

Захарова Е.Г.

**Организация групповых форм работы с
детьми старшего дошкольного возраста
(синдром дефицита внимания)**

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 22 «Ласточка» пос. Глубокого муниципального
образования Новокубанский район**

**Организация групповых форм работы с детьми
старшего дошкольного возраста
(синдром дефицита внимания)**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Составитель: Захарова Е.Г.

пос. Глубокий
2022

Автор-составитель:

Захарова Екатерина Геннадьевна-педагог-психолог муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения детский сад №22 «Ласточка» пос. Глубокого муниципального образования Новокубанский район.

Рецензент:

Белоус О. В., кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии ФГБОУВО «Армавирский государственный педагогический университет».

Организация групповых форм работы с детьми старшего дошкольного возраста (синдром дефицита внимания): методическое пособие /авт.-сост. Захарова Е.Г. – Глубокий: МДОАУ № 22, 2022. – 40с.

Введение

Цель методической разработки:

1. Обучение основам саморегуляции.
2. Развитие эмоциональной сферы, навыков общения посредством использования образов, моделирования эмоций, создание положительного эмоционального настроения.
3. Развитие мелкой моторики.
4. Развитие координации, равновесия.
5. Повышение сенсорной чувствительности.
6. Развитие зрительного анализатора.
7. Снятие психомоторного напряжения.

В последнее время родители, воспитатели и учителя все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. Таких детей называют гиперактивными, а полное название-синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

Специалисты выделяют 3 варианта течения синдрома дефицита внимания/гиперактивности в зависимости от преобладающих клинических симптомов:

1. Синдром, сочетающий дефицит внимания и гиперактивности;
2. Синдром дефицита внимания без гиперактивности;
3. Синдром гиперактивности без дефицита внимания.

Основным симптомом при этом все-таки продолжает называться «нарушение внимания»: ребёнок не может сконцентрироваться более или менее продолжительное время на каком-либо занятии, его внимание перескакивает с одного предмета на другой.

Каковы же причины возникновения этого синдрома у детей?

Причины синдрома дефицита внимания у детей изучены недостаточно. Большинство исследователей предполагают генетическую природу

синдрома. В семьях детей с синдромом внимания нередко имеются близкие родственники, имевшие в детском возрасте такие же нарушения. Так же причиной может стать мутация генов, которые регулируют функции головного мозга. Наряду с генетическими, выделяют семейные и перинатальные факторы риска развития синдрома дефицита внимания. Родители ребёнка с синдромом дефицита внимания иногда сами отличаются резкими сменами настроения и импульсивности. Вспышки ярости, агрессивные действия и упрямое нежелание ребёнка вести себя в соответствии с родительскими правилами могут приводить к неконтролируемой реакции со стороны родителей.

Глава I. Методические советы

Важное о симптомах.

Как мы можем определить, что у ребёнка синдром дефицита внимания с гиперактивностью?

Диагноз дефицита внимания может быть установлен по следующим симптомам:

1. Часто и легко отвлекается на посторонние стимулы.
2. С трудом поддерживает внимание при выполнении заданий или во время игр.
3. Слушает, но, кажется, что не слышит.
4. Часто теряет вещи.
5. Бывает забывчив.
6. Не в состоянии следовать инструкции.
7. Избегает выполнения задач, требующих постоянного внимания.
8. Не может организовать игру или работу.

Диагноз гиперактивности может быть установлен, если ребёнок:

1.Ребёнок суетлив.

2.Не способен усидеть на одном месте, стараясь привлечь к себе внимание взрослых и сверстников любыми способами.

3.Постоянно гримасничает.

4.Не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо,не реагирует на просьбы и замечания взрослых, продолжая заниматься своим делом.

5.Не может дождаться своей очереди в играх или в магазине.

6.Очень много говорит, мало и плохо спит, предпочитая спать в родительской кровати.

7. Отвечает на вопрос, не выслушав его, или задает вопрос и не слушает ответа.

8.В разговоре часто прерывает, мешает окружающим.

Следует отметить, что наличие нарушений является необходимым критерием для установки диагноза синдрома внимания с гиперактивностью. Кроме того, этот диагноз может быть поставлен тогда,когда очевидны трудности в обучении (не ранее 5-6 летнего возраста).

**В общении с гиперактивным ребенком воспитатель должен
стараться соблюдать следующие правила:**

- ✓ не «замечайте» мелкие шалости, сдерживайте раздражение и не кричите на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается;
- ✓ при необходимости применяйте позитивный физический контакт: возьмите ребенка за руку, погладьте по голове, прижмите к себе;
- ✓ во время занятий посадите за первую парту, чтобы уменьшить отвлекающие моменты;
- ✓ в середине занятия дайте возможность подвигаться: попросите что-нибудь поднять, принести, предложите протереть доску и т.п
- ✓ хвалите за каждые проявления сдержанности, самоконтроля, открыто проявляйте свой восторг, если он довел какое-то дело до конца.

Анкета для родителей гиперактивных детей

Обведите кружком цифры напротив тех высказываний, с которыми Вы согласны.

Мой ребенок:

- 1.очень подвижен, много бегает, постоянно вертится
- 2.спит намного меньше, чем другие дети
- 3.очень говорлив
- 4.не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-то
- 5.с трудом дожидается своей очереди (в играх, в магазинах)
- 6.начинает отвечать, не дослушав вопроса, или, наоборот, задав вопрос, не слушает ответа
- 7.часто мешает другим, вмешивается в разговоры взрослых
- 8.не может спокойно дожидаться вознаграждения (если, например, обещали ему что-то купить)
- 9.часто не слышит, когда к нему обращаются
- 10.легко отвлекается, когда ему читают книгу
- 11.часто не доводит начатое дело (игру, задание) до конца
- 12.избегает занятий, где требуется длительное сосредоточение

Рекомендации для родителей по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью:

- ❖ В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
- ❖ Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
- ❖ Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребенка.)
- ❖ Давайте ребенку только одно задание на определенный

отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

❖ Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

❖ Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).

❖ Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

❖ Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.

❖ Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

❖ Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

❖ Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).

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

Психологи детских садов вносят свой вклад в воспитание гиперактивных детей. В их арсенале имеется достаточно игр, направленных на развитие произвольных процессов и внимания. Не менее важный фактор — коллективность игр, их соревновательный характер, что создает у детей дополнительную мотивацию на овладение своим поведением.

Психокоррекционная работа требует длительного времени и, конечно, большего количества занятий. Данный комплекс следует

рассматривать как ориентировочный, из отдельных частей которого можно составить дополнительные занятия. Дети с удовольствием играют в одни и те же игры много раз, а польза предложенных игр состоит еще и в том, что они позволяют натренировать недостаточно развитые психические функции.

ГЛАВА II. Коррекционно-профилактические мероприятия

Мероприятие 1.

Задачи:

- налаживание отношений психолога с группой и детей между собой;
- развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания и воображения; развитие согласованности движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие эмоционально-выразительных движений.

Материалы к занятию: мяч средних размеров.

1. Упражнения из «Йоговской гимнастики для малышей» (2-3 мин).

2. Упражнение «Прогулка в лес» (7 мин).

Психолог приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения психолога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

3. Телесно-ориентированное упражнение «Камень и путник» (5 мин).

Психолог говорит, что после прогулки нужно отдохнуть. Предлагает кому-то из детей стать «камнями», а другим — «путниками». Дети, которые изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из «путников» садится, облокачиваясь спиной на спину ребенка, изображающего камень. Потом дети меняются ролями.

По окончании упражнения психолог спрашивает детей: какие были «камни» — удобные или неудобные, твердые или мягкие?

4. Игра «Будь внимателен!» (5 мин).

Дети встают в круг. Психолог берет мяч и входит в центр круга. Он называет имена детей и бросает мяч. Ребенок, услышав свое имя, должен поймать мяч и кинуть его обратно.

Игра проводится в быстром темпе.

5. Упражнение «**Передай движение**» (5 мин).

Дети стоят в кругу и по сигналу психолога делают вид, что передают друг другу большой мяч, тяжелую гирю, горячий блин, цветочек и др.

Упражнение выполняется молча.

6. **Заключительный этап** (3-5 мин).

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями

Мероприятие 2.

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания, наблюдательности и воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: магнитофон; кассета с записью спокойной музыки; мольберт (подставка); доска и мел (лист ватмана и фломастеры); палочка (длина — 30 см).

1. Упражнения из «**Йоговской гимнастики для малышей**» (2-3 мин).

2. Игра «**Изобрази явление**» (8 мин).

Психолог и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» — дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» — покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» — выполняет плавные движения руками сверху вниз.

«Идет дождь» — выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

«Появляются лужи» — смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет психолог. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

3.Игра «Самолеты» (2-3 мин).

Дети сидят на корточках далеко друг от друга - «самолеты на аэродроме».

Психолог говорит:

- *Самолеты, загудели, загудели, загудели, поднялись и полетели.*

Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны.

- *Полетели, полетели и сели.*

Дети садятся на корточки, ждут команды психолога. Так делается несколько раз. В конце игры «самолеты прилетают к морю» - дети садятся на стульчики или ложатся на ковер так, чтобы не задевать друг друга.

4.Упражнение «Надоедливая муха» (2 мин).

Психолог говорит:

- *Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится возле глаз — поморгайте ими, перелетает со щеки на щеку — надувайте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок — подвигайте челюстью и т.д.*

5.Упражнение «Раз, два, три — говори!» (10-12 мин).

Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Психолог рисует морской берег, волны, чаек, пароходик. Затем он вызывает одного из детей и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодочку, камешек на берегу, еще одну птицу и т.п.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Психолог просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три — говори!».

Картина дополняется поочередно всеми детьми.

6.Упражнение «Одно большое животное» (2 мин).

Дети и психолог встают в круг и берутся за руки.

Психолог говорит:

- *Представьте себе, что мы — одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед — вдох, шаг назад — выдох.*

Упражнение повторяется 3 раза.

7.Заключительный этап (2-3 мин).

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу «палочку-выручалочку», поочередно высказывают свое мнение.

Мероприятие 3.

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения;
- развитие координации движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.
-

Материалы к занятию: три-четыре кубика средних размеров.

1. Игра «Запретное движение» (5 мин).

Дети стоят полукругом напротив психолога. Психолог говорит:

- Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного.

Сначала психолог показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др.). Дети повторяют их.

Затем психолог называет и показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое дети не должны повторять. Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения психолога, кроме «запретного».

❗ Ошибки обычно вызывают бурные эмоциональные реакции, смех, но выводить детей из игры не следует.

2. Игра «Зоопарк» (8-10 мин).

Психолог говорит:

— А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз — прыгайте, как зайчики, хлопну два раза — ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза — «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

3. Упражнение «Я кубик несу и не уроню» (10 мин).

На расстоянии 5-6 метров друг от друга ставятся два ряда стульчиков (по количеству детей).

Дети делятся на две команды. Каждая команда занимает ряд стульчиков.

Психолог кладет кубики на ладони детей, входящих в одну из команд. Дети должны, маршируя, как роботы, донести кубики, передать их участникам другой команды и вернуться на место. Дети, получившие кубики, выполняют те же действия.

Упражнение повторяется несколько раз.

Если дети легко справляются с заданием, кубик кладется на тыльную сторону ладони или на голову. Характер движений при этом меняется — дети должны двигаться плавно.

4. Упражнение «Шалтай-болтай» (2-3 мин).

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела.

Психолог произносит:

— *Шалтай-болтай сидел на стене,*

Шалтай-болтай свалился во сне.

Дети приседают или падают на ковер.

5. Заключительный этап (2-3 мин).

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу кубик, поочередно высказывают свое мнение.

Мероприятие 4.

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения;
- развитие координации движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- удовлетворение потребности в признании;
- развитие групповой сплоченности и доверия детей друг к другу.

Материалы к занятию: мяч.

1. Упражнение «Расскажем и покажем» (3 мин).

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Один, два, три, четыре, пять! Поочередно загибают пальцы правой руки.

Можем всё мы показать! Ритмично хлопают в ладоши.

Это локти — их коснемся. Обхватывают ладонями оба локтя.

- Вправо, влево мы качнемся. Выполняют наклоны вправо и влево.

Это плечи — их коснемся. Кладут кисти рук на плечи.

Вправо, влево мы качнемся. Выполняют наклоны вправо и влево.

Если мы вперед качнемся, Выполняют наклоны вперед, касаются

То коленей мы коснемся. коленей.

Один, два, три, четыре, пять! Поочередно загибают пальцы левой руки.

Можем всё мы показать! Ритмично хлопают в ладоши.

2. Игра «Передай мяч» (8-10 мин).

Дети встают в круг и передают друг другу мяч с закрытыми глазами.

Можно модифицировать игру: психолог закрывает глаза, а дети (с открытыми глазами) молча передают мяч друг другу. Как только психолог

скажет «Стоп!», мяч остается в руках одного из детей. Психолог, не открывая глаз, пытается отгадать, у кого находится мяч.

3. Телесно-ориентированное упражнение «**Насос и мяч**» (5 мин).

Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой — насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» — ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» — ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» — ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» — ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» — ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

4. Игра «**Паровозик с именем**».

Дети сидят на стульчиках, расположенных возле стены в один ряд. Ребенка, который первым будет изображать паровозик, выбирают с помощью считалки.

«Паровозик отправляется в путь» — ребенок встает со стульчика и медленно бежит по кругу, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося: «Чух-чух-чух». Сделав круг, «паровозик» останавливается возле одного из детей и произносит его имя.

Названный по имени ребенок становится «паровозиком» и встает впереди, а первый ребенок становится «вагончиком». Теперь они вдвоем «едут» по кругу со словами «Гух-гух-гух» и, «подъезжая» к детям, выбирают новый «паровозик».

Игра заканчивается после того, как последний из детей изобразит «паровозик».

Дети повторяют имя ребенка, который изображает «паровозик», в то время, когда он бежит по кругу.

При необходимости психолог просит «паровозик» двигаться медленнее, чтобы «вагончики» не отцепились.

5. Телесно-ориентированное упражнение «**Клоуны**» (2- 3 мин).

Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения:

кисти рук опускаются вниз;

руки сгибаются в локтях;

руки расслабляются и падают вниз;

туловище сгибается, голова опускается вниз;

колени сгибаются, дети приседают на корточки.

6.Заключительный этап (3 мин).

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.

Мероприятие 5.

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и памяти;
- развитие мышления и воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: листы плотной бумаги и фломастеры.

1.Игра «Космическое путешествие» (10 мин).

Дети стоят возле стульчиков, расположенных вдоль стены в один ряд.

Психолог говорит:

- Представьте, что вы превратились в космонавтов, а стульчики — в ракету. Вам предстоит отправиться в путешествие на другую планету. Наденьте скафандры.

Дети делают вид, что надевают скафандры.

- Скафандры надеты. Экипаж космонавтов делает круг почета перед посадкой в ракету.

Дети, идя друг за другом, обходят зал.

Психолог напоминает, что на них надеты большие скафандры, поэтому идти нужно медленно, широко расставляя ноги.

- Космонавты занимают места в ракете.

Дети садятся на стульчики.

- Внимание! До старта осталось 5 секунд. Начинается отсчет времени: «Пять, четыре, три, два, один, старт!»

Дети имитируют звук двигателей.

По ходу игры можно предложить детям «испытать перегрузки (откинуться назад, прижаться к спинке стула, напрячь ноги и руки) и изобразить человека в невесомости (привстать со стульчиков, выполнять замедленные плавные движения).

- Объявляется общая готовность. Перед вами неизвестная планета. Ракета идет на посадку.

Дети делают вид, что пристегиваются. Кладут руки на колени, откидывают голову назад, напрягают мышцы тела.

- Поздравляю вас. Посадка прошла успешно.

Дети расслабляют мышцы.

- Сейчас вы высадитесь на незнакомой планете. Будьте внимательны. Вам предстоит рассказать всем жителям Земли о том, что вы увидите.

Дети встают со стульчиков, широко расставив ноги, ходят по залу, внимательно смотрят по сторонам.

- Внимание! Говорит командный пункт. Всем космонавтам необходимо вернуться в космический корабль.

Дети садятся на стульчики.

- Сосредоточьтесь, скоро вы будете выходить на связь с Землей.

Дети опускают голову и закрывают глаза.

2. Упражнение «Интервью» (2-3 мин).

Психолог говорит:

- Земля на связи. Вам предстоит ответить на вопросы журналистов. Отвечайте хором, но помните, что Земля находится очень далеко, звук будет доходить не сразу, а через 3 секунды., поэтому говорить нужно только после счета «Раз, два, три». Все готовы? Начали!

- Космонавты здоровы? Раз, два, три!

- Люди на планете есть?

- Небо какого цвета?

- Вода есть?

- Животные есть?

- Домой хотите?

Можно придумать любые вопросы, относящиеся к описанию зала.

3. Упражнение «Росток» (2-3 мин).

Психолог говорит:

- Теперь представьте, что вы посадили на планете деревья. Покажите, как они будут расти.

Дети встают со стульчиков и садятся на корточки.

- Я буду считать до десяти, а вы постепенно поднимайтесь, растите. На счет 10 деревья должны стать уже большими.

Упражнение повторяется несколько раз. В конце психолог спрашивает, какие деревья посадил каждый ребенок.

4. Упражнение «Пловцы» (2-3 мин).

Психолог говорит:

- Пришло время отправляться в обратный путь.

Дети садятся на стульчики, имитируют звук двигателей.

- Ракета приближается к Земле. Садимся. Что произошло? Мы не приземлились, а «приводнились». Ракета оказалась в море. Придется выбираться из нее и плыть к берегу.

Дети встают со стульчиков и, имитируя движения пловцов, оббегают зал и садятся на места.

5. Рисование на заданную тему (10-12 мин).

Детям раздаются листы плотной бумаги и фломастеры.

- Представьте и нарисуйте то, что каждый из вас мог бы (хотел бы) увидеть во время путешествия по незнакомой планете.

Дети выполняют задание.

Мероприятие 6.

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания, наблюдательности и памяти;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: красный, желтый и зеленый круги; ширма; палочка (длина — 30 см).

1. Подвижная игра «Светофор» (5 мин).

Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус. Психолог, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого — «гудеть» и маршировать на месте, зеленого — продолжать движение.

По окончании упражнения психолог говорит:

- А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения.

Дети, изображая автомобилистов, движутся по залу и следят за сигналами «светофора».

За нарушение правил дорожного движения можно «ставить автомобиль на стоянку» — сажать ребенка на стульчик.

2. Игра «Внимательные глазки» (5-7 мин).

Психолог говорит:

- Ехали вы, ехали и приехали в школу. Давайте посмотрим, какие вы внимательные, хорошо ли вы друг друга знаете.

Психолог предлагает одному из детей спрятаться за ширму или штору. Остальные дети по очереди отвечают на вопросы: какие у него волосы, глаза, брюки или платье и т.д.

Упражнение повторяется несколько раз.

3. Упражнение «Знаете ли вы цифры?» (2-3 мин).

Психолог говорит:

- Молодцы, все вы очень внимательные. А теперь посмотрим, знаете ли вы цифры. Отвечать нужно хором, но только после моей команды.

Психолог рисует в воздухе какую-нибудь цифру, а через некоторое время дает команду: «Говори!» Дети хором отвечают.

4. Упражнение «**Расскажем и покажем**».

Психолог говорит:

- *Началась переменка. Встаньте возле стульчиков, внимательно слушайте тишок и выполняйте движения, о которых в нем говорится.*

*Вместе весело шагаем
И колени поднимаем.
Пальцы мы в кулак сожмем
И за спину уберем.
Руки в стороны, вперед,
И направо поворот-
Руки в стороны и вниз,
И налево повернись.*

Дети, выполнив движения, которые упоминаются в тексте, садятся на стульчики.

5. Упражнение «**Знаете ли вы буквы?**» (2-3 мин).

(Упражнение выполняется аналогично предыдущему — см. пункт 3.)

6. Упражнение «**Кто за кем стоит?**» (5-7 мин).

Психолог говорит:

— *Вы очень внимательные, буквы знаете, цифры знаете, теперь посмотрим, как вы запоминаете.*

Детей выстраивают в шеренгу друг за другом, а одного ребенка просят выйти из шеренги и внимательно посмотреть на детей. Потом он отворачивается и, припоминая кто за кем стоит, воспроизводит имена детей по порядку.

Можно предложить детям поменяться местами, а водящему — расставить всех по-прежнему.

7. Телесно-ориентированное упражнение «**Штанга**» (3 мин).

Психолог предлагает детям побывать на уроке физкультуры и представить себе, что они поднимают тяжелую штангу. Дети широко расставляют ноги и напрягают их. Нагибаются вперед и сжимают руки в кулаки. Медленно выпрямляются, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимают воображаемую штангу, затем опускают ее вниз и расслабляют мышцы.

Мероприятие 7.

Органы чувств

Цель:

ознакомление детей с понятием «органы чувств», с их ролью в познании окружающего мира.

Оборудование:

коробка (с прорезью для руки), в которой находятся мелкие предметы; мой. магнитофон, аудиозапись звуков природы, небольшие кусочки овощей и фруктов, сахар, соль, мед и т.п.; «необычные дощечки» - десять пронумерованных дощечек (10х5 см):
на дощечке № 1 наклеен кусочек меха;
на дощечке № 2 - кусочек наждачной бумаги;
на дощечке № 3 - лоскут байки или фланели;
на дощечке № 4 накапан воск со свечи;
на дощечке № 5 наклеен змейкой кусок веревки или толстый шнурок;
на дощечке № 6 наклеены плотно одна к другой спички или какие-нибудь маленькие и тонкие палочки;
на дощечке № 7 наклеены в беспорядке разломанные пополам спички;
на дощечке № 8 наклеена фольга или клеенка;
на дощечке № 9 наклеен кусочек бархата или замши;
на дощечке № 10 - кусочек вельвета.

Ход занятия

Приветствие

Чтение и обсуждение рассказа Е. Пермяка «Про нос и язык»:

У Кати было два глаза, два уха, две руки, две ноги, а язык - один и нос тоже один.

- Скажи, бабушка, - просит Катя, - почему это у меня всего по два, а язык один и нос один?

А потому, милая внучка, - отвечает бабушка, - чтобы ты больше видела, больше слышала, больше делала, больше ходила и меньше болтала и нос свой курносый куда не надо не совала.

Вот, оказывается, почему языков и носов бывает только по одному, ясно?

Игра «Посылка от Каркуши»

Психолог говорит:

- Каркуша прислала нам посылку. Давайте попробуем, не заглядывая в коробку, определить, что в ней находится. Ощупайте предметы, а затем поделитесь своими впечатлениями.

Дети определяют предметы на ощупь, психолог привлекает их вниз понимание к роли руки в узнавании предметов методом ощупывания.

Игра «Послушай и угадай»

Психолог включает аудиозапись природных звуков.

Дети, закрыв глаза, слушают ее. Затем определяют, на что похожи звуки.

Тот из детей, кто назвал больше природных звуков, побеждает.
Все аплодируют победителю.

Игра «Угадай, кто позвал»

Дети встают в круг.

В середине круга водящий с закрытыми глазами. Кто-либо из детей называет его по имени, и водящий пытается узнать, кто это был.

Затем водящий меняется, игра продолжается.

Игра «Определи на вкус»

Дети закрывают глаза и пытаются определить на вкус, что им положили в рот.

Примечание. Используются небольшие кусочки различных овощей и фруктов, сахар, соль, мед и т.п.

Игра «Необычные дощечки»

Дети разделяются на пары. Один из пары садится на стул, а другой стоит за его спиной. Сидящий закрывает глаза и ощупывает дощечку, которую ему предлагает стоящий за его спиной партнер. Ощупывая дощечку, ребенок старается за счет мышечной памяти припомнить похожее ощущение, понять, на что похожа дощечка. Стоящий сзади запоминает эту дощечку и предлагает своему партнеру, уже открывшему глаза, найти среди нескольких предложенных ту дощечку, которую он только что ощупывал. Ребенок должен сказать, что напоминала ему дощечка, и попытаться найти ее. Можно ощупать все предложенные дощечки.

Примечание. Затем игра усложняется: сразу предлагаются две дощечки, потом три и т.д.

Беседа «Какой из органов чувств нам помогал?»

Детям предлагается назвать орган чувств, который помог в ходе предыдущих игр узнать говорящего, определить предмет на ощупь и т.д.

Прощание

Дети встают в круг в затылок друг другу и кладут свои руки на плечи впереди стоящего, прощаясь с ним.

Мероприятие 8.

Ознакомление с эмоциями

Цель:

ознакомление с различными эмоциями;

дифференциация собственных чувств и эмоций, а также чувств окружающих.

Оборудование:

карточки с изображением лица в разных эмоциональных состояниях (радость, злость, удивление, обида и т.д.);
лист ватмана, наборы карандашей (фломастеров);
предмет-символ (свеча, сердечко из ткани и т.п.).

Ход занятия

Приветствие

Дети встают в круг и поочередно произносят в адрес соседа снова приветствия: «Я рада тебя видеть, <Лена>».

Упражнение «Различные чувства»

Психолог говорит:

- Сегодня мы познакомимся с различными человеческими чувствами. Человек выражает свои чувства словами («Я рад», или «Я обижен, зол» и т.д.), а также мимикой и пантомимикой.

Давайте рассмотрим картинки и постараемся определить, какие чувства испытывает мальчик.

Психолог поочередно показывает карточки с изображением лица в разных эмоциональных состояниях.

Дети объясняют, какие чувства испытывает мальчик.

Примечание. Говоря о переживаниях человека, используют два термина - «чувства» и «эмоции». Слова «чувство», «чувствовать» хорошо знакомы даже дошкольникам, поэтому на занятиях с детьми более младшего возраста рекомендуется употреблять термин «чувство» вместо термина «эмоция».

Чтение и обсуждение сказки «Про чувства»

Жили-были на свете разные чувства: Жалость, Внимание, Доверие, Долг, Забота, Страх, Злость, Радость. Поспорили они однажды о том, кто из них нужнее людям. Особенно горячились те чувства, которые люди: считают хорошими, добрыми: Внимание (мама вам часто говорит: надо быть внимательным к другим людям), Забота (надо заботиться о людях), Доверие, Радость.

- Мы всем нужны, - говорят, - с нами хорошо.

- Вот я! - говорит Внимание. - Я помогаю людям внимать, то есть интересоваться друг другом, помогать друг другу. Я очень полезное чувство.

- А я? - говорит Забота. - Я прямо за ботинки хватаюсь, чтобы с человеком ничего не случилось, вот как забочусь.

- А я-то, а я-то! - говорит Доверие. - Я помогаю людям верить, а это самое главное.

- А уж про меня и говорить нечего, - отозвалась Радость. - Я же рай даю на земле. Так что все мы нужны, а от Жалости, Долга, Злости, Страх никакой пользы, только вред! Вот ты, Жалость, ты жалишь и жалишь, как пчела. А ты, Долг, только и твердишь: «Должен, должен». Тяжело ведь. А от тебя, Страх, одни неприятности. Все «боюсь, да боюсь». А про тебя, Злость, и

говорить нечего. Ты вся аж дрожишь, когда что-то не так. Не нужны вы никому - ни взрослым, ни детям. Уходите!

- О, беда! - сказали отрицательные чувства, обиделись и ушли.

Остались положительные чувства одни. Поначалу им хорошо было, никто не мешает. Внимание всё внемлет кому-нибудь, всё растворилось в нем, его самого уже и не видно. Исчезло уж совсем:

- Эх, была бы Жалость со мной, хоть бы ужалила, я бы огляделось и само собой осталось.

Забота всё заботится, за ботинки держит, не отпускает. Устала, надоело ей. Чувствует, сил уже у нее нет заботиться. Взяла да и отпустила того, кого держала за ботинки, и тот свалился в пропасть. Тут она совсем расстроилась.

- Эх, — говорит, - был бы сейчас со мной Долг. Я тогда могла бы долго заботиться.

Тут Доверие и говорит:

- А я всему верю, всему доверяю. Пойду я купаться. Я верю, что здесь неглубоко, ничего не случится.

И прыг в воду. А там глубоко... Воды нахлебалось - не продохнуть. Доверие чуть не утонуло, еле выскочило.

- Эх, был бы сейчас Страх со мной, посторожил бы, предостерег, я бы сломя голову не полезло бы в воду.

- А у меня все хорошо, - говорит Радость. - Я всему радуюсь, всем рай даю.

Ветер подул - она стоит и радуется. Потом дождь пошел - она все радуется. Затем град сыпал, пурга началась. Радость простыла, кашляет, чихает, температура поднялась.

- Эх, - говорит, - была бы со мной Злость, хотя бы задрожала, предупредила, что не так. Ябы тогда от ветра-дождя укрылась и была бы здорова.

- Да, ребята, что-то у нас без наших друзей-приятелей - отрицательных чувств ничего не выходит. Давайте-ка их обратно позовем.

И пошли они к отрицательным чувствам. Те сидят дома, горюют.

- Никому мы не нужны, и зачем нас только природа создана. Всем без нас хорошо, да еще и говорят, что мы плохие.

Тут дверь открывается, заходят положительные чувства и говорят:

- Возвращайтесь к нам, давайте вместе жить, людям служить, а то дело без вас не идет, плохо без вас всем.

Согласились отрицательные чувства, и стали все чувствовать вместе. Жалость и Внимание под руку ходят. Следят, чтобы всё в меру было - не много и не мало. Долг с Заботой подружился, Забота помогает Долгу заботиться. Страх Доверие предупреждает об опасности. А Злость разочек дрогнет, чтобы Радость знала, если что не так, и о себе побеспокоилась.

Так и живут по сей день они вместе, потому что людям нужны и положительные, и отрицательные чувства, без них никак нельзя. И называются они не плохие и хорошие, а положительные и отрицательные.

Коллективный рисунок на ватмане

Каждый ребенок изображает то чувство из сказки, которое ему больше запомнилось или понравилось.

Прощание

Дети встают в круг и, передавая другу предмет-символ (свечу, сердечко из ткани и т.п.), высказывают пожелания.

Мероприятие 9.

Радость, грусть

Цель:

ознакомление детей с эмоциями радости и грусти;
определение чувств и эмоций по телесным проявлениям - через мимику и пантомимику.

Оборудование:

картинки с изображениями веселого и грустного гномов 0;
магнитофон, аудиозапись веселой и грустной музыки;
листы бумаги, простые и цветные карандаши.

Ход занятий

Приветствие

Психолог обходит всех детей и прикасается своими ладонями к ладоням ребенка, называя при этом каждого по имени.

Игра-беседа «Знакомство с гномами»

Психолог показывает детям изображения веселого и грустного гномов и говорит:

- К нам в гости пришли гномы Кирюша и Антоша.

«Гномы» здороваются с детьми.

Чем похожи гномы?

Чем отличаются?

Как вы думаете, что могло огорчить Кирюшу?

Что могло обрадовать Антошу?

Далее произносится стихотворение-приветствие Антоша:

Друзья, представиться спешу,

Знакомству очень рад.

Зовут меня все гном Антоша,

Я лучший друг ребят!

С собой всегда я приношу

Улыбку, шутки, смех.

И если дружен ты со мной,

То ждет тебя успех.

Тра-ля-ля-ля, тра-ля-ля-ля,
И ждет тебя успех.

К и р ю ш а :

А я зовуся гном Кирюша
И вот что вам скажу:
Со смехом мне не по пути,
Я грустью дорожу.
Люблю, вздыхая, слезы лить
И предлагаю вам:
Давайте вместе погрустим,
О чем - не знаю сам.
Тра-ля-ля-ля, тра-ля-ля-ля,
О чем - не знаю сам.

А н т о ш а :

Со мною будешь бодр и смел
И всем на удивление
Любую трудность победишь
С веселым настроением!

К и р ю ш а :

Со мною будешь тих и мил
И трудные мгновения
С улыбкой грусти обойдешь
При грустном настроении.

А н т о ш а :

Так пусть всегда, так пусть везде
Улыбка красит лица!

К и р ю ш а :

Улыбка с грустью пополам
Всем тоже пригодится.

А н т о ш а :

А станет страшно вдруг в пути –
Смелей, дружок, не трусь!
Ты крикни только: «Гном Антон!» -
Я тут же появлюсь!

К и р ю ш а :

А если грустные деньки
Припомнить захотим –
Зовите так: «Кирюша, гном!» -

И вместе погрустим.

► **Чтение и обсуждение отрывков из сказок А.С. Пушкина**

Туча по небу идет,
Бочка по морю плывет.
Словно горькая вдовица
Плачет, бьется в ней царица.
(- *Как, по-вашему: грустно это или радостно?*)

Свадьбу тотчас учинили.
И с невестой своей обвенчался Елисей,
И никто с начала мира не видал такого пира.
Я там был, мед, пиво пил, да усы лишь обмочил.
(- *Радостное это событие или грустное?*)

Упражнение «Случаи из жизни»

Психолог делит детей на две команды. Одну возглавляет Кирюша, а другую - Антоша.

Командам надо придумать как можно больше случаев из жизни, когда им было грустно или радостно.

Дети начинают свои воспоминания со слов «Мне было грустно, когда...» или «Я радовался, когда...»

Упражнение «Изображаем Кирюшу и Антошу»

Дети разделяются на пары.

Один из детей позой и мимикой изображает грустного Кирюшу (голова опущена, взгляд направлен вниз, уголки губ опущены, плечи опущены, руки висят вдоль туловища), другой - радостного Антошу (голова приподнята, улыбка на лице, плечи развернуты, можно пританцовывать или подпрыгивать на месте).

Затем дети меняются ролями, упражнение повторяется.

Рисование гномов

Команда Кирюши рисует радостного Антошу, а команда Антоши - грустного Кирюшу.

Рисунки дарят «гномам».

«Гномы» благодарят детей, а Кирюша обещает больше улыбаться.

Упражнение «Танцы»

Психолог включает аудиозапись и предлагает детям потанцевать сначала под грустную музыку, а затем под веселую.

Дети выполняют задание.

Этюд «Встреча с другом»

Дети разделяются на пары и разыгрывают этюд:

У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно одному в городе. Бродил мальчик по улицам. Грустно ему было, ничто не радовало его. Часто можно было встретить его на улице угрюмого, он шел, опустив голову. Так прошел месяц. Однажды он так же брел по дороге и вдруг увидел, как на остановке из автобуса вышел его друг. Как же они обрадовались встрече!

Затем дети меняются ролями, упражнение повторяется.

Примечание. При показе используются выразительные движения. Психолог отмечает детей, которые наиболее точно передали настроение мальчиков.

Игра «Медведи и пчелы»

Психолог делит детей на две команды («Медведи» и «Пчелы»).

Дети, изображающие медведей, должны имитировать их походку и действия. «Медведи» воруют у «пчел» мед. Добыв мед, они очень довольны, веселы. Зато «пчелы» - грустные.

Затем дети меняются ролями, игра повторяется.

По окончании игры идет обсуждение: кем понравилось быть - грустной пчелой или радостным медведем? Почему?

Психолог говорит:

- Если не хотите огорчать других, не ведите себя, как медведи. Нельзя брать чужое, нельзя радоваться чужому несчастью.

Рисование на тему «Радость и грусть»

Каждый из детей передает в рисунке чувство радости или грусти. По окончании рисования психолог предлагает детям продемонстрировать рисунки и рассказать о них.

Прощание

Дети встают в круг.

Ребенок поворачивает голову к тому, кто стоит справа от него, и улыбается, затем тот передает свою улыбку следующему и т.д.

Мероприятие № 10

Развитие невербальной коммуникации

Цель:

развитие невербальных коммуникаций: мимики, пантомимики, жестикуляции.

Оборудование:

мелкие предметы: камешки, желуди, орехи, шишки, ракушки и т.п.

Ход занятий

Приветствие

Дети здороваются с помощью жестов.

Игра «Угадай, что это?»

Дети сидят в кругу с закрытыми глазами.

Ведущий кладет в руку каждому мелкий предмет (камешек, желудь, орех и т.п.). Дети, не открывая глаз, стараются определить на ощупь этот предмет и его качества: легкий или тяжелый, теплый или холодный, мягкий или твердый, гладкий или шероховатый.

Игра повторяется несколько раз.

Игра «О чем говорит твой собеседник?»

Дети разделяются на пары.

Один из них сообщает другому о чем-нибудь без слов, только с помощью жестов и мимики. Другой должен догадаться, о чем идет речь, и высказать свои соображения.

Затем дети меняются ролями, игра повторяется.

Примечание. Можно использовать вариант игры, где один из детей показывает напарнику какую-нибудь позу, а тот определяет, кто это может быть.

Игра «Незнайка»

Выбирается водящий - «Незнайка».

Дети задают «Незнайке» любые вопросы, а тот изображает жестами и мимикой ответ «не знаю» (разводит руками, приподнимает плечи, на лице недоумение).

Затем водящий меняется, игра продолжается.

Игра «Показ жестами»

Дети разделяются на пары.

Один из детей жестами показывает напарнику, как надо чистить зубы, застегивать пуговицы, завязывать шнурки и т.д.

Затем дети меняются ролями, игра повторяется.

Упражнение «Походка»

Один из детей (водящий) демонстрирует походку или характерные движения какого-либо животного, а остальные дети пытаются угадать это животное.

Затем водящий меняется, упражнение продолжается.

Упражнение «Передай предмет»

Все встают в круг.

Психолог, используя соответствующие движения, передает по кругу воображаемый предмет. Предмет называется (например: стеклянная ваза, мягкая игрушка, мячик, тяжелое ведро, воздушный шарик и т.д.).

По окончании упражнения идет обсуждение: разные предметы требуют от нас различных телодвижений.

Упражнение «Согласованные движения»

Дети разделяются на пары.

Пары имитируют движения гребцов в лодке, людей, пилящих дрова, перетягивающих канат.

► Упражнение «Огонь - лед»

Дети перемещаются по комнате.

По команде психолога «Лёд!» дети останавливаются в той позе, в которой их застала команда, и напрягают мышцы. Когда прозвучит команда «Огонь!» - расслабляются и совершают произвольные, спонтанные движения.

Игра повторяется несколько раз.

Прощание. Игра «Путаница»

Ведущий берет за руку одного из детей, тот в свою очередь берет за руку другого ребенка, этот следующего и т.д., пока все участники не будут держаться за руки.

Ведущий постоянно движется вместе с детьми, как бы заматывая клубок, пока не возникнет путаница. Так создается тесный контакт между участниками игры.

По команде ведущего (взмах руки и т.д.) «клубок» распадается, т.е. дети расцепляют руки.

Мероприятие 11.

Тело в контакте

Цель:

Осознание телесной активности в процессе межличностного взаимодействия, установление различных способов контакта.

Оборудование:

предметы с различными поверхностями - мягкими и жесткими, холодными и теплыми, гладкими и шершавыми и т.д.

Ход занятий

Приветствие

Дети сами выбирают способ контакта-приветствия, например: ладонь - ладонь, локоть - локоть, колено - колено и т.п.

Упражнение «Спина к спине»

Дети разделяются на пары.

Двое встают спиной друг к другу. Задача - найти удобную позу, испытать комфорт от контакта с партнером. Встать надо так, чтобы почувствовать свою спину и спину партнера. (Какая она - холодная или теплая? Удобно стоять так с партнером или нет? Хочется продолжать, стоять или что-то мешает?)

Затем происходит обмен партнерами и упражнение повторяется.

После выполнения упражнения психолог выясняет: изменилось ли что-нибудь от смены партнера? удобно ли стоять с другим человеком или появляется дискомфорт?

Упражнение «Лодочка»

Дети разделяются на пары, садятся друг против друга и, взявшись за руки, начинают по очереди наклоняться вперед-назад.

Упражнение «Раскачивание спиной»

Дети (в паре) садятся спиной друг к другу, переплетая руки под локтями. Пары раскачиваются вперед-назад. Затем стараются из этого положения встать вместе, помогая друг другу.

Упражнение «Рисунок»

Дети встают в круг в затылок друг другу.

Один из них рисует на спине соседа какую-либо цифру. Впереди стоящий, не называя нарисованную на спине цифру, рисует ту же цифру на спине стоящего перед ним партнера, и т.д., пока цифра не вернется к тому, кто нарисовал ее первым. Теперь цифру нужно назвать, чтобы выяснить, верно ли ее передавали.

Упражнение «Отбивание ритма»

Дети стоят в кругу в затылок друг другу.

Один из них отбивает ритм на спине партнера. Тот запоминает его и старается повторить на спине партнера, стоящего перед ним.

Ритм должен вернуться к «заказчику».

Упражнение «Зеркало»

Дети разделяются на пары.

Один из детей, входящих в пару, показывает какое-либо движение, а другой должен точно его скопировать, отразить как в зеркале.

Затем дети меняются ролями, упражнение повторяется.

По окончании упражнения идет обсуждение: кому больше понравилось показывать упражнения, кому повторять их, а не придумывать самому.

Примечание. При наблюдении фиксируется предпочтительная роль ведущего или ведомого.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Дети разделяются на пары, становятся плотно друг к другу и начинают движение вперед вместе, будто они неразлучные близнецы.

По окончании упражнения идет обсуждение: понравилось ли упражнение, что запомнилось, что не понравилось и почему?

Примечание. При наблюдении фиксируется желание ребенка войти в телесный контакт с другим.

Игра «Мама с детенышем»

Дети разделяются на пары.

Один из детей, входящих в пару, играет роль мамы, а другой - детеныша. «Мама» выполняет свою функцию, а «детеныш» ведет себя соответственно.

Затем дети меняются ролями, игра повторяется.

По окончании игры идет обсуждение: каково было в роли мамы? понравилось ли, как вел себя детеныш? что хотелось сделать, понравилось ли быть в роли детеныша? как мама ухаживала за вами? приятно ли было, когда мама прикасалась к вам или нет?

Упражнение «Театр прикосновений»

Дети разделяются на группы по шесть человек.

Один ребенок ложится на пол и закрывает глаза. Его задача - сконцентрироваться на своих ощущениях. Другие дети прикасаются к нему: двое - к рукам, двое - к ногам, один - к голове.

Дети могут использовать свой способ контакта, но их надо предупредить, что делать это они должны так, как хотелось бы, чтобы прикасались к ним.

По окончании упражнения идет обсуждение: понравились ли прикосновения? к каким частям тела особенно и почему? (Если не понравились, обязательно выяснить, почему.)

Примечание. Необходимо, чтобы все дети внимательно выслушали лежащего, так как важно, чтобы ребенок, обеспечивающий контакт, знал реакцию другого на свои прикосновения к нему.

Упражнение «Прикосновение»

Дети разделяются на пары.

Один из детей, входящих в пару, лежит, другой - прикасается по очереди к частям его тела (рукам, ногам, шее, лицу, голове, стопам) различными предметами, среди которых должны быть мягкие и жесткие, холодные и теплые, гладкие и шершавые. Лежащий ребенок определяет, какие ощущения приятны, а какие нет.

Затем дети меняются местами, упражнение повторяется.

Упражнение «Удержи равновесие»

Двое детей встают, упираясь друг в друга ладонями. Задача вывести партнера из равновесия с помощью рук, а самому остаться на месте.

Проигрывает тот, кто первым сдвинется с места хотя бы на один шаг.

Примечание. При наблюдении фиксируется способ, используемый ребенком для выведения партнера из равновесия.

Игра «Слепой и поводырь»

Один из детей (в паре) играет роль слепого, закрывая глаза и доверяясь своему партнеру-поводырю, который должен провести «незрячего» по комнате как можно безопаснее.

По окончании игры идет обсуждение: что помогало или мешало «слепому» довериться партнеру? Обсуждается и роль поводыря: насколько он был внимателен и обеспечивал безопасность для партнера?

Примечание. При наблюдении фиксируется степень доверия «слепого» поводырю.

Игра «Тряпичная кукла»

Один из детей (в паре) изображает тряпичную куклу - лежит на полу в расслабленной позе, а другой - играет с ним, как хочет. Лежащий не помогает партнеру никакими движениями - он «кукла».

Затем дети меняются ролями, игра повторяется.

По окончании игры идет обсуждение: насколько «кукла» смогла расслабиться, довериться партнеру? насколько партнер аккуратно обращался с «куклой»? кому больше нравилось быть куклой, а кому человеком?

Примечание. При наблюдении фиксируются сигналы прошлого или настоящего опыта ребенка. Дети обращаются с куклами, как с людьми, и с людьми так же, как с куклами.

Массаж в паре

Дети разделяются на пары.

Один из детей лежит на полу, а другой делает ему массаж - поглаживающие и похлопывающие движения по спине вдоль позвоночника сверху вниз. Затем похлопывающие движения проводятся по ногам сверху вниз, затем - по рукам от плеч к кистям.

Примечание. Необходимо обучить детей правильным движениям. Похлопывающие движения проводятся ладонями, пальцы которых сложены лодочкой. Позвоночник задевать нельзя.

Зрительная гимнастика «Глазки бегают по кругу».

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз,

А затем еще по кругу пробежались друг за другом.

Не догнали – спрятались (зажмурить глаза).

Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,

Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза),

Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

Мероприятие12.

Контакт с телом

Цель:

развитие сенсорной чувствительности, слуховой и зрительной памяти, дифференциация ощущений.

Оборудование:

листы бумаги, простые и цветные карандаши;
магнитофон, аудиозапись музыки для релаксации.

Ход занятий

Приветствие

Дети стоят по кругу, психолог подходит к каждому ребенку и здоровается с ним за руку (контакт ладонями).

Игра «Диктор радио»

Один из детей - водящий - изображает диктора радио. Он сообщает, что потерялся ребенок, называет приметы его внешности, особенности поведения, голоса, походки и т.д.

Остальные дети должны догадаться, о ком из них идет речь.

Затем водящий меняется, игра продолжается.

Игра «Угадай по голосу»

Водящий отворачивается, а кто-либо из детей называет его по имени. Водящему надо угадать, чей голос он слышал.

Примечание. В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

Игра «Угадай на ощупь»

Водящий закрывает глаза, к нему подходит кто-либо из детей, и он должен на ощупь определить, кто подошел.

Игра «Художник»

Психолог делит детей на пары.

Один из детей, входящих в пару, изображает художника, другой - натуру.

«Художник» запоминает внешний вид «натуры», затем, отвернувшись, рассказывает, как она выглядит, вспоминая ее внешние признаки.

Затем дети меняются ролями, игра продолжается.

Рисунок своего тела

Детям предлагается нарисовать свое тело так, как они его представляют.

Дети выполняют задание.

Затем все рисунки по очереди выкладываются без указания автора. Выслушивается мнение детей по поводу каждого нарисованного тела: как ему живется, все ли части тела прорисованы, что упущено.

Примечание. Психолог получает информацию о восприятии тела самим ребенком. Важно за художественными способностями, проявившимися при прорисовке тела, понять отношение ребенка к нему.

Упражнение «Сожми кулак»

Звучит аудиозапись музыки для релаксации.

Дети садятся в круг, руки кладут на колени.

В течение 3 минут надо медленно сжимать ладонь в кулак (контакт со своим телом). После выполнения идет обсуждение упражнения: кому удалось это сделать и уложиться во времени; кому это упражнение показалось слишком сложным, кому простым; понравилось упражнение или нет и почему?

Игра «Заяц и волки»

Один из детей становится водящим – «зайцем», остальные изображают волков.

«Заяц» закрывает глаза и начинает медленно и осторожно двигаться по комнате. «Волки» стоят на месте. Задача «зайца» - не столкнуться с «волком».

Через несколько минут водящий меняется, игра продолжается.

Примечание. Психолог фиксирует характер передвижения ребенка: каким образом он ориентируется в пространстве? подглядывает или нет? ищет контакты или он достаточно осторожен? Отказ от игры может свидетельствовать о наличии страхов у ребенка.

Упражнение «Животные»

Дети выбирают, какое животное они будут представлять, но не сообщают об этом другим.

Каждый ребенок имитирует повадки выбранного животного. «Животные» могут контактировать между собой так, как хотят.

Затем идет обсуждение упражнения. Дети стараются угадать, кто кого изображал. А сам ребенок рассказывает, понравилось ли ему имитировать данное животное, с кем хотелось играть и почему (на данный вопрос не все дети могут найти ответ, поэтому следует помогать им, рассказывать о своих чувствах во время контакта с другими), какой контакт понравился, а какой был неприятен и почему.

Примечание. Психолог фиксирует, кого изображает ребенок, какой способ контакта выбирает, как себя ведет в контакте с другими.

Упражнение «Болванчик»

Выбирается водящий – «болванчик».

Остальные дети окружают его, плотно вставая друг к другу (плечом к плечу).

Водящий закрывает глаза. Вытянув руки вперед, дети аккуратно перемещают «болванчика» по кругу, бережно передавая его с рук на руки.

По команде психолога водящий встает и открывает глаза. Затем он рассказывает, понравилось ли ему упражнение (если нет, то почему), удалось ли ему расслабиться или нет (если нет, то почему).

Водящий меняется, игра повторяется.

Примечание. В роли водящего должен побывать каждый ребенок. Психолог фиксирует, насколько водящий доверяет окружающим. Данное упражнение можно использовать, если в группе детей создан положительный настрой, в противном случае от упражнения следует отказаться.

Игра «Замри»

Дети перемещаются по комнате.

По команде психолога «Замри» все должны остановиться в той позе, в которой их застала команда, и не шевелиться.

Игра повторяется несколько раз.

Примечание. Психолог выявляет детей, которые с трудом справляются с данным заданием. Как правило, это гиперактивные, расторможенные дети.

Упражнение «Контакт с полом»

Звучит аудиозапись тихой спокойной музыки. Дети лежат на полу, на спине.

Психолог говорит:

- Почувствуйте, в каком месте ваше тело соприкасается с полом и удобно ли вам так лежать. Лягте так, чтобы было очень удобно. Раскиньте руки и ноги в стороны, расслабьте тело и почувствуйте теперь, как ваше тело соприкасается с полом.

Примечание. Время выполнения 5 минут.

Игра «Путаница»

Ведущий берет за руку одного из детей, тот в свою очередь берет за руку другого ребенка, этот следующего и т.д., пока все участники не будут держаться за руки.

Ведущий постоянно движется вместе с детьми, как бы заматывая клубок, пока не возникнет путаница. Так создается тесный контакт между участниками игры.

По команде ведущего (взмах руки и т.д.) «клубок» распадается, т.е. дети расцепляют руки.

Примечание. Вначале в роли ведущего выступает психолог.

Упражнение «Лепим лицо»

Психолог говорит:

- Представьте себе, что наше лицо сделано из пластилина или из глины. Прикоснитесь руками к своей голове. Ощупайте пальцами голову какой формы она у вас почувствуйте свои волосы: какие они на ощупь – мягкие или жесткие? Расслабьте кисти рук и пальцами слегка постучите по голове, будто идет дождик. Делайте это мягко, не причиняйте боль вашей голове.

Теперь коснитесь пальцами своих ушей. Представьте себе, что вы лепите себе ушки из глины. Нажимайте слегка пальчиками на мочки ушей, передвигайте пальцы выше, слегка оттяните ушки в стороны, теперь вверх, вниз. Скорчите рожицу, как обезьянки, оттягивая при этом ушки в стороны.

Теперь лепим лоб. Коснитесь своего лба пальцами. Ощутите, какой он твердый. Почувствуйте, какая гладкая у вас кожа. Разминайте пальчиками свой лоб, слегка надавливая на кожу и ослабляя давление.

Теперь пальчиками коснитесь своих бровей. Брови необходимы человеку, они оберегают глаза от пыли, которая попадает на лоб. Разминайте брови.

Теперь прикройте глаза и слегка коснитесь век пальцами. Чуть – чуть надавите на веки и ослабьте давление. Слегка разомните мышцы около глаз. Это необходимо для того, чтобы мышцы стали сильнее, чтобы глаза были зоркими.

Теперь лепим себе щеки. Надуйте щеки и разминайте их пальчиками.

Теперь переходим к подбородку. Разминаем подбородок. Выдвиньте нижнюю челюсть и потрогайте ее пальцами, осторожно сместите челюсть в сторону, теперь - в другую. Верните челюсть на место.

Упражнение «Почувствуйте тело»

Психолог говорит:

- Разделитесь на пары. В каждой паре один из вас поворачивается спиной к партнеру. Тот, к кому повернулись спиной, кладет свои руки на плечи друга и разминает их своими пальчиками. Теперь слегка похлопайте по спине снизу вверх, делайте это осторожно. (Задача партнера – почувствовать прикосновения, а если они неприятны, сказать об этом).

Затем дети меняются местами, первая часть упражнения повторяется.

Психолог говорит:

- Теперь каждый работает сам. Положите свою правую руку на левую и пальцами ощупайте ее. Поменяйте руки.

Положите руку себе на живот и вдохните воздух, сделав животик круглым, как шарик.

Выдохните воздух так, чтобы «шарик» сдулся. Проведите ладонью по животу.

Теперь похлопайте расслабленными кистями рук по своим ногам сверху вниз, затем по стопам и по пальцам ног.

Прощание

Дети становятся в круг так, чтобы можно было руками дотянуться друг до друга.

Психолог говорит:

- Закрыв глаза на вдохе, протяните руки в стороны и коснитесь ими рук партнера, попрощайтесь с ним руками. До свидания!

Заключение

Результаты проделанной мною работы по развитию навыков саморегуляции у воспитанников детского сада с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью:

- сформированы элементарные навыки саморегуляции и самоконтроля, волевые процессы личности, способствующие формированию произвольного поведения, способности к элементарному самоанализу;
- повышен уровень концентрации, объема и распределения внимания, уровень работоспособности;
- расширены представления об окружающем мире, эмоциональных состояниях окружающих детей.

Проведённая работа является эффективной и при её реализации наблюдается положительная динамика в развитии процессов саморегуляции у воспитанников с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Используемая литература:

1. Ганичева И.В. «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми», Москва: «Книголюб» 2004г.
2. Арцишевская И.Л. «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду», Москва: «Книголюб» 2004г.
3. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. - М.: ТЦ Сфера, 2008г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение	5
2.	Основная часть	6
	Глава 1. Методические советы	
	Важное о симптомах гиперактивности дошкольников	
	Советы воспитателю	
	Рекомендации для родителей	
	Анкета для родителей	10
	Глава 2. Конспекты коррекционно-развивающих мероприятий для работы с детьми	
3.	Заключение	37
	Список используемой литературы	37
	Содержание	38

