



«Утверждаю»
директор МБОУ СОШ № 14
С.В.Тарасенко

Программа развития познавательной и личностной сфер детей с ограниченными возможностями

(1 КЛАСС)

**Составитель:
педагог-психолог
МКОУ СОШ №14
Г.Пятигорска
Хапешвили С.Т.**

Пояснительная записка

Настоящая Программа составлена в соответствии с требованиями Министерства образования РФ к обязательной документации педагога-психолога. Разработана на основе реализующих задач в школах, в которых внедрено инклюзивное образование.

В последнее время в России насчитывается более 2 млн. детей с ограниченными возможностями (8% всех детей), из них около 700 тыс. составляют дети-инвалиды. Кроме роста числа почти всех категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, отмечается и тенденция качественного изменения структуры дефекта, комплексного характера нарушений у каждого отдельного ребенка. Образование детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах специальных образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание и обучение, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию.

Необходимость введения данной программы обусловлена запросом педагогов, родителей (или законных представителей) и на основании проведенного диагностического обследования.

Отличительной чертой данной программы является характер проведения занятий. Каждое занятие проводится в игровой форме. Занятия направлены на развитие познавательной и личностной сфер. В основу занятий на развитие познавательной сферы положена программа Локаловой Н.П. «120 уроков психологического развития детей», на развитие личностной сферы направлены арттерапевтические занятия (сказкотерапия (Сакович Н.А.), изотерапия); кроме того, имеются собственные разработки. Игры и задания последующих занятий исходят от предыдущих, что способствует лучшему закреплению пройденного материала. Количество занятий обусловлено запросом педагогов, родителей (или законных представителей), а также тяжестью нарушений познавательной и личностной сфер детей с ограниченными возможностями.

По данной программе рекомендуется работать как индивидуально, так и в групповой форме.

Данная Программа имеет **цель:** создание психологических условий для развития познавательной и личностной сфер детей с ограниченными возможностями.

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи:**

1. Развитие познавательных процессов (внимания, памяти и др.).
2. Развитие креативности.
3. Снятие негативных эмоциональных состояний.
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля поведения.

Методические приемы, используемые в программе:

1. Задание на развитие познавательных процессов.
2. Пальчиковые игры.
3. Релаксационные методы.
4. Сказкотерапия.
5. Рисование.

Структура занятия:

1. Вводная часть;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

В результате реализации Программы предполагается, что проведенный курс занятий, поможет ребенку справиться с нарушениями познавательной и личностной сфер.

Занятие 1

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (восприятия, внимания)

Задачи занятия:

- Развитие умения точно и правильно называть предметы.
- Развитие слуховых ощущений.
- Развитие внимания

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!».

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Перекрестные движения» (активизирует работу обоих полушарий, подготавливает к усвоению знаний).

Нужно выполнять перекрестные координированные движения: одновременно с правой рукой двигается левая нога. Передвигаться можно вперед, вбок, назад. Одновременно совершать движения глазами во все стороны. Это позволяет «пересечь» среднюю линию, то есть активизировать оба полушария одновременно и таким образом подготовиться к усвоению новых знаний.

Основная часть

Задание 1. «Назови предметы»

Нужно назвать предметы, которые есть в кабинете. Затем по заданию педагога-психолога называть слова на темы: «Овощи», «Мебель», «Одежда», «Посуда», «Растения», «Магазин».

Задание 2. «Послушай тишину»

В тишине надо слушать отдельный шум или звук, на который раньше не обращали внимания: тиканье часов, пение птиц, шум дождя.

Задание 3. «Узнай по звуку»

Надо узнавать различные предметы (карандаш, линейка, книга, ложка, монета) по звуку, который те издают при постукивании или при падении.

Задание 4. «Сделай по образцу». Даются различные фигуры на карточках, а по ним задания: скопировать фигуру, нарисовать в других фигурах то же, что и в образце и т.п.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 2

Задачи урока:

- Развитие произвольного внимания.
- Развитие навыков счета.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!».

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

Основная часть

Игра «Веселый счет»

Педагог-психолог показывает нераскрашенные картинки с изображением цифр и количества животных а затем зачитывает стихотворения С.М.Маршака «Веселый счет»:

ВЕСЁЛЫЙ СЧЁТ

от одного до десяти

Вот один иль единица,
Очень тонкая, как спица,

А вот это цифра два.
Полюбуйся, какова:

Выгибает двойка шею,
Волочится хвост за нею.

А за двойкой - посмотри -
Выступает цифра три.

Тройка - третий из значков -
Состоит из двух крючков.

За тремя идут четыре,
Острый локоть оттопыря.

А потом пошла плясать
По бумаге цифра пять.

Руку вправо протянула,
Ножку круто изогнула.

Цифра шесть - дверной замочек:
Сверху крюк, внизу кружочек.

Вот семёрка - кочерга.
У неё одна нога.

У восьмёрки два кольца
Без начала и конца.

Цифра девять иль девятка -
Цирковая акробатка:

Если на голову встанет,
Цифрой шесть девятка станет.

Цифра вроде буквы О -
Это ноль иль ничего.

Круглый ноль такой хорошенький,
Но не значит ничегошеньки!

Если ж слева, рядом с ним
Единицу примостим,

Он побольше станет весить,
Потому что это - десять.

В конце предлагается раскрасить картинки, которые потом в виде подарка даются ребенку.

Задание. «Какого цвета?»

Материал к заданию: контурные изображения овощей, фруктов (см. рис. 2, 3).

К уроку 2.
Задание 2. «Какого цвета?»

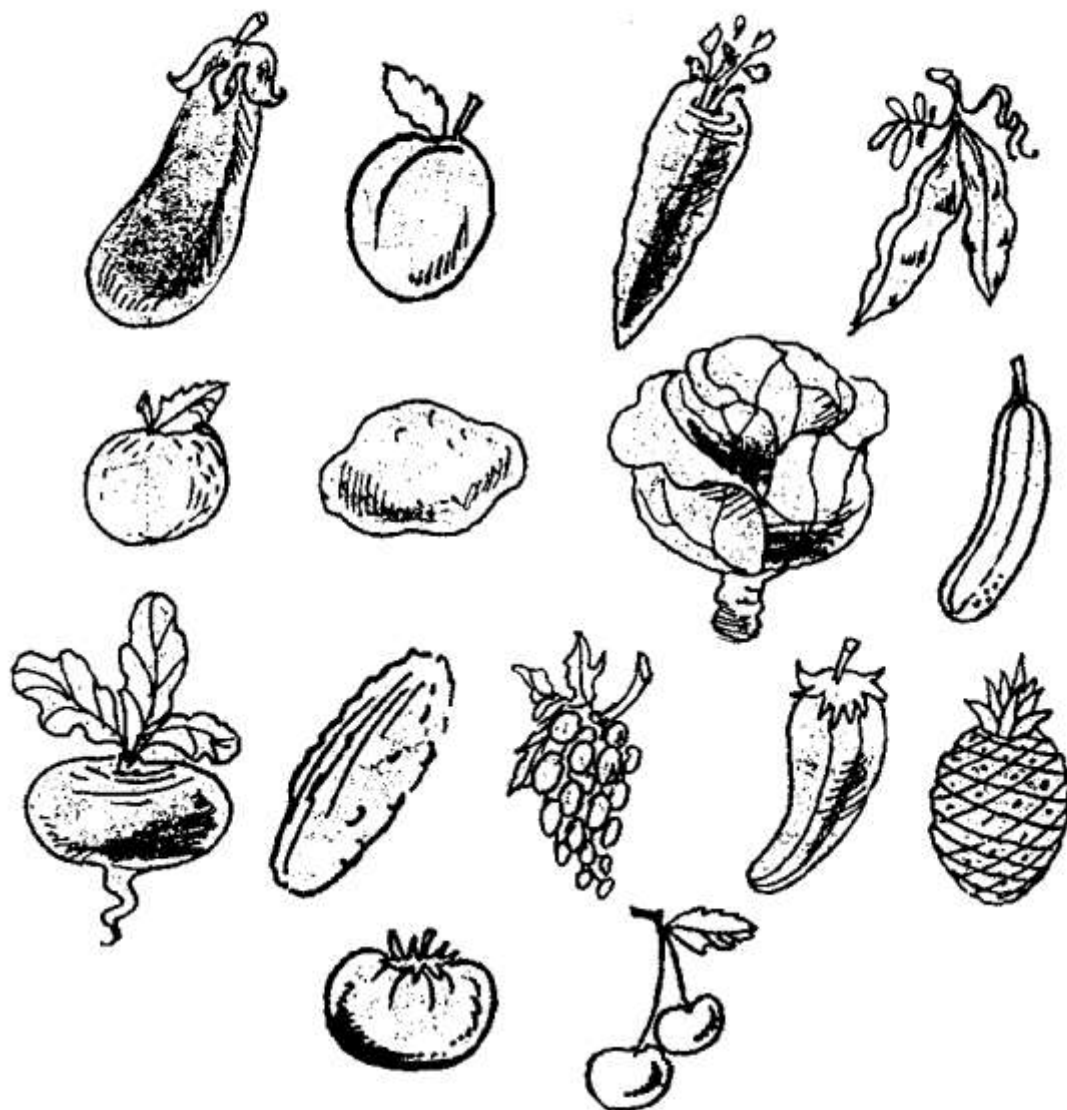


Рис. 2

светло-зеленый	темно-зеленый	красный	оранжевый
темно-синий	голубой	желтый	

Рис. 3

Показывается рисунок. Нужно сказать, какого цвета каждый из изображенных овощей и фруктов. Далее предлагается раскрасить их. В конце надо написать, на какую букву они начинаются.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 3

Цель занятия

Развитие познавательных процессов (восприятия, внимания, речи)

Задачи занятия

- Развитие артикуляции
- Развитие пространственных представлений (усвоение понятий «следует за», «находится перед», «слева», «справа», «между», «сверху», «снизу»).
- Развитие внимания.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!».

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Шапка для размышлений» (улучшает внимание, правописание, ясное восприятие и речь).

«Надеть шапку» - нужно «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза.

Основная часть

Задание 1. «Произнеси чисто»

Педагог-психолог произносит по одному разу каждое двусложное, содержащее наиболее часто смешиваемые артикуляционно сложные согласные (а), и фразы со сложной слоговой структурой (б). Нужно быстро их повторять. Добиваться четкого произнесения каждого звука.

1. Щеткой чищу я щенка, щечочу ему бока.
2. Часовщик, прищурив глаз, чинит часики для нас.
3. Стоит воз овса, возле воза - овца,
4. Клала Клава лук на полку.
5. Зоя - зайкина хозяйка, спит в тазу у Зои зайка.
6. Клара у Вали играла на рояле.
7. Рыбки в аквариуме (повторить два раза).
8. Милиционер остановил велосипедиста.
9. Сыворотка из-под простокваши.
10. Полполдника проболтали.

Задание 2. «Раскрась правильно».

Материал к заданию: цветные карандаши и лист бумаги с контурами домиков и полосками из квадратиков (см. рис. 4, а-г).

а) Педагог-психолог говорит: «Раскрась синим карандашом второй домик слева. Раскрась красным карандашом третий домик справа. Раскрась зеленым карандашом домик, который находится перед синим. Раскрась желтым карандашом домик, чтобы красный оказался между синим и

желтым. Раскрась коричневым карандашом домик, который следует за желтым».

б) Педагог-психолог просит закрасить черным карандашом клеточку, отмеченную звездочкой. Клеточку снизу закрасить зеленым карандашом. Клеточку, находящуюся сверху, закрасить желтым карандашом. Красным карандашом закрасить клеточку так, чтобы желтая клеточка находилась между черной и красной клеточками.

в) Раскрасить зеленым карандашом клеточку, расположенную на пересечении двух полосок. Клеточку справа от зеленой раскрасить красным карандашом, клеточку слева - желтым. Клеточку, следующую за красной, раскрасить синим карандашом, а клеточку, находящуюся перед желтой, - черным. Раскрасить клеточку, расположенную над зеленой, коричневым карандашом, а клеточку под зеленой - голубым.

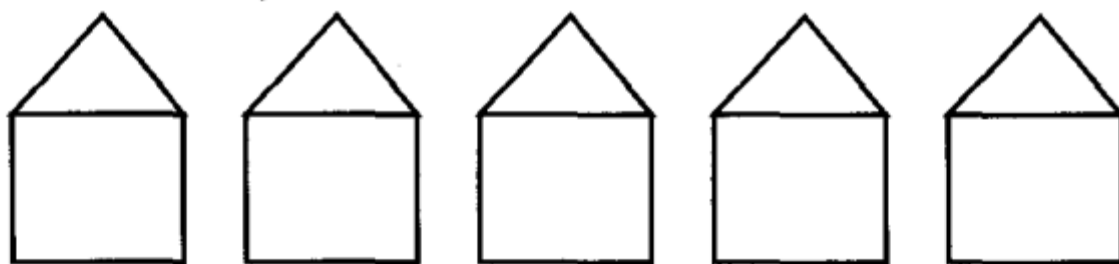
г) Внимательно рассмотреть порядок следования кружков и заполнить пустые клеточки.

Задание 3. «Соблюдай правило» Материал к заданию: лист с геометрическими фигурами (см. материалы к урокам, рис. 38), карандаши. Ученик получает лист с геометрическими фигурами. Педагог-психолог говорит: «В верхней части бланка над чертой нарисованы фигуры, внутри которых проставлены значки: внутри квадрата - галочка, внутри треугольника - черточка, внутри кружка - крестик, внутри ромбика - точка. По сигналу «Начал!» ты будешь внимательно, по строкам, слева направо просматривать фигурки и ставить внутри них значки так, как показано на образце. Это надо делать быстро, стараясь не ошибаться, то есть не пропускать фигуры и не ставить в них «чужие» значки. По команде «Стоп!» подними руку с карандашом вверх». Задание выполняется в течение 1,5-2 мин.

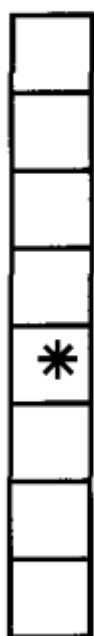
Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

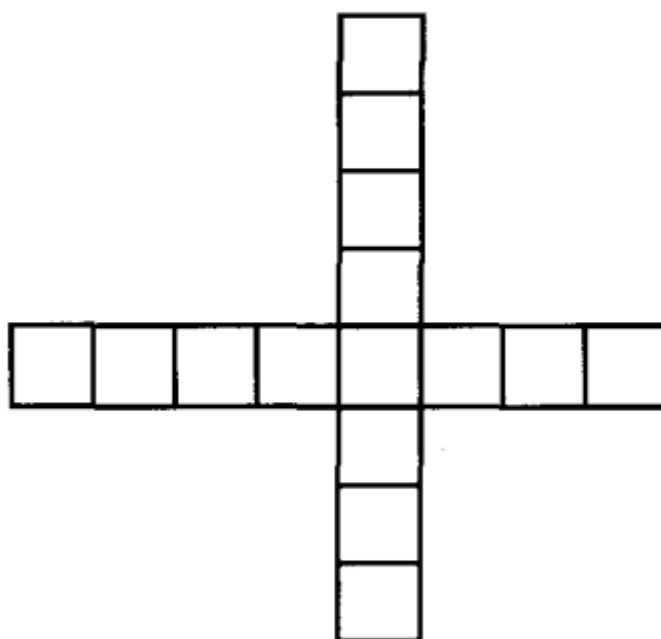
К уроку 3.
Задание 2. "Раскрась правильно".



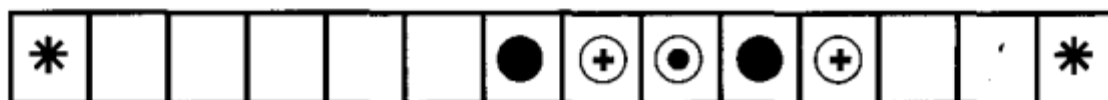
а



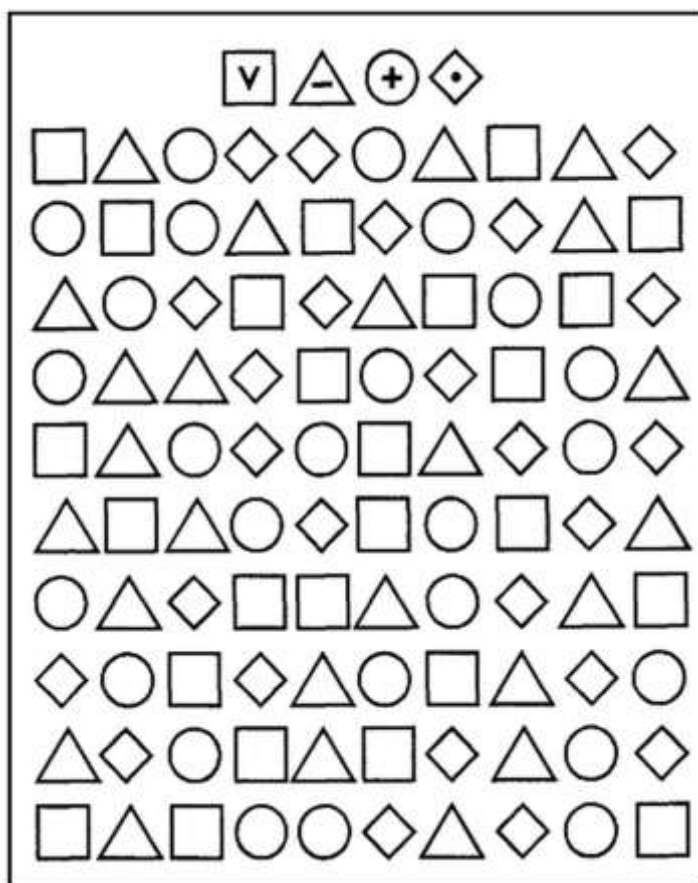
б



в



г



Задание 3 «Соблюдай правило»

Занятие 4

Цель занятия

Развитие познавательных процессов (восприятия, внимания, речи)

Задачи занятия

- Развитие внимания.
- Развитие навыков письма

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!».

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Шапка для размышлений» (улучшает внимание, правописание, ясное восприятие и речь).

«Надеть шапку» - нужно «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза.

Основная часть

Задание 1 «Угадай загадки». Даются различные стихотворения-загадки. Необходимо отгадать их.

Лежала между ёлками
Подушечка с иголками.
Тихонечко лежала,
Потом вдруг убежала.

Ответ: Ёж

Живёт спокойно, не спешит,
На всякий случай носит щит.
Под ним, не зная страха,
Гуляет ...

Ответ: черепаха

Шумит он в поле и в саду,
А в дом не попадет.
И никуда я не иду,
Покуда он идет.

Ответ: Дождь

Мы весной его не встретим,
Он и летом не придет,
Но зимою к нашим детям
Он приходит каждый год.

Если снег лежит кругом,
Если речка подо льдом,
Значит, в гости к нам сама
Кто пришла, скажи?

Грозен сей пернатый друг,
Называемый ...
(кюдНИ

Грозный рык раздался вдруг,
Распугал всех птиц вокруг.
Ходит в клетке, озверев,

Царь зверей, короче ...
(вел)

Неуклюжий, косолапый,
Он сосёт в берлоге лапу.
Кто таков? скорей ответь!
Ну, конечно же, ...
(ьдеведеМ)

Он трубит, как паровоз,
Между глаз имеет хвост.
Серый и огромный он.
Догадались? Это ...
(нолС)

Задание 2 «Напиши буквы». Нужно написать те буквы, которые вызывают наибольшие трудности.

Задание 3 «Напиши цифры». Нужно написать те цифры, которые вызывают наибольшие трудности.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 5

Цель занятия:

развитие познавательной мотивации.

Задачи занятия:

- Развитие осознания важности познания в жизни.
- Развитие познавательного интереса.

Вводная часть.

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву *Д» (добрый, душевный, доброжелательный, достойный, добросовестный, дружный, дружелюбный, добродушный и др.).

Основная часть.

Упражнение-игра «Цветик-семицветик». Упражнение проводится совместно с родителями ребенка. Педагог-психолог предлагает нарисовать ребенку и его родителям цветики-семицветики и раскрасить их. Затем ребенок для себя должен загадать 7 желаний и нарисовать другие цветы, при этом рассказать, что желают его родители. После этого ответы ребенка сверяются с ответами родителей. В конце происходит обсуждение.

Создание «Лестницы желаний». Педагог-психолог рисует на листе бумаги лесенку и говорит ребенку о том, что выполнение его желаний в жизни в большинстве случаев зависит от количества знаний. В конце он предлагает ребенку анализировать каждый день итоги его учебной

деятельности в школе и дома и ставить выбранную им оценку (например, + И -).

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 6

Задачи занятия:

- Развитие фонетико-фонематического восприятия.
- Развитие пространственных представлений (определение местоположение объекта в строке и столбце).
- Развитие понятийного мышления.
- Развитие навыков письма.

Вводная часть.

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Г» (героический, гениальный, гордый, гостеприимный, гуманный и др.).

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Качание икр» (улучшает мыслительную деятельность, внимание, понимание при чтении).

Возьмитесь за спинку стула впереди себя, поставьте вперед правую ногу и немного согните ее в колене. Левая нога сзади вытянута. Одновременно с наклоном вперед и выдохом мягко прижмите находящуюся сзади пятку к полу. Затем приподнимите пятку и сделайте глубокий вдох. Повторите 3 раза, меняя ноги. Чем больше согнута находящаяся впереди нога в колене, тем большее растяжение чувствуется в икрах сзади.

Основная часть.

Задание 1. «Найди ошибку».

Педагог-психолог просит учеников выслушать фразы, которые он скажет. В некоторых из них есть ошибки. Нужно найти эти ошибки и исправить их.

З-С

1. Хозяйка сварила зуб.
2. Мальчик перелез через сабор и забрался в огород.
3. У девочки болел суб.
4. На лугу паслась коса.

П-В

1. Воду хранили в почке.
2. На цветке сидела папочка.
3. Мальчик бил воду из стакана.
4. Из чайника шел бар.

Д-Т

1. В этом томе я живу.
2. У меня взрослая точка.
3. На лугу росла густая драва.

4. В конце предложения надо ставить дочку.

Г - К

1. Футболисты забили гол.
2. Собака грызла гости.
3. В этом доме я живу третий кот.
4. Учитель поставил мальчику гол.

Ж-Ш

1. В руке у мальчика воздушный шар.
2. После дождя образовалась большая луша.
3. Летом я шил у бабушки.
4. Раскаленная печка давала сильный шар.

Ш-С

1. В нашем доме отремонтировали крысу.
2. Я люблю пить томатный сок.
3. Из норы выбежала большая черная крыша.
4. Продавец взял острый нос и отрезал кусок колбасы.

Задание 2. «Определи фигуру»

Материал к заданию: листы бумаги с контурами геометрических фигур (см. материалы к урокам, рис. 5, а, б).

а) Педагог-психолог просит учеников рассмотреть фигуры в первой части листа и соединить стрелками фигуры, которые кажутся им похожими.

б) Закрасить красным карандашом фигуру, расположенную в нижней строке и в правом столбце. Есть ли на рисунке еще такая же фигура? Где она расположена?

Закрасить синим карандашом фигуру, расположенную в средней строке, в левом столбце. Есть ли на рисунке такая же фигура? Где она расположена? и т.д. Написать буквы, на которые начинаются эти фигуры.

Задание 3. «Назови одним словом». Учащихся просят заменить несколько слов одним общим словом.

Примерные наборы слов:

Чиж, грач, сова, воробей - ... (птицы) Шарф, варежки, брюки, пальто - ... (одежда) Ножницы, молоток, пила, грабли - ... (инструменты) и т.д. Написать букву, на которые начинается общее слово.

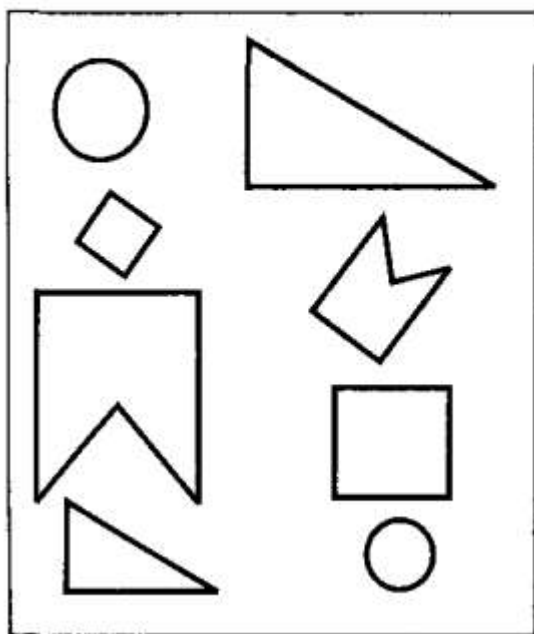
Задание 3. «Конкретизация понятий» Нужно назвать как можно больше слов, относящихся к заданному понятию и написать буквы, на которые начинаются эти слова..

Например, «Овощи», «Игрушки», «Цветы», «Одежда» и др.

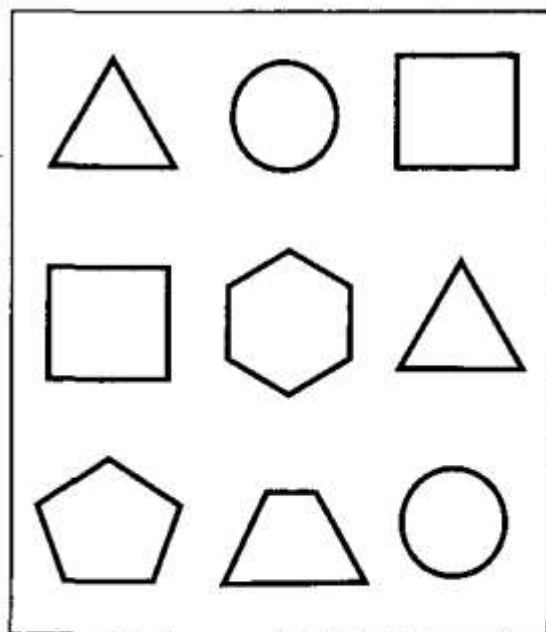
Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

К уроку 4.
Задание 2. "Определи фигуру".



а



б

Рис. 5

Занятие 7

Цель занятия:

развитие познавательной мотивации.

Задачи занятия:

- Развитие осознания важности познания в жизни.
- Развитие познавательного интереса.

Вводная часть.

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Основная часть.

Упражнение «Разговор с руками».

Педагог-психолог предлагает ребенку обвести на листе бумаги силуэт кистей, затем оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно начать беседу с руками. «Кто вы, как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите? Какие вы?» Если ребенок не подключается к разговору, педагог-психолог ведет диалог сам. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (держат ручку, писать), но иногда не слушаются хозяина, не хотят ничего делать. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение двух-трех дней (в зависимости от реальных возможностей ребенка, быть может только сегодняшнего вечера) они постараются аккуратно писать буквы и цифры.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 8

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (внимания) и моторики

Задачи занятия:

- Развитие навыков письма.
- Развитие внимания.
- Развитие моторики.

Вводная часть.

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Основная часть.

Игра «Пальчиковая школа». Педагог-психолог рисует на листе бумаги школу и говорит ребенку, что там учатся его пальчики. Ребенок является учителем. Затем пальчики ребенка «идут в школу» (ребенок двигает пальчики по парте»). Начинается 1-й урок – «физкультура». Здесь пальчики выполняют различные упражнения под стихи педагога-психолога.

Бабушка очки надела

И внучонка разглядела.

(Изобразить большим и указательным пальцами кольца-очки.)

У стола четыре ножки,

Сверху крышка, как ладошка.

(Кулак, сверху ладошка.)

На поляне дом стоит,
Ну а к дому путь закрыт.
Мы ворота открываем,
В этот домик приглашаем.

(Ладони расположены под углом, пальцы касаются друг друга, кончики мизинцев соприкасаются так, чтобы между ними образовалась прямая линия. Если поставить ладони горизонтально - получатся ворота.)

Дом стоит с трубой
И крышей,
На балкон гулять я вышел,
На двери висит замок,
Кто открыть бы его мог?

Потянули, покрутили,
Постучали и открыли.

Стоит стол на толстой ножке,
Рядом стульчик у окошка.

(Кулак, сверху ладошка. Затем ладошка вертикально, а кулак прижат к ладони.)

Два бочонка под столом -
Вот какой я видел дом!

(Два кулака, пальцы касаются друг друга, ладони не соприкасаются.)

2-й урок - «раскрашивания». Надо раскрасить картинку.

3-й урок - «письма». Надо обвести значки, изображающие элементы букв и сами буквы.

В конце игры ребенок-учитель ставит своим ученикам «пальчикам» оценки.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 9

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (внимания) и моторики

Задачи занятия:

- Развитие навыков письма.
- Развитие внимания.
- Развитие моторики.

Вводная часть.

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Основная часть.

Игра «Пальчиковая школа» (продолжение). Пальчики ребенка «идут в школу» (ребенок двигает пальчики по парте»). Начинается 1-й урок – «физкультура». Здесь пальчики выполняют различные упражнения под стихи педагога-психолога.

Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.

(Изобразить большим и указательным пальцами кольца-очки.)

У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.
(Кулак, сверху ладошка.)

На поляне дом стоит,
Ну а к дому путь закрыт.
Мы ворота открываем,
В этот домик приглашаем.

(Ладони расположены под углом, пальцы касаются друг друга, кончики мизинцев соприкасаются так, чтобы между ними образовалась прямая линия. Если поставить ладони горизонтально - получатся ворота.)

2-й урок – «раскрашивания». Надо раскрасить картинку.

3-й урок – «письма». Надо обвести значки, изображающие элементы букв и сами буквы.

4-й урок - «труда». Пальчики делают из бумаги снежинки.

В конце игры ребенок-учитель ставит своим ученикам «пальчикам» оценки.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 10

Цель занятия:

развитие познавательной мотивации, внимания и памяти.

Задачи занятия:

- Развитие осознания важности чтения в жизни.
- Развитие навыков письма.
- Развитие слуховой памяти.

Вводная часть.

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова». Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

Основная часть.

Задание 1. «Раскрась картинку». Необходимые материалы: карандаши, фломастеры, прописи с картинками. Надо раскрасить картинку.

Задание 2. «Обведи значки и буквы». Надо обвести значки, изображающие элементы букв и сами буквы.

Задание 3. «Летает — не летает».

Ребенок кладет на стол пальцы. Педагог-психолог называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т.д. При назывании летающего объекта ребенок должен, не отрывая ладоней от стола, поднять пальцы вверх. В конце ребенок должен назвать то, что он запомнил (летающее).

Упражнение «Разговор с ротиком».

Педагог-психолог предлагает ребенку нарисовать ротик в виде человечка, затем оживить. После этого можно начать беседу с ротиком. «Кто ты, как тебя зовут? Какой ты?» Если ребенок не подключается к разговору, педагог-

психолог ведет диалог сам. Закончить игру нужно «заключением договора» между ротиком и их хозяином. Пусть ротик пообещает, что в течение двух-трех дней (в зависимости от реальных возможностей ребенка, быть может только сегодняшнего вечера) он постарается читать вслух, отвечать у доски и т.п.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 11

Цель занятия:

развитие познавательных процессов (внимания, восприятия).

Задачи занятия:

- Развитие навыков чтения.
- Развитие навыков письма.
- Развитие звукового синтеза.
- Развитие произвольного внимания

Вводная часть.

Педагог-психолог делит тетрадный лист на 2 части и предлагает ребенку отметить соответствующим знаком (либо цветом, рисунком) в левой части то, что хорошего он совершил за предыдущий день (или неделю), в правой – что плохого.

Основная часть.

Задание 1. «Раскрась значки и буквы». Надо обвести значки, изображающие элементы букв и сами буквы.

Задание 2. «Обведи значки и буквы по точкам». Надо обвести значки, изображающие элементы букв и сами буквы по точкам. Затем – самостоятельно оценить свою работу.

Задание 3. «Подбери слова». Педагог-психолог пишет первый слог, к которому ребенок должны подобрать другие слоги, чтобы получились разные слова.

Задание 4. «Найди слоги». Педагог-психолог по очереди называет слова. Задача ребенка - отыскать в таблице слоги, из которых состоит слово, названное педагогом-психологом, в порядке их следования в слове.

Пример слоговой таблицы и соответствующих слов.

Слоги - ТЫ ШО ВЫ ЛО ТА ПА ЛИ ГИ РА СЫ РЫ ХО ЖИ МЕ ВИ ЛЕ НЫ
СА КИ КА ГО НА БА РЕ ГА КО ВЕ ДЫ ЛЮ ЦА СО ПО МУ НО НЯ ПИ БЕ
СИ РО ВО ЯБ МО

Слова- камера, колесо, барыня, хорошо сирота, канаты, вера, кора раковина, гора, вино, пора берега, пара, дыра, сапоги пироги, волосы, ворота высота, лимоны, лисица, яблоки, яблоня, мужики

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 12

Цель занятия:

развитие познавательных процессов (внимания).

Задачи занятия:

- Развитие внимания.
- Развитие навыков письма.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!».

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

Основная часть

Задание 1. «Обведи значки и буквы по точкам». Надо обвести значки, изображающие элементы букв и сами буквы по точкам. Затем – самостоятельно оценить свою работу.

Задание 2. «Нарисуй картинку и подпиши ее».

Необходимые материалы: цветные карандаши, простой карандаш, бумага, ручка. Ребенку предлагается нарисовать любой рисунок, который он пожелает. Затем он должен подписать его.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 13

Цель занятия:

развитие познавательных процессов (внимания).

Задачи занятия:

- Развитие внимания.
- Развитие моторики.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!».

Основная часть

Необходимые материалы: гуашевые краски, фломастеры, бумага.

Задание 1. «Напиши буквы красками или фломастерами». Ребенку предлагается на листе бумаги написать буквы алфавита красками и фломастерами. По ходу работы зачитывается стихотворение Маршака «Про все на свете».

ПРО ВСЁ НА СВЕТЕ

Аист с нами прожил лето,
А зимой гостил он где-то.

Бегемот разинул рот:
Булки просит бегемот.

Воробей просил ворону
Вызвать волка к телефону.

Гриб растёт среди дорожки, -
Голова на тонкой ножке.

Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил, как долотом.

Ель на ёжика похожа:
Ёж в иголках, ёлка - тоже.

Жук упал и встать не может.
Ждёт он, кто ему поможет.

Звёзды видели мы днём
За рекою, над Кремлём...

Иней лёг на ветви ели,
Иглы за ночь побелели.

Кот ловил мышей и крыс.
Кролик лист капустный грыз.

Лодки по морю плывут,
Люди вёслами гребут.

Мёд в лесу медведь нашёл, -
Мало мёду, много пчёл.

Носорог бодает рогом.
Не шутите с носорогом!

Ослик был сегодня зол:
Он узнал, что он осёл.

Панцырь носит черепаха,
Прячет голову от страха.

Роез землю серый крот -
Разоряет огород.

Спит спокойно старый слон -
Стоя спать умеет он.

Таракан живёт за печкой, -
То-то тёплое местечко!

Ученик учил уроки -
У него в чернилах щёки.

Флот плывёт к родной земле.
Флаг на каждом корабле.

Ходит по лесу хорёк,
Хищный маленький зверёк.

Цапля, важная, носатая,
Целый день стоит, как статуя.

Часовщик, прищутив глаз,
Чинит часики для нас.

Школьник, школьник, ты силач:
Шар земной несёшь, как мяч!

Щёткой чишу я щенка,
Щекочу ему бока.

Эта кнопка и шнурок -
Электрический звонок.

Юнга - будущий матрос -
Южных рыбок нам привёз.

Ягод нет кислее клюквы.
Я на память знаю буквы.

Задание 2. «Отгадай слова». Педагог-психолог загадывает какое-либо слово, написав красками первые буквы. Ребенок должен его отгадать. Затем ребенок и психолог меняются местами.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 14

Цель занятия:

развитие познавательных процессов (внимания).

Задачи занятия:

- Развитие внимания.
- Развитие навыков письма.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!».

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Перекрестные движения» (активизирует работу обоих полушарий, подготавливает к усвоению знаний).

Нужно выполнять перекрестные координированные движения: одновременно с правой рукой двигается левая нога. Передвигаться можно вперед, вбок, назад. Одновременно совершать движения глазами во все стороны. Это позволяет «пересечь» среднюю линию, то есть активизировать оба полушария одновременно и таким образом подготовиться к усвоению новых знаний.

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Шапка для размышлений» (улучшает внимание, правописание, ясное восприятие и речь).

«Надеть шапку» - нужно «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза.

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

Основная часть

Задание 1. «Обведи значки и буквы по точкам». Надо обвести значки, изображающие элементы букв и сами буквы по точкам. Затем – самостоятельно оценить свою работу.

Задание 2. «Раскрась картинки». Необходимые материалы: карандаши, фломастеры, прописи с картинками. Надо раскрасить картинку.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 15

Цель занятия:

развитие познавательных процессов (внимания).

Задачи занятия:

- Развитие внимания.
- Развитие навыков письма.
- Развитие навыков счета.
- Развитие навыков чтения.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!».

Основная часть

Задание 1. «Напиши буквы по образцу». Ребенку предлагается написать в тетради буквы по образцу.

Задание 2. «Примеры». Ребенку предлагается решить различные примеры.

Задание 3. «Чтение ответов на интересующие вопросы». Ребенку предлагается сформулировать интересующие его вопросы и прочитать ответы в книге.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 16

Цель занятия:

развитие познавательной сферы (внимания).

Задачи занятия:

- Развитие внимания.
- Развитие навыков письма.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!».

Основная часть

Задание 1. «Обведи значки и буквы по точкам». Надо обвести значки, изображающие элементы букв и сами буквы по точкам. Затем – самостоятельно оценить свою работу.

Задание 2. «Обведи цифры». Задание выполняется аналогично, только здесь надо обвести цифры.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 17

Цель занятия:

развитие познавательной сферы (внимания, восприятия).

Задачи занятия:

- Развитие внимания.
- Развитие навыков копирования образца.
- Развитие навыков чтения.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!».

Основная часть

Задание 1. «Чтение текста». Дается следующий небольшой текст, который ребенок должен прочитать.

Это Антон.

У Антона ноты.

Он любит музыку.

Задание 2. «Зашифруй слова». Материал к заданию: ученику выдается лист бумаги с напечатанными словами, цифрами и ключом.

Ребенку нужно зашифровать слова, используя ключ, расположенный в верхней части листа. Задание требуется выполнить как можно быстрее и без ошибок.

Задание 3. «Нарисуй так же». Материал к заданию: индивидуальный бланк с образцами и местами для копирования. Ученика просят внимательно рассмотреть образец слева и точно так же воспроизвести его в квадрате справа.

Задание 4. «Зашифруй цифры». Материал к заданию: ученику выдается лист бумаги с рядами цифр и ключом в верхней части листа.

Ребенку нужно как можно быстрее и без ошибок зашифровать ряды чисел.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

К уроку 15.
Задание 3. "Зашифруй слова".

С	И	Р	У	Л	Т	З	А	Б
1	2	3	4	5	6	7	8	9

АРБУЗ	—	8	3	9	4	7
СТУЛ	—					
ЗУБ	—					
БАЗАР	—					
БЛУЗА	—					
ЛИСТ	—					
ТАЗ	—					
САЛАТ	—					

Рис. 21

Задание 4. "Зашифруй цифры".

1	2	3	4	5	6	7	8	9
•	⊃	+	—	∩	v	⊂	•	—

2	1	4	6	3	5	2	1	3	4

2	1	3	1	2	3	1	4	2	6

3	1	2	5	1	3	1	5	4	2

7	4	6	9	2	5	8	4	7	6

1	8	7	5	4	8	5	9	4	3

3	6	8	5	9	4	1	6	8	9

3	7	5	1	4	9	1	5	8	7

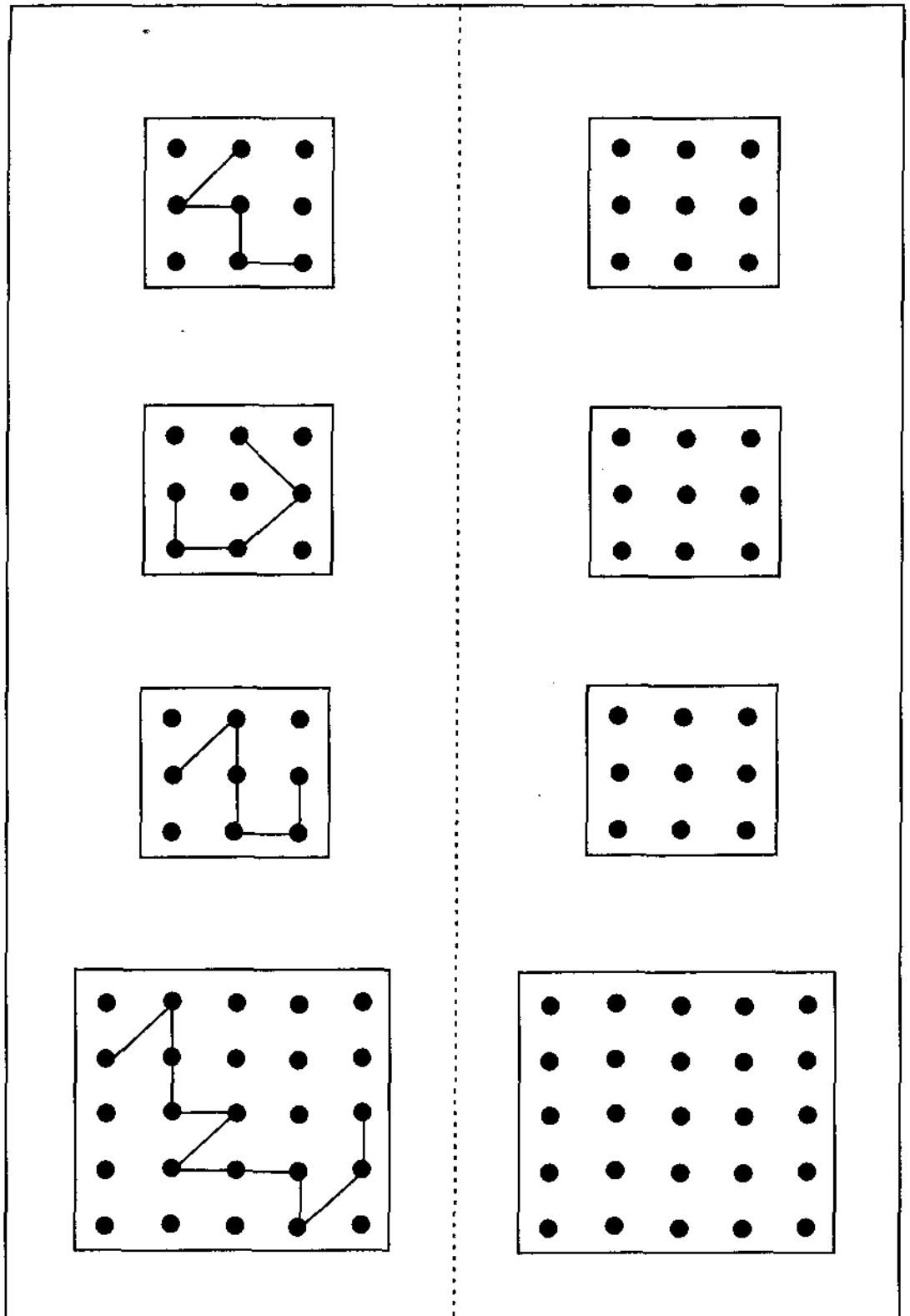
7	1	9	4	3	6	2	7	9	3

6	9	7	8	2	4	8	3	5	6

2	1	3	1	2	3	1	4	2	6

Рис. 22

Задание 3. "Нарисуй так же".



Занятие 18

Цель занятия:

развитие познавательной сферы (внимания).

Задачи занятия:

- Развитие внимания.
- Развитие навыков чтения.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!». Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

Основная часть

Игра «Слоговое лото». Даются карточки со слогами и игровое поле, на которое нужно положить соответствующие карточки, предварительно прочитав слоги.

Задание 1. «Обведи значки и буквы по точкам». Надо обвести значки, изображающие элементы букв и сами буквы по точкам. Затем – самостоятельно оценить свою работу.

Задание 2. «Чтение и пересказ текста».

Дается небольшой текст, который необходимо прочитать и пересказать.

Это Лена.

Ей 7 лет.

Она ходит в школу.

Она любит рисовать.

У нее есть краски.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 19

Цель занятия:

развитие познавательной сферы (внимания, познавательной мотивации).

Задачи занятия:

- Развитие внимания.
- Развитие навыков чтения.
- Развитие моторики.
- Возникновение мотивации к выполнению непривлекательных учебных заданий.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!».

Оборудование. Песочница, цветной картон, клей, карандаши, фломастеры, цветные ручки, цветная бумага.

Задание 1. «Написание букв и цифр на песке». Ребенку необходимо с помощью пальцев написать на песке любые буквы и цифры.

Задание 2. «Написание и чтение слов на песке». Ребенку необходимо с помощью пальцев написать на песке любые слова и прочитывать их.

Оформление «Листа трудолюбия». Ребенку дается цветной картон и предлагается выбрать любой цвет. На оборотной стороне он совместно с педагогом-психологом должен красочно его оформить. Ребенку объясняется, что это «Лист трудолюбия», куда будут впоследствии наклеиваться звездочки, картинки и т.п. за старательное выполнение им учебных заданий. В конце при заполнении листа его торжественно вручат ребенку.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 20.

Цель занятия:

развитие познавательной сферы (внимания, восприятия, памяти).

Задачи занятия:

- Развитие внимания.
- Развитие навыков письма.
- Развитие восприятия.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!». Начало заполнения «Листа трудолюбия». Педагог-психолог наклеивает на «Лист трудолюбия» привлекательные для ребенка картинки, и показывает их ему.

Проведение слухового диктанта. Педагог-психолог диктует следующие предложения, которые ребенок должен написать.

Тихо кругом.

По воде плавали кувшинки.

Только рыбы видели их красоту.

Задание . «Запомни предметы с закрытыми глазами». Ребенок должен закрыть глаза. Ему в руки дают различные предметы (ручку, тетрадь и т.п.). Он должен угадать предметы и запомнить их. Затем назвать те предметы, что запомнил.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 21

Цель занятия:

развитие познавательной сферы (внимания).

Задачи занятия:

- Развитие внимания.
- Развитие навыков чтения.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!». Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

Основная часть

Игра «Слоговое лото». Даются карточки со слогами и игровое поле, на которое нужно положить соответствующие карточки, предварительно прочитав слоги.

Занятие 22

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Снятие тревожности.
- Формирование позитивного эмоционального настроения.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Основная часть. Педагог-психолог рассказывает «Сказку о нежных Теплышках», представленную в приложении 1.. Затем идет анализ данной сказки.

Рисование Теплышек и раздача их членам семьи, друзьям, и т.п. Необходимые материалы. Бумага, карандаши, фломастеры, резинка.

Ход выполнения. После рассказа и анализа сказки, в ходе которого делается вывод о том, что Теплышками являются добрые слова, поступки, поздравления и т.п., педагог-психолог предлагает ребенку нарисовать Теплышки в виде улыбок, сердечек, солнышек, звездочек и т.п., подписать свои рисунки, написать нежные слова и раздать значимым для него людям.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 23

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Развитие креативности
- Развитие общительности

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Основная часть. «Знакомство с Фантазией» (по сказке М.Энде «Бесконечная книга»).

Необходимые материалы. Карандаши, бумага для рисования, картинки.

В начале занятия педагог-психолог осуществляет ритуал ввода ребенка в сказку. Для этого ребенок должен закрыть глаза, придумать и произнести волшебное слово. Открыв их, он оказывается в «Фантазии». Педагог-психолог при этом говорит: «Это действительно удивительная страна. Она существует потому, что мы мечтаем, фантазируем, воображаем. Стоит нам только придумать что-то необычное, не существующее в реальном мире, как оно сейчас же появляется в стране Фантазия и начинает жить своей жизнью. В этой стране живут все сказочные герои всех стран мира, все сны, все мечты различных людей и каждого из вас. Чем чаще мы мечтаем и фантазируем, тем богаче мир страны Фантазии. Здесь могут сбыться все желания. Теперь с помощью своей фантазии и изобразительных материалов, оживим эту страну. Постарайся вложить в эту работу все свои самые сокровенные мечты и желания».

После этого ребенок должен под расслабляющую музыку нарисовать свою Фантазию, затем рассказать о своем рисунке.

На следующем этапе педагог-психолог предлагает под расслабляющую музыку изобразить (или раскрасить) правительницу Фантазии - Детскую Королеву и Башню слоновой Кости, где она живет.

Происходит обсуждение рисунка. Ребенок придумывает историю про Детскую Королеву, рассказывает, кого бы он хотел пригласить в Фантазию, Затем он должен подарить рисунки близким или друзьям.

Ритуал выхода из сказки. Ребенок закрывает глаза.

В конце занятия ребенок должен подарить свои творения родным или друзьям.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 24

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Развитие креативности
- Развитие общительности

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Основная часть. «Детская королева» (по сказке М.Энде «Бесконечная книга»).

Необходимые материалы. Карандаши, бумага для рисования, картинки.

В начале занятия педагог-психолог осуществляет ритуал ввода ребенка в сказку. Для этого ребенок должен закрыть глаза, придумать и произнести волшебное слово. Открыв их, он оказывается вновь в «Фантазии». Педагог-психолог рассказывает более подробно о Детской королеве – правительнице Фантазии: «Детская Королева хоть и была — как указано в её титуле — правительницей всех бесчисленных краёв безграничного королевства, однако в действительности она

представляла собой нечто гораздо большее, а лучше сказать — нечто совершенно другое. Она вообще не нуждалась в применении власти и могущества, она ничего не приказывала и никого не казнила, и никогда у неё не было нужды опасаться нападения, потому что никому бы в голову не пришло выступить против неё. Она царствовала особенным образом: она была средоточием всей жизни в Фантазии. И любое существо, злое ли, доброе ли, прекрасное или безобразное, весёлое или грустное, глупое или мудрое — все, все жили лишь постольку, поскольку существовала она. Без неё ничто здесь не выжило бы, как не выживет человек без сердца. Жила она в Башне Слоновой Кости. Башня выглядела как горный пик, закрученный спиралью наподобие улиткина домика. Вершина её достигала облачной высоты. Только вблизи можно было разглядеть,

что весь этот причудливый торт состоит из множества башенок, куполов, крыш, террас, сводов и лестниц, вырезанных из белейшей слоновой кости.

Башню населяли придворные Детской Королевы: служанки и камеристки, звездочёты и ведуньи, маги и шуты, посланники, повара и акробаты, канатоходцы и сказители, герольды, садовники, стражники, портные, сапожники и алхимики. И на самой вершине, в павильоне в виде бутона магнолии, жила Детская Королева. Иногда ночами полнолуния лепестки магнолии раскрывались, и в середине цветка возникала Детская Королева. На ней было обычно одето шёлковое одеяние такой белизны, что и лепестки магнолии казались против него тёмными. Она выглядела маленькой девочкой не старше десяти лет, но её длинные волосы, ниспадающие на подушки, были белы, как снег.» На следующем этапе занятия педагог-психолог предлагает под расслабляющую музыку раскрасить новую картинку с изображением Детской Королевы, а также картинки с изображениями ее придворных. Ребенку предлагается придумать имена или истории про придворных.

Ритуал выхода из сказки. Ребенок закрывает глаза.

В конце занятия педагог-психолог предлагает оставить картинку с изображением Детской Королевы у себя и подарить впоследствии матери, при этом говоря ей: «Ты такая же красивая, как и эта Королева и даже еще красивей».

Остальные свои творения он должен подарить родным или друзьям.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 25

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Снятие тревожности.
- Формирование ощущения спокойствия.

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Основная часть. Педагог-психолог рассказывает сказку «Волшебная поляна», представленную ниже. Затем идет анализ данной сказки.

Волшебная поляна

В те далекие-далекие времена, когда нас с вами еще не было на свете, появилась в нашей Галактике чудесная сказочная страна. И жили в той стране самые разные имена. Никто не видел, как они выглядели, но говорили, что они были прозрачны, как воздух, и серебрились переливами красочных огоньков. С первыми лучами солнца имена собирались на цветочной поляне и начинали рассказывать друг другу разные сказочные истории. И тогда поляну заполнял сладостный звук музыки, который просто завораживал. А еще любили имена путешествовать. Особенно нравилось им прилетать на нашу планету. Переливаясь разноцветными огоньками, они спускались на землю в то время, когда люди спали. И тогда всем снились прекрасные сны, ведь имена умели рассказывать интересные истории. А их они знали очень много. Людям так понравились эти волшебные существа, что они тоже стали придумывать себе имена. И оказалось, что так даже легче общаться друг с другом.

Вот и до сих пор, когда рождается новый маленький человечек, родители дают ему имя. А если родители долго не могут решить, как назвать своего малыша, то на помощь им прилетают имена со сказочной планеты и шепчут им во снах свои истории. Так продолжается жизнь имен на земле.

Далее педагог-психолог предлагает ребенку нарисовать основные впечатления от данной сказки.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 26

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Уменьшение уровня тревожности
- Развитие навыков саморегуляции

Основная часть. Выполнение упражнения «Отдых на море».

Педагог-психолог проводит упражнение «Отдых на море» с последующим анализом чувств ребенка.

Упражнение “Отдых на море”

“Сядьте в удобном положении. закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги.

Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно".

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 27

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Развитие креативности
- Развитие общительности

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись!»; «Скажи добрые слова».

Основная часть. Итоговое занятие по сказкотерапии. Создание улыбок, отражающих содержание сказки «Сила улыбки» и раздача их семье, друзьям и т.п.

Необходимые материалы. Карандаши, фломастеры, бумага для рисования, цветная бумага и картон, ножницы.

В начале занятия педагог-психолог осуществляет ритуал ввода ребенка в сказку. Для этого ребенок должен закрыть глаза, придумать и произнести волшебное слово. Открыв их, он оказывается в сказке. Педагог-психолог предлагает ребенку создать улыбки и подарить родным или друзьям. Возможно совместное создание улыбок с родными или друзьями.

Ритуал выхода из сказки. Ребенок закрывает глаза.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 28

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Уменьшение уровня тревожности
- Развитие навыков саморегуляции

Основная часть. Выполнение прогрессирующей мышечной релаксации Э.Джекобсона.

Процедура выполнения

1. Первая группа мышц, над которой вы будете работать, — это мышцы кистей и предплечий. Сожмите кулаки, расположив большие пальцы сверху. Одновременно выверните руки, чтобы создать напряжение в предплечьях. Отметьте напряжение в кистях и предплечьях. Теперь расслабьте сразу все — и кисти, и предплечья. Дайте напряжению уйти. Отметьте разницу между чувством расслабленности в руках, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами

раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Если вы обнаружите, что начинаете испытывать беспокойство, просто вернитесь к релаксирующему упражнению, сосредоточившись на дыхании.

2. Затем следуют плечевые мышцы, расположенные в верхней части рук. Вдавите локти в спинку стула так, чтобы ощутить напряжение в этих мышцах. Не вдавливайте их до боли, старайтесь вызвать только напряжение. Сфокусируйтесь на напряжении в верхних мышцах рук. Теперь резко расслабьте их, избавившись от напряжения. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали чуть раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Ощутите, насколько расслабленными стали сейчас ваши руки и кисти.

Следующей группой будут мышцы лица. Это область, в которой накапливается огромное напряжение, вызванное стрессом. Мышцы лица можно разделить на три группы.

3. Лучше начать с области лба. Держа глаза закрытыми, как можно выше поднимите брови. Ощутите полосу напряжения, охватывающую лобную область. Сосредоточьтесь на этом напряжении — напряжении, которое может вызываться стрессом. Теперь быстро расслабьте брови. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии.

4. Сейчас займемся областью глаз и носа. Не избегайте этого упражнения, никто вас не увидит. Крепко зажмурьте глаза, одновременно наморщивая и подтягивая к ним нос. Сфокусируйтесь на напряжении вокруг глаз, носа и в щеках. Прочувствуйте это напряжение. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между ощущением расслабленности в этой области, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы только что вызвали. Сфокусируйтесь на этом различии.

5. Давайте теперь обратимся к третьей области, рту. Сжав челюсти, постарайтесь опустить уголки рта, чтобы получить перевернутую клоунскую улыбку. Сфокусируйтесь на возникшем ощущении. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое ощущается в лице теперь, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Несколько раз глубоко вздохните, чувствуя, как с каждым выдохом уходит напряжение в области рта, до тех пор, пока мышцы не расслабятся полностью.

6. Теперь вам предстоит поработать над областью шеи и плеч. В этой зоне концентрируется излишек напряжения, обусловленного стрессом. Опустите

подбородок на уровень адамова яблока так, чтобы он почти касался груди. Почувствуйте напряжение, которое вы вызываете в шее. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь резко расслабьте шею, освободите ее. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Вздохните очень глубоко и очень медленно и с каждым выдохом избавляйтесь от напряжения в плечах. Когда все напряжение уйдет, дайте плечам опуститься.

Если вам неудобно напрягать шею описанным методом, попробуйте другой. Не важно, как вы создаете напряжение. Если вы в состоянии почувствовать разницу между напряжением и релаксацией, то вы выполняете упражнение правильно. Создать напряжение в этой области можно другим способом, осторожно запрокинув голову, как если бы вы упирали ее в загривок. Экспериментируйте, пока не найдете оптимальный для себя способ вызывать напряжение в задней части шеи. Помните, что никогда не следует доводить напряжение до болевого ощущения.

7. Следующей зоной является срединная часть туловища. Глубоко вдохнув, отведите плечи назад, пытайтесь свести лопатки, и одновременно прогнитесь. Вы почувствуете напряжение в области живота и груди, вызванное задержкой дыхания, а также напряжение в верхней и нижней частях спины, которое вызвано сведением лопаток и прогибом спины. Оставаясь в этом положении, отметьте, каким ощущается напряжение. Затем медленно выдохните, давая напряжению вытечь из вас по мере релаксации. Отметьте разницу между ощущением релаксации и чувством напряжения, которое вы вызвали в этой области всего несколько секунд назад. Дыша очень медленно и глубоко, отметьте и запомните разницу между этими двумя ощущениями. Сфокусируйтесь на этой разнице.

8. Две последние группы относятся к мышцам ног. Сначала поднимите ноги перед собой, как будто хотите убрать их со стула (если вы упражняетесь лежа, поднимите ноги под углом примерно в 45°). Теперь, не меняя положение ног, вытяните пальцы по направлению к полу. Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бедер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Ощутите расслабленность в ногах. Отметьте и запомните, на что похоже это чувство.

9. Наконец, поднимите ноги снова и удерживайте их перед собой. На этот раз тяните стопу на себя так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Ощутите напряжение, которое появилось в ногах от пальцев до бедер. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое вы испытываете в ногах теперь, и чувством напряжения, которое вы ощущали всего несколько секунд назад.

Сфокусируйтесь на этом различии. Дышите очень глубоко и очень медленно, дайте ощущению релаксации пропитать мышцы ваших ног и распространиться на мускулы всего тела.

Таков полный комплекс напряжения/расслабления девяти мышечных групп. В течение нескольких секунд продолжайте держать глаза закрытыми и сфокусируйтесь на ощущениях в мышцах. Мысленно ощупайте свои мышцы и проверьте, не остались ли какие-то из них напряженными. Если вы заметите какое-либо напряжение, сосредоточьтесь на этой зоне, приказывая мышцам расслабиться и раскрепоститься, и дайте напряжению уйти. Вы можете решить еще раз напрячь и расслабить те мышцы, которые расслабились не так, как другие, когда вы выполняли упражнение в первый раз. Двух раз достаточно. Не стремитесь к тому, чтобы все мышцы расслабились одинаково. Мышцы, которые особенно трудно расслабить, в конце концов будут задействованы, когда релаксация других мышц приобретет тотальный характер. Когда вы окинете свои мышцы внутренним взором и сфокусируете внимание на ощущении расслабленности во всем теле, откройте глаза и продолжайте отмечать телесные ощущения по мере того, как будете вновь осваиваться в помещении.

Сводный перечень мышечных групп

1. Кисти и предплечья — сжать кулаки, положив большие пальцы сверху.
2. Верхние мышцы рук — вдавить локти в спинку стула или кровать.
3. Лоб — поднять брови.
4. Глаза, нос, щеки — зажмурить глаза, наморщить нос.
5. Рот, подбородок, шея — осторожно сжать зубы в задней части ротовой полости, сделать перевернутую клоунскую улыбку, опустив книзу уголки губ.
6. Шея и плечи — вдавить подбородок в область адамова яблока.
7. Срединная часть туловища — медленно, глубоко вдохнуть, наполняя легкие снизу доверху, отвести лопатки кзади и прогнуть спину.
8. Ноги — поднять ноги, пальцы смотрят в пол.
9. Ноги — поднять ноги, пальцы смотрят в потолок .

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 29

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Уменьшение уровня тревожности
- Развитие навыков саморегуляции

Основная часть. Выполнение повторного упражнения «Отдых на море».

Педагог-психолог проводит повторно упражнение «Отдых на море» с последующим анализом чувств ребенка.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 30

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Уменьшение уровня тревожности
- Развитие навыков саморегуляции
- Подведение итогов учебного года

Основная часть. Выполнение упражнения «Водопад».

Педагог-психолог проводит упражнение «Водопад» с последующим анализом чувств ребенка.

Упражнение “Водопад”

Нужно сказать:

“Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются (можно вместо слова расслабляются говорить успокаиваются) мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными (или спокойными). Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной, спокойной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого

света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами.... Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза”.

Заключительная часть

Подведение итогов учебного года и вручение «Листа трудолюбия». Рекомендованное домашнее задание на лето: пальчиковая и мозговая гимнастика.

Занятие 31

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задача занятия:

Развитие осознания сильных сторон личности.

Основная часть. Вручение грамоты хороших качеств и совместное обсуждение их с ребенком. Педагог-психолог в присутствии матери и педагога вручает ребенку грамоту, где перечислены самые его хорошие качества и скрытый потенциал. Затем происходит их совместное обсуждение с ребенком.

Заключительная часть. Напутственные слова на лето.