

**На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»**

Номінація «Корекційно-розвиткові програми»

**Корекційно-розвиткова програма
«Через тіло розвиваємо розум та емоції»
(для дітей старшого дошкільного
та молодшого шкільного віку)**

АВТОРИ:

Рибак Ольга Володимирівна,
практичний психолог БСЗШ № 19;

Войтенко Наталія Юріївна,
практичний психолог БСШ № 1;

Корнієнко Людмила
Володимирівна, директор НМЦПС;

Федорченко Наталія Миколаївна,
методист НМЦПС.

**Біла Церква
2019**

«Крокуємо до впевненості» - програма розвитку та корекції когнітивної та емоційно-вольової сфери для дітей молодшого шкільного віку.

Корнієнко Людмила Володимирівна,
Федорченко Наталія Миколаївна,
Войтенко Наталія Юріївна, практичний психолог-методист БСШ №1
Рибак Ольга Володимирівна, практичний психолог-методист БСЗШ №19

Програма розрахована на дітей молодшого шкільного віку і спрямована на когнітивно-особистісний розвиток, збереження та зміцнення психічного здоров'я, розкриття творчого, морального потенціалу дітей, розвиток у них навичок міжособистісної взаємодії з однолітками й дорослими.

Реалізація програми сприяє соціалізації та особистісному розвитку дітей; створенню можливостей для самовираження; формуванню в дітей умінь і навичок практичного володіння виразними рухами; удосконалюванню пам'яті, уваги, мислення, сприймання, творчих здібностей, уяви; корекції небажаних особливостей поведінки, настрою; стимулює розвиток пізнавальної активності, позитивних рис характеру, підвищує рівень саморегуляції, формуванню толерантності, гармонізує психо-емоційний стан шляхом використання психогімнастичних етюдів, вправ з правилами, тематичного моделювання, рухливих ігор.

Адресовано практичним психологам навчальних закладів, вчителям початкової школи, вихователям груп подовженого дня.

Пояснювальна записка

Зміна пріоритетів у системі освіти, переорієнтація на особистісно-орієнтовану модель взаємодії педагога з дітьми потребує творчого підходу до розробки і застосування інноваційної психолого-педагогічної роботи з дітьми. Навчальному закладу належить важлива роль у формуванні готовності дітей до якісного засвоєння знань, умінь і навичок. Насамперед тому, що під час шкільного навчання продовжують закладатися основи майбутньої особистості, а навчальний заклад має створити умови для повноцінного інтелектуального й духовного розвитку своїх учнів. Тому цілком пріоритетним є те, що на сьогодні актуальною проблемою для практичних психологів навчальних закладів стає напрацювання ефективних розвивальних і корекційних засобів розвитку пізнавальних процесів дітей молодшого шкільного віку та сприяння гармонізації емоційно - вольової складової психіки учнів.

Відомо, що будь-який творчий продукт – результат тривалого накопичення і диференціації особистого досвіду, здобутого в умовах взаємодії суб'єкта зі світом. Тому, під час розвитку пізнавальних здібностей та емоційної психіки у дітей необхідно організовувати збагачене середовище, розвивальну взаємодію дитини з оточенням. Та не менш важливим є розуміння розвитку та зовнішніх умов формування пізнавальної активності та емоційно-вольової сфери кожної дитини.

Мета програми. Розвиток когнітивної та емоційно-вольової сфери молодших школярів.

Завдання:

1. Розвиток пам'яті.
2. Формування довільної уваги.
3. Розвиток сприйняття та спостережливості.
4. Розвиток наочно-образного мислення.
5. Зниження рівня ситуативної агресії.
6. Послаблення емоційного напруження.
7. Вироблення навичок регуляції емоційних станів.
8. Підвищення рівня самооцінки.

Напрями корекційної роботи:

- Підвищення адаптації в колективі, забезпечення атмосфери довіри;
- Розвиток пізнавальної сфери;
- Розвиток емоційно-вольової сфери, навчання дітей усвідомлювати власні емоції та емоції інших;
- Зниження рівня емоційного напруження;

Методичні прийоми:

- вправи для розвитку сприймання, уваги, мислення, уяви, пам'яті;
- вправи творчого й наслідувально-виконавчого характеру;
- моделювання й аналіз заданих ситуацій;
- етюди;
- психогімнастичні вправи;
- релаксаційні вправи з використанням музичних творів;
- розвивальні та рухливі ігри.

Принципи корекційно-розвивальної роботи:

- індивідуальний та диференційований підхід;
- комплексний вплив;
- систематичність.

Організація занять:

- заняття проводяться з групою дітей (8-10 осіб) молодшого шкільного віку 1 раз на тиждень;
- тривалість заняття - 30-35 хвилин;
- програма містить 20 занять.

Структура занять.

Соціальний компонент – організаційний момент, привітання, прощання, підсумок заняття.

Пізнавальний компонент – ігри та вправи, спрямовані на розвиток пізнавальної сфери.

Емоційний компонент – психогімнастичні етюди, релаксаційні прийоми.

Обладнання та матеріали: пристрій для відтворення музики, стільці, картки з буквами, картки з цифрами, набори предметних карток, прапорці різного кольору.

Очікувані результати:

- успішна адаптація до умов навчання;
- сформований інтерес, доброзичливе ставлення до оточуючих;
- позитивна мотивація до спільної діяльності;
- оводіння позитивними моделями поведінки в різних ситуаціях;
- вміння розпізнавати та відтворювати різний емоційний стан людини, встановлювати зв'язок між емоційним станом і причиною, що його зумовлюють.

Під час занять активність дитини спрямовується так, що це сприяє розвитку та корекції психічних процесів та емоційно-вольової сфери.

Заняття в ігровій формі подобаються дітям і мають позитивний результат:

- діти із зацікавленням виконують кожне завдання;

- стають уважнішими до інших учасників, їх потреб та інтересів;
- починають краще спілкуватися між собою, встановлюється взаєморозуміння.

Слід відмітити, що після проведення занять у дітей підвищується пізнавальна активність, гармонізується психо-емоційний стан, що сприяє розвитку особистості в цілому.

Структура занять

№ заняття	Мета заняття	Зміст заняття	К-ть год.
1.	Створення можливостей для самовираження, подолання бар'єрів у спілкуванні. Удосконалювання уваги. Регулювання поведінки в колективі. Зняття психічного напруження.	1.Привітання різними частинами тіла. 2. Вправа «Покажи» 3. Гра «Що чути?» 4. Гра «Прапорець» 5. Етюд «Штанги» 6. Етюд «Усі сплять» 7. Вправа «Коло подяки»	1
2.	Розвиток кращого розуміння себе й інших, зняття бар'єрів у спілкуванні. Розвиток уваги. Регулювання поведінки в колективі. Навчання прийомів саморелаксації.	1.Привітання різними частинами тіла. 2. Етюд «Це я! Це моє!» 3. Етюд «Зачарована дитина» 4. Гра «Будь уважним!» 5. Гра «Заборонене число» 6. Етюд «Бурулька» 7. Вправа «Коло подяки»	1
3.	Розвиток кращого розуміння себе й інших, зняття бар'єрів у спілкуванні. Розвиток уваги. Регулювання поведінки в колективі. Навчання прийомів саморелаксації.	1.Привітання «Давайте познайомимось!» 2. Вправа «Скільки звуків?» 3. Етюд «От він який!» 4. Гра «Слухай звуки!» 5. Вправа «Протилежні рухи» 6. Етюд «Мотузяний хлопчик» 7. Вправа «Естафета дружби»	1
4.	Розвиток уміння правильно виражати свої почуття, правильно оцінювати ставлення до себе інших. Розвиток уваги. Регулювання поведінки. Навчання прийомів саморозслаблення.	1.Привітання «Добрі долоньки» 2. Етюд «Тихіше!» 3. Етюд «Віддай!» 4. Гра «Слухай плескіт!» 5. Гра «Стоп!» 6. Етюд «Гвинт» 7. Вправа «Шепотілка дружби»	1
5.	Розвиток уміння правильно виражати свої почуття,	1.Привітання «Добрі долоньки»	1

	правильно оцінювати ставлення до себе інших. Розвиток уваги. Регулювання поведінки. Навчання прийомів саморозслаблення.	2. Етюд «Іди до мене» 3. Етюд «Іди!» 4. Гра «Канон» 5. Гра «Роззяви» 6. Гра «Замри!» 7. Етюд «Насос і м'яч» 8. Вправа «Шепотілка дружби»	
6.	Подолання бар'єрів у спілкуванні. Удосконалення уваги. Регулювання поведінки. Зняття психічного напруження.	1.Привітання «Павутинка дружби» 2. Етюд «До побачення!» 3. Етюд «Не покажу!» 4. Гра «Друкарська машинка» 5. Гра «Будь ласка!» 6. Вправа «Гойдалка» 7.Вправа «Дружні оплески»	1
7.	Подолання бар'єрів у спілкуванні. Удосконалення уваги. Регулювання поведінки. Зняття психічного напруження.	1.Привітання «Павутинка дружби» 2. Етюд «Я не знаю!» 3. Вправа «Гра у сніжки» 4. Вправа «Чотири стихії» 5. Вправа «Заборонений рух» 6. Етюд «Коник стрибає» 7.Вправа«Естафета дружби»	1
8.	Розвиток кращого розуміння себе й інших, здатності до самовираження. Удосконалення уваги. Пробудження активності, уміння підкорятися правилам, організація, дисципліна, згуртованість гравців, розвиток спритності, швидкості реакції, створення бадьорого настрою. Зняття психічного напруження.	1.Привітання різними частинами тіла. 2. Вправа «Гра з камінчиками» 3. Вправа «Дружна родина» 4. Гра «Що змінилося?» 5. Вправа «Знайди відмінності!» 6. Рухлива гра «Посварились два півники» 7.Вправа«Естафета дружби»	1
9.	Подолання бар'єрів у спілкуванні. Удосконалення уваги. Регулювання	1.Привітання «Давайте привітаємось!» 2. Вправа «Візьми і передай»	1

	поведінки. Зняття психічного напруження.	3. Вправа «Вуха – ніс» 4. Рухлива гра «Голка й нитка» 5. Рухлива гра «Дракон кусає свій хвіст» 6. Етюд «Спати хочеться» 7. Вправа «Коло подяки»	
10.	Розвиток виразної моторики, здатності розуміти свій емоційний стан та іншої людини. Корекція емоційної сфери. Удосконалювання уваги, швидкості реакції. Створення здорового емоційного збудження, бадьорого настрою. Зняття психічного напруження.	1.Привітання «Добрі долоньки» 2. Етюд «Собака принохується» 3. Етюд «Лисичка підслуховує» 4. Гра «Карлики і велетні» 5. Гра «Замри» 6. Рухлива гра «Нудно, нудно так сидіти» 7. Вправа «Спляче кошеня»	1
11.	Розвиток виразної моторики, здатності розуміти свій емоційний стан та іншої людини. Корекція емоційної сфери. Удосконалювання уваги, швидкості реакції. Створення здорового емоційного збудження, бадьорого настрою. Зняття психічного напруження.	1.Привітання різними частинами тіла. 2. Вправа «Що там відбувається?» 3. Вправа «Коник-стрибунець» 4. Вправа «Повторюй за мной» 5. Вправа «Хустинка» 6. Рухлива гра «Ловилки» 7. Рухлива гра «Лисонько, де ти?» 8. Етюд «Фея сну»	1
12.	Розвиток виразної моторики, здатності адекватно виражати свій емоційний стан, розуміти стан інших людей. Удосконалювання уваги. Розвиток швидкості реакції. Зняття психічного напруження.	1.Привітання по-лапландськи. 2. Етюд «Допитливий» 3. Гра «Істівне – неїстівне» 4. Вправа «Гра з прапорцями» 5. Рухлива гра «Сова» 6. Рухлива гра «Білі ведмеді» 7.Вправа «Дружні стосунки»	1
13.	Розвиток виразної моторики, здатності адекватно	1.Привітання по-лапландськи.	1

	виражати свій емоційний стан, розуміти стан інших людей. Удосконалювання уваги. Розвиток швидкості реакції. Зняття психічного напруження.	2. Етюд «Роздуми» 3. Вправа «Отут щось не так» 4. Вправа «Найспритніший вершник» 5. Етюд «Факіри» 6. Рухлива гра «Річечка»	
14.	Корекція емоційної сфери психіки дітей. Удосконалювання пам'яті. Створення бадьорого настрою, здорового емоційного збудження. Зняття психічного напруження.	1.Привітання по-ескімоськи. 2. Етюд «Подив» 3. Гра «Круглі очі» 4. Гра «Повтори за мною» 5. Гра «Запам'ятай рух» 6. Гра «Запам'ятай своє місце» 7.Етюд «Пилосос і порошок»	1
15.	Тренування емоційно-вольової психіки. Розвиток пам'яті. Зняття психічного напруження. Заспокоєння й організація збудження дітей.	1. Привітання «Добрі долоньки» 2. Етюд «Золоті крапельки» 3. Вправа «Квітка» 4. Гра «Запам'ятай свою позу» 5. Гра «Слухай і виконуй!» 6. Гра «Слухай команду» 7. Вправа «Спокій»	1
16.	Тренування емоційно-вольової психіки. Розвиток пам'яті. Зняття психічного напруження. Заспокоєння й організація збудження дітей.	1. Привітання «Добрі долоньки» 2. Вправа «Ласка» 3. Гра «От так поза!» 4. Гра «Художник» 5. Гра «Запам'ятай картинку» 6. Гра «Міміка в малюнках» 7. Вправа «Дивись на руки!»	1
17.	Корекція емоційної сфери. Розвиток пам'яті, спостережливості. Заспокоєння, організація гіперактивних дітей. Навчання прийомів саморозслаблення.	1.Привітання «Павутинка дружби» 2. Етюд «Зустріч із другом» 3. Етюд «Нова лялька» 4. Етюд «Після дощу» 5. Гра «Запам'ятай послідовність!» 6. Гра «Хто що робив?»	1

		7. Гра «Хто за ким?»	
18.	Розвиток, корекція емоційної сфери психіки дітей. Розвиток пам'яті. Навчання прийомів саморозслаблення для зняття психоемоційного напруження.	1.Привітання по-лапландськи. 2. Етюд «Солоний чай» 3. Етюд «Бридке каченя» 4. Етюд « Бруд» 5. Гра «Опиши по пам'яті» 6. Гра «Знайди картинку» 7. Вправа «Музичний світ»	1
19.	Корекція, розвиток емоційної сфери психіки. Удосконалювання пам'яті. Навчання прийомів саморелаксації дітей з різними невротичними виявами (виснаження нервової системи, збудливість, страхи, істеричні реакції, нав'язливі стани, вибірковий мутизм тощо).	1.Привітання «Давайте привітаємось!» 2.Етюд «Острів плаксіїв» 3. Етюд «Ой –ой – ой, живіт болить» 4. Гра «Тінь» 5. Гра «У магазині дзеркал» 6. Гра з піском. 7. Гра з мурахою.	1
20.	Корекція, розвиток емоційної сфери психіки. Удосконалювання пам'яті. Навчання прийомів саморелаксації дітей з різними невротичними виявами (виснаження нервової системи, збудливість, страхи, істеричні реакції, нав'язливі стани, вибірковий мутизм тощо).	1.Привітання «Давайте привітаємось!» 2. Етюд «Я так стомився» 3. Вправа « Розвідники» 4. Вправа « Сонечко і хмаринка» 5. Вправа «У вуха потрапила вода» 6. Вправа «Обличчя загоряє»	1

Заняття 1

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів. Розвиток активної уваги. Подолання рухового автоматизму у гіперактивних та гіпоактивних дітей. Психом'язове тренування.

Мета. Створення можливостей для самовираження, подолання бар'єрів у спілкуванні, розвиток уважності; регулювання поведінки в колективі; зняття психічного напруження.

1. Привітання різними частинами тіла

Мета. Створення позитивного настрою, зняття м'язової напруги.

Діти за сигналом рухаються по кімнаті, і вітаються один з одним частинами тіла (вухами, носиками, спинкою, руками).

2. Вправа «Покажи»

Мета. Знайомство з елементами виразних рухів; мімікою, жестом, позою, ходом.

- Педагог пропонує дітям виконати наступні рухи: підняти брови, порухати ними, замружитися, широко розкрити очі, надути щоки, утягти щоки в порожнину рота (обстеження розвитку моторики м'язів обличчя).

- Педагог пропонує дітям показати жестом слова «високий», «маленький», «там», «я», «тут», «він», «товстий» тощо (діагностика вміння розпізнавати емоційно-виразні рухи рук).

- Педагог пропонує дітям довільно прийняти домовлену позу: показати, як ми виглядаємо, коли нам холодно, коли в нас болить живіт, коли ми несемо важку сумку тощо (обстеження моторики).

3. Гра «Що чути»

Мета. Розвиток вміння швидко зосереджуватися.

Педагог пропонує дітям послухати й запам'ятати те, що відбувається за дверима. Потім просить розповісти, що вони чули. Далі він переводить увагу дітей із дверей на вікно, із вікна на двері. Потім кожна дитина повинна розповісти, що там відбувалося.

4. Гра «Прапорець»

Мета. Подолання рухового автоматизму.

Діти ходять по кімнаті під музику. Коли педагог піднімає прапорець, усі діти повинні зупинитися, хоча музика продовжує звучати.

5. Етюд «Штанги»

Мета. Розслаблення м'язів.

Дитина піднімає «важку штангу», потім кидає її і відпочиває.

6. Етюд «Усі сплять»

Мета. Розслаблення м'язів.

Педагог пропонує дітям пограти. Умовою гри є те, що після слів ведучого «усі сплять» діти повинні завмерти в позі сплячої дитини.

А педагог підходить до дітей, що застигли в різних позах. Він намагається їх розбудити, бере їх за руки і трясє, та все даремно; діти не прокидаються.

7. Вправа «Коло подяки»

Мета. Релаксація.

Діти по колу передають долоньками слово «дякую».

Заняття 2

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів. Розвиток активної уваги. Подолання рухового автоматизму. Психом'язове тренування.

Мета. Розвиток кращого розуміння себе й інших, зняття бар'єрів у спілкуванні. Розвиток уваги. Регулювання поведінки в колективі. Навчання прийомів саморелаксації.

1. Привітання різними частинами тіла

Мета. Створення позитивного настрою, зняття м'язової напруги.

Діти за сигналом рухаються по кімнаті, і вітаються один з одним частинами тіла (вушками, носиками, спинкою, руками).

2. Етюд «Це я! Це моє!»

Мета. Тренування виразності жесту.

Дитина розмовляє з «глухою бабусею», що, виявляється, шукає саме її. Вона вже зрозуміла, що з бабусею слід розмовляти за допомогою рук, тому що вона нічого не чує.

Бабуся запитує:

«Де Вітя?» (називає ім'я граючого)

«Чиї це книжки?»

«Чиї іграшки?» тощо.

Дитина відповідає різними жестами.

3. Етюд «Зачарована дитина»

Мета. Тренування виразності жесту.

Дитину «зачарували». Вона не може говорити й на всі запитання відповідає жестами, показуючи рукою на різні предмети й вказуючи напрямки:

шафа,

стіл;

унизу,

угорі,

там.

4. Гра «Будь уважним!»

Мета. Стимулювання уваги.

Діти крокують по колу. Потім педагог вимовляє яке-небудь слово, і діти повинні почати виконувати визначену дію:

на слові «зайчики» - стрибати,

на слові «конячки» - бити «копитом» об підлогу,

«раки» - задкувати,
«птахи» - бігати, розкинувши руки в сторони,
«лелека» - стояти на одній нозі.

5. Гра «Заборонене число»

Мета. Подолання рухового автоматизму.

Гравці стають у коло і лічать уголос, по черзі вимовляючи числа. Перед цим вибирається одне якесь число, яке не можна вимовляти, замість нього гравець плескає в долоні відповідну кількість разів.

6. Етюд «Бурулька»

Мета. Тренування окремих груп м'язів.

Діти імітують, ніби тримають у руках бурульки. Педагог говорить, що пригріло сонечко – бурульки починають крапати і зриваються вниз. Діти звуками і руками відтворюють усю сценку.

7. Вправа «Коло подяки»

Мета. Релаксація.

Діти по колу передають долоньками слово «дякую».

Заняття 3

Тема. Навчання елементам техніки виразних рухів. Розвиток активної уваги. Подолання рухового автоматизму. Психом'язове тренування.

Мета. Розвиток кращого розуміння себе й інших, зняття бар'єрів у спілкуванні. Розвиток уваги. Регулювання поведінки в колективі. Навчання прийомів саморелаксації.

1. Привітання «Давайте познайомимось!»

Мета. Зняття м'язової напруги, переключення уваги.

Діти рухаються по кімнаті, вітаються один з одним. Але якщо педагог плеснув в долоні один раз – вітатися потрібно за руку, якщо два – щічками, якщо три – спиною.

2. Вправа «Скільки звуків?»

Мета. Тренування виразності жесту.

Педагог стукає олівцем по столу. Дитина повинна показати на пальцях, стільки було звуків.

3. Етюд «От він який!»

Мета. Тренування виразності жесту.

Дитина повинна без слів розповісти про розміри й форму добре відомих їй предметів. Вона відтворює виразні жести, що характеризують предмет:

маленький,
великий,
загострений,
круглий,
чотирикутний,
дрібний,
довгий,
короткий.

4. Гра «Слухай звуки!»

Мета. Стимулювання уваги.

Діти йдуть по колу. Звучить нота нижнього регістру (звукові стимули можна придумати самим) – і діти стають у позу «плакучої верби»: ноги на ширині плечей, руки злегка розведені в ліктях і висять, голова нахилена до лівого плеча.

На звук, узятий у верхньому регістрі, діти стають у позу «тополі»; п'яти разом, носки нарізно, ноги прямі, руки підняті вгору, голова закинута назад, слід дивитися на кінчики пальців рук.

5. Вправа «Протилежні рухи»

Мета. Подолання рухового автоматизму.

Діти стають у дві шеренги один навпроти одного. Друга шеренга виконує рухи, протилежні до тих, що виконує перша; якщо перша шеренга присідає, то друга підстрибує тощо.

6. Етюд «Мотузяний хлопчик»

Мета. Тренування окремих груп м'язів.

Дитина поводить ся, ніби вона мотузяна лялька. Діти імітують те, що говорить педагог:

лялька висить на стіні,
сидить на стільці,
упала на підлогу.

7. Вправа «Естафета дружби»

Мета. Релаксація.

Діти передають усмішку по колу.

Тема. Навчання елементам техніки виразних рухів. Розвиток уваги. Подолання рухового автоматизму. Психом'язове тренування.

Мета. Розвиток уміння правильно виражати свої почуття, правильно оцінювати ставлення до себе інших. Розвиток уваги. Регулювання поведінки. Навчання прийомів саморозслаблення.

1. Привітання «Добрі долоньки»

Мета. Зняття м'язової напруги, створення гарного настрою.

Діти торкаються долоньками один одного, називаючи лагідно ім'я друга.

2. Етюд «Тихіше!»

Мета. Тренування виразності жестів.

Двоє мишенят повинні перейти дорогу, на якій спить кошеня. Вони то йдуть на пальчиках, то зупиняються і знаками показують один одному: «Тихіше!».

Виразні рухи: шия витягнута вперед, вказівний палець приставлений до стислих губ, брови «повзуть угору».

3. Етюд «Віддай!»

Мета. Тренування виразності жестів.

Дитина вимагає віддати іграшку.

Виразні рухи: руки простягнуті вперед долонями догори.

4. Гра «Слухай плескіт!»

Мета. Розвиток активної уваги.

Діти йдуть по колу. На один плескіт у долоні вони повинні зупинитися і прийняти позу «лелеки» (стояти на одній нозі, друга підігнута, руки – у сторони), на два плескоти – позу «жаби» (присісти навпочіпки), на три плескоти – продовжити ходьбу.

5. Гра «Стоп!»

Мета. Подолання рухового автоматизму.

Діти йдуть під музику. Раптом музика обривається, але діти повинні йти далі в попередньому темпі доти, доки педагог не скаже; «Стоп!».

6. Етюд «Гвинт»

Мета. Тренування окремих груп м'язів.

П'ятки і носки разом, корпус повертається ліворуч і праворуч, руки вільно рухаються за корпусом.

7. Вправа «Шепотілка дружби»

Мета. Зняття емоційної напруги, сприяння заспокоєнню.

Діти по колу говорять на вушко «дякую», обійнявши сусіда.

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів. Розвиток уваги. Подолання рухового автоматизму. Психом'язове тренування.

Мета. Розвиток уміння правильно виражати свої почуття, правильно оцінювати ставлення до себе інших. Розвиток уваги. Регулювання поведінки. Навчання прийомів саморозслаблення.

1. Привітання «Добрі долоньки»

Мета. Зняття м'язової напруги, створення гарного настрою.

Діти торкаються долоньками один одного, називаючи лагідно ім'я друга.

2. Етюд «Іди до мене»

Мета. Тренування виразності жестів.

Хлопчик кличе до себе малюка, що вчиться ходити самостійно.

Виразні рухи: сидячи навпочіпки, обидві руки простягнені назустріч маляті.

3. Етюд «Іди!»

Мета. Тренування виразності жестів.

Дитина відштовхує кривдника.

Виразні рухи: кисті рук розташовані вертикально долонями назовні.

4. Гра «Канон»

Мета. Розвиток активної уваги.

Гравці стоять у колі і по черзі роблять наступні рухи; один присідає і встає, інший плескає в долоні, третій присідає і встає і т.д.

5. Гра «Роззяви»

Мета. Розвиток активної уваги.

Гравці йдуть по колу, тримаючись за руки. За сигналом педагога зупинюються, роблять чотири плескоти, повертаються кругом і продовжують рух. Напрямок змінюється після кожного сигналу. Хто припустився помилки, виходить з гри.

6. Гра «Замри!»

Мета. Подолання рухового автоматизму.

Діти стрибають під музику, ноги в сторони – разом, супроводжуючи стрибки ударами рук над головою і по стегнах. Раптом музика обривається, і гравці повинні завмерти в позі, у якій застала їх пауза в музиці. Хто не встиг «завмерти», виходить зі гри, ті, що залишилися, продовжують гру під музику.

Грають доти, доки не залишиться тільки один гравець, який визначається переможцем.

7. Етюд «Насос і м'яч»

Мета. Тренування окремих груп м'язів.

Грають двоє. Один зображує великий надувний м'яч, інший насосом надуває цей м'яч. «М'яч» стоїть, обм'якнувши усім тілом, на напівзігнутих ногах, руки і шия розслаблені, корпус трохи нахилений вперед, голова опущена (м'яч не наповнений повітрям). З надуванням «м'яча» він поступово випрямляє ноги, тулуб, голову, надуває щоки. «М'яч» надутий, і насос зупиняється. Шланг висмикується, і з «м'яча» із сильним шипінням виходить повітря. Тіло знову обм'якає, повертається у початкове положення. Потім гравці міняються ролями.

8. Вправа «Шепотілка дружби»

Мета. Зняття емоційної напруги, сприяння заспокоєнню.

Діти по колу говорять на вушко «дякую», обійнявши сусіда.

Заняття 6

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів. Розвиток уваги. Подолання рухового автоматизму. Психом'язове тренування.

Мета. Подолання бар'єрів у спілкуванні; удосконалення уваги; регулювання поведінки; зняття психічного напруження.

1. Привітання «Павутинка дружби»

Мета. Розвиток комунікативних здібностей, створення гарного настрою.

Стоячи в колі, діти передають «чарівний клубок» другу і говорять побажання.

2. Етюд «До побачення!»

Мета. Тренування виразності жесту.

Від пристані відходить величезний білий теплохід. Ті, хто проводить, дивляться на пасажирів, що стоять на палубі, на моряків, махають їм високо піднятою рукою: «До побачення! До зустрічі!».

3. Етюд «Не покажу!»

Мета. Тренування виразності жесту.

Мама подарувала дівчинці маленьке люстерко, щоб вона могла пускати сонячних зайчиків. Діти обступили дівчинку, просять показати, яке воно. Але дівчинка, пригорнувши люстерко долонями до грудей і розставивши лікті, вертиться з боку вбік: «Не покажу!».

4. Гра «Друкарська машинка»

Мета. Розвиток уваги.

Кожному гравцеві «привласнюється» буква алфавіту. Потім придумується слово чи фраза з двох-трьох слів. За сигналом діти починають друкувати; перша «буква» слова плескає в долоні, потім друга і т.д. Коли слово повністю «надруковане», усі діти плескають у долоні.

5. Гра «Будь ласка!»

Мета. Подолання рухового автоматизму.

Усі учасники гри разом із педагогом стають у коло. Педагог показує різні рухи (фізкультурні, танцювальні, жартівливі), а гравці повинні їх повторювати лише в тому випадку, якщо він скаже слово «будь ласка». Хто помиляється, виходить на середину і виконує яке-небудь завдання, наприклад, усміхнутися, пострибати на одній нозі тощо.

6. Вправа «Гойдалка»

Мета. Розслаблення м'язів.

Дитина стоячи гойдається на гойдалці.

Виразні рухи: ноги злегка розставлені, обидві ступні торкаються підлоги, але вага тіла перенесена на одну з ніг. Вага тіла переноситься з однієї ноги на іншу.

7. Вправа «Дружні оплески»

Мета. Релаксація.

Діти роблять коло дружби. Спочатку витягують ліву руку вперед, а праву ставлять на ліву долоньку друга. Потім виконують «дружні оплески».

Заняття 7

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів. Розвиток уваги. Подолання рухового автоматизму. Психом'язове тренування.

Мета. Подолання бар'єрів у спілкуванні; удосконалення уваги; регулювання поведінки; зняття психічного напруження.

1. Привітання «Павутинка дружби»

Мета. Розвиток комунікативних здібностей, створення гарного настрою.

Стоячи в колі діти передають «чарівний клубок» другу і говорять побажання.

2. Етюд «Я не знаю!»

Мета. Тренування виразності жесту.

Хлопчика-незнайку про щось запитують, а він тільки знизує плечима та розводить руками: «Не знаю», «Не маю поняття», «Ніколи не бачив».

Виразні рухи: брови підняті, куточки рота опущені, плечі на мить піднімаються, руки злегка розведені, долоні розкриті.

3. Вправа «Гра у сніжки»

Мета. Тренування виразності жесту.

Зима. Діти грають у сніжки.

Виразні рухи: нагнутися, схопити двома руками сніг, зліпити сніжку, розпрямитися й кинути її різким рухом.

4. Вправа «Чотири стихії»

Мета. Розвиток уваги.

Ця гра на розвиток уваги, пов'язаної з координацією слухового і рухового аналізаторів.

Гравці сидять по колу. Якщо ведучий говорить слово «земля», усі повинні опустити руки вниз, якщо слово «вода» - витягнути руки вперед, слово «повітря» - підняти руки вгору, слово «вогонь» - зробити обертання руками у променезап'ястних і ліктьових суглобах. Хто помиляється, той програв.

5. Вправа «Заборонений рух»

Мета. Подолання рухового автоматизму.

Діти стоять обличчям до педагога і повторюють рухи рук, які показує педагог. Потім обирається один рух, який забороняється повторювати. Той, хто повторить заборонений рух, виходить з гри.

6. Етюд «Коник стрибає»

Мета. Розслаблення м'язів.

Граючий зображує коника, що м'яко і легко стрибає на двох ногах одночасно. Коліна, корпус і руки м'які, розслаблені, голова опущена.

7. Вправа «Естафета дружби»

Мета. Релаксація.

Діти передають усмішку по колу.

Заняття 8

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів. Розвиток уваги. Рухливі ігри для дітей із психомоторики, з емоційними розладами, зниженим настроєм, боязкістю, страхами. Психом'язове тренування.

Мета. Розвиток кращого розуміння себе й інших, здатності до самовираження; удосконалення уваги; пробудження активності, уміння підкорятися правилам, організація, дисципліна, згуртованість гравців, розвиток спритності, швидкості реакції, створення бадьорого настрою; зняття психічного напруження.

1. Привітання різними частинами тіла

Мета. Створення позитвного настрою, зняття м'язової напруги.

Діти за сигналом рухаються по кімнаті, і вітаються один з одним частинами тіла (вушками, носиками, спинкою, руками).

2. Вправа «Гра з камінчиками»

Мета. Тренування виразності жесту.

Діти гуляють морським узбережжям. Вони то зупиняються, нагинаючись за красивим камінчиком, то входять у воду і бризкаються. Потім сідають на пісок і починають гратися з камінчиками; підкидають їх угору і ловлять, кидають у море.

3. Вправа «Дружна родина»

Мета. Тренування виразності жесту.

Діти сидять на стільцях, розставлених по колу. Кожний зайнятий якою-небудь справою; один ліпить із пластиліну кульки, інший забиває в дощечку маленькі цвяшки, хтось малює, хтось шиє чи в'яже тощо. Діти повинні робити руками маніпуляції так, немов в руках у них не уявні предмети, а цілком реальні.

4. Гра «Що змінилося?»

Мета. Розвиток уваги.

Педагог ставить перед дітьми від трьох до семи іграшок, дає сигнал, щоб вони замружили очі, і в цей час забирає одну іграшку. Відкривши очі, діти повинні вгадати, яка іграшка захована.

5. Вправа «Знайди відмінності!»

Мета. Розвиток уваги.

Педагог показує дітям два майже однакових малюнки і просить знайти, чим один малюнок відрізняється від іншого. Приклади картинок для порівняння можна знайти в дитячих журналах чи посібниках.

6. Рухлива гра «Посварились два півники»

Мета. Розвиток вміння узгоджувати свої дії з рухами інших.

Двоє дітей зчиплюють за спиною пальці рук, стають на одну ногу і, підстрибуючи, намагаються штовхнути один одного різкими рухами плечей.

7. Вправа «Естафета дружби»

Мета. Релаксація.

Діти передають усмішку по колу.

Заняття 9

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів. Розвиток уваги. Подолання рухового автоматизму. Психом'язове тренування.

Мета. Подолання бар'єрів у спілкуванні; удосконалення уваги; регулювання поведінки; зняття психічного напруження.

1. Привітання «Давайте привітаємось!»

Мета. Зняття м'язової напруги, переключення уваги.

Діти рухаються по кімнаті, вітаються один з одним. Але якщо педагог плеснув в долоні один раз – вітатися потрібно за руку, якщо два – щічками, якщо три – шиєю.

2. Вправа «Візьми і передай»

Мета. Тренування виразності жесту.

Діти сидять на стільцях, розставлених по колу, і передають один одному з рук у руки який-небудь уявний предмет. Збоку повинне створитися враження, що вони діють з реальними предметами.

3. Вправа «Вуха – ніс»

Мета. Розвиток уваги.

За командою «Вуха!» діти повинні схопитися за вуха, за командою «Ніс!» - за ніс. Педагог виконує дії разом з дітьми, але через якийсь час має «помилитися». Діти, не звертаючи уваги на «помилки» педагога, повинні показувати тільки ту частину обличчя, яка називається педагогом.

4. Рухлива гра «Голка й нитка»

Мета. Розвиток вміння узгоджувати свої дії з рухами інших.

Діти стають одне за одним. Перша дитина – «голка» - бігає, змінюючи напрямки. Інші бігають за нею, намагаючись не відставати.

5. Рухлива гра «Дракон кусає свій хвіст»

Мета. Розвиток вміння узгоджувати свої дії з рухами інших.

Гравці стають один за одним, тримаючи за талію гравців попереду. Перша дитина – це голова дракона, остання – кінчик хвоста. Поки звучить музика, перший гравець намагається схопити останнього – дракон ловить свій хвіст. Інші діти тримаються одне за одного. Якщо дракон не піймає свій хвіст, то наступного разу на роль голови дракона призначається інша дитина.

6. Етюд «Спати хочеться»

Мета. Тренування окремих груп м'язів.

Хлопчик просить батьків, щоб йому дозволили разом із дорослими зустріти Новий рік. Але чим ближче до ночі, тим більше йому хочеться спати. Він довго бореться зі сном і зрештою засинає.

Виразні рухи: позіхання, повіки опущені, брови підняті, голова хилиться вниз, руки опущені.

7. Вправа «Коло подяки»

Мета. Релаксація.

Діти по колу передають долоньками слово «дякую».

Заняття 10

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів; емоції уваги, інтересу. Розвиток уваги, пов'язаної з координацією слухового і рухового аналізаторів. Рухливі ігри. Психом'язове тренування.

Мета. Розвиток виразної моторики, здатності розуміти свій емоційний стан та іншої людини; корекція емоційної сфери; удосконалювання уваги, швидкості реакції; створення здорового емоційного збудження, бадьорого настрою, зняття психічного напруження.

1. Привітання «Добрі долоньки»

Мета. Зняття м'язової напруги, створення гарного настрою.

Діти торкаються долоньками один одного, називаючи лагідно ім'я друга.

2. Етюд «Собака принохується»

Мета. Вираження уваги, інтересу, зосередження.

Мисливський собака, побачивши дівчину, моментально застигає у напруженій позі. Морда у нього витягається вперед, вуха насторожуються, очі нерухомо дивляться на поживу, а ніс безшумно втягує приємний дразливий запах.

3. Етюд «Лисичка підслуховує»

Мета. Вираження уваги, інтересу, зосередження.

Лисичка стоїть біля вікна хатинки, у якій живуть котик із півником, і підслуховує, про що вони говорять.

Виразна поза: голова нахилена вбік (слухає, підставляючи вухо), погляд спрямований в іншу сторону, рот напіввідкритий, нога виставлена вперед, корпус злегка нахилений уперед.

4. Гра «Карлики і велетні»

Мета. Розвиток уваги.

За командою: «Карлики!» діти присідають, за командою: «Велетні!» - встають. Педагог виконує рухи разом з усіма дітьми. Команди даються вроздріб й у різному темпі.

5. Гра «Замри»

Мета. Розвиток уваги.

За сигналом педагога всі діти повинні завмерти в тій позі, у якій були в момент сигналу. Той, хто порушиться, програє і вибуває з гри.

6. Рухлива гра «Нудно, нудно так сидіти»

Мета. Розвиток вміння узгоджувати свої дії з рухами інших.

Гравці сидять на стільчиках. Навпроти теж стоять стільчики, але їх на один менше, ніж гравців. Педагог говорить:

Нудно, нудно так сидіти,
Одне на одного дивитись,
Чи не варто нам побігти
І місцями помінятись?

Як тільки педагог закінчує говорити, діти повинні швидко побігти і сісти на стільці, що стоять навпроти. Програє той, хто залишився без стільця.

7. Вправа «Спляче кошеня»

Мета. Зняття м'язової напруги.

Діти виконують роль кошенят, які лягають на килимок і засинають. Кошенята спочивають, їх животик повільно піднімається і опускається..

Заняття 11

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів; емоції, уваги, інтересу. Розвиток уваги, пов'язаний з координацією слухового і рухового аналізаторів. Рухливі ігри. Психом'язове тренування.

Мета. Розвиток виразної моторики, здатності розуміти свій емоційний стан та іншої людини; корекція емоційної сфери; удосконалювання уваги, швидкості реакції; створення здорового емоційного збудження, бадьорого настрою, зняття психічного напруження.

1. Привітання різними частинами тіла

Мета. Створення позитвного настрою, зняття м'язової напруги.

Діти за сигналом рухаються по кімнаті, і вітаються один з одним частинами тіла (вухами, носиками, спинкою, руками).

2. Вправа «Що там відбувається?»

Мета. Вираження уваги, інтересу, зосередження.

Діти стоять у тісному колі і щось розглядають, нахиливши голову вниз. За декілька кроків від них зупиняється дівчинка. «Що там відбувається?» - думає вона, але ближче підійти не наважується.

Виразна поза: голова повернена вбік, погляд пильний, одна нога висунута вперед і вага тіла перенесена на неї, одна рука на стегні, інша опущена вздовж тіла.

3. Вправа «Коник-стрибунець»

Мета. Вираження уваги, інтересу, зосередження.

Дівчинка гуляє в саду і раптом бачить великого зеленого коника-стрибунця. Вона підкрадається до нього, простягає руки, щоб прикрити його долоньками, а він скік – і от уже скрекоче зовсім в іншому місці.

Виразні рухи: шия витягнута вперед, погляд пильний, тулуб злегка нахилений уперед, ступає навшпинець.

4. Вправа «Повторюй за мной»

Мета. Розвиток уваги.

Під будь-яку лічилку педагог ритмічно виконує прості рухи, наприклад, плескає в долоні, по колінах, тупотить ногами, киває головою. Діти повторюють його рухи. Зненацька педагог змінює рух, і той, хто вчасно не помітив цього і не перемінив рух, вибуває з гри.

5. Вправа «Хустинка»

Мета. Розвиток уваги.

Діти стають у коло. Одна дитина із хустинкою бігає чи ходить позаду кола і непомітно кладе хустинку у когось за спиною. Потім вона робить ще одне коло. Якщо за цей час новий власник хустинки не з'явився, вважається, що він програв. Якщо він помітить хустинку у себе за спиною, то повинен наздогнати педагога і торкнутися хустинкою. Якщо це вдається, педагог починає все спочатку. Якщо ні – то водить інша дитина.

6. Рухлива гра «Ловилки»

Мета. Розвиток вміння узгоджувати свої дії з рухами інших.

Педагог вибирає ловилку. Ловилка стоїть, повернувшись до стіни обличчям. Інші діти – біля протилежної стіни. Під музику діти підбігають до ловилки, плескають у долоні і говорять:

«Один-два-три,
Скоріше нас лови»

Потім біжать на свої місця. Ловилка повертається і доганяє дітей. Гра повторюється, але тепер ловилкою стає той, кого спіймали.

7. Рухлива гра «Лисонько, де ти?»

Мета. Розвиток вміння узгоджувати свої дії з рухами інших.

Діти стають у коло, повертаються спиною до центру кола і замружують очі. Педагог ходить по середині кола і непомітно для дітей домовленим заздалегідь дотиком призначає когось лисицею. Інші діти – зайці. За сигналом усі відкривають очі, але ніхто не знає, де ж лисиця. Педагог кличе: «Лисонько, де ти?» Лисиця не повинна видавати себе ні словом, ні рухом, те саме і в другий раз, а третього разу лисиця відповідає: «Я тут!» - і кидається ловити зайців. Зайчєня, яке присіло навпочіпки, ловити не можна. Піймані зайці виходять з гри.

8. Етюд «Фея сну»

Мета. Психом'язове тренування.

Діти сидять на підлозі (на килимі) на досить великій відстані одне від одного. До них підходить дівчинка з тоненькою паличкою в руці – фея сну (якщо хлопчик, то чарівник). Фея торкається плеча одного з граючих паличкою, той засинає. Потім фея обходить інших дітей, торкаючись їх чарівною паличкою, дивиться на дітей (усі сплять), усміхається і тихенько йде (у цей час грає тиха, спокійна музика).

Заняття 12

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів; емоції уваги, інтересу. Розвиток уваги, рухливі ігри для дітей із психомоторними й емоційними розладами. Психом'язове тренування.

Мета. Розвиток виразної моторики, здатності адекватно виражати свій емоційний стан, розуміти стан інших людей; удосконалювання уваги, розвиток швидкості реакції; зняття психічного напруження.

1. Привітання по-лапландськи.

Мета. Створення гарного настрою.

Дітям пропонують привітатися так само як в країні, звідки з'явився Дід Мороз – легенько торкнутися носиками, один до одного.

2. Етюд «Допитливий»

Мета. Етюди на вираження уваги, інтересу, зосередження.

По вулиці йде чоловік і несе в руці спортивну сумку, з якої щось випирає. Хлопчику дуже кортить дізнатися, що лежить у сумці. Чоловік іде великими кроками і не звертає на хлопчика уваги. А той так і в'ється біля перехожого то з одного боку підбіжить до нього, то з іншого, витягаючи шию, заглядає в напіврозкриту сумку. Раптом чоловік зупинився, поклав сумку на землю, а сам зайшов у телефонну будку. Хлопчик сідає навпочіпки біля сумки, злегка розстібає блискавку і заглядає всередину. Там лежать дві звичайні ракетки. Хлопчик розчаровано махає рукою, встає і, не поспішаючи, іде до свого будинку.

3. Гра «Їстівне – неїстівне»

Мета. Розвиток уваги.

Педагог кидає м'яч, називаючи який-небудь предмет. Діти повинні ловити м'яч тільки у тому випадку, якщо предмет їстівний.

4. Вправа «Гра з прапорцями»

Мета. Розвиток уваги.

Коли педагог піднімає червоний прапорець, діти повинні підстрибувати, зелений – плеснути в долоні, синій – крокувати на місці.

5. Рухлива гра «Сова»

Мета. Розвиток вміння узгоджувати свої дії з рухами інших.

Діти вибирають ведучого – сову, що сідає у гніздо і куняє. У цей час діти починають бігати і стрибати. Потім ведучий гогворить: «Ніч!» Сова

відкриває очі й починає літати. Усі гравці відразу повинні завмерти. Хто поворухнеться чи засміється, стає совою.

6. Рухлива гра «Білі ведмеді»

Мета. Розвиток вміння узгоджувати свої дії з рухами інших.

Намічається місце, де житимуть білі ведмеді. Двоє дітей беруться за руки – це білі ведмеді. Зі словами: «Ведмеді йдуть на полювання» - вони біжать, намагаючись оточити і піймати кого-небудь із гравців. Потім знову йдуть на полювання. Коли вони переловлять усіх гравців, гра закінчується.

7. Вправа «Дружні стосунки»

Мета. Зняття м'язової напруги.

Діти дякують один одному за спільні ігри і виконують вправу: їм потрібно обійняти якомога більшу кількість дітей.

Заняття 13

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів; емоції уваги, інтересу. Розвиток уваги, рухливі ігри для дітей із психомоторними й емоційними розладами. Психом'язове тренування.

Мета. Розвиток виразної моторики, здатності адекватно виражати свій емоційний стан, розуміти стан інших людей; удосконалювання уваги, розвиток швидкості реакції; зняття психічного напруження.

1. Привітання по-лапландськи.

Мета. Створення гарного настрою.

Дітям пропонують привітатися так само як в країні, звідки з'явився Дід Мороз – легенько торкнутися носиками один до одного.

2. Етюд «Роздуми»

Мета. Вираження уваги, інтересу, зосередження.

Хлопчик збирав у лісі гриби і заблукав. Нарешті він вийшов на велику дорогу. Але в яку сторону йти?

Виразна поза: дитина стоїть, руки складені на грудях, або одна рука на грудях, а на іншу спирається підборіддям.

3. Вправа «Отут щось не так»

Мета. Розвиток уваги.

Педагог дістає ляльку Тимошу. Тимоша звертається до дітей: «Здрастуйте, діти! Що я вам розповім! Іду я вчора по дорозі, сонечко світить, темно, листочки сині під ногами шарудять. І раптом з-за рогу як вискочить собака, як загавкає на мене: «Ку-ку-рі-ку!» - і роги наставля. Я злякався й утік».

«Йду я по лісу. Навкруги машини їздять, світлофори мигають. Раптом бачу – гриб! На гілочці росте, серед листочків зелених сховався. Я підстрибнув і зірвав його».

«Прийшов на річку. Дивлюся, сидить на березі риба, ногу на ногу закинула і сосиску жує. Я підійшов, а вона шубовснула у воду і попливла».

Діти повинні сказати, що було неправильно в розповідях Тимоші.

4. Вправа «Найспритніший вершник»

Мета. Розвиток уваги.

По кімнаті розставляються у довільному порядку стільці. Вершники сідають на стільці обличчям до спинки. Коли заграє музика, усі встають і починають скакати по кімнаті, наслідуючи рухам коня. У цей час педагог

забирає один стілець. Із закінченням музики діти повинні сісти на стільці, але обов'язково обличчям до спинки. Той, хто залишиться без стільця, виходить з гри.

5. Рухлива гра «Річечка»

Мета. Розвиток вміння узгоджувати свої дії з рухами інших.

У грі беруть участь дві групи дітей. На підлозі намальована неширока річечка. До неї підходить двоє гравців – по одному від кожної групи – і намагаються її перескочити. Хто перескочив, той повертається до своєї групи. А кому це не вдалося, той має перейти до сусідньої групи. Виграє та група, у якій під кінець гри виявиться більше дітей. Гра супроводжується веселою музикою.

6. Етюд «Факіри»

Мета. Психом'язове тренування.

Діти сідають на килим, схрестивши по-турецьки ноги, руки на колінки, кисті звисають униз, спина і шия розслаблені, голова опущена (підборіддя торкається грудей), очі замружені. Поки звучить тиха, спокійна музика, факіри відпочивають.

Заняття 14

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів: емоція подиву. Розвиток моторно-слухової пам'яті. Рухливі ігри для дітей з психомоторними та емоційними розладами. Психом'язове тренування.

Мета. Корекція емоційної сфери психіки дітей. Удосконалювання пам'яті. Створення бадьорого настрою, здорового емоційного збудження. Зняття психічного напруження.

1. Привітання по-ескімоськи.

Мета. Створення гарного настрою.

Діти пригадують вітання минулого заняття. А ескімоси вітаються кулачками. Вони стукають легенько кулачками по голові, плечах.

2. Етюд «Подив»

Мета. Тренування вміння виражати емоції.

Хлопчик дуже здивований; він бачив, як фокусник посадив у порожню валізу кішку і закрив її, а коли відкрив валізу, кішки там не було, а звідти вистибнув собака!

Міміка: рот напіврозкритий, брови і верхні повіки підняті.

3. Гра «Круглі очі»

Мета. Тренування вміння виражати емоції.

Одного разу першокласник побачив у під'їзді свого будинку сценку і написав про це розповідь; «Я йшов зі школи, зайшов у під'їзд і побачив, що бігає ганчірка. Я підняв її і побачив, що там кошеня».

Педагог пропонує дітям показати, які круглі очі були в хлопчика, коли він побачив «живу» ганчірку.

4. Гра «Повтори за мною»

Мета. Розвиток моторно-слухової пам'яті.

Діти стоять біля столу педагога. Останній пропонує одній дитині проплескати все, що їй простукає олівцем педагог. Інші діти уважно слухають і оцінюють виконані рухи; піднімають угору великий палець, якщо удари правильні, і опускають його вниз, якщо неправильні.

5. Гра «Запам'ятай рух»

Мета. Розвиток моторно-слухової пам'яті.

Діти повторюють рухи рук і ніг за педагогом. Запам'ятавши черговість вправ, повторюють їх у зворотному порядку.

6. Гра «Запам'ятай своє місце»

Мета. Розвиток моторно-слухової пам'яті.

Діти стоять у колі чи в різних кутках кімнати. Кожен має запам'ятати своє місце. Під веселу музику всі розбігаються, а по її закінченні повинні повернутися на свої місця.

7. Етюд «Пилосос і порошок»

Мета. Психом'язове тренування.

Порошки весело танцюють у сонячному промені. Аж тут запрацював пилосос. Порошки, кружляючи все повільніше, сідають на підлогу. Коли дитина-порошок сідає на підлогу, спина і плечі в неї розслабляються і згинаються донизу, руки опускаються, голова нахилиється, вона вся ніби обм'якає. Пилосос збирає порошки. Кого він торкнеться, той встає й іде.

Заняття 15

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів, емоції задоволення й радості. Розвиток пам'яті. Ігри, що сприяють заспокоєнню збуджених дітей. Психом'язове тренування.

Мета. Тренування емоційно-вольової сфери. Розвиток пам'яті. Зняття психічного напруження. Заспокоєння й організація збудження дітей.

1. Привітання «Добрі долоньки»

Мета. Зняття м'язової напруги, створення гарного настрою.

Діти торкаються долоньками один одного, називаючи лагідно ім'я друга.

2. Етюд «Золоті крапельки»

Мета. Вираження задоволення й радості.

Іде теплий дощ. Танцюють бульбашки в калюжах. З-за хмари визирнуло сонце. Дощ став золотавим. Дитина підставляє обличчя золотим крапелькам дощу. Приємний теплий літній дощ.

Виразна поза: голова відкинута, рот напіввідкритий, очі замружені, м'язи обличчя розслаблені, плечі опущені.

3. Вправа «Квітка»

Мета. Вираження задоволення й радості.

Теплий промінь упав на землю і зігрів у землі насіннячко. З насіннячка проклюнувся паросток. З паростка виросла прекрасна квітка. Ніжитья квітка на сонці, підставляючи теплу і світлу кожну свою пелюстку, повертаючи свою голівку слідом за сонцем.

Виразні рухи: сісти навпочіпки, голову й руки опустити; піднімається голова, розпрямляється корпус, руки піднімаються у сторони – квітка розцвіла; голова злегка відкидається назад, повільно повертається слідом за сонцем, очі напівзакриті, усмішка, м'язи обличчя розслаблені.

4. Гра «Запам'ятай свою позу»

Мета. Розвиток пам'яті.

Діти стоять у колі чи в різних куточках кімнати, кожна дитина повинна стати в яку-небудь позу і запам'ятати її. Коли починає звучати музика, усі діти розбігаються, а з її закінченням вони повинні повернутися на свої місця і стати в ту саму позу.

5. Гра «Слухай і виконуй!»

Мета. Розвиток пам'яті.

У цій грі, крім пам'яті, розвивається й увага. Педагог один-два рази називає кілька різних рухів і показує їх. Діти повинні повторити рухи в тій самій послідовності, у якій вони були названі педагогом.

6. Гра «Слухай команду»

Мета. Заспоєння збуджених дітей і їхня організація.

Діти під музику йдуть один за одним по колу. Коли музика стихає, усі зупиняються, слухають команду педагога, вимовлену пошепки, і негайно її виконують. Команди даються тільки на виконання спокійних рухів. Гра проводиться доти, доки група добре слухає і точно виконує завдання.

7. Вправа «Спокій»

Мета. Психом'язове тренування.

Педагог пропонує дітям зручно влаштуватися, розслабитися і слухати із замруженими очима тиху, спокійну музику. Їз закінченням музики діти відкривають очі й тихо підіймаються з місця.

Заняття 16

Тема. Навчання елементів техніки виразних рухів, емоції задоволення й радості. Розвиток пам'яті. Ігри, що сприяють заспокоєнню збуджених дітей. Психом'язове тренування.

Мета. Тренування емоційно-вольової психіки. Розвиток пам'яті. Зняття психічного напруження. Заспокоєння й організація збудження дітей.

1. Привітання «Добрі долоньки»

Мета. Зняття м'язової напруги, створення гарного настрою.

Діти торкаються долоньками один одного, називаючи лагідно ім'я друга.

2. Вправа «Ласка»

Мета. Вираження задоволення й радості.

Хлопчик з усмішкою гладить і притискає до себе пухнастого котика. Кошеня мружить очі від задоволення, муркоче й виражає прихильність до свого господаря тим, що треться головою об його руки.

3. Гра «От так поза!»

Мета. Розвиток пам'яті.

Гравці стають у різні пози. Дитина, подивившись на них, має запам'ятати і відтворити їх, коли всі діти повернуться у початкове положення.

4. Гра. «Художник»

Мета. Розвиток пам'яті, спостережливості.

Дитина грає роль художника. Вона уважно розглядає того, кого малюватиме, потім відвертається й дає його словесний портрет.

5. Гра «Запам'ятай картинку»

Мета. Розвиток пам'яті.

Картка з намальованими на ній у різних місцях (5-7 букв) чи цифрами (від 0 до 9) демонструється дітям стільки часу, скільки вони вважають за потрібне. Після цього вони по пам'яті, кожний на своєму аркуші, відтворюють картинку.

6. Гра «Міміка в малюнках»

Мета. Сприяння заспокоєнню.

Діти розглядають картки із зображенням різних емоційних станів і називають настрій, що вони символізують (спокійний, веселий, сумний, злий, здивований, переляканий).

7. Вправа «Дивись на руки!»

Мета. Заспокоєння збуджених дітей і їхня організація.

Діти стоять одне за одним, перший – командир. Під час спокійного маршу по колу командир показує різні рухи рук, інші діти повторюють їх. Потім обирається новий командир. Він повинен придумати інші рухи.

Заняття 17

Тема. Емоції задоволення й радості. Розвиток пам'яті, спостережливості. Ігри, що сприяють заспокоєнню й організації збудження дітей. Психом'язове тренування.

Мета. Корекція емоційної сфери. Розвиток пам'яті, спостережливості. Заспокоєння, організація гіперактивних дітей. Навчання прийомів саморозслаблення.

1. Привітання «Павутинка дружби»

Мета. Розвиток комунікативних здібностей, створення гарного настрою.

Стоячи в колі діти передають «чарівний клубок» другу і говорять побажання.

2. Етюд «Зустріч з другом»

Мета. Вираження задоволення й радості.

У хлопчика був друг. Але настало літо, і їм довелося розлучитися. Хлопчик залишився у місті, а його друг виїхав із батьками на південь. Нудно в місті без друга. Пройшов місяць. Одного разу йшов хлопчик вулицею і раптом побачив, як на зупинці з тролейбуса вийшов його товариш. Як же зраділи вони одне одному!

Виразні рухи: обійми, усмішки.

3. Етюд «Нова лялька»

Мета. Вираження задоволення й радості.

Дівчинці подарували нову ляльку. Вона рада їй, весело скаче, кружляє з нею, грається (хлопчик – із новою машинкою). Звучить весела музика.

4. Етюд «Після дощу»

Мета. Вираження задоволення й радості.

Спекотливе літо. Тільки-но пройшов дощ. Діти обережно ступають навколо уявлених калюж, намагаючись не замочити ноги. Потім розбешкетувалися, стрибають по калюжах так сильно, що бризки летять в усі боки, їм дуже весело.

5. Гра «Запам'ятай послідовність!»

Мета. Розвиток пам'яті, спостережливості.

Діти шикуються один за одним у довільній послідовності. Один із гравців, подивившись на дітей, має відвернутися і перелічити, хто за ким стоїть. Потім це робить хтось інший.

6. Гра «Хто що робив?»

Мета. Розвиток пам'яті, спостережливості.

Четверо гравців стоять поруч. Під веселу музику вони роблять по черзі різні рухи і повторюють їх по чотири рази. П'ята дитина повинна запам'ятати, що вони робили, і відтворити їхні рухи.

7. Гра «Хто за ким?»

Мета. Сприяння заспокоєнню.

По кімнаті в довільному порядку розставлені стільці. Звучить музика. Одна дитина, яку викликав педагог, ходить між стільцями і, почувши зупинку в музиці, сідає на найближчий стілець. Педагог викликає іншу, і та повторює дії попередньої дитини. Коли всі діти сядуть на стільці, можна пограти в наступну гру.

Заняття 18

Тема. Емоції відрази і презирства. Розвиток пам'яті. Психом'язове тренування.

Мета. Розвиток, корекція емоційної сфери психіки дітей. Розвиток пам'яті. Навчання прийомів саморозслаблення для зняття психоемоційного напруження.

1. Привітання по-лапландськи.

Мета. Створення гарного настрою.

Дітям пропонують привітатися так само як в країні, звідки з'явився Дід Мороз – легенько торкнутися носиками один до одного.

2. Етюд «Солоний чай»

Мета. Вираження відрази і презирства.

Бабуся загубила окуляри і тому не помітила, що насипала в цукорницю замість цукру дрібну сіль. Онук захотів випити чаю. Він налив у чашку гарячого чаю і, не дивлячись, поклав у неї дві ложечки солі, переколотив і зробив перший ковток. До чого ж огидно стало у нього в роті!

Виразні рухи: голова відкинута назад, брови нахмурені, очі прищурені, верхня губа підтягується до носа, ніс зморщений.

3. Етюд «Бридке каченя»

Мета. Вираження відрази і презирства.

Діти разом із ведучим згадують казку Г.Х. Андерсена «Бридке каченя», потім грають епізод на пташиному дворі. У ньому птахи демонструють своє презирливе ставлення до каченяти, яке не схоже на інших каченят. Вони вважають його потворним і бридким.

Виразні рухи:

1. Відрази: голова відкинута назад, брови нахмурені, очі прищурені, ніздрі роздуті й зморщені, куточки губ опущені.
2. Приниженість: голова нахилена вниз, плечі зведені вперед.

4. Етюд « Бруд»

Мета. Вираження відрази і презирства.

Хлопчик узув нові черевики і пішов у гості до свого друга. Йому треба перейти дорогу, де йдуть ремонтні роботи й усе розкопано. Нещодавно пройшов дощ, і на дорозі брудно і слизько. Хлопчик іде обережно, намагаючи не забруднити черевики.

Виразні рухи: хода повинна справляти враження, що дитина йде по бруду, обережно ступаючи навшпиньках і вибираючи чистіше місце.

5. Гра «Опиши по пам'яті»

Мета. Розвиток пам'яті.

Педагог на короткий час показує дітям ляльку, а ті по пам'яті повинні відповісти на запитання: яке у ляльки волосся, яке плаття, які очі, чи були бантики, туфельки, шкарпеточки, стояла вона чи сиділа тощо.

6. Гра «Знайди картинку»

Мета. Розвиток пам'яті.

Педагог на короткий час (рахуючи до п'яти) показує дітям картинку, а потім з набору схожих картинок пропонує вибрати ту, яку щойно показав.

7. Вправа «Музичний світ»

Мета. Психом'язове тренування.

Педагог повідомляє дітям назву композиції, яку вони слухатимуть, і пропонує їм прийняти зручну позу і замружитися.

Звучить музика. Із закінченням музики діти відкривають очі, тихо встають.

Заняття 19

Тема. Емоції страждання і суму. Розвиток пам'яті, спостережливості. Психом'язове тренування.

Мета. Корекція, розвиток емоційної сфери психіки. Удосконалювання пам'яті. Навчання прийомів саморелаксації дітей з різними невротичними виявами (виснаження нервової системи, збудливість, страхи, істеричні реакції, нав'язливі стани, вибіркового мутизм тощо).

1. Привітання «Давайте привітаємось!»

Мета. Зняття м'язової напруги, переключення уваги.

Діти рухаються по кімнаті, вітаються один з одним. Але якщо педагог плеснув в долоні один раз – вітатися потрібно за руку, якщо два – щічками, якщо три – спиною.

2. Етюд «Острів плаксіїв»

Мета. Вираження страждання й суму.

Мандрівник потрапив на чарівний острів, де живуть одні плаксії. Він намагається втішити то одного, то іншого, але всі діти – плаксії не зважають на нього і продовжують рюмсати.

3. Етюд «Ой – ой – ой, живіт болить»

Мета. Вираження страждання й суму.

Ведмежата Тім і Том з'їли смачні, але неміті яблука. У них розболілися животи. Ведмежата скаржаться: «Ой – ой – ой, живіт болить! Ой – ой- ой, мене нудить!»

Виразні рухи: брови підняті, брови прищулені; тулуб зігнутий, живіт утягнутий, руки притиснуті до живота.

4. Гра «Тінь»

Мета. Розвиток пам'яті, спостережливості.

Дві дитини йдуть по дорозі через поле: одна попереду, а інша на два – три кроки позаду. Друга дитина – це «тінь» першої. «Тінь» повинна повторювати всі дії першої дитини: то зірве квітку на узбіччі, то нагнеться за красивим камінчиком, то поскаче на одній нозі, то зупиниться і подивиться з – під руки тощо.

5. Гра «У магазині дзеркал»

Мета. Розвиток пам'яті, спостережливості.

У магазині стоїть багато дзеркал. Туди заходить людина, на плечі в якої сидить мавпочка. Вона бачить себе в дзеркалах, думає, що це інші мавпочки, і

починає їх перекривляти. Відображення відповідають їй тим самим. Вона погрожує їм кулаком, і їй погрожують із дзеркал; вона тупотить ногою, і всі мавпочки у дзеркалах тупотять ногами. Що не робить мавпочка, відображення в дзеркалах точно повторюють її рухи (одна дитина – мавпочка, інші – її відзеркалення).

6. Гра з піском

Мета. Напруження і розслаблення м'язів рук.

Набрати в руки уявлювальний пісок. Сильно стиснувши пальці в кулак, утримати пісок в руках. Посипати коліна піском, поступово розкриваючи пальці. Обтрушувати пісок з рук, розслаблюючи кисті й пальці. Опустити безсило руки вздовж тіла (лінь рухати важкими руками!).

Повторити гру з піском 2 – 3 рази.

7. Гра з мурахою

Мета. Напруження й розслаблення м'язів ніг.

На пальці ніг залізла мураха й бігає по них. Із силою потягнути кінчики ніг на себе, ноги напружені, прямі. Залишити кінчики у цьому положенні, прислухатися, на якому пальці сидить мураха. Миттєвим зняттям напруження у стопах скинути мураху з пальців ніг. Кінчики пальців спрямувати вниз, у боки, ноги розслаблюються й відпочивають.

Повторити гру 2 – 3 рази.

Заняття 20

Тема. Емоції страждання і суму. Розвиток пам'яті, спостережливості. Психом'язове тренування.

Мета. Корекція, розвиток емоційної сфери психіки. Удосконалювання пам'яті. Навчання прийомів саморелаксації дітей з різними невротичними виявами (виснаження нервової системи, збудливість, страхи, істеричні реакції, нав'язливі стани, вибірковий мутизм тощо).

1. Привітання «Давайте привітаємось!»

Мета. Зняття м'язової напруги, переключення уваги.

Діти рухаються по кімнаті, вітаються один з одним. Але якщо педагог плеснув в долоні один раз – вітатися потрібно за руку, якщо два – щічками, якщо три – спиною.

2. Етюд «Я так стомився»

Мета. Вираження страждання й суму.

Маленький гномик несе на плечі велику ялинкову шишку. От він зупинився, поклав шишку біля ніг і говорить: «Я так стомився, я дуже стомився».

Виразна поза: руки висять уздовж тіла, плечі опущені.

3. Вправа « Розвідники»

Мета. Розвиток пам'яті, спостережливості.

У кімнаті в довільному порядку розставлені стільці. Одна дитина (розвідник) іде через кімнату, обходячи стільці з будь – якого боку, а інша дитина (командир), запам'ятавши дорогу, має провести загін тим самим шляхом. Потім розвідником і командиром загону стають інші діти. Розвідник прокладає новий шлях, а командир веде цим шляхом увесь загін тощо.

4. Вправа « Сонечко і хмаринка»

Мета. Напруження й розслаблення м'язів тулуба.

Сонце сховалося за хмаринку, стало прохолодно – зігнутися клубочком, щоб зігрітися. Сонце вийшло з – за хмаринки, стало спекотно – розслабитися, тому що розморило на сонці.

Повторити 2 – 3 рази.

5. Вправа «У вуха потрапила вода»

Мета. Напруження й розслаблення м'язів тулуба.

Діти купалися, і їм у вуха потрапила вода. У положенні лежачи на спині ритмічно погойдувати головою, витрушуючи воду з одного вуха, потім з іншого.

6. Вправа « Обличчя загоряє»

Мета. Напруження й розслаблення м'язів обличчя.

Підборіддя загоряє – підставити сонечку підборіддя, злегка розтиснути губи і зуби. Летить жучок, збирається сісти до кого–небудь із дітей на язик – міцно стулити рот. Жучок полетів – злегка відкрити рот, полегшено видихнути повітря. Проганяючи жучка, можна енергійно рухати губами.

Ніс загоряє – підставити ніс сонцю, рот напіввідкритий. Летить метелик, вибирає, на чий ніс сісти – зморщити ніс, підняти верхню губу догори, рот залишити напіввідкритим. Метелик полетів – розслабити м'язи губ і носа. Знову прилетів метелик, гойдається на гойдалці – рухати бровами вниз. Метелик полетів зовсім – спати хочеться, розслаблення м'язів обличчя. Не відкриваючи очей, прийняти зручну позу. Звучить тиха, спокійна музика. Із закінченням музики діти тихо встають і підходять до педагога.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Артемова Л.В. Вчися граючи / Л.В. Артемова. – К. : «Томіріс», 1995. – 112с.
2. Атемасова О. А. Психогімнастика / О.А. Атемасова. – Х.: Вид – во «Ранок», 2010. – 176с.
3. Атемасова О.А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери / - Х.: Видавнича група «Основа», 2007. – 192с.
4. Акімова Г.Є. Зростаю, граю, розвиваюся! / Г. Є. Акімова. – Євпаторія: Факторія 2005. – 96с.
5. Громова Т.В. Страна емоцій – Т.В. Громова. – М.: Перспектива, 2002. – 172с.
6. Емоційний розвиток дитини / упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Плавник. – Київ: Мікрос – СВС, 2003. – 112с.
7. Емоційний розвиток дитини // Психологічний інструментарій. – Київ, 2004.
8. Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5 – 10 лет / И.О.Карелина. – Ярославль: Академия развития, 2006.
9. Мазепина Т.В. Развитие навыков общения в играх, тренингах, текстах / Т.В. Мазепа. – М., 2002.
10. Панфилова М.А. Игротерапия общения / М.А. Панфилова. – М., 2000.
11. Сальникова Н. Работа с детьми. Школа доверия. / Н. Сальникова. – М., 2003.
12. Хухляева О. В. Тропинка к своему «Я» / О.В. Хухляева. – М., 2001.
13. Чистякова М.И. Психогимнастика / под ред. М.И. Буянова; М.И. Чистякова. – М.:Просвещение, 1990.
14. Уроки з психології / Упоряд. О. Главник. – К.: Шк.світ, У 71 2002. – 112. – (Психолог. Б – ка).