

Департамент образования администрации Города Томска

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 86 г. Томска

Принята на заседании
методического (педагогического) совета

Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждаю:
и.о.заведующего
Матвеева А.А.
Приказ №83 от 30.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально – педагогической направленности
«Развитие произвольной регуляции в поведении и отношениях со
сверстником детей-дошкольников»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 учебных года

Автор-составитель:

Ермолаева Юлия Алексеевна
Педагог-психолог МАДОУ №86

Томск 2024

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (5-6 лет)

1.3.3. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (6-7 лет)

1.4. Планируемые результаты

1.4.1. Планируемые результаты. Первый год обучения (5-6 лет)

1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (6-7 лет)

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет

2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Список литературы

Приложения

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие произвольной регуляции в поведении и отношениях со сверстником детей-дошкольников» социально – педагогической направленности **ориентирована на** создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности, воспитание социальной компетентности.

Актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

с п.1.6. ФГОС ДО программа направлена на "обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей";

п.2.6. "Содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности"; в т.ч:

- развитие социального и эмоционального интеллекта,
- становление самостоятельности, целенаправленности и **саморегуляции** собственных действий;

Саморегуляция или произвольность поведения – это процесс управления ребёнком собственными психологическими и физиологическими состояниями, поступками, способность владеть и управлять собой, сознательное, активное следование определённым нормам и правилам.

Д. Б. Эльконин выделил несколько параметров относящихся к компонентам произвольности

Умение осознанно подчиняться правилу.

Умение ориентироваться на заданную систему требований.

Умение внимательно слушать говорящего и воспроизводить задания, предлагаемые в устной форме.

Умение самостоятельно выполнить задание на основе зрительного образца.

Отличительные особенности программы: «Развитие произвольной регуляции в поведении и отношениях со сверстником детей-дошкольников» комплексный характер решаемых задач, последовательность в продвижении от базовых процессов (простейшие способы релаксации и активизации, регуляция двигательной активности) к более «сложным» (называние и регулирование эмоциональных состояний, эффективное взаимодействие), разнообразие используемых технологий.

Методологической основой для разработки занятий, используемых в программе являются следующие подходы и концепции:

Программа реализуется в технологии построения равных отношений.

Таблица 1.

Налаживание отношений с ребенком, построение демократических отношений с детьми.

Принцип	Метод
Концентрация внимания на ребенке. Все, что ребенок делает и говорит важно и заслуживает внимания.	Констатирующее описание Воспроизведение действий и слов ребенка Отражение чувств ребенка
Признание и поддержка попыток ребенка достичь самопознания и самоутверждения.	Воодушевляющие высказывания
Открытость в общении с ребенком. Проявление уважения к праву ребенка ответить на вопрос, отказаться отвечать на него, или просто проигнорировать	Честные и открытые ответы на любые вопросы детей.

Данные методы используются в процессе общения психолога с детьми. При выполнении дыхательных упражнений описываются движения, которые выполняет ребенок.

Основные методические приёмы:

Дыхательные упражнения

Растяжки

ПИРС и релаксация

Игры с правилами

Другие виды игр.

Концентрация на своем теле, умение управлять некоторыми физиологическими процессами

Дыхательные упражнения

Оказывая положительное влияние на корковые процессы упражнения способствуют изменению общей реактивности организма ребенка, снятию повышенной возбудимости. Естественная функция дыхания сама по себе не требует улучшений. **Дыхание** - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек [Лоуэн А.]. Выполняя дыхательные упражнения, дети тренируются в *произвольности, самостоятельном контроле* собственных физиологических процессов.

Растяжки - способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка. Растяжки основаны на естественном движении. Растягивание помогает избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться, снять утомление [Зуев И. Е.].

Растягивание представляет собой динамическую работу мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится управлять своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние [Ганичева]. Сосредоточение на движениях позволяет овладеть навыком *произвольности, самостоятельным удержанием внимания* на определенном процессе.

Постизометрическая релаксация. Предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. При этом нет необходимости дозировать упражнения. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс. Существенным моментом является сохранение определенной позы в течение некоторого времени (движения практически отсутствуют).

Для преодоления внутреннего напряжения необходимо научить ребенка расслабляться, расслаблять свое тело, т.е. учить приемам релаксации.

Релаксация - это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении [Ганичева].

Игры с правилами

Д.Б. Эльконин неоднократно указывал на решающую роль игровой деятельности в развитии произвольного поведения. Ребёнок в игре выполняет одновременно две функции: с одной стороны, он выполняет свою роль, а с другой – *контролирует своё поведение*. Д.Б. Эльконин характеризует произвольное поведение не только наличием образца, но и наличием контроля за его выполнением. Ролевое поведение в игре является сложно организованным, так как при выполнении роли имеется своеобразное раздвоение, то есть *«рефлексия»*. Конечно, это ещё не сознательный контроль. Вся игра находится во власти привлекательной мысли и окрашена аффективным отношением, но в ней уже содержатся все основные компоненты произвольного поведения. Функция контроля ещё очень слаба и часто требует поддержки со стороны ситуации, со стороны участников игры.

В играх с правилом в отличие от ролевой игры правило открыто, то есть адресовано самому ребёнку. И поэтому оно может стать средством *осознания*

своего поведения и овладения им. Правило в сознании ребёнка должно не только выделиться и усвоиться, оно должно приобрести аффективную значимость. Ребёнок должен захотеть действовать «правильно», то есть в соответствии с принятым и понятным правилом. Но игра с правилами становится средством развития произвольности дошкольника лишь в том случае, если взрослый является одновременно и ее участником, и организатором [2].

Так же, в играх с правилами одному из детей отводится роль судьи или следящего за правилом. Таким образом, ребенку предоставляется возможность быть наблюдателем и осуществлять контроль со стороны, что позволяет самостоятельно усвоить правила и осуществлять функции внешнего контроля – контроля за игрой и её участниками.

Другие виды игр:

игры с элементами мышечной релаксации (по принципу «через утомление - к расслаблению»);

- подвижные и спортивные игры;
- игры, позволяющие научить ребенка разбивать сложное действие на ряд простых операций и сосредоточиваться на выполнении каждой из них, доводя ее до логического завершения;
- игры, развивающие у детей произвольные процессы (память, внимание, мышление) и навыки самоконтроля поведения;
- игры, обучающие детей приемам эффективного взаимодействия со сверстниками, требующие подчинения индивидуальных желаний групповым интересам и совместной деятельности.

Адресат программы: дети 5-7 лет.

Возрастные особенности становления процесса саморегуляции.

Произвольность характеризует становление волевого поведения в онтогенезе ребёнка.

Этапы становления произвольного поведения.

1. Появление и удержание первых движений, направленных на предмет.

2. Возможность регулировать речью действия, движения.
3. Интрапсихологическая функция речи.
4. Возможность выделения и осознания правила, как средства овладения своим поведением.
5. Возможность осознания своего поведения. Выработка собственного отношения и понимание причин поведения.

Произвольное действие происходит на основе образования сложных систем нервных связей. Двигательные участки коры приводятся в деятельное состояние различными внешними раздражителями и раздражениями, поступающими от внутренних органов. Решающую роль в организации волевых действий играет вторая сигнальная система, выполняющая регулирующую функцию. Волевые действия возникают на основе речевых сигналов, т.е. обусловлены либо словесными указаниями, исходящими от других, либо словами, произносимыми самим человеком во внутренней речи, когда решение принимает он сам. Как известно, волевые действия могут выражаться и в отказе от какого-либо действия, когда, например, человек воздерживается от нежелательных движений, привычек и т. п.

Собственно *произвольное поведение* начинает складываться тогда, когда, ребёнок выполняет такие элементарные действия, которые связаны с преодолением трудностей, а также такие, которые диктуются необходимостью, когда ему впервые приходится делать не то, что хочется, а то, что надо. Взрослые в игровой форме ставят ребёнка перед необходимостью преодолевать различные, в соответствии с его возможностями препятствия и трудности, проявлять при этом волевые усилия.

Управление процессом запоминания и припоминания становится возможным, когда ребёнку около четырёх лет, и он начинает ставить перед собой специальную цель – запомнить поручение взрослого, понравившейся ему стишок и т.д. Управление мыслительной деятельностью обнаруживается у детей среднего и старшего дошкольного возраста, когда, пытаясь, например,

решить головоломку, они пробуют разные варианты соединения частей в целое. Последовательно переходя от одного варианта к другому.

Сознательное управление поведением только начинает складываться в дошкольном детстве. Произвольные действия сосуществуют с действиями непреднамеренными, импульсивными. К концу дошкольного возраста ребёнок приобретает способность адекватно вести себя на основе внутренних побуждений, а не только в условиях ожидания какого либо поощрения со стороны взрослых или сверстников

К шести годам происходит оформление основных элементов волевого действия: ребенок способен поставить цель, принять решение, наметить план действия, исполнить его, проявить определенное усилие в случае преодоления препятствия, оценить результат своего действия. Но все эти компоненты волевого действия еще недостаточно развиты. Выделяемые цели не всегда устойчивы и осознанны, удержание цели зависит от трудности задания, длительности его выполнения.

Становлению произвольного поведения ребёнка способствует игра. В игре образцом служат не моральные нормы или иные требования взрослых, а образ другого человека, чьё поведение копирует ребёнок

Одним из показателей произвольного поведения является правило. За выполнением правила, лежит система социальных отношений между ребёнком и взрослым (Д.Б.Эльконин). Сначала оно выполняется в присутствии взрослого, затем с опорой на предмет, замещающий взрослого, и, наконец, правило становится внутренним. Превращение правила во внутреннюю инстанцию поведения – важный признак произвольного поведения.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на два учебных года обучения (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 72 часа (36 часов на каждый учебный год).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в разновозрастном постоянном составе.

Режим занятий - 1 раз в неделю, **периодичность** - с сентября по май включительно; **продолжительность** – для детей 5-6 лет: 25 минут; 6-7 лет: 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: способствовать положительной динамике развития эмоционально-волевых качеств личности: произвольности, дисциплинированности, самостоятельности, настойчивости, организованности, инициативности.

Задачи:

- обучение детей навыкам саморегуляции двигательной активности при помощи приемов мышечной релаксации, дыхательных упражнений;
- снятие эмоционально-психического напряжения, избавление от мышечной скованности и повышение целенаправленной двигательной активности посредством растяжек.
- развитие произвольности психических процессов (внимания, памяти, мышления, воли);
- развитие навыков саморегуляции поведения, необходимых для эффективного взаимодействия со сверстниками.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 5-6лет)

2.	Название раздела, темы	Содержание	Количество часов
			Практика
1.	Занятие №1	Знакомство. Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Свеча». Кинезиологические упражнения «Передаём шар». Игра «Иголка и нитка». Релаксация. Ритуал прощания.	1
2.	Занятие №2	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Свеча». Кинезиологическое упражнение «Передаём шар». Корректурная проба. Упражнение «Флажок». Релаксация. Ритуал прощания.	1
3.	Занятие №3	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Свеча». Кинезиологическое упражнение «Передаём шар». Упражнение «Флажок». Игра «Сова». Релаксация. Ритуал прощания.	1
4.	Занятие №4	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Свеча». Кинезиологическое упражнение «Передаём шар». Упражнение «Запретный номер». Игра «Иголка и нитка». Релаксация. Ритуал прощания.	1
5.	Занятие №5	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Цветные пузыри». Кинезиологическое упражнение «Передаём шар». Корректурная проба. Упражнение «Запретный номер». Релаксация. Ритуал прощания.	1
6.	Занятие №6	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Цветные пузыри». Кинезиологическое упражнение «Передаём шар». Корректурная проба. Упражнение «Запретный номер». Игра «Сова». Релаксация. Ритуал прощания.	1
7.	Занятие №7	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Цветные пузыри». Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос». Этюд «Петрушка прыгает». Игра «Скучно, скучно так сидеть». Релаксация. Ритуал прощания.	1
8.	Занятие №8	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик». Упражнение «Росток». Корректурная проба. Этюд «Петрушка прыгает». Релаксация. Ритуал прощания.	1

9.	Занятие №9	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик». Упражнение «Росток». Игра «Сова». Упражнение «Волшебное слово». Релаксация. Ритуал прощания.	1
10.	Занятие №10	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик». Упражнение «Игра в мяч». Игра «Рыбак». ПИРС «Упираемся в стену». Релаксация. Ритуал прощания.	1
11.	Занятие №11	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Шарик лопнул». Растяжка «Росток». Игра «Рыбак». Упражнение «Волшебное слово». Релаксация. Ритуал прощания.	1
12.	Занятие №12	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Шарик лопнул». Упражнение «Игра в мяч». Игра «Сова». ПИРС «Упираемся в стену». Релаксация. Ритуал прощания.	1
13.	Занятие №13	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Шарик лопнул». Игра «Рыбак». Этюд «Петрушка прыгает». Релаксация. Ритуал прощания.	1
14.	Занятие №14	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Шарик лопнул». Упражнение «4 стихии» Корректурная проба. ПИРС «Сильно встряхни руками». Релаксация. Ритуал прощания.	1
15.	Занятие №15	Ритуал приветствия Медленное дыхание Кинезиологическое упражнение «передаём шар» Игра «Дракон кусает свой хвост» ПИРС «Сильно встряхни руками». Релаксация. Ритуал прощания.	1
16.	Занятие №16	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Медленное дыхание». Упражнение «4 стихии». Упражнение «Слепой и поводырь». Релаксация. Ритуал прощания.	1
17.	Занятие №17	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Медленное дыхание». Растяжка «Потягивание». Игра «Дракон кусает свой хвост». Релаксация. Ритуал прощания.	1
18.	Занятие №18	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Дыхание животом». Упражнение «Спаси птенца». Упражнение «Слепой и поводырь». Релаксация. Ритуал прощания.	1
19.	Занятие №19	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Дыхание животом» Упражнение «Игра в мяч». Релаксация. Ритуал прощания.	1
20.	Занятие №20	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Дыхание животом». Растяжка «Потягивание». Игра «Дракон кусает свой хвост». Релаксация. Ритуал прощания.	1
21.	Занятие №21	Ритуал приветствия Дыхательное упражнение «Лифт». Кинезиологическое упражнение «Восьмерка». Игра «Запрещенное движение». Растяжка. Релаксация. Ритуал прощания.	1
22.	Занятие №22	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Лифт». Кинезиологическое упражнение «Восьмерка». Упражнение «Игра в мяч». Релаксация. Ритуал прощания.	1

23.	Занятие №23	Ритуал приветствия Дыхательное упражнение «Лифт». Кинезиологическое упражнение «Передаём шар». Игра «Слушай музыку». Релаксация. Ритуал прощания.	1
24.	Занятие №24	Ритуал приветствия Дыхательное упражнение «Лифт» Кинезиологическое упражнение «Восьмёрка. Игра «Запрещенное движение». Упражнение «Раскачивание спиной». Релаксация. Ритуал прощания.	1
25.	Занятие №25	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Насос и мяч». Кинезиологическое упражнение «Ухо, нос». Игра «Слушай музыку». Релаксация. Ритуал прощания.	1
26.	Занятие №26	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Насос и мяч». Этюд «Каждый спит». Упражнение «Раскачивание спиной». Релаксация. Ритуал прощания.	1
27.	Занятие №27	Ритуал приветствия. Упражнение «Штанга». Кинезиологическое упражнение «Ухо, нос». Игра «Слушай музыку». Релаксация. Ритуал прощания.	1
28.	Занятие №28	Ритуал приветствия Дыхательное упражнение «Насос и мяч» Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос». Игра «Туда и обратно». Релаксация. Ритуал прощания.	1
29.	Занятие №29	Ритуал приветствия Дыхательное упражнение «Свеча». Упражнение «Штанга». Игра «Запомни своё место». Упражнение «Колокол». Релаксация. Ритуал прощания.	1
30.	Занятие №30	Ритуал приветствия. Упражнение «Штанга». Упражнение «Колокол». Игра «Туда и обратно». Упражнение «Раскачивание спиной». Релаксация. Ритуал прощания.	1
31.	Занятие №31	Ритуал приветствия. Игра «Король тишины». Игра «Ясли, детский сад, школа». Игра «Слушай музыку». Релаксация. Ритуал прощания.	1
32.	Занятие №32	Ритуал приветствия. Упражнение «Штанга». Игра «Король тишины». Игра «Ловим вместе». Релаксация. Ритуал прощания.	1
33.	Занятие №33	Ритуал приветствия. Упражнение «Колокол». Игра «Запомни своё место». Игра «Ясли, детский сад, школа». Релаксация. Ритуал прощания.	1
34.	Занятие №34	Ритуал приветствия. Упражнение «Штанга». Игра «Туда и обратно». Игра «Ловим вместе». Релаксация. Ритуал прощания.	1
35.	Занятие № 35	Корректурная проба	1
36.	Занятие №36	Корректурная проба	1

2.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения (возраст 6-7 лет)

3.	Название раздела, темы	Содержание	Количество часов
			Практика
1.	Занятие №1	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Кораблик плывёт по волнам». Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос». Графический диктант. Упражнение «Руки-ноги». Релаксация. Ритуал прощания.	1
2.	Занятие №2	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Кораблик плывёт по волнам». Кинезиологическое упражнение «Глазки». Графический диктант. Игра «Тихий колокольчик». Релаксация. Ритуал прощания.	1
3.	Занятие №3	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Бегемотики». Упражнение «Штанга» Игра «Запомни своё место». Релаксация. Ритуал прощания.	1
4.	Занятие №4	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Бегемотики». Кинезиологическое упражнение «Колечко». Игра «Запомни своё место». Игра «Рыбак». Релаксация. Ритуал прощания.	1
5.	Занятие №5	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Свеча». Кинезиологическое упражнение «Колечко» Игра «Тихий колокольчик». Упражнение «Руки-ноги» Релаксация. Ритуал прощания.	1
6.	Занятие №6	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Свеча» Кинезиологическое упражнение «Глазки». Графический диктант Игра «Кто летает». Релаксация. Ритуал прощания.	1
7.	Занятие №7	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Качели». Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос». Графический диктант. Игра «Только четверо» Релаксация Ритуал прощания.	1
8.	Занятие №8	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Качели». Кинезиологическое упражнение «Оладушки». Игра «Только четверо» Упражнение «Штанга». Релаксация. Ритуал прощания.	1
9.	Занятие №9	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Ёжики». Кинезиологическое упражнение «Оладушки». Игра «Кто летает». Игра «Только четверо». Релаксация. Ритуал прощания.	1

10.	Занятие №10	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Ёжики». Кинезиологическое упражнение «Зеркальное рисование». Игра «Расставь посты». Упражнение «Наоборот». Релаксация. Ритуал прощания.	1
11.	Занятие №11	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Лифт». Кинезиологическое упражнение «Зеркальное рисование». Игра «Расставь посты». Упражнение «Колокол». Релаксация Ритуал прощания.	1
12.	Занятие №12	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Лифт». Кинезиологическое упражнение «Перекрёстная маршировка». Графический диктант. Упражнение «Колокол». Релаксация. Ритуал прощания.	1
13.	Занятие №13	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Насос и мяч». Кинезиологическое упражнение «Змейка». Графический диктант. Растяжка «Снеговик» Релаксация Ритуал прощания.	1
14.	Занятие №14	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Насос и мяч». Кинезиологическое упражнение «Змейка». Игра «Передай другому». Растяжка «Снеговик». Релаксация. Ритуал прощания.	1
15.	Занятие №15	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Кораблик плывёт по волнам». Кинезиологическое упражнение «Восьмёрка». Игра «Передай другому». Упражнение «Я кубик несущу». Релаксация. Ритуал прощания.	1
16.	Занятие №16	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Кораблик плывёт по волнам». Кинезиологическое упражнение «Восьмёрка». Упражнение «Я кубик несущу». Игра «Если, детский сад, школа». Релаксация Ритуал прощания.	1
17.	Занятие №17	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Бегемотики». Кинезиологическое упражнение «Перекрёстная маршировка». Графический диктант. Игра «Если, детский сад, школа» Релаксация. Ритуал прощания.	1
18.	Занятие №18	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Цветные пузыри». Кинезиологическое упражнение «Перекрёстная маршировка». Графический диктант. Упражнение «Руки-ноги» Релаксация Ритуал прощания.	1
19.	Занятие №19	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Цветные пузыри». Кинезиологическое упражнение «Глазки» .Игра «Да и нет не говорить». Упражнение «Игра в мяч». Релаксация Ритуал прощания.	2
20.	Занятие №20	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик». Кинезиологическое упражнение «Глазки». Игра «Рояль» Упражнение «Игра в мяч» Релаксация Ритуал прощания.	1

21.	Занятие №21	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик». Кинезиологическое упражнение «Колечко». Игра «Рояль». Упражнение «Игра в мяч» Релаксация Ритуал прощания.	1
22.	Занятие №22	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Шарик лопнул». Кинезиологическое упражнение «Тряпичная кукла и солдат». Графический диктант. Упражнение «Пять палочек» Релаксация Ритуал прощания.	1
23.	Занятие №23	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Шарик лопнул». Кинезиологическое упражнение «Тряпичная кукла и солдат» Графический диктант. Упражнение «Черепашки». Релаксация Ритуал прощания.	1
24.	Занятие №24	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Насос и мяч» Кинезиологическое упражнение «Глазки» Упражнение «Пять палочек». Упражнение «Черепашки». Релаксация. Ритуал прощания.	1
25.	Занятие №25	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Насос и мяч». Упражнение «Рисунок на двоих». Растяжка «Снеговик». Релаксация Ритуал прощания.	1
26.	Занятие №26	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Лифт» ПИРС. «Сильно встряхни руками» Упражнение «Рисунок на двоих». Растяжка «Снеговик». Релаксация Ритуал прощания.	1
27.	Занятие №27	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Лифт». Кинезиологическое упражнение «Перекрёстная маршировка». Графический диктант. Игра «Пустое место». Релаксация Ритуал прощания.	1
28.	Занятие №28	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Ёжики». Кинезиологическое упражнение «Перекрёстная маршировка». Графический диктант. Игра «Пустое место». Релаксация Ритуал прощания.	1
29.	Занятие №29	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Ёжики». Кинезиологическое упражнение «Передаём шар». Игра «Я вижу, что..». Упражнение «Я кубик несусь» Релаксация Ритуал прощания.	1
30.	Занятие №30	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Цветные пузыри». Кинезиологическое упражнение «Передаём шар». Игра «Я вижу, что..» Упражнение «Раскачивание спиной». Релаксация Ритуал прощания.	1
31.	Занятие №31	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Цветные пузыри.». Кинезиологическое упражнение «Колечко». Игра «Копна-тропинка-кочки» Упражнение «Раскачивание спиной» Релаксация Ритуал прощания.	1

32.	Занятие №32	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Бегемотики». Кинезиологическое упражнение «Колечко». Игра «Копна-тропинка-кочки». Упражнение «Игра в мяч». Релаксация Ритуал прощания.	1
33	Занятие №33	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Бегемотики». Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Игра «Рояль». Упражнение «Хочукалки». Релаксация. Ритуал прощания.	1
34	Занятие №34	Ритуал приветствия. Дыхательное упражнение «Бегемотики». Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Игра «Рояль». Упражнение «Хочукалки» Релаксация. Ритуал прощания.	1
35	Занятие № 35	Корректурная проба	1
36	Занятие №36	Корректурная проба	1

1.4.1. Планируемые результаты. Первый год обучения (5-6 лет)

В результате освоения программы воспитанники научатся:

- следовать игровому правилу;
- сотрудничать со сверстниками в игровой ситуации;
- выполнять простые кинезиологические упражнения;
- выполнять дыхательные упражнения с выработкой диафрагмального дыхания;
- выполнять упражнения на координацию, переключение, распределение внимания;
- избавляться от мышечной скованности посредством растяжек и постизометрической релаксации.

1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (6-7 лет)

В результате освоения программы воспитанники научатся:

- договариваться со сверстниками;
- учитывать интересы других в игровых ситуациях;
- подчинять индивидуальные желания групповым интересам;
- выполнять упражнения на развитие мелкой и крупной моторики
- регулировать двигательную активность в игре.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	05.09.24	15-30	ННОД	1	Занятие №1 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
2.	Сентябрь	12.09.24	15-30	ННОД	1	Занятие №2 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
3.	Сентябрь	19.09.24	15-30	ННОД	1	Занятие №3 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
4.	Сентябрь	26.09.24	15-30	ННОД	1	Занятие №4 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
5.	Октябрь	03.10.24	15-30	ННОД	1	Занятие №5 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
6.	Октябрь	10.10.24	15-30	ННОД	1	Занятие №6 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
7.	Октябрь	17.10.24	15-30	ННОД	1	Занятие №7 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
8.	Октябрь	24.10.24	15-30	ННОД	1	Занятие №8 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	

9.	Ноябрь	07.11.24	15-30	ННОД	1	Занятие №9 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
10.	Ноябрь	14.11.24	15-30	ННОД	1	Занятие №10 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
11.	Ноябрь	21.11.24	15-30	ННОД	1	Занятие №11 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
12.	Ноябрь	28.11.24	15-30	ННОД	1	Занятие №12 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
13.	Декабрь	05.12.24	15-30	ННОД	1	Занятие №13 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
14.	Декабрь	12.12.24	15-30	ННОД	1	Занятие №14 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
15.	Декабрь	19.12.24	15-30	ННОД	1	Занятие №15 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
16.	Декабрь	26.12.22	15-30	ННОД	1	Занятие №16 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
17.	Январь	9.01.25	15-30	ННОД	1	Занятие №17 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
18.	Январь	16.01.25	15-30	ННОД	1	Занятие №18 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
19.	Январь	23.01.25	15-30	ННОД	1	Занятие №19 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	

20.	Январь	30.01.25	15-30	ННОД	1	Занятие №20 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
21.	Февраль	06.02.25	15-30	ННОД	1	Занятие №21 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
22.	Февраль	13.02.25	15-30	ННОД	1	Занятие №22 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
23.	Февраль	20.02.25	15-30	ННОД	1	Занятие №23 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
24.	Февраль	27.02.25	15-30	ННОД	1	Занятие №24 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
25.	Март	06.03.25	15-30	ННОД	1	Занятие №25 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
26.	Март	13.03.25	15-30	ННОД	1	Занятие №26 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
27.	Март	20.03.25	15-30	ННОД	1	Занятие №27 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
28.	Март	27.03.25	15-30	ННОД	1	Занятие №28 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
29.	Апрель	03.04.25	15-30	ННОД	1	Занятие №29 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
30.	Апрель	10.04.25	15-30	ННОД	1	Занятие №30 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	

[illegible]

2.2. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	05.09.24	16-00	ННОД	1	Занятие №1 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
2.	Сентябрь	12.09.24	16-00	ННОД	1	Занятие №2 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
3.	Сентябрь	19.09.24	16-00	ННОД	1	Занятие №3 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
4.	Сентябрь	26.09.24	16-00	ННОД	1	Занятие №4 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
5.	Октябрь	03.10.24	16-00	ННОД	1	Занятие №5 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
6.	Октябрь	10.10.24	16-00	ННОД	1	Занятие №6 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
7.	Октябрь	17.10.24	16-00	ННОД	1	Занятие №7 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
8.	Октябрь	24.10.24	16-00	ННОД	1	Занятие №8 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
9.	Ноябрь	07.11.24	16-00	ННОД	1	Занятие №9 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	

10.	Ноябрь	14.11.24	16-00	ННОД	1	Занятие №10 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
11.	Ноябрь	21.11.24	16-00	ННОД	1	Занятие №11 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
12.	Ноябрь	28.11.24	16-00	ННОД	1	Занятие №12 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
13.	Декабрь	05.12.24	16-00	ННОД	1	Занятие №13 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
14.	Декабрь	12.12.24	16-00	ННОД	1	Занятие №14 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
15.	Декабрь	19.12.24	16-00	ННОД	1	Занятие №15 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
16.	Декабрь	26.12.24	16-00	ННОД	1	Занятие №16 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
17.	Январь	9.01.25	16-00	ННОД	1	Занятие №17 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
18.	Январь	16.01.25	16-00	ННОД	1	Занятие №18 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
19.	Январь	23.01.25	16-00	ННОД	1	Занятие №19 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
20.	Январь	30.01.25	16-00	ННОД	1	Занятие №20 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	

21.	Февраль	06.02.25	16-00	ННОД	1	Занятие №21 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
22.	Февраль	13.02.25	16-00	ННОД	1	Занятие №22 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
23.	Февраль	20.02.25	16-00	ННОД	1	Занятие №23 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
24.	Февраль	27.02.25	16-00	ННОД	1	Занятие №24 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
25.	Март	06.03.25	16-00	ННОД	1	Занятие №25 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
26.	Март	13.03.25	16-00	ННОД	1	Занятие №26 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
27.	Март	20.03.25	16-00	ННОД	1	Занятие №27 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
28.	Март	27.03.25	16-00	ННОД	1	Занятие №28 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
29.	Апрель	03.04.25	16-00	ННОД	1	Занятие №29 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
30.	Апрель	10.04.25	16-00	ННОД	1	Занятие №30 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	
31.	Апрель	17.04.25	16-00	ННОД	1	Занятие №31 Развитие навыков волевой регуляции.	Кабинет психолога	

[illegible]

2.3. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	05.09.24 12.09.24 19.09.24 26.09.24	15-30	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (Занятия 1-4)	Кабинет психолога	
2	октябрь	03.10.24 10.10.24 17.10.24 24.10.24	15-30	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (занятия 5-8)	Кабинет психолога	
3	ноябрь	07.11.24 14.11.24 21.11.24 28.11.24	15-30	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (Занятия 9-12)	Кабинет психолога	
4	декабрь	05.12.24 12.12.24 19.12.24 26.12.24	15-30	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (Занятия 13-16)	Кабинет психолога	
5	январь	09.01.25 16.01.25 23.01.25 30.01.25	15-30	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (Занятия 17-20)	Кабинет психолога	
6	февраль	06.02.25 13.02.25 20.02.25 27.02.25	15-30	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (занятия 21-24)	Кабинет психолога	
7	март	06.03.25 13.03.25 20.03.25 27.03.25	15-30	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (Занятия 25-28)	Кабинет психолога	

8	апрель	03.04.25 10.04.25 17.04.25 24.04.25	15-30	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (29-32)	Кабинет психолога	
9	май	08.05.25 15.05.25 22.05.25 29.05.25	15-30	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (33-36)	Кабинет психолога	Мониторинг развития уровня произвольного внимания детей

2.4. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	05.09.24 12.09.24 19.09.24 26.09.24	16-00	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (занятия 1-4)	Кабинет психолога	
2	октябрь	03.10.24 10.10.24 17.10.24 24.10.24	16-00	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (занятия 5-8)	Кабинет психолога	
3	ноябрь	07.11.24 14.11.24 21.11.24 28.11.24	16-00	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (занятия 9-12)	Кабинет психолога	
4	декабрь	05.12.24 12.12.24 19.12.24 26.12.24	16-00	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (занятия 13-16)	Кабинет психолога	

5	январь	09.01.25 16.01.25 23.01.25 30.01.25	16-00	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (занятия 17-20)	Кабинет психолога	
6	февраль	06.02.25 13.02.25 20.02.25 27.02.25	16-00	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (занятия 21-24)	Кабинет психолога	
7	март	06.03.25 13.03.25 20.03.25 27.03.25	16-00	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (занятия 25-28)	Кабинет психолога	
8	апрель	03.04.25 10.04.25 17.04.25 24.04.25	16-00	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (занятия 29-32)	Кабинет психолога	
9	май	08.05.25 15.05.25 22.05.25 29.05.25	16-00	ННОД	4	Развитие навыков произвольной регуляции (занятия 33-36)	Кабинет психолога	Мониторинг развития уровня произвольного внимания детей

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий (кабинет психолога)
- канцелярские принадлежности (листы бумаги, цветные и простые карандаши, гуашь, счётные палочки)
- спортивный инвентарь (мячи, скакалка, флажок)
- игрушки (колокольчик, кубик, мелкие игрушки)
- шарф или платок, простыня или покрывало

2.2.2. Информационное обеспечение:

- Компьютер с выходом в интернет, оборудованный колонками

2.2.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие педагог – психолог.

2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы).

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Мониторинг развития уровня произвольного внимания детей, журнал посещаемости.

2.3. Оценочные материалы

Наблюдение, бланки мониторингов.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы и приемы обучения:

Наглядные: показ способа выполнения упражнения.

Словесные: слушание, пояснение, объяснения, ситуативный разговор, беседа, рассказ;

Практические: игровые упражнения, кинезиологические упражнения, дыхательные упражнения, релаксационные упражнения.

Форма организации образовательного процесса: групповая в количестве не более 8, воспитанники в возрасте 5-7 лет.

Формы организации НОД: групповая форма.

Формы организации учебного занятия: НОД

Педагогические технологии, реализуемые в данной программе:

Здоровьесберегающие технологии: обеспечение социально - психологического благополучия ребёнка, психического и социального здоровья ребенка, обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в процессе занятия.

Личностно - ориентированные технологии: обеспечение равенства в отношениях педагога с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «Взрослый - ребенок» в процессе занятия.

Игровые технологии: в занятие включаются разнообразные игры, направленные на развитие волевой регуляции, умение подчиняться правилу, умение сотрудничать со сверстником; направленные на развитие познавательных процессов.

Алгоритм НОД:

Структура ННОД

- Приветствие.
- Дыхательные упражнения.
- Кинезиологические упражнения
- Графические диктанты, корректурные пробы \ игры малой и средней подвижности и упражнения на развитие навыков произвольной регуляции
- Релаксационные
- Прощание.

Литература:

1. Ананьева Т. В. Программа психологического сопровождения дошкольника при подготовке к школьному обучению. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРОСС», 2011. – 96 с.
2. Ганичева И. В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет.) - М.: Национальный книжный центр, 2014. – 136 с.
3. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006 - 256 с.
4. Уорнер П. 150 развивающих игр для дошкольников – Мн.: ООО «Попурри», 2005.- 160с.
5. Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет
М.: Генезис , 2010. – 143 с.
6. Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет - М.: Генезис 2005.-143с.
7. Фопель К. Привет, ушки! Подвижные игры для детей 3-6 лет - М.: Генезис, 2010. – 143 с.
8. Фопель К. Привет, ножки! Подвижные игры для детей 3-6 лет - М.: Генезис 2005.-135с.
9. Хухлаева О. В. Лесенка радости - М.:Изд-во «Совершенство», 1998. – 80с.
10. Чистякова М. И. Психогимнастика -Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995 - 160 с.

Приложения.

Дидактические материалы.

Ритуал приветствия. Цель: сплочения группы, возникновение первой внутригрупповой традиции

Взрослый и дети, сидя в кругу, поочерёдно кладут в центр круга правую\ левую руки\ обе руки одновременно.

Предлагается прислушаться к своим ощущениям от руки соседа, постараться передать друг тепло ладоней.

Дыхательные упражнения:

№ п\п	Название	цель	Содержание упражнения.
1	«Свеча»	Развитие навыка чувствовать свое дыхание, дифференциация ощущений в теле.	Взрослый говорит: «Представьте себе, что перед вами стоит свеча. А теперь наберите как можно больше воздуха, т. е. вдохните глубоко, а затем медленно выдохните так, чтобы выдох был очень длинным, будто вы тяните изо рта длинную-длинную веревочку.» У детей, испытывающих напряжение, часто дыхание бывает поверхностным. Взрослый может описать действия ребенка: живот не сильно надувается, дышишь тихо, не глубоко. Так же может отметить действия детей с глубоким дыханием: «живот и грудь расширяются, слышу твоё дыхание, дышишь глубоко»
2	«Цветные пузыри»	Развитие навыка чувствовать свое дыхание, дифференциация ощущений в теле, форсирование выдоха	Налить треть высокого стакана воды и поместить туда коктейльную трубочку. Дуть в воду через трубочку, чтобы получилось бульканье. Необходимо следить, чтобы выдох был длиннее, чем вдох.
3	«Воздушный шарик»	Развитие навыка чувствовать свое дыхание, дифференциация ощущений в теле, снятие напряжения.	Дети сидят на стульчиках. Взрослый говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились.

			Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот. Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».
4.	«Шарик лопнул»	Развитие навыка чувствовать свое дыхание, дифференциация ощущений в теле, снятие напряжения.	Глубоко вдохнуть, широко развести руки в стороны – «шарик надулся». Ударить в ладоши – «шарик лопнул» - выдыхать, длительно произнося звук «ш»
5	«Медленное дыхание»	Достижение состояния внутреннего покоя и концентрации.	Взрослый говорит: «Сядьте удобно на полу и глубоко вдохните. Почувствуйте, как ваша грудная клетка становится шире. Выдыхайте как всегда. Теперь вдохните глубоко еще раз, но на этот раз выдыхайте очень медленно. Почувствуйте, как ваше горло становится очень узким. Выдыхая, издавайте тихий звук «Шшшш» или «Шшшшшш». Можно так дышать когда что-то тревожит, чего-то боитесь»
6	«Дыхание животом» (диафрагмальное дыхание)	Развитие умения регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем свое внимание в целях контроля за расслаблением своего организма.	Встать прямо, поставить ноги чуть уже ширины плеч, стопы параллельно; найти удобное положение для головы и туловища, положить одну руку на живот. Вдохнуть воздух и «опустить» его в живот. Живот надувается. Задержать дыхание. Затем медленно выдохнуть через нос, втягивая живот. При полном вдохе живот становится плоским.
7.	«Лифт»	Развитие умения регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем свое внимание в целях контроля за расслаблением своего организма.	Психолог говорит: «Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома. Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

			Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта». Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.
8	«Насос и мяч»	Развитие умения регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем свое внимание в целях контроля за расслаблением своего организма	Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью. «Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках. «Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...». «Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх. «Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг. «Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки. Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.
9	«Кораблик плывёт по волнам»	Развитие навыков диафрагмального дыхания	Возьмите небольшую легкую игрушку и положите ее на область диафрагмы. (Это в районе солнечного сплетения.) Для выразительности упражнения можно игрушку немного сместить в область живота. Когда ребенок будет дышать диафрагмальным дыханием, то кораблик на его животе начнет подниматься и опускаться. В этот момент, очень важно заострить внимание ребенка на то, что благодаря его правильному дыханию кораблик «поплыл» по морским волнам. Помогите ему «нарисовать» морскую картинку. Спросите, куда плывет корабль? Какой груз он везет? И есть ли на корабле юнга? А почему плывет корабль? По морю? Море большое. На нем волны, которые - то опускаются (выдох), то поднимаются (вдох).

10	«Бегемотики»	Развитие навыков диафрагмального дыхания	В положении лежа, затем стоя. Инструкция: <i>«Положи ладонь на то место, где раньше лежала игрушка, и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох».</i> Упражнение сопровождается рифмовкой: <i>Бегемотики лежали Бегемотики дышали. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).</i>
11	«Качели»	улучшение функции внешнего выдоха, освоение первичных приемов дыхательной гимнастики.	Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку: <i>Качели вверх (вдох) Качели вниз (выдох) Крепче ты, дружок держись.</i>
12.	«Ёжики»	улучшение функции внешнего выдоха, освоение первичных приемов дыхательной гимнастики.	После активного вдоха через нос дети на выдохе произносят <i>«ных-ных...»</i> , энергично работая мышцами живота. <i>Встретил в чаще ёж ежа - Как погода, ёж? - Свежа.</i>

Кинезиологические упражнения

1	«Передаём шар»	активизация межполушарного взаимодействия, развитие самоконтроля и произвольности.	Упражнение выполняется стоя или сидя в кругу. Правую руку кладем поверх левой, ладонями друг к другу, локти разведены в стороны. На счет раз руки разводим в стороны, сохраняя их положение (правая сверху, ладонью вниз, левая снизу ладонью вверх). Таким образом, руки приходят в то же положения с руками соседа. На счёт два сводим руки в исходное положение. Упражнение повторяется несколько раз. Затем происходит смена рук (левая сверху, правая снизу) и производятся те же движения. После того как дети освоили данное движение, в руку кладётся шарик, который передаётся с помощью верхней руки и в её направлении (например, правая рука сверху, значит шарик передается вправо).
---	----------------	--	--

			Если у ребенка что-то не получается, сначала можно просто обратить внимание на положение рук, чтобы дать возможность заметить ошибку самостоятельно.
2	«Восьмёрка»	расслабление затылочной мускулатуры, активизация глазных мышц.	Сидя в большом кругу, полностью выпрямите спину, и расслабьте плечи. Вдохните глубоко, почувствуйте свой живот при вдохе и выдохе. Начните рисовать в воздухе кончиком носа лежащую на боку восьмерку. Первоначально нужно рисовать «спящую восьмерку» справа налево, а затем – слева направо. Можно покрасить эту восьмерку в желтый или зеленый цвет.
3	«Ухо-нос»	Активизация межполушарного взаимодействия, развитие самоконтроля и произвольности.	Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой за противоположенное ухо, затем поменяйте руки местами.
4	«Кулак – ладонь – ребро»	развитие произвольного внимания, зрительно – моторной координации,	По команде дети кладут ладони обеих рук на стол, сжимают их в кулаки, ставят ребром. Темп и последовательность положения рук меняются. Затем взрослый путает детей: своими руками показывает одно, а говорит – другое. Дети должны внимательно слушать и не ошибаться.
5	«Глазки»	Развитие межполушарного взаимодействия и повышение энергетизации организма.	<i>Нарисуем большой круг И осмотрим все вокруг.</i> Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).
6	«Колечко»	Развитие межполушарного взаимодействия, произвольного внимания	Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.
7	«Оладушки»	Активизация межполушарного взаимодействия, развитие самоконтроля и произвольности.	Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая - на другом колене - ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая - ладонью вниз.
8	«Зеркальное рисование»	развитие произвольного внимания, зрительно – моторной координации	Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально симметричные рисунки, буквы.

9	«Перекрёстная маршировка»	Активизация межполушарного взаимодействия, развитие самоконтроля и произвольности.	Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно, касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.
10	«Змейка»	Активизация межполушарного взаимодействия, развитие самоконтроля	Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезии. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.
11	«Тряпичная кукла и солдат»	Активизация межполушарного взаимодействия, снятие непроизвольных, непреднамеренных движений и мышечных зажимов.	Исходное положение - стоя. «Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. 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 негнувшегося, как будто вырезанного из дерева». Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

Игры малой и средней подвижности, упражнения на развитие навыков произвольной регуляции.

1	Игра «Иголка и нитка»	Развитие произвольности.	Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иглой, а все другие дети – роль нитки. «Иголка» бежит между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) – за ней. Если в группе имеется зажатый ребенок, то предложите роль «иглой» ему.
2	Упражнение «Флажок»	Преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.	Звучит музыка (лучше маршевая), и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно). По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек.). Музыка продолжает звучать. Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д. Возможен вариант с хлопками без музыки.

3	Игра «Сова»	Развитие произвольности.	Дети сами выбирают водящего - «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение «дня» остальные дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!» Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, тот становится совой.
4	Упражнение «Запретный номер»	Развитие самоконтроля, самодисциплины, а также укрепление навыков счета.	Выбирается определенная цифра, например 4. Дети встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: 1,2,3,... Когда доходит очередь до четвертого ребенка, он не произносит цифру, а хлопает в ладоши 4 раза. В качестве «запретных» выбираются цифры: 4, 7, 11, 14, 15, 18, 21, 23, 25 (в случае, если дети считают до 25).
5	Игра «Скучно так сидеть»	Развитие раскованности, тренировка самоорганизации.	У одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стены комнаты также стоят стулья, но их число на 1 меньше количества детей. Дети садятся около первой стены комнаты. Ведущий читает стишок: <i>Скучно, скучно так сидеть. Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться и местами поменяться?</i> Как только ведущий заканчивает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула. Не разрешайте детям начинать бег раньше, чем кончится стишок. Запрещается ребенку спихивать другого ребенка со стула, если первый занял его раньше второго.
8	Упражнение «Росток»	Развитие саморегуляции, снятие напряжения.	Исходное положение: сидя, сгруппировавшись, обхватив колени руками: 1-2 – медленно выпрямляются колени, корпус при этом наклонен к коленям, голова и руки расслаблены и висят; 3-4 – медленно поднимается корпус, выпрямляется позвоночник; 5-6 – выпрямляется и вытягивается шея, поднимается голова, руки при этом висят; 7-8 – медленно поднимаются руки и вытягиваются вверх, ладони открыты, пальцы расставлены; 9-10 – все тело вытягивается вверх, но пятки не отрываются от пола. («Улыбнитесь и поприветствуйте солнце, мир вокруг вас и друг друга.»)

9	Упражнение «Волшебное слово»	Развитие произвольности, самоконтроля и внимания.	Вариант I. Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если этого ведущий не говорит, дети остаются неподвижными. «Волшебное слово» ведущий произносит в случайном порядке, через 1-5 движений. Вариант II. Процедура игры такая же, как в первом варианте, но тот, кто ошибся, должен выйти на середину и исполнить какой-нибудь «номер» (спеть песенку, прочитать стишок, придумать новую игру и др.). Если тот или иной ребенок отказывается от игровых заданий, не заставляйте, продолжайте игру дальше. Постепенно дети станут свободнее и увереннее в себе и будут отказываться все реже и реже.
10	«Игра в мяч»	Развитие самоконтроля.	Дети свободно двигаются под веселую музыку. У одного из детей (водящего) в руках мяч. Он кидает его и кричит: «Таня!» Девочка из группы по имени Таня быстро подбегает и хватается мяч. Она задумывается, подбрасывает мяч и кричит новое имя. Тот, кто заигрался и не услышал своего имени, становится «зрителем» (выбывает из игры). Следите, чтобы дети не называли имена одних и тех же детей. В игре должны участвовать все ребята.
11	Игра «Рыбак»	Развитие самоконтроля.	Все становятся по окружности на равное расстояние друг от друга. Водящий — в центр. Он берет скакалку (удочку) и начинает ее вращать. Остальные должны через нее перепрыгивать. Кого рыбак поймал — либо становится водящим, либо выходит из игры.
12	ПИРС «Упираемся в стену»	развитие психической саморегуляции, успокоение и снятие напряжения.	Ребенок упирается руками в стену, ноги стоят как можно дальше от стены (тело и руки по возможности прямые). Происходит напряжение практически всех мышц тела. Поза удерживается до возникновения отчетливого утомления, после чего следует пауза, затем расслабление. Необходимо следить, чтобы дети не падали в момент расслабления. Упражнение выполняется не менее двух раз.
13	Игра «Четыре стихии»	Развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.	Играющие идут по кругу. Когда ведущий говорит «земля», играющие должны опустить руки вниз. Когда ведущий говорит «вода», играющие должны вытянуть руки вперед. Когда ведущий скажет «воздух», играющие

			должны поднять руки вверх. Когда ведущий скажет «огонь», играющие должны вращать руками в лучезапястных и локтевых суставах (один круг). Затем ведущий начинает «путать» детей: своими руками показывает одно, а говорит детей. Задача детей – быть внимательными и выполнять то, что говорит ведущий.
14	ПИРС «Сильно встряхни руками»	Развитие саморегуляции, успокоение и снятие напряжения.	Взрослый говорит: «Представьте себе, что вы кончиками пальцев влипли во что-то клейкое, и этими движениями хотите освободиться (15 секунд). Сильно сожмите руки в кулак. Затем расслабьте их и резко встряхните обеими кистями. Теперь еще раз сожмите каждую руку в кулак (15 секунд). Снова расслабьте и встряхните руками. Теперь расправьте ладони так широко, как сможете. Растопырьте пальцы так сильно, как только можно. Почувствуйте напряжение в каждой руке (15 секунд). Теперь снова встряхните руками. Затем согните их в локтях и держите кисти перед собой на высоте бедра, чтобы ладони были направлены на пол. А сейчас выгните ладони, так, чтобы кончики пальцев указывали в небо. Почувствуйте напряжение в нижней части рук и в тыльной части кисти. Теперь снова опустите обе кисти вниз, чтобы кончики пальцев указывали на пол. Сделайте так пару раз – пусть пальцы указывают то вверх, то вниз.
15.	Игра «Слепой и поводырь»	Развитие умения сотрудничать, внимательно относиться к другому ребенку.	Дети делятся на пары – ведомый и ведущий. Ведомый закрывает глаза и ведущий водит его по комнате, стараясь избегать столкновений, по сигналу дети меняются ролями.
16	Упражнение «Марионетки»	развитие саморегуляции, успокоение и снятие напряжения.	Лежа на спине, руки вытянуты за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем одновременно одной рукой и ногой, затем другой рукой и ногой, имитируя марионетку на веревочке. Проследите за положением ребенка. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Взяв ребенка за руку или за ногу, проверьте, насколько он расслаблен.
17.	Упражнение «Спаси птенца»	Развитие навыков саморегуляции	Дети сидят на ковре, ведущий: представьте, что вы идете по улице и видите на дороге маленького и беспомощного птенчика. Возьмите птенчика двумя руками одновременно, соединив тыльные стороны ладоней. Теперь медленно

			прикройте пальчики рук, спрячьте птенца. Подышите на него теплым воздухом, согревая своим ровным и спокойным дыханием. Приложи ладони к своей груди, подари птенцу доброту своего сердца и дыхания. Птенец постепенно ожил, раскрой ладони и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему на прощание. Птенец может прилететь к вам еще.
18	Растяжка «Потягивание»	снятие напряжения, развитие навыка самоконтроля	Лежа на спине, носки, голени и пятки касаются друг друга, руки вытянуты вдоль тела и свободно лежат ладонями к полу. Носки вытянуть, но без напряжения, затем потянуть носки на себя, чтобы растянулись задние мышцы ног.
19	Игра «Дракон кусает свой хвост»	способствовать бодрому настроению, активности и организованности.	Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Первый играющий пытается схватить последнего – дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. В случае если «хвост» дракона поймали, то на роль «головы» дракона назначается другой ребенок.
20	Упражнение «Запрещённое движение»	Развитие произвольности.	Звучит веселая ритмичная музыка (например, И.Дунаевского «До чего же хорошо кругом»). Дети стоят полукругом, в центре - ведущий. Он показывает несколько действий, одно из которых (например, приседание) - запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся, становится ведущим.
21	Игра «Слушай музыку»	Ориентация в пространстве, развитие самоконтроля	Равномерно распределите обручи по комнате. Положите их на пол, чтобы оставалось место для прохода. Пока музыка звучит, дети танцуют, но не заступают за обручи. Когда музыка остановится, им необходимо прыгнуть в ближайший обруч. Теперь половина обручей убирается, после того, как музыка перестаёт звучать, в каждом должно стоять по 2 ребенка.
22	Упражнение «Раскачивание спиной»	осознание телесной активности в процессе межличностного взаимодействия, установление различных способов контакта	Дети (в паре) садятся спиной друг к другу, переплетая руки под локтями. Пары раскачиваются вперед-назад. Затем стараются из этого положения встать вместе, помогая друг другу.
23	Упражнение «Насос и мяч»	Развитие умения регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем свое внимание	Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью. «Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.

			«Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...». «Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх. «Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг. «Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки. Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.
24	Игра «Туда - обратно»	развитие самоконтроля, умения действовать совместно	Разделитесь на пары. Пока будет играть музыка вы должны бежать или прыгать в сторону от своего партнера и оказаться как можно дальше. Как только музыка закончилась, вы должны прибежать к своему партнёру, взяться за руки и сесть на корточки.
25	Игра «Запомни своё место»	Ориентация в пространстве, развитие самоконтроля	Дети стоят в кругу или в разных углах комнаты. Каждый должен запомнить свое место. Под веселую музыку все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.
26	Упражнение «Колокол»	Развитие навыков саморегуляции	Все встают в круг, один ребенок - в центре. Стоящему в центре нельзя переступать с ноги на ногу, отрывать ноги от пола. Все толкают его от себя, и он свободно наклоняется из стороны в сторону, как язык колокола
27	Игра «Ясли-детский сад-школа»	Развитие навыков эмоционального самоконтроля	Взрослый говорит: «Я хочу поиграть с вами в одну игру. Сядьте в ряд на пол. Когда вы сидите на полу, то вы в яслях. За каждым ребёнком я поставлю стул. Стул – это детский сад. Если вы сядете на стул - вы в детском саду. Но это ещё не всё! Вы сможете пойти в школу. Если вы встанете на стул - вы в школе. Как же мы будем переходить из яслей в детский сад и в школу? У меня есть небольшой мячик. Посмотрите на него. Я буду подходить к каждому, держа руки за спиной. В одной из рук у меня будет спрятан мячик. Потом я вытяну руки вперед, а вы должны отгадать, в какой руке мячик. Кто отгадает - переходит в детский сад и садится на стул. <i>(Начиная с края и по порядку идите от одного ребёнка к другому)</i>. А сейчас начинается второй круг, в нём все дети, которые отгадали неправильно, получают ещё один шанс. И так до тех пор, пока все не перейдут в детский сад » <i>(После этого все дети начинают «переходить в</i>

			<i>школу» по той же схеме)</i> Можно объяснить детям, что это-игра на удачу, так часто бывает в жизни: мы терпим неудачу или выигрываем.
28	Упражнение «Штанга»	Расслабление мышц рук, ног, корпуса.	Взрослый говорит: «А теперь будем заниматься спортом. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох-выдох!» <i>Мы готовимся к рекорду, Будем заниматься спортом (наклониться вперед). Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх). Крепко держим... И бросаем!</i>
29	Игра «Ловим вместе»	Развитие навыков сотрудничества.	Встаньте вокруг простыни, возьмите её обеими руками и крепко держите так, чтобы она была туго натянута. Сначала я положу один мяч на простыню. Попробуйте все вместе подбросить его вверх и поймать. А теперь я положу несколько мячей. Считайте до трёх и одним усилием подбросьте мячи вверх. Посмотрим, сколько мячей мы сможем поймать на этот раз. Затем мы ещё раз подбросим те мячи, которые остались на простыне, и опять, посмотрим, сколько мячей мы поймаем. И так далее. Пока на простыне не останется ни одного мяча, теперь собираем мячи все вместе!
30	Упражнение «Руки-ноги»	развитие внимания и координации движений, снятие мышечного напряжения.	Дети прыгают на месте с одновременными движениями руками и ногами. <i>Ноги вместе – руки врозь. Ноги врозь – руки вместе. Ноги вместе – руки вместе. Ноги врозь – руки врозь.</i>
31	Игра «Тихий колокольчик»	Развитие произвольности, координации движений	Дети сидят в кругу. Водящий берет колокольчик и начинает двигаться по кругу. Идти нужно так, чтобы колокольчик не звонил. Если колокольчик зазвенел, игра переходит к другому участнику напротив которого

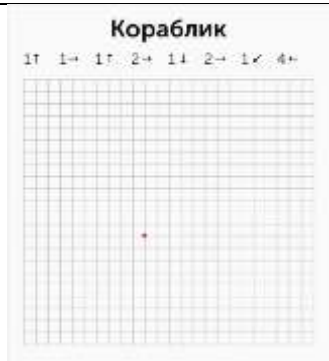
			остановился водящий. Перед передачей колокольчика ребенок должен им позвонить, как бы вызывая участника в круг.
32	Игра «Кто летает»	формирование внимания, развитие умения выделять главные, существенные признаки предметов.	«Внимание! Сейчас мы выясним, кто (что) может летать, а кто (что) не может. Я буду спрашивать, а вы сразу отвечайте. Если назову что-нибудь или кого-либо, способного летать, например стрекозу, отвечайте: «Летает» — и показывайте, как она это делает, — разведите руки в стороны, как крылья. Если я вас спрошу: «Поросенок летает?», молчите и не поднимайте руки». Примечание. Список: орел, змея, диван, бабочка, майский жук, стул, баран, ласточка, самолет, дерево, чайка, дом, воробей, муравей, комар, лодка, уют, муха, стол, собака, вертолет,
33	Игра «Только четверо»	Развитие произвольности внимания	Взрослый говорит: «Сядьте со мной на пол в круг. Каждый из вас может встать, если захочет, но стоять он должен не дольше пяти секунд (<i>посчитайте вместе с детьми до 5.</i>) Потом он снова должен сесть. Но есть важное условие – одновременно могут стоять только четыре ребёнка. Попробуйте следить за этим».
34	Игра «Расставь посты»	Развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.	Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.
35	Упражнение «Наоборот»	Развитие произвольности внимания	Ведущий показывает различные движения (руки вверх, вправо и т. д., а остальные изображают движения, только с точностью до «наоборот» (руки вниз, влево и т. д.) .
36	Растяжка «Снеговик»	Снятие напряжения, развитие навыка самоконтроля	Взрослый говорит: «Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. (<i>В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды.</i>) Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу».

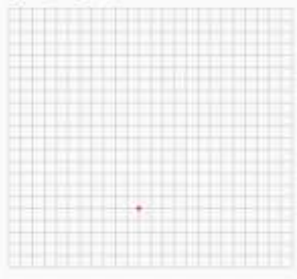
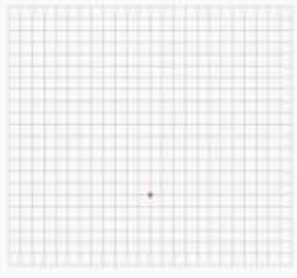
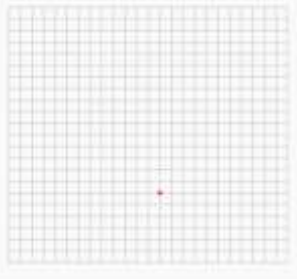
37	Игра «Передай другому»	Развитие произвольности внимания и движений.	Взрослый говорит: «Сядьте в круг вместе со мной и возьмитесь за руки. Один из нас может подать сигнал другому, встряхнув руку правого соседа. <i>(Договоритесь вместе с детьми, что это будет за сигнал)</i> . Сосед передаёт тот же сигнал дальше, направо. Мы должны внимательно следить за тем, чтобы сигнал передавался очень точно. Пройдя по кругу, сигнал возвращается к тому ребёнку, который его послал. Тогда этот ребёнок скажет нам, изменился сигнал или нет».
38	Упражнение «Я кубик несусь»	Развитие произвольности и самоконтроля движений.	Ребенок должен перенести кубик от одной стены до другой, маршируя. Кубик лежит на открытой ладони вытянутой руки. Если ребенок легко справляется с заданием, то кубик кладется на тыльную сторону ладони или на голову. Тогда ребенок не марширует, а двигается плавно.
39	Игра «Да и нет не говорить»	коррекция импульсивности, развитие произвольности, лабильности мышления	Дети по очереди ловят мяч и отвечают на вопрос, избегая слов «да» и «нет» Ты живёшь в берлоге? Ты мальчик? Ты был в зоопарке? Ты сейчас в детском саду? Ты любишь мороженое? Тебе 6 лет? Ты любишь играть в куклы? Сейчас зима? Ты хочешь пойти в школу? У тебя есть кошка? Ты сейчас спишь? Тебя зовут Вася? Ночью светит солнце? Коровы летают? Зимой жарко? Солнце синее? Ты любишь ходить к врачу? Лёд тёплый? Ты умеешь плавать? Ты послушный?
40	Игра «Рояль»	Развитие внимания, тактильного восприятия, преодоление импульсивности	Дети сидят в кругу, положив левую руку на правое колено соседа слева, а правую на левое колено соседа справа. Колени – клавиши. По часовой стрелке начинают хлопать ладошками по коленям соседей, увеличивая скорость. Если кто-то ошибся, то он убирает одну руку, если ошибся второй раз – выбывает из игры. Победит самый внимательный. Упражнение лучше выполнять, когда группа уже сплочена, дети доверяют друг другу.
41	Упражнение «Пять спичек»	Развитие произвольности внимания, мелкой моторики	Перед ребёнком на столе лежат пять спичек. Первую спичку необходимо поднять со стола двумя большими пальцами, вторую – двумя указательными, третью – двумя средними. Затем четвертую – безымянными пальцами, пятую – двумя мизинцами. В конце необходимо удержать все поднятые спички в течение 10 секунд.
42	Упражнение «Черепашки»	Развитие произвольности движений	По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене. Побеждает тот, кто оказался последним.

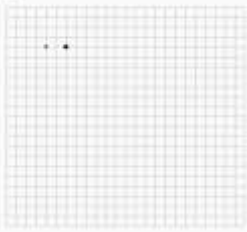
43	Упражнение «Рисунок на двоих»	осознание телесной активности в процессе межличностного взаимодействия, установление различных способов контакта	Возьмите тонкий шарф или платок и свяжите им руки детей, стоящих рядом друг с другом лицом к вам. Оставьте свободными кисти рук, детям они понадобятся. Теперь расскажите игрокам, что им предстоит нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только той рукой, которая привязана к партнеру. Дайте детям карандаши или фломастеры разного цвета, по одному в несвободную руку. Тему рисунка задайте сами или предложите выбрать детям.
44	Игра «Пустое место»	Развитие произвольности внимания	Дети берутся за руки, строятся в круг и садятся на пол лицом внутрь круга. Взрослый, находясь за кругом, обходит его, приговаривая: «огонь горит, вода кипит, тебя сегодня будут мыть, не буду я тебя ловить!». Дети повторяют за ним слова. На последнем слове взрослый дотрагивается до кого-нибудь из ребят, просит его встать, повернуться к нему лицом, а затем говорит: «раз, два, три - беги!» - и показывает, в каком направлении нужно бежать за кругом, чтобы первым занять освободившееся место. Взрослый и ребенок с разных сторон оббегают круг. Взрослый дает малышу возможность первому занять свободное место и снова становится водящим. Он еще раз обходит круг и повторяет слова, давая детям возможность освоить правила игры. Выбрав другого ребенка, взрослый на этот раз старается первым занять место в кругу. Теперь ребенок становится водящим и сам выбирает себе партнера по соревнованию. Так по очереди дети соревнуются друг с другом. Правила игры. 1 Выбирать в партнеры того, кто еще ни разу не бегал. 2 Бежать по кругу в противоположные стороны.
45	Игра «Я вижу, что»	Развитие произвольности внимания	Взрослый говорит: «Правила нашей игры такие: я говорю вам: «Я вижу, что». В этот момент вы тихо спрашиваете меня: «Что вы видите? Тогда я вам отвечаю, например: «Я вижу детей, которые кричат и прыгают вокруг меня». Тогда вы делаете то, что я вам сказала, до тех пор, пока я снова не произнесу: «Я вижу, что». Вы останавливаетесь на месте и снова спрашиваете меня: «Что вы видите?». Я называю новое движение, а вы выполняете».

46	Игра «Копна – тропинка - кочки»	Развитие дисциплинированности, произвольности внимания и движений	Дети берутся за руки, образуя круг, и по сигналу ведущего идут по кругу до тех пор, пока ведущий не произнесёт слово-задание. Если ведущий говорит: «Тропинка!», все дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Если ведущий говорит: «Копна!», - дети направляются к центру круга, выставив руки вперёд. Если говорит: «Кочки!», дети приседают, положив руки на голову. Задания ведущим чередуются.
47	Упражнение «Хочукалки»	Развитие произвольности	Ведущий кончиком карандаша медленно рисует в воздухе какую-нибудь известную детям букву. Детям предлагается угадать букву, но не закричать тут же правильный ответ, а преодолев своё «хочу выкрикнуть», дождаться команды ведущего и ответ прошептать.

Графические диктанты - это - рисование по клеточкам, пользуясь указателями в задании, либо выполняемое под диктовку взрослого. Цель таких упражнений - развитие ориентации в пространстве письменного листа, умения внимательно слушать и точно выполнять указания

Занятие №1	
------------	--

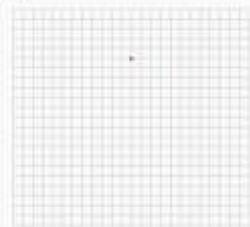
Занятие №2	Ракета 1↑ 2← 1↑ 2← 7↑ 1← 1↘ 7↓ 2↘ 1↓ 2← 1↓ 2← 
Занятие №6	Машина 3↑ 9→ 4↓ 2← 1↘ 1← 1↘ 8← 1↘ 1↑ 1↘ 2↘ 1↑ 1→ 1↑ 1↗ 2→ 2↑ 1↑ 3→ 5↓ 1→ 
Занятие №7	Робот 1↓ 2← 3↑ 1← 3↓ 2← 1↑ 1→ 5↑ 2← 1↑ 3→ 1↑ 1← 3↑ 3→ 3↓ 1← 1↓ 3→ 1↓ 2← 5↓ 1→ 

Занятие №12	Лошадка 3↗ 5→ 3↘ 1↗ 2↘ 3↑ 1→ 1↑ 1→ 1↑ 1→ 1↑ 1→ 1↓ 1↓ 1↓ 1↓ 1↓ 6← 2↘ 1← 2↑ 1↙ 1↓ 2↙ 1↘ 1↗ 1→ 1↘ 3↓ 1↙ 1↘ 
Занятие №13	Кенгуру 1→ 1↑ 4→ 1↑ 1← 5↓ 1→ 1↑ 1→ 1↑ 2→ 1↓ 1→ 1↓ 1→ 5↓ 1→ 1↓ 2→ 1↓ 3← 1↑ 1← 1↑ 1← 2↑ 1← 3↓ 1→ 1↓ 5← 1↑ 2→ 1↑ 1→ 1↑ 2← 2↑ 2← 1↓ 1← 2↑ 1→ 3↑ 2← 1↑ 

Занятие №17

Бабочка

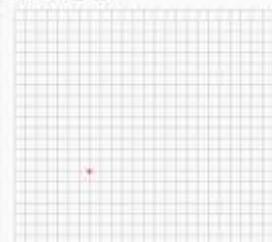
1→ 1↓ 1→ 2↓ 1→ 1↑ 1→ 3↑ 1→
 2↑ 2→ 1↑ 3→ 1↓ 1→ 3↓ 1→ 4↓
 2→ 3↓ 1→ 1↓ 1→ 1↓ 4→ 1↑ 2→
 1↓ 1→ 1↓ 2→ 1↓ 3→ 1↓ 1→ 1↓
 1→ 2↓ 1→ 3↓ 3→ 1↑ 1→ 1↑ 2→
 1↑ 1→ 2↑ 1→ 1↑ 1↓ 1↓ 1↓
 1→



Занятие №18

Собака

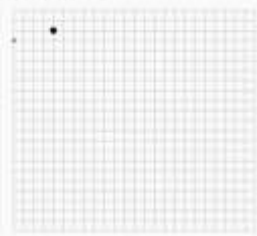
1→ 4↑ 2→ 2↑ 1→ 1↑ 2→ 1↑ 1→
 5↓ 6→ 1↑ 1↓ 1↓ 1↑ 1↓ 2↓ 2↓
 2↓ 1→ 3↓ 1→ 2↑ 1→ 1↑ 6→ 1↓
 1→ 2↓ 1→ 3↑



Занятие №22

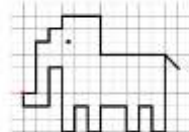
Лебедь

2→ 1↑ 1→ 1↑ 3→ 2↓ 1→ 10↓ 1→
 14 2→ 1↑ 1→ 1↑ 2→ 2↑ 2→ 1↑
 4→ 1↑ 4→ 2↓ 1→ 2↓ 1→ 2↓ 2→
 1↑ 1→ 1↑ 2→ 1↓ 1→ 3↓ 1→ 1↓
 2→ 1↓ 1→ 1↓ 2→ 1↓ 7→ 1↑ 4→
 2↑ 2→ 1↑ 1→ 3↑ 1→ 2↑ 1→ 8↑
 2→ 1↑ 3→ 1↓



Занятие №23

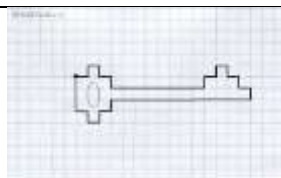
Слон



Получить таблицу координат и таблицу точек и линий к ней

1,4	17	25	30
2,4	21	34	34
3,4	24	34	34
4,4	27	34	34
5,4	24	34	34
6,4	24	34	34
7,4	24	34	34

Занятие №27



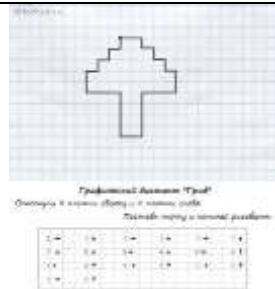
Графический диктант "Ключ"

Получить таблицу координат и таблицу точек и линий к ней

Получить таблицу и таблицу точек и линий к ней

1,4	17	25	30
2,4	21	34	34
3,4	24	34	34
4,4	27	34	34
5,4	24	34	34
6,4	24	34	34
7,4	24	34	34

Занятие №28



Этюды на расслабление мышц.

Этюд «Петрушка прыгает»

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения. Ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз.

Этюд сопровождается музыкой Д. Кабалевского «Клоуны».

Этюд «Каждый спит»

Взрослый подходит к фигурам детей, застывших в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, а она падает.

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь идёт,

Тот стоит, раскрывши рот.

Релаксация

Дети под музыку свободно располагаются на ковре, закрыв глаза и стараясь полностью расслабиться. Релаксация длится 3- 6 минут

Ритуал прощания Цель: обозначение завершения занятия, сплочение группы.

Игра «Снежный ком»

Все дети садятся или становятся в круг, таким образом, чтобы все играющие видели друг друга. Участники по очереди называют свое имя. Каждый последующий игрок называет имена всех предыдущих игроков, прибавляя к ним свое.

