внимание как психический процесс и его формирование.....	4
3. Направленность программы.....	5
<b>II. Структура программы психолого-педагогического сопровождения развития младших школьников</b> .....	7
1. Особенности внимания младших школьников с СДВГ.....	7
2. Основные направления сопровождения младших школьников с СДВГ ....	11
2.1. Психологическое консультирование.....	11
2.2. Психодиагностические методы.....	12
2.3. Коррекция синдрома и сопутствующих ему эмоциональных и поведенческих расстройств.....	12
3. Формы и методы психолого-педагогического сопровождения.....	13
4. Оценка эффективности работы по программе.....	17
5. Список литературы	
6. Приложения:	
Приложение №1 – примерные конспекты коррекционно-развивающих занятий с младшими школьниками	
Приложение №2 – памятки родителям и педагогам	

## **I. Пояснительная записка**

### **1. Актуальность программы**

Внимание – очень важный психический процесс, который является условием успешного осуществления любой деятельности детей как внешней, так и внутренней, а его продуктом – качественное выполнение деятельности.

Проблемой изучения внимания в течение многих десятков лет занимались и занимаются известные зарубежные и отечественные психологи, и педагоги (Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин, И. Гербарт, Н.Ф. Добрынин, Л.Н. Леонтьев, Дж. Миль, Р.С.Немов, Т. Рибо, С.Л. Рубинштейн, Г.А. Урунтаева и многие другие). Они выдвигали множество теорий внимания, но, несмотря на значительное количество исследований, проблема внимания не стала менее значимой. По-прежнему продолжаются споры о природе внимания.

Одни ученые утверждают, что как особого, независимого процесса внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент любого другого процесса или деятельности человека. Другие полагают, что внимание представляет собой вполне независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности, несводимые к характеристикам других познавательных процессов. Практически все исследования подчеркивают индивидуальность внимания.

Проблема развития произвольного внимания детей уже давно интересует и волнует воспитателей, учителей, психологов.

Известно насколько сложна и объемна программа начальных классов, и как трудно бывает ребенку, который не умеет удерживать внимание на деталях, не сосредоточен на работе, рассеян, неусидчив, невнимателен, в особенности, если речь о ребенке с гиперактивностью и дефицитом внимания.

Актуальность проблемы обусловлена высокой распространённостью синдрома в детской популяции и его большой социальной значимостью.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью находится в фокусе интересов различных специалистов из разных ведомств: неврологов,

психиатров, психологов, дефектологов и педагогов, - в связи с чем, традиционно для полидисциплинарных предметов, актуальны вопросы синтетического восприятия проблемы и междисциплинарного взаимодействия.

## **2. Внимание как психический процесс и его формирование**

Внимание представляет собой психологический феномен, в отношении которого до настоящего времени среди психологов нет единого мнения. С одной стороны, в психологической литературе рассматривается вопрос о существовании внимания как самостоятельного психического явления. Некоторые авторы утверждают, что внимание не может рассматриваться как самостоятельное явление, поскольку оно в той или иной присутствует в любом другом психическом процессе.

Другие, наоборот, отстаивают самостоятельность внимания как психического процесса.

С другой стороны, существуют разногласия в том, к какому классу психических явлений следует отнести внимание. Одни считают, что внимание – это познавательный психический процесс. Другие связывают внимание с волей и деятельностью человека, основываясь на том, что любая деятельность, в том числе и познавательная, невозможна без внимания, а само внимание требует проявления определенных волевых усилий. Внимание – очень важный психический процесс, который является условием успешного осуществления любой деятельности детей как внешней, так и внутренней, а его продуктом – ее качественное выполнение.

Итак, проблема изучения внимания является волнующей. Множество отечественный и зарубежных психологов, таких как Л.С. Выготский, Н.Ф. Добрынин, А.Г.Маклаков, Н.Ф.Рубинштейн, занимались ею. К примеру, А.Г. Маклаковым были выделены свойства внимания, такие как: устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем внимания. Поскольку внимание теснейшим образом связано с волевой

активностью человека, Н.Ф. Добрынин разделил его на виды по признаку произвольности: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Процесс формирования внимания происходит следующим образом: чтобы сформировать новый акт произвольного внимания, необходимо наряду с основной деятельностью дать задание проверять ее, указать для этого критерий и приемы, общий путь и последовательность. Начинать следует не со внимания, а с организации контроля как определенного, внешнего, предметного действия. А дальше это действие путем поэтапной отработки доводится до умственной, обобщенной, сокращенной и автоматизированной формы, когда оно и превращается в акт внимания, отвечающий новому заданию.

### **3. Направленность программы (цель, задачи, категории и возраст детей, сроки реализации)**

По данным исследований синдром дефицита внимания гиперактивностью (СДВГ) - это сложное психическое состояние ребенка, характеризующееся особым профилем познавательных функций, эмоционально-личностной сферы и поведения ребенка.

СДВГ характеризуется различными проявлениями, которые препятствуют установлению адаптации детей дома и в школе, снижая их возможности к полноценному обучению. Сензитивным периодом проявления данного состояния является дошкольный и младший школьный возраст, к подростковому возрасту эти явления обычно уменьшаются или исчезают, особенно в условиях целенаправленной психолого-педагогической работы.

Таким образом, именно начальная школа оказывается таким периодом обучения, при котором выявление и сопровождение детей данной группы является важной целью реализации образовательного процесса в школе..

**Цель:** это формирование внимания, произвольной регуляции деятельности и улучшение эмоционального состояния детей.

Цель определяет структуру и содержание занятий и реализуется в следующих **задачах** программы:

- 1) коррекция внимания и импульсивности,
- 2) стабилизация эмоциональной регуляции,
- 3) развитие произвольности и способности соблюдать правила и нормы.

Программа направлена на работу с младшими школьниками, страдающими дефицитом внимания, произвольности, демонстрирующим признаки гиперактивности, имеющими нарушения в эмоционально-волевой, поведенческой, коммуникативной сфере и с ближайшим окружением таких детей – родителями и педагогами.

Разработанная коррекционно-развивающая программа состоит из 10 занятий. При соблюдении режима проведения 1 занятие в неделю, цикл рассчитан на 2,5 месяца. Время проведения каждого занятия - 45-55 минут. Оптимальное число участников группы – 4-6 человек. Возраст 7-8 лет. Занятия могут проходить как индивидуально, так и в групповом режиме. В сложных случаях возможно увеличение числа занятий до полной коррекции СДВГ.

Работа с родителями и педагогами проводится параллельно коррекционно-развивающей работе с детьми.

## **II. Структура программы психолого-педагогического сопровождения развития младших школьников**

### **1. Особенности внимания младших школьников с СДВГ**

В младшем школьном возрасте при нормальном развитии регулирующее влияние высших корковых центров постепенно совершенствуется, в результате чего происходят существенные преобразования характеристик внимания, идет интенсивное развитие всех его свойств: особенно резко — в 2,1 раза — увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения. К 9—10 годам дети становятся способны достаточно долго сохранять и выполнять произвольно заданную программу действий.

Возрастными особенностями внимания младших школьников являются сравнительная слабость произвольного внимания и его небольшая устойчивость. Первоклассники и отчасти второклассники еще не умеют длительно сосредоточиваться на работе, особенно если она неинтересна и однообразна, их внимание легко отвлекается.

Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста весьма ограниченные. Значительно лучше у младших школьников развито непроизвольное внимание. Все новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников. Дети могут упустить важные существенные моменты в учебном материале и обратить внимание на несущественные только потому, что они привлекают их своими интересными деталями. К концу третьего года обучения у школьников, как правило, возрастают и совершенствуются способность распределения и переключения внимания.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (сокращённо СДВГ) - неврологическо-поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте. Проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность.

Дети, страдающие синдромом гиперактивности, имеют специфические психологические особенности, определяющие их поведение и взаимодействие с социальным окружением.

Ключевыми симптомами, свидетельствующими о наличии СДВГ, являются: дефекты концентрации внимания, гиперактивность и импульсивность.

Нарушения внимания включают:

- 1) неспособность сохранять внимание: ребенок не может выполнить задание до конца, не собран при его выполнении;
- 2) снижение избирательного внимания, неспособность надолго сосредоточиться на предмете;
- 3) частые забывания того, что нужно сделать;
- 4) повышенная отвлекаемость, повышенная возбудимость: дети суетливы, неусидчивы, часто переключаются с одного занятия на другое;
- 5) еще большее снижение внимания в непривычных ситуациях, когда необходимо действовать самостоятельно.

Учителя и родители жалуются, что ребенок нигде не проявляет упорства - ни в учебе, ни в играх.

У детей с СДВГ отмечаются значительные затруднения в постоянстве волевых усилий или устойчивости внимания (сосредоточенность на деятельности).

Сложны ситуации, требующие от детей устойчивого внимания при выполнении скучных, надоедливых, повторяющихся заданий, таких как самостоятельное выполнение школьных и домашних работ, а также тяжелых и неприятных заданий.

Однако при заинтересованном выполнении ребенком дополнительных заданий показатели устойчивости внимания детей с СДВГ не отличаются от таковых показателей у нормальных детей.

Родители и учителя часто описывают проблемы внимания следующим образом: "не слушает", "не завершает начатые задания", "мечтает", "часто

теряет вещи", "не может сосредоточиться", "отвлекается", "не может работать самостоятельно", "требует большего руководства", "не завершив одного задания, перескакивает на другое".

Клинически эти дети часто характеризуются как быстро реагирующие на ситуации, не дожидаясь указаний и инструкций, позволяющих выполнять задание, а также неадекватно оценивающие требования задания. В результате они очень небрежны, невнимательны, беспечны и легкомысленны. Такие дети зачастую не могут рассмотреть потенциально негативные разрушительные последствия, которые могут быть связаны с определенными ситуациями или их поступками.

Для них очень проблематично дождаться своей очереди в игре или в команде. В устной речи они часто говорят нескромно, несдержанно, неосторожно.

Преждевременные ответы на вопросы и прерывание разговоров других для них обычное явление. Поэтому впечатления, которые такие дети производят на окружающих, очень часто истолковываются как незрелость, безответственность и чрезмерная грубость.

Мотивационная сторона деятельности у детей с СДВГ всегда страдает.

Такому ребенку не хватает побуждений, чтобы начать деятельность или ее продолжить. Его должно что-то очень сильно заинтересовать, чтобы он мог этим заниматься довольно долго и продуктивно.

Проявление СДВГ у младших школьников выделяется в следующем:

- трудности обучения (восприятия и мышления);
- гиперактивность (чаще в новой обстановке);
- недостаточность моторики (особенно мелкой моторики);
- невротические проявления (тики, энурез и др.);
- эмоциональная лабильность;
- разрушительные тенденции и негативизм.

В школе требования к ребенку существенно возрастают. Он должен вписаться в коллектив класса, а это требует подчинения определенным

условиям. Если ребенку в отношениях с одним-двумя партнерами еще как-то удастся следовать простым правилам, то в большой группе детей, например во время коллективной игры, данная задача оказывается ему не по силам.

Аффективная лабильность и неустойчивость к фрустрации сохранились у школьника со времени раннего детства: он плачет по пустякам, моментально приходит в ярость, его настроение внезапно меняется, изливаясь в потоке непристойных, провокационных, агрессивных слов.

Ребенком овладевает хроническое недовольство на фоне ощущения себя несчастным. Это фоновое настроение скрывается за наигранной беззаботностью.

Проявляемая им агрессивность обостряет положение ребенка в социальной среде. Из-за недостаточной внимательности мимика и жестикация сверстников остаются для него вне поля зрения или превратно истолковываются.

Это влечет за собой ошибочные реакции, часто сопровождаемые ругательствами или рукоприкладством. Такое поведение, естественно, лишь усугубляет социальную изоляцию.

Чувство страха у такого ребенка часто отсутствует. Импульсивность обострена настолько, что школьник поднимает руку еще до того, как учитель договорил, задавая свой вопрос. При этом детям свойственно стремление дать любой ответ, пусть даже неправильный. Если учитель их не вызывает, то они просто выкрикивают ответ. Если в дошкольном возрасте им не удавалось построить до конца ни одну фигуру из конструктора, то и сейчас бросается на половине любой рисунок или поделка.

Они очень предприимчивы: готовы начать все — но ничего не заканчивают.

Похожая ситуация и в школе: не будучи способным концентрироваться на одном, ребенок предпринимает все время что-нибудь новое. Поэтому он не схватывает самые важные вещи на уроке, воспринимает материал лишь частично.

Характерны постоянные проблемы с успеваемостью. Некоторых детей направляют в коррекционные классы. Хотя уровень их интеллекта вполне позволяет находиться в обычной начальной школе, их успеваемость все время ниже ожидаемой. Перевод из начальной школы в следующий класс проблематичен: несмотря на приемлемые оценки, посещение школы следующего уровня не представляется возможным, так как отношение детей к учебе и их поведение не отвечают существующим требованиям.

Таким образом, дети, страдающие синдромом гиперактивности, имеют специфические психологические особенности, определяющие их поведение и взаимодействие с социальным окружением.

## **2. Основные направления сопровождения младших школьников с СДВГ**

Сопровождение детей требует создания определенных условий обучения и воспитания, построенных на принципах сбережения здоровья и специально разработанных коррекционных психологических программ

Сопровождение обучающихся с СДВГ предполагает выявление причин дезадаптации ребенка, выбор форм коррекционной работы и ее организации с учетом ресурсов самого ребенка, его семьи и социального окружения.

Психологическое сопровождение включает в себя психологическое консультирование, диагностику психологических особенностей ребенка, связанных с наличием синдрома, коррекцию самого синдрома, сопутствующих ему негативных эмоциональных и поведенческих проявлений и работу с ближайшим социальным окружением ребенка.

### **2.1. Психологическое консультирование**

На этапе психологического консультирования производится сбор анамнестических данных при беседе с родителями: течение беременности, послеродовой период, состояние здоровья ребенка в процессе развития и перенесенные заболевания.

Также собираются данные о поведении ребенка, его успеваемости и т.д. у педагога.

Помимо этого, оказывается консультативная помощь педагогам, работающим с этими детьми и родителям, по вопросам оказания психологической поддержки своему ребенку. *(Разработанные памятки для педагогов и родителей см. в приложении).*

## **2.2. Психодиагностические методы**

Диагностический компонент представляет собой исследование свойств внимания у младших школьников с СДВГ.

Диагностический блок направлен на изучение внимания у детей младшего школьного возраста с СДВГ. Реализуется с помощью проведения диагностических методик с последующей обработкой результатов.

Выбранными методиками для диагностики являются:

- методика на изучение внимания – тест Тулуз-Пьерона (Л.А. Ясюкова, пакет «Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе»). С помощью теста Тулуз–Пьерона выясняются динамические характеристики детской психики, свойства внимания (концентрация, устойчивость и переключаемость), работоспособность и произвольность;

- цветовой тест Люшера (Л.А. Ясюкова, пакет «Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе») позволяет оценить энергетический баланс организма (ВК), эмоциональное состояние (СО).

## **2.3. Коррекция синдрома и сопутствующих ему эмоциональных и поведенческих расстройств**

Коррекционный компонент включает в себя решение задачи: формирование внимания, формирование произвольной регуляции

деятельности и улучшение эмоционального состояния детей младшего школьного возраста с СДВГ.

Целенаправленное воздействие осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков, объединенных в модель.

Целью коррекционного блока является проведение программы по коррекции внимания детей младшего школьного возраста с СДВГ. Задачами служит: подбор упражнений, игр для коррекции внимания.

Основное содержание данной программы составляют игры, психотехнические упражнения и учебные задания, направленные на целостное психологическое развитие ребенка и решение психологических проблем.

Структура занятия:

- растяжка - 4-5 минут;
- дыхательное упражнение - 3-4 минут;
- упражнения для развития мелкой моторики рук - 10 минут;
- функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения – 10 минут;
- упражнения на коррекцию негативных эмоциональных и поведенческих проявлений младших школьников – 15-20 минут;
- релаксация - 4-5 минут. *(Примерные конспекты занятий в приложении).*

### **3. Формы и методы психолого-педагогического сопровождения**

При проведении работы необходимо учитывать, что гиперактивные дети не могут длительное время подчиняться групповым правилам, быстро утомляются, не умеют выслушивать и выполнять инструкции.

Работа с педагогами и родителями проводится в форме консультаций.

В данной программе коррекции и развития младших школьников используются упражнения из программы А.Л. Сиротюк, 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. Сиротюк, А. С. Султановой, Л. П. Успенской, К. Фоппелем и др.

**Игра** является очень хорошим способом коррекции, так как ребенок не осознает прямое воздействие психолога, тем самым не противится процессу.

Игра - это вид деятельности в условных ситуациях, воссоздающих те или иные области действительности. В игре в той или иной мере формируется свойства, необходимые для учения в школе. Через игру ребенок исследует и осваивает мир, познает себя и учится общаться. Изучение детской игры путем наблюдения, интерпретации, структурирования и другого позволило осознать уникальность этого способа общения ребенка с окружающим его миром. Таким образом, игра была положена в основу метода лечения эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, а также когнитивных процессов.

Также в коррекционную программу вошли и упражнения, направленные на развитие внимания, координации движения, дыхательные упражнения и релаксация.

**Упражнение** - это планомерно сформированное осуществление коррекционных разнообразных деяний, практик, для того чтобы выработать и развить качества личности.

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Нарушения ритмов организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т.д.) могут привести 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 предлагается положить руку на область диафрагмы и почувствовать, 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 подключение 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.

**Функциональные упражнения**, направленные на комплексное развитие и коррекцию: формирование произвольной регуляция собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса, развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками, развитие навыков удержания программы.

**Когнитивные упражнения**, которые призваны развивать познавательную сферу направлены на эмоциональное развитие и межполушарного взаимодействия, на концентрацию внимания, памяти.

**Растяжка** в психокоррекционной программе нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач 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.

**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, что эффективно развивает мозолистое тело и, следовательно, интегрирует работу мозга. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

Коррекционная работа должна включать в себя различные виды **массажей** (дополнительная аффектация тела). Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ухе, которые соответствуют различным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке — голове.

В программе имеется **релаксация**, то есть мышечное расслабление, достигаемое при аутогенной тренировке, влияет на функции центральной и периферической нервной системы, стимулирует резервные возможности коры мозга, повышает уровень произвольной регуляции различных систем организма ребенка.

Работа по коррекции негативных эмоциональных и поведенческих проявлений младших школьников включает в себя элементы арт-терапии.

Работа с педагогами по ознакомлению с особенностями обучающихся с СДВГ, по организации процесса обучения таких детей, осуществлению конструктивного взаимодействия с ними проводится в форме семинаров-практикумов. Занятия по снятию психоэмоционального напряжения педагогов – в форме тренингов с использованием методов релаксации, упражнений на саморегуляцию, изготовление коллажей, работы с мандалой и т.д.

#### **4. Оценка эффективности работы по программе**

В блоке оценки эффективности коррекционных воздействий целью является проверка эффективности программы по психолого-педагогической коррекции внимания младших школьников с СДВГ. Реализация цели осуществляется с помощью проведения выбранных диагностических методик:

- тест Тулуз-Пьерона;
- восьмицветный тест Люшера.

Ожидаемый результат: в результате реализации коррекционной программы свойства внимания улучшаться.

Предполагаемый результат программы является успешным.

А именно, для ребенка эмоциональное удовлетворение от занятий и изменение эмоционального баланса в целом в пользу положительных чувств и переживаний. Для психолога, достижение поставленных в программе целей.

## 5. Список литературы

1. Алексеева Л.С., Кошелева А.Д. Диагностика и коррекция гиперактивности ребенка. М.:НИИ, 2010. - 412с.
2. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении. М.:АСТ, 2003. - 207с.
3. Глазунов Д.А. Психология. 1 класс. Развивающие занятия (Текст): Методическое пособие с электронным приложением /Д.А.Глазунов.-М.: Глобус,2008. - 240с.
4. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. М.: Когито-Центр, 2007. – 336 с.
5. Осипова А. А., Малашинская Л. И. Диагностика и коррекция внимания: Программа для детей 5—9 лет.—М.: ТЦ Сфера, 2002.—104 с.
6. Политика О.И. Дети с синдромом гиперактивностью. СПб.: Речь, 2008. - 490с.
7. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. М.: Сфера, 2012. - 352с.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. М.: Генезис, 2001. - 375с.
9. Холодова О. Юным умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей (6-7 лет)/ Методическое пособие, 1 класс + Программа курса «РПС», - М. : Росткнига, 2009. – 270с.
10. Ясюкова Л.А. Оптимизация обучения и развития детей минимальными мозговыми дисфункциями. СПб.: Иматон, 2007. - 378с.
11. Ясюкова, Л.А. Методика определения готовности к школе: прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе / Л.А. Ясюкова. – СПб.: «ИМАТОН», 1999. - 181 с.

## Примерные конспекты занятий

### Занятие 1

Знакомство. Цели, задачи, правила групповой работы. Выработка ритуала начала занятий.

#### 1 Растяжка "Половинка"

Цель: оптимизация тонуса мышц.

Проведение. 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 половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

#### 2 Дыхательное упражнение.

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

Проведение. Сидя на полу. 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 Игра «Зоркий глаз».

Цель: развитие внимания и концентрации на предмете.

Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте 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 тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

4 Упражнения для развития мелкой моторики рук "Кулак-ребро-ладонь".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

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.

5. Функциональное упражнение "Послушать тишину".

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

Проведение. Дети, сидя расслабленные с закрытыми глазами, слушают тишину звуки на улице за окном, свое дыхание, биение сердца.

6. Игра с правилами "Костер".

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Проведение. 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.

7. 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!  
Ритуал завершения занятия.

## Занятие 2

Выработанный ритуал приветствия. Обсуждение по кругу: что произошло за то время, пока мы не виделись, о чем хотелось бы сказать, как вы сегодня?

### 1. Растяжка "Лучики".

Проведение. Дети, сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление - 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.

Проведение: сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

### 3. 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.

### 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук "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.

#### 5. Игра "Колпак мой треугольный"

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.

Проведение. 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.

Проведение. 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.

Проведение. 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 сильнее сжимаем –

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

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики".

Ритуал завершения занятия.

### Занятие 3

Выработанный ритуал приветствия. Обсуждение по кругу: что произошло за то время, пока мы не виделись, о чем хотелось бы сказать, как вы сегодня?

#### 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. Игра «Зоркий глаз».

Цель: развитие внимания и концентрации на предмете.

Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте 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 тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

#### 3. Упражнения для развития мелкой моторики рук "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.

#### 4. Функциональное упражнение "Чайничек с крышечкой".

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

Участники садятся в круг. Каждый из них поет 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."

#### 5. Раскрашивание фрактальных матриц из цикла «Драконовы ключи».

Цель: стабилизация эмоционального состояния, развитие мелкой моторики рук (все матрицы состоят из мелких деталей); повышение работоспособности, внимания, усидчивости.

Психолог предлагает детям цветные карандаши и картинки с просьбой раскрасить картинку так, как они хотят.

#### 6. 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!

Дышитесь легко, ровно, глубоко".

Ритуал завершения занятия.

## Занятие 4

Выработанный ритуал приветствия. Обсуждение по кругу: что произошло за то время, пока мы не виделись, о чем хотелось бы сказать, как вы сегодня?

### 1. Растяжка "Половинка".

Проведение, 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. Игра «Последний штрих»

Цель: развития внимание его устойчивость и концентрация.

Понадобится лист бумаги и карандаш. Попросите ребенка нарисовать любой рисунок. Это может быть отдельный предмет, человек, животное, а может быть целая картина. Когда рисунок будет готов, попросите его отвернуться, а сами тем временем внесите в рисунок «последние штрихи», то есть дорисуйте какие-то мелкие детали к уже нарисованным или изобразите что-то совсем новое. После этого ребенок может повернуться. Попросить ребенка сказать, что изменилось. Если он сумел это сделать, то считается выигравшим. Также можно поменяться ролями.

### 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук "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 "Ритм".

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. Функциональное упражнение "Руки-ноги"

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

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.

#### 7. Раскрашивание мандал.

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Понадобятся цветные карандаши, заготовленные мандалы. Детям предлагается выбрать одну из заготовок и раскрасить по желанию.

#### 8. Релаксация "Загораем"

Психолог. 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".

Ритуал завершения занятия.

## Занятие 5

Выработанный ритуал приветствия. Обсуждение по кругу: что произошло за то время, пока мы не виделись, о чем хотелось бы сказать, как вы сегодня?

### 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.

Проведение 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 Игра «Последний штрих»

Цель: развития внимание его устойчивость и концентрация.

Понадобится лист бумаги и карандаш. Попросите ребенка нарисовать любой рисунок. Это может быть отдельный предмет, человек, животное, а может быть целая картина. Когда рисунок будет готов, попросите его отвернуться, а сами тем временем внесите в рисунок «последние штрихи», то есть дорисуйте какие-то мелкие детали к уже нарисованным или изобразите что-то совсем новое. После этого ребенок может повернуться. Попросить ребенка сказать, что изменилось. Если он сумел это сделать, то считается выигравшим. Также можно поменяться ролями.

### 4. Упражнения для развития мелкой моторики руки "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 инструктора 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. Релаксация "Штанга".

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Проведение 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.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

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

Ритуал завершения занятия.

## Занятие 6

Выработанный ритуал приветствия. Обсуждение по кругу: что произошло за то время, пока мы не виделись, о чем хотелось бы сказать, как вы сегодня?

### 1. Растяжка "Медуза"

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

### 2. Дыхательное упражнение.

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 Когнитивное упражнение "Ритм по кругу"

Цель: концентрация внимания, сосредоточенность на процессе.

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.

### 4 Упражнения для развития мелкой моторики руки "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.

### 5 Когнитивное упражнение "Визуализация человека".

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. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

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

Проведение 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.

#### 7. Раскрашивание фрактальных матриц из цикла «Драконовы ключи».

Цель: стабилизация эмоционального состояния, развитие мелкой моторики рук (все матрицы состоят из мелких деталей); повышение работоспособности, внимания, усидчивости.

Психолог предлагает детям цветные карандаши и картинку с просьбой раскрасить картинку так, как они хотят.

#### 8. Релаксация "Кораблик"

Расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Психолог "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...".

Ритуал завершения занятия.

## Занятие 7

Выработанный ритуал приветствия. Обсуждение по кругу: что произошло за то время, пока мы не виделись, о чем хотелось бы сказать, как вы сегодня?

### 1. Растяжка "Лучики"

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

### 3. Упражнения для развития мелкой моторики рук "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.

### 4. Когнитивное упражнение "Визуализация человека"

Цель: концентрация внимания, памяти.

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.

### 5. Функциональное упражнение "Буратино".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы. Выполняется стоя. Правая рука вверх и прыжок на левой ноге. Левая рука вверх и прыжок на правой ноге. Правая рука вверх и прыжок на правой ноге. Левая рука вверх и прыжок на левой ноге. Цикл прыжков повторить несколько раз.

### 6. Игра «Зоркий глаз»

Цель: развитие внимания и концентрации на предмете.

Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте 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 тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

#### 7. Раскрашивание мандал.

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Понадобятся цветные карандаши, заготовленные мандалы. Детям предлагается выбрать одну из заготовок и раскрасить по желанию.

#### 8. Релаксация "Любопытная Варвара"

Цель: расслабление мышц шеи.

Психолог. 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.

Ритуал завершения занятия.

## Занятие 8

Выработанный ритуал приветствия. Обсуждение по кругу: что произошло за то время, пока мы не виделись, о чем хотелось бы сказать, как вы сегодня?

### 1. Растяжка "Лучики".

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.

Инструкция. 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. Упражнения для развития мелкой моторики рук "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).

### 4. 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.

#### 5. Функциональное упражнение "Парад".

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

Выполняется 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.

#### 6. 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 интенсивными движениями.

#### 7. 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".

#### 8. Релаксация "Шарик".

Цель: расслабление мышц живота.

"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..."

Ритуал завершения занятия.

## Занятие 9

Выработанный ритуал приветствия. Обсуждение по кругу: что произошло за то время, пока мы не виделись, о чем хотелось бы сказать, как вы сегодня?

### 1.Растяжка "Травинка на ветру"

Детям предлагается изобразить 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)".

### 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.Упражнения для развития мелкой моторики рук "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).

### 4. Когнитивное упражнение "Визуализация геометрических фигур".

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

## 5 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.

6. Групповой рисунок на свободную тему. Правило: во время рисования не разговаривать.

Материалы: лист А1, краски, фломастеры, цветные карандаши.

Цель: отработка коммуникативных навыков, простраивание границ (своих и чужих).

Обсудить чувства во время выполнения задания. Это общий рисунок или у каждого свой? И т.д.

## 7. Релаксация "Пляж".

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

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.

Ритуал завершения занятия.

## Занятие 10

Выработанный ритуал приветствия. Обсуждение по кругу: что произошло за то время, пока мы не виделись, о чем хотелось бы сказать, как вы сегодня?

### 1. Растяжка "Дерево".

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.

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

### 3. Упражнения для развития мелкой моторики рук "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).

### 4. Функциональное упражнение "Что исчезло?"

Цель: развитие концентрации внимания.

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.

### 5. Когнитивное упражнение "Мельница".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

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.

6. 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.

Ритуал завершения занятия.

## **Памятка родителям и педагогам о детях с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.**

Симптомы в поведении ребенка, свидетельствующие о возможном диагнозе:

### **1) невнимательность:**

- ребенок с трудом удерживает внимание во время выполнения школьных заданий и во время игр,
- часто допускает ошибки из-за небрежности,
- часто складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь,
- часто оказывается не в состоянии придерживаться инструкции к заданию, не доводит дела до конца,
- сложно самому организовать себя на выполнение задания,
- не любит задания, требующие длительного сохранения умственного напряжения,
- легко отвлекается на посторонние стимулы;

### **2) гиперактивность:**

- наблюдаются частые беспокойные движения, ребенок крутится, вертится, что-то теревит в руках и т.п.,
- часто встает со своего места на уроках или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте,
- часто находится в постоянном движении,
- часто болтлив;

### **3) импульсивность:**

- часто отвечает на вопросы, не задумываясь и выслушав их до конца,
- обычно с трудом дожидается своей очереди в разных ситуациях,
- на уроке не может дождаться, пока его спросит учитель и выкрикивает с места,
- вмешивается в игры или беседы других людей.

Если вы, наблюдаете у ребенка 5 и более признаков невнимательности из перечисленных выше. А также, 5 и более признаков гиперактивности и импульсивности, причем они устойчивы во времени (сохраняются на протяжении как минимум 6 месяцев) и в ситуации (проявляются и в школе, и дома), то с большой долей вероятности можно говорить о наличии у ребенка СДВГ. А значит, для успешного обучения и развития он требует особого подхода с вашей стороны.

Рекомендации родителям:

— избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;

— повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;

— выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;

— не допускайте ссор в присутствии ребенка;

— установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности;

— чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание;

— снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;

— помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть;

— составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ; постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;

— давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить;

— старайтесь не давать ребенку дополнительных умственных нагрузок, в начальных классах не рекомендуется посещение художественной, музыкальной школ, различных кружков, рекомендуется, наоборот, посещение спортивных секций, особенно детям с СДВГ полезна гимнастика и плавание.

Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

## Рекомендации учителям и родителям ребенка с СДВГ

Прежде всего, помните, СДВГ – не поведенческая проблема, и не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы.

Рекомендации учителям:

- ознакомьтесь с информацией о природе и проявлениях синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, обратите внимание на особенности этих проявлений во время пребывания ребенка в школе;

- старайтесь работу с гиперактивным ребенком строить индивидуально, оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка — первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду;

  - не забывайте включать в урок физкультминутки;

  - направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т.д.;

  - спокойнее относитесь к движениям ребенка (он может терять предметы, дергать или постукивать ногой и т.п.), не принуждайте его сидеть спокойно;

  - избегайте завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ;

  - давайте задания в соответствии со способностями ребенка;

  - большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них;

  - не давайте сложных, многоуровневых инструкций, ребенок с СДВГ способен удержать в памяти и внимании только одно-два действия;

  - создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний;

  - взрослые могут провести поля, отметить точкой место, откуда надо начинать писать и т.п. Бывает, ребенок старательно отсчитывает клеточки, которые надо отступить, и в этих поисках, многократно ошибаясь, так устает, что, найдя нужное место, работать уже не в состоянии;

  - обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;

  - объясняйте родителям и окружающим, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения;

  - придерживайтесь позитивной модели поведения. Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

## Принципы психокоррекционной работы

При разработке коррекционной программы следует учитывать принципы психокоррекционной работы, такие как:

1. Принцип единства диагностики и коррекции
2. Принцип нормативности развития.
3. Принцип коррекции «сверху вниз»
4. Принцип коррекции «снизу вверх»
5. Принцип системности развития психической деятельности.
6. Деятельностный принцип коррекции

Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.

Этот принцип является основополагающим всей коррекционной работы, как эффективность коррекционной работы на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы.

Принцип нормативности развития. Нормативность развития следует понимать как последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.

Принцип коррекции «сверху вниз». Данный принцип, выдвинутый Л. С. Выготским, раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания психолога стоит завтрашний день развития, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития». Коррекция по принципу «сверху вниз» носит опережающий характер и строится как психологическая деятельность, нацеленная на своевременное формирование психологических новообразований.

Принцип коррекции «снизу вверх». При реализации этого принципа в качестве основного содержания коррекционной работы рассматриваются упражнения и тренировка уже имеющихся психологических способностей.

Этот принцип реализуется в основном сторонниками поведенческого подхода. В их понимании коррекция поведения должна строиться как подкрепление (положительное или отрицательное) уже имеющихся шаблонов поведения с целью закрепления социально-желательного поведения и торможения социально-нежелательного поведения.

Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития. В силу системности строения психики, сознания и деятельности личности все аспекты ее развития взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

Суть его заключается в том, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности клиента, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки в трудных, конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности. Согласно данному принципу основным направлением коррекционной работы является целенаправленное формирование обобщенных способов ориентировки клиента в различных сферах предметной деятельности, межличностных взаимодействий, в конечном счёте в социальной ситуации развития.

Деятельностный принцип коррекции: во-первых, определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, а во-вторых, задает способы коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности путем формирования обобщенных способов ориентировки.