**Приложение 1**

**Программа** «Коррекция гиперактивного поведения младших школьников»

**Авторы программы:**Зайцева Татьяна Анатольевна, педагог-психолог МОУ «Ягельная средняя общеобразовательная школа», Тарасова Елена Михайловна, учитель начальных классов МОУ «Ягельная средняя общеобразовательная школа»

**Пояснительная записка**

На современном этапе развития общества обозначилась реальная тенденция ухудшения здоровья детей. За последние годы среди обучающихся образовательных учреждений увеличилось число детей с отклонениями в соматическом, сенсорном, интеллектуальном развитии, в том числе в адаптационный период.

Все больше и больше гиперактивных детей обучается в школах. Таких детей невозможно не заметить, поскольку они резко выделяются на фоне сверстников своим поведением. Можно выделить такие черты, как чрезмерная активность ребёнка, излишняя подвижность, суетливость, невозможность длительного сосредоточения внимания на чём-либо. Основными признаками гиперактивности ребенка являются: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность. Конечно, совсем не просто подобрать к ним «ключик», сделать обучение для них приятным и увлекательным. Гораздо легче присвоить клеймо «неуправляемый» и по возможности перевести в другой класс или в другую школу. Многие учителя стараются помочь им, используя нетрадиционные способы подачи материала. Как показывает практика, помощь гиперактивным детям может оказаться эффективной, и некоторые из них могут со временем стать гордостью школы.

Гиперактивного ученика постоянно укоряют, стыдят, наказывают учителя и родители. В итоге ребенок убеждается, что он самый бестолковый и ни на что неспособный, никто его не понимает. В результате ребенок может иметь слабую успеваемость, низкую самооценку, проблемы в общении со сверстниками.

Такие ученики есть в каждой школе, в частности  и в нашей. Признаки гиперактивности особенно ярко выражены у первоклассников. Они подвижные, неусидчивые, часто отвлекаются на уроке. По причине излишней двигательной активности страдает внимание, вследствие чего ослабевает уровень знаний, усвоения  материала. Дети импульсивны, несдержанны, отсутствует самоконтроль над поступками, словами, эмоциями, могут громко крикнуть, повести себя неадекватно, даже ударить, беспричинно заплакать, поэтому одноклассники относятся к  ним настороженно. Нельзя не отметить, что у них просто не хватает силы воли  довести начатое дело до конца, так как они желают быстрого результата. Как и другие дети, гиперактивные хотят быть успешными. Какой моторчик нужно завести и какие найти  пути, чтобы направить его энергию в нужное русло? Поэтому и возникла идея создания коррекционной программы по работе с гиперактивными детьми срествами сенсорной комнаты.

**Предмет программы:** гиперактивное поведение ребёнка младшего школьного возраста.

**Актуальность программы:** Несмотря на то, что тема гиперактивного поведения детей в школе в современной детской практической психологии проработана, следует подчеркнуть, что существующие методы работы с гиперактивным поведением детей младшего школьного возраста имеют недостаточно комплексный характер. Данная программа направлена на социализацию личности и самоутверждение, что соответствует требованиям современной педагогики.

**Практическая значимость программы:**  разработанная коррекционная программа может быть использована в качестве методического пособия для работы с детьми по снижению проявлений гиперактивности в сенсорной комнате.

**Цель программы:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

**Задачи:**

* *Образовательные*

Формирование адекватного отношения к обучению и развитие положительных  учебных мотиваций, улучшение успеваемости школьника.

* *Психолого-коррекционные*

Привитие   навыков самоорганизации и самоконтроля над эмоциями и поступками, развитие способности планировать, добиваться конечного результата. Коррекция дефицитарных функций (внимания, контроля поведения, двигательного контроля, импульсивности).

* *Воспитательные*

Отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Помощь школьнику в социальной адаптации, принятии себя как личности и члена общества, коллектива.

* *Развивающие*

Расширение кругозора и сфер деятельности, развитие и реализация заложенных творческих способностей.

* *Методические*

Разработка рекомендаций для учителей и родителей по обучению и воспитанию ребенка с учетом его индивидуальных особенностей развития и поведения.

**Основные принципы организации работы:**

* Дифференцированность: учет поведенческих особенностей  и специфики работы с гиперактивными детьми;
* Многоаспектность: сочетание различных направлений  (социального, психологического, образовательного) в целевой профилактической работы;
* Последовательность;
* Преемственность.

**Сроки реализации программы** от года до трех лет.

Занятия по этой программе проводятся в школе после уроков с обучающимися, у которых был выявлен синдром дефицита внимания, один раз в неделю по 30 минут в течение учебного года. Количественный состав группы до 5человек

**Методы и формы работы по реализации программы:**

* наблюдение;
* диагностирование;
* анкетирование;
* индивидуальные коррекционные занятия;
* психологические тренинги;
* беседы;
* ролевые и развивающие игры;
* тестирование.

**Методики коррекционной и профилактической работы в сенсорной комнате:**

1. цвето-, свето-терапия (релаксация с помощью цвета и света);
2. звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);
3. ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека);
4. арт-терапия (использование художественных образов).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Тема | Количество часов |
| 1-2 | Снятие напряжения, повышение групповой сплоченности | 2 |
| 3-4 | Обучение  технике  расслабления | 2 |
| 5-6 | Снятие накопившейся энергии | 2 |
| 7-8 | Развитие зрительно-двигательной координации | 2 |
| 9-10 | Развитие произвольного внимания | 2 |
| 11-12 | Развитие концентрации внимания и произвольности | 2 |
| 13-14 | Развитие зрительного  восприятия | 2 |
| 15-16 | Развитие двигательной сферы и концентрации внимания | 2 |
| 17-18 | Развитие осязательных ощущений и концентрации внимания | 2 |
| 19-20 | Снятие накопившегося напряжения, развитие концентрации внимания, формирование сплоченности группы | 2 |
| 21-22 | Формирование элементов самоконтроля | 2 |
| 23-24 | Развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого; развитие двигательной сферы и концентрации внимания | 2 |
| 25-26 | Развитие произвольного внимания | 2 |
| 27-28 | Развитиедвигательной  раскрепощённости;упражнения на релаксацию | 2 |
| 29-30 | Обогащение  восприимчивости  и  воображения | 2 |

**Ресурсное обеспечение программы**

**Оборудование сенсорной комнаты:** кресла-пуфики с гранулами (по количеству участников);настенные зеркала «Отражение»;музыкальный центр с набором СD-дисков; воздушно-пузырьковая колонна с мягкой платформой и безопасным угловым зеркалом из двух частей; зеркальный шар; прибор динамической заливки света; оптико-волоконный пучок «Звездный дождь»;световая каскадирующая труба «Веселый фонтан»;ковер «Звездное небо»;волшебная нить с контроллером; фонтаны; увлажнители воздуха.

**Требования к педагогам, работающим в сенсорной комнате:**

- Психологическая компетентность.

- Наличие знаний и опыта работы с учащимися начальных классов.

- Доброжелательность, открытость.

**Предполагаемый результат реализации программы:**

- развитие навыков самоорганизации, саморегуляции и управления своими эмоциями и поведением;

- сохранение психологического и физического здоровья;

- адекватная самооценка ребенка;

- развитие познавательных процессов;

- наличие опыта позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.

Каждое занятие имеет определенную **структуру:**

1. Ритуал приветствия.
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
3. Входящая диагностика (тест Люшера, наблюдение; беседа).
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).
5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
6. Выходящая диагностика (тест Люшера, наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Ритуал прощания.

**Оценка эффективности занятия** отслеживается по данным входящей и выходящей психодиагностики по методике Люшера, показаниям пульса, результатам наблюдений педагога-психолога за учащимися.

**Занятие в сенсорной комнате**

**Тема**. Коррекция гиперактивного поведения младших школьников.

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

**Задачи:**

- создание положительного эмоционального состояния;

- развитие позитивного общения детей и взаимодействие друг с другом;

- развитие памяти, внимания, речи, фантазии, оригинальности мышления.

**Место проведения**: сенсорная комната.

**Ход занятия**

1. **Ритуал приветствия.**

Раз, два, три – слушай и смотри.

Три, два, раз – мы начнём сейчас.

Сегодня на занятии мы научимся избавляться от накопившейся отрицательной энегрии, снимем напряжение после работы, сделаем упражнения для успокоения и расслабления и настроимся на дальнейшую работу.

1. **Основная часть занятия. Коррекционные упражнения**.

*Упражнение* ***« Разрывание бумаги»***

Цель: разрядка накопившейся энергии

Инструкция: Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо другую ненужную бумагу. Вначале я спрашиваю детей, кто из них обещает убрать помещение в конце занятия, и объясняю, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Несколько минут отводится на обсуждение разных чувств и вызывающих их ситуаций. Затем я начинаю разрывать газеты или журналы, показываю детям, как лучше это делать. Я даю им понять, что размер кусочков не столь важен. Дети присоединяются ко мне, и мы вместе бросаем кусочки бумаги в кучу в центре комнаты. Когда куча становится большой, мы все вместе принимаемся энергично подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Они разлетаются по всему помещению, и дети приходят в неописуемый восторг. Те, кто отличается скованностью и аккуратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через минуту и они раскрепощаются. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух. Обычно я разрешаю продолжать это занятие столько, сколько позволяет время. После наступает момент уборки. Я предлагаю детям вспомнить о том, какое обещание они давали мне в начале занятия. Когда уборка завершена, я прошу их поделиться впечатлениями от упражнения и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии, и каким образом можно делать нечто подобное в домашних условиях. Я многократно прибегала к этому упражнению, и оно неизменно вызывало у детей радость и воодушевление. Кроме того, оно не требует какой-либо подготовки.

- Это упражнение позволит нам освободиться от неприятных чувств. Какие чувства вы знаете? (гнев, страх, тревога, злость, грусть, печаль, обида, радость, восторг, удивление, спокойствие).*Показ смайликов.*

- В каких ситуациях возникают эти чувства?

- Что человек чувствует, когда освобождается от неприятных чувств? Каким образом можно делать нечто подобное в домашних условиях?

*Упражнение****«Быстрые превращения».***

Цель: снятие напряжения после «сидячей» работы.

Материалы: аудиокассета с записью бодрой инструментальной музыки.

Инструкция: Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по комнате. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить... (Включите музыку и остановите ее примерно через одну минуту.)

Теперь вы все должны превратиться в Бабу-Ягу. (Снова включите музыку на 30 секунд)

Теперь все — роботы. Встаньте парами и покажите друг другу, что вы роботы... (Снова поставьте музыку на 30 секунд)

Другие превращения: грустный клоун, веселый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун на короткую дистанцию, улыбающийся манекен, боксер перед борьбой, певец, заслуживший аплодисменты.

*Упражнение****«Поймай солнечного зайчика».***

Цель: мышечное расслабление, снижение напряжения, создание положительного эмоционального фона и развитие восприятия цвета.

Включается зеркальный шар. Два ребенка выбирают себе световую полоску и ходят по своей полосе, ловя и считая «зайчиков». Ходить надо аккуратно, не толкая друг друга.

Все умеют танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать.

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая

Очень легкая, простая.

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно -

Расслабление приятно

***«Путешествие на облаке».***

Упражнение на релаксацию дает детям возможность успокоиться и настроиться на работу.

Материалы: в качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе...

Потянись, выпрямись и снова будь бодрым, свежими внимательным.

-Где вы были счастливы? Расскажите о своем путешествии на облаке. Что там видели?

***Индивидуальная работа с сенсорными предметами.***

Упражнение на релаксацию***«Тряпичная кукла и солдат».***

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.  
Снова станьте солдатом... (10 секунд) Теперь опять тряпичной куклой...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

1. **Ритуал прощания.**

***Игра «Салют».*** Все кладут свои ладони на ладонь ведущего. По сигналу 1,2,3 все опускают свои руки ивместе поднимают вверх, запуская «салют».

- Получилось ли у вас сегодня расслабиться? Что больше всего понравилось на занятии? Вы все хорошо занимались, молодцы. Давайте поаплодируем друг другу.

**Рекомендации родителям гиперактивных  детей**

1.     В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

2.     Наказание, как и поощрение, должно следовать быстро и незамедлительно, то есть быть максимально приближенным к неправильному поведению.

3.     Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

4.     Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».

5.     Поручите ему часть домашних дел, которые нужно выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

6.     Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.

7.     Введите бальную или знаковую систему вознаграждения: (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).

8.     Избегайте завышенных или наоборот заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

9.     Если вы хотите добиться того, чтобы гиперактивный ребенок выполнял указания и просьбы, надо научиться давать для него инструкции. Указания должны быть немногословны и содержать не более 10 слов. В противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас. Выполнение указаний и просьб необходимо проконтролировать.

10. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и что нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

11. Не навязывайте ребенку жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

12. Вызывающее поведение вашего ребенка – его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

13. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Повесьте на стене подробный распорядок и апеллируйте к нему как к закону. Награждайте ребенка за его соблюдение.

14. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть неярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантелями для соответствующего возраста, эспандерами, ковриком и др.).

15. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.

16. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.

17. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

18. Тщательно дозируйте впечатления. Избыток приятных впечатлений тоже вреден. Но совсем лишать ребенка развлечений не стоит. Однако если вы видите, что он начал перевозбуждаться, лучше уйти. Только не преподносите это как наказание. Лучше сказать: «Ты устал, пойдем. Тебе нужно отдохнуть».

19. По возможности постарайтесь оградить ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению.

20. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

21. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

22. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

23. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.

24. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чем-то «докой». Задача родителей – найти занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

**Рекомендации для учителя, имеющего в классе гиперактивного ученика**

Работа с такими детьми должна строиться индивидуально, при этом основное внимание уделяется их отвлекаемости и слабой самоорганизации.

1. По возможности, игнорируйте вызывающие поступки ребенка и поощряйте его хорошее поведение.

2. Во время уроков целесообразно ограничение до минимума отвлекающих факторов. Этому способствует, в частности, оптимальный выбор места за партой для гиперактивного ученика – в центре класса напротив доски.

3. Ребенку должна быть предоставлена возможность быстрого обращения за помощью к учителю в случаях затруднений.

4. Учебные занятия у него должны строиться по четко распланированному, стереотипному распорядку. При этом гиперактивному ученику рекомендуется пользоваться специальным дневником или календарем.

5. Задания, предлагаемые на уроках, следует писать на доске.

6. На определенный отрезок времени дается лишь одно задание. Если ученику предстоит выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, и учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.

7. Во время учебного дня предусматриваются возможности для двигательной «разрядки»: занятия физическим трудом, спортивные упражнения, которые также должны быть строго организованы, так как бесцельный бег по коридору на перемене приводит к перевозбуждению ребенка, что затрудняет концентрацию и удержание внимания на последующих уроках.

**Упражнения для занятий в сенсорной комнате**

***Упражнение «Спонтанный танец»***

***Цель:*** мышечное расслабление; пространственная ориентировка; улучшение эмоционального фона; развитие двигательной раскрепощенности.

Детям предлагается непроизвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др. Дети любят это упражнение и, выполняя его, не испытывают стеснения друг перед другом.

***Упражнение «У водопада»*** *(выполняется при использовании фонтанов)*

***Цель:*** общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации.  
Дети полукругом размещаются у фонтанов, принимают удобное положение и вслушиваются в шум стекающей воды. При этом необходимо закрыть глазки и включить воображение, для того чтобы оказаться на красивом острове у водопада. Представить, какой водопад, войти в него, поплескаться, почувствовать, какая вода, и пр. По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось представить себе водопад? Рассказать, что он там видел, смог ли почувствовать воду.

***Упражнение «В лесу у ручья»***

***Цель:*** общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации.

Для этого упражнения также используются фонтаны. Упражнение проводится аналогично представленному выше.

***Упражнение «На космическом корабле»*** *(выполняется с использованием прибора «Бесконечность»)*

***Цель:*** тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации.

Детям предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший круг, а затем на отдаленный. Ведется разговор о том, что же дети смогли увидеть.

***Упражнение «Мои эмоции»***

***Цель:*** создание положительного эмоционального состояния; мотивирование детей на изучение эмоционального мира; способность осознавать эмоции.

Дети по очереди подходят к зеркалу и показывают эмоцию, которая ребенку на данный момент близка, а остальные дети отгадывают и называют ее. Далее ведется обсуждение, почему люди испытывают те или иные эмоции.

***Упражнение «Кривые зеркала»***

***Цель:*** создание положительного эмоционального состояния.

Детям предлагается представить себя в комнате смеха. Кривые зеркала помогают разрядить отрицательные эмоции и зарядиться положительными, непроизвольная двигательная активность помогает снять мышечное напряжение.

***Упражнение «На Северный полюс»***

***Цель:*** формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков.

Дети удобно располагаются в креслах-пуфиках и закрывают глаза.   
Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет на Северный полюс, где смогут полюбоваться северным сиянием. Включается прибор динамической заливки, дети открывают глазки и любуются переливами цветов; идет обсуждение.

***Упражнение «Мысленная картина»*** *(выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, звездного панно)*

***Цель:*** создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти.

Детей просят посмотреть на звездное панно (воздушно-пузырьковую колонну), закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти. Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?

***Упражнение «Писатели звездных историй»***

***Цель:*** развитие коммуникации группы; раскрепощение; развитие речи, воображения; мышечное расслабление.

Дети устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив звездного панно, и делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальней планете, галактике и т.д., при этом объект заранее выбирается на панно. Затем каждая команда по очереди рассказывает свою историю. В конце игры подводим итоги: чей рассказ был интереснее, насыщеннее событиями? Дети могут подходить и ощупывать панно, выбирая звезду, что способствует стимуляции зрительных и тактильных анализаторов.

***Упражнение «Звездочеты»****(для игры используется звездное панно)*

***Цель:*** стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации.

Детей просят зрительно подсчитать количество звезд на панно – это способствует развитию зрительной координации, зрительному удержанию объекта, тренирует зоркость. Если кому-то не удается удержать количество звезд зрительно, могут подойти и сосчитать звезды пальчиком на самом панно.

***Упражнение «Коса»***

***Цель:*** развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Это упражнение выполняется с помощью световой каскадирующей трубы «Веселый фонтан» и оптико-волоконного пучка «Звездный дождь». Дети устраиваются рядом с этими приборами и перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

***Упражнение «Золотая рыбка»***

***Цель:*** сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Для игры используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками. Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

***Упражнение «Что я чувствую, когда слушаю музыку»***

***Цель:*** мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства.

Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

***Упражнение «Солнечные зайчики»***

***Цель:*** мышечное расслабление; снижение напряжения; создание положительного эмоционального фона; развитие восприятия цвета.

Включается зеркальный шар (дети находятся в спокойном состоянии), который рассеивает на полу разного цвета блики (зайчики). Два ребенка выбирают себе цвета, затем включается музыка; пока она звучит, дети ходят только по своим «зайчикам», когда музыка закончится, в игру вступают другие участники. Ходить надо аккуратно, не толкая друг друга. Это двигательное занятие способствует непроизвольному мышечному расслаблению, снижению напряжения.

Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма.Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.

***Упражнение «Кошка»***

Вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Покажем, как кошка выпустила когти (показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии. (Упражнение повторяется 2 раза).

***Упражнение «Не урони вазу»***

А теперь представьте себе, что вы несете тяжелую вазу с большим букетом. Чтобы не уронить вазу и не испортить букет, руки у вас вытянуты вперед. Так держать вазу неудобно, тяжело, и руки напрягаются. Напрягите пальцы и полностью обе руки. Еще больше напрягите! Подержите так. Вам тяжело удерживать руки в таком положении, но вазу уронить нельзя. Напряжены руки от кончиков пальцев до самых плеч. Аккуратно поставьте вазу на пол и уроните руки на колени. Мышцы рук расслаблены. Отдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям. Ваши руки тяжелые, приятно расслаблены и теплые. (Упражнение выполняется 2 раза).

***Упражнение «Силачи»***

Педагоги, сидя на стуле, сгибают в локтях руки со сжатыми в кулаки пальцами и напрягают бицепсы. Почувствуйте, как напряглись ваши бицепсы. Еще больше сожмите руки! Мышцы напряжены. В руках легкая дрожь. Долгое напряжение неприятно. (Пауза). Руки устали! Уронили их на колени! Теперь руки расслабились, стали вялыми. Вы ощущаете приятную расслабленность и тепло в руках. Особенно в ладонях и кончиках пальцев. (упражнение повторить 2 раза.)

***Упражнение «Кошка»***

Снимите обувь, сядьте удобно на стуле, согнутые в коленях ноги слегка выдвиньте вперед. Теперь представьте себе, как кошка убрала когти, сжала и напрягла задние лапы, готовясь к прыжку. Побольше сожмите пальцы ног, как бы подгибая их под стопу. Еще больше напрягли стопы и пальцы! Подержите напряженными пальцы и стопы! Почувствуйте, как неприятно это состояние. Мышцы устали! А теперь расслабьте мышцы. Тяжелые стопы давят на пол. Горячая кровь приливает к ногам. Чувствуется пульсация крови в ногах. Пальцы ног и стопы расслабленные. (Повторить упражнение 2 раза.)

***Упражнение «Тормоз»***

Сядьте. Остановите автобус. Нажмите на тормоз. С силой прижмите к полу обе ноги. Крепче, крепче прижимайте обе ноги к полу. Почувствуйте напряжение всех мышц ноги до самых кончиков пальцев. Неприятно, трудно так сидеть. Отпустили тормоз, перестали напрягать ноги. Расслабились. (Пауза). Мышцы ног свободные, расслабленные. Приятное тепло ощущается в обеих ногах, особенно в стопах и пальцах. (Упражнение выполняется 2 раза).

***Упражнение «Волейбольный мяч».***

Представьте себе: у вас есть новый, еще ни разу не надутый волейбольный мяч. Стенки камеры как бы слиплись. Камера почти плоская, давайте изобразим это: втяните свой живот внутрь. Втяните так, как будто стенки живота прилипли к позвоночнику. Сильно напрягите мышцы живота, и даже мышцы груди испытывают при этом напряжение. Держите живот в таком напряжении. Вы чувствуете, как это неприятно и неудобно? Верните мышцы живота в исходное положение – расслабьте их. Мышцы груди тоже расслабляются. Как свободно и легко сейчас дышится! Запомните эти ощущения. (Упражнение повторяется 2 раза).

***Упражнение «Надуваем мяч».***

А теперь представьте себе, что вы надуваете волейбольный мяч. Ваш живот – это волейбольный мяч. Когда надуваем мяч, он увеличивается в объеме, становится твердым, упругим. Сделаем глубокий вдох так, чтобы стенка живота приподнялась вперед и вверх. Воздух наполнил наш мяч. Мышцы живота напряглись, задержите при этом дыхание. Ощутите это напряжение и выдохните. Мышцы живота стали мягкими и расслабились. Теперь дышится легко и свободно. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

***Упражнение «Струна»***

В этом упражнении вы будете учиться расслаблять мышцы спины и груди. Сядьте ровно, еще больше выпрямитесь. Вытянитесь, как струна. Напряглись мышцы спины, груди и живота. (Пауза). Утомительно так сидеть... Струна оборвалась! Расслабились! Стали свободными, ненапряженными мышцы спины, груди, живота. Расслабилось все ваше тело. Легко и спокойно дышится вам сейчас. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

***Упражнение «Холодно****!»*

Представьте себе, что вы замерзли. Голову очень хочется втянуть в плечи. Мышцы шеи, плеч, груди напряжены. Напряжение неприятно. Опустите плечи. Выпрямите шею. Расслабилась шея, плечи, грудь. Расслабление приятно. Легко дышится. (Упражнение повторить 2 раза).

***Упражнение «Спать хочется»***

Выполняя это упражнение, вы будете вызывать расслабление мышц шеи по контрасту с напряжением. Представьте себе, что вам очень хочется спать и ваша голова склоняется то на правое плечо, то на левое. Положите голову на правое плечо. Мышцы шеи слева напряглись. Напряглись мышцы плеча и верхней части груди. Трудно дышать, долго удерживать это положение неудобно, неприятно. Выпрямились. Мышцы шеи естественно расслабились. Легко дышится. Отдыхайте.

Положите голову на левое плечо. Напряглись мышцы шеи, правого плеча, а также мышцы верхней части груди. Удерживайте это положение некоторое время. Почувствуйте напряжение. Долго удерживать неудобно. Трудно дышать. Выпрямились! Мышцы шеи естественно расслабились. Отдыхайте. Мышцы шеи полностью расслабились. Легко и свободно дышится. (Выполните упражнение по 2 раза в каждую сторону).