

**Рабочая программа психолого-педагогического
сопровождения обучающихся с ТНР**

вариант 5.1.

срок реализации 4 года

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ОВЗ (ТНР 5.1)

Пояснительная записка

Получение образования детьми с ограниченными возможностями здоровья, том числе с ТНР, в условиях инклюзии является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Инклюзивное обучение обеспечивает реальные условия его обучения и развития, создает для всех детей единую систему общения, адаптации и социализации.

Поэтому, в соответствии с Федеральным образовательным стандартом второго поколения была разработана данная программа коррекционной работы, направленная на создание в МБОУ «СОШ № 1 им. М.Горького» специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ, в том числе детей с ТНР, посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Цель программы - в соответствии со Стандартом программа направлена на создание системы комплексной психолого-медико-социально-педагогической помощи и поддержки обучающихся с ОВЗ (с ТНР) и их родителей, осуществление коррекции недостатков в их физическом и психическом развитии при освоении общеобразовательных и дополнительных образовательных программ.

Задачи программы:

- своевременное выявление детей с трудностями адаптации, освоения программы, в формировании универсальных учебных действий, обусловленными ограниченными возможностями здоровья;
- определение особенностей организации образовательного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-социальной помощи обучающимся с ОВЗ с учетом их психического и физического развития;
- развитие высших психических функций; произвольной регуляции поведения; повышение самооценки, уверенности в себе, коррекция уровня тревожности детей с ОВЗ;
- формирование зрелых личностных установок, способствующих оптимальной адаптации в условиях реальной жизненной ситуации;

- развитие коммуникативной компетенции, форм и навыков конструктивного личностного общения в группе сверстников;
- оказание консультативной и методической помощи родителям детей с ОВЗ по вопросам воспитания и обучения.

Содержание коррекционно-развивающей программы определяют следующие принципы:

Соблюдение интересов ребёнка. Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

Системность. Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т.е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с ограниченными возможностями здоровья, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребёнка; участие в данном процессе всех участников образовательного процесса.

Непрерывность. Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.

Вариативность. Принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми, имеющими различные недостатки в физическом и (или) психическом развитии.

Рекомендательный характер оказания помощи. Принцип обеспечивает защиту законных прав и интересов детей, включая обязательное согласование с родителями (законными представителями) вопроса о направлении (переводе) детей с ограниченными возможностями здоровья в специальные образовательные учреждения (классы).

Программа коррекционной работы включает в себя взаимосвязанные направления, которые отражают её основное содержание:

1. **Диагностическая работа** обеспечивает своевременное выявление детей с ограниченными возможностями здоровья, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого-педагогической помощи в условиях образовательного учреждения.

Диагностическая работа включает в себя:

- своевременное выявление детей, нуждающихся в специализированной помощи;

- диагностику отклонений в развитии и анализ причин трудностей адаптации;
- комплексный сбор сведений о ребёнке на основании диагностической информации от специалистов разного профиля: учителя, педагога-психолога, учителя-логопеда, врача-педиатра, врача-психиатра;
- изучение развития эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей детей с ОВЗ;
- изучение социальной ситуации развития и условия семейного воспитания ребёнка с ОВЗ;
- изучение адаптивных возможностей и уровня социализации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья;
- анализ успешности коррекционно-развивающей работы.

2. Коррекционно-развивающая работа обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ОВЗ в условиях общеобразовательного учреждения; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

Коррекционно-развивающая работа включает в себя:

- выбор оптимальных для развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;
- организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
- системное воздействие на учебно-познавательную деятельность ребёнка в динамике образовательного процесса, направленное на формирование универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии;
- коррекцию и развитие высших психических функций;
- развитие эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка и психокоррекцию его поведения;
- социальную защиту ребёнка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

3. Консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения,

воспитания, коррекции, развития и социализации детей.

Консультативная работа включает в себя:

- выработку совместных рекомендаций по основным направлениям работы с детьми с ОВЗ, единых для всех участников образовательного процесса;
- консультирование специалистами учителей по выбору индивидуально-ориентированных методов и приёмов работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья;
- консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

4. Информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

Информационно-просветительская работа включает в себя:

- различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы),
- проведение тематических выступлений для педагогов и родителей по разъяснению индивидуально-психологических особенностей различных категорий детей с ОВЗ.

Механизм реализации коррекционной работы является взаимодействие специалистов образовательного учреждения, обеспечивающее системное сопровождение детей с ОВЗ, со специалистами различного профиля в образовательном процессе.

Такое взаимодействие включает:

- комплексность в определении и решении проблем ребёнка, предоставлении ему квалифицированной помощи специалистов разного профиля;
- многоаспектный анализ личностного и познавательного развития ребёнка;
- в случае необходимости составление комплексных индивидуальных программ общего развития и коррекции отдельных сторон учебно-познавательной, речевой, эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка.

Формой организованного взаимодействия специалистов образовательного учреждения является психолого-медико-педагогический консилиум, который предоставляет помощь ребёнку и его родителям (законным представителям).

В качестве ещё одного механизма реализации коррекционной работы следует обозначить социальное партнёрство, которое предполагает профессиональное взаимодействие образовательного учреждения с территориальным центром психолого-медико-социального сопровождения по вопросам преемственности обучения, развития и адаптации, социализации, здоровьесбережения детей с ОВЗ.

Психолого-педагогическое обеспечение коррекционно-развивающей программы:

- обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования и специализированной помощи) в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии; ПМПк гимназии;
- обеспечение психолого-педагогических условий (коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса; учёт индивидуальных особенностей ребёнка; соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
- использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательного процесса, повышения его эффективности и доступности;
- обеспечение специализированных условий (выдвижение комплекса специальных задач обучения, ориентированных на особые образовательные потребности детей с ОВЗ;
- использование специальных методов, приёмов, средств обучения, специализированных образовательных и коррекционных программ, ориентированных на особые образовательные потребности детей;
- дифференцированное и индивидуализированное обучение с учётом специфики нарушения развития детей с ОВЗ;
- комплексное воздействие на детей с ОВЗ, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях;
- обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок детей с ОВЗ, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм).

Основное содержание групповых коррекционно-развивающих занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального

поведения, понижение уровня тревожности детей с ОВЗ.

Также необходимый элемент всех занятий - психотехники, направленные на развитие групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутри группы во го климата, сплочение и организационное развитие детского коллектива.

Структура группового занятия с детьми с ОВЗ:

- Ритуалы приветствия и прощания направлены на сплочение детей, создание атмосферы группового доверия и принятия.
- Различные средства воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Могут проводиться в начале занятия, между отдельными упражнениями. Определенные разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.
- Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного развивающего комплекса. Последовательность упражнений должна предполагать чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Упражнения должны располагаться от простого к сложному (с учетом фактора утомления детей).
- Рефлексия занятия оценка занятия в 2-х аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Принципы проведения занятий:

1. **Безопасность.** Создание атмосферы доброжелательности, психологического комфорта, принятия каждого ребенка.
2. **Возрастное соответствие.** Предлагаемые упражнения учитывают возрастные особенности детей с ОВЗ.
3. **Деятельностный принцип.** Задачи развития психических функций достигаются через использование различных видов деятельности.
4. **Дифференцированный подход.** Учет индивидуальных особенностей детей с ОВЗ.
5. **Рефлексия.** Совместное обсуждение понятного, прочувствованного на занятии и краткое резюме педагога-психолога в конце занятия.
6. **Конфиденциальность.** Адресность информации о ребенке родителям. Недопустимость разглашения медицинских диагнозов. Акцент на рекомендациях.

Условия реализации программы.

От сложности заданий, успешности их выполнения детьми с ОВЗ и по усмотрению педагога-психолога задания двух занятий могут выполняться на одном занятии.

Продолжительность и периодичность занятий. Коррекционно-развивающая программа курса рассчитана на 25 занятий до 40 минут с периодичностью их проведения 1 раз в неделю.

Форма проведения занятия - групповые занятия. Предпочтительное количество участников коррекционно-развивающих занятий - 2-6 человек.

Результат освоения программы

В результате реализации программы у детей с ОВЗ будут сформированы универсальные учебные действия (УУД).

Личностные результаты:

- положительно относиться к коррекционным занятиям, понимая их необходимость для того, чтобы стать более успешным в учебной деятельности;
- проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;
- самостоятельно оценивать собственную деятельность;
- нравственно-этическая ориентация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- развитие доброжелательности и внимательности к одноклассникам, готовности к сотрудничеству и дружбе.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата, составление плана и последовательности действий;
- целеполагание - постановка и сохранение учебной задачи;
- планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата:
- прогнозирование - предвосхищение результата;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с

заданным эталоном;

- оценка - выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить;
- саморегуляция своего поведения на занятии.

Познавательные УУД:

- сравнение, анализ и синтез, классификация и обобщение, установление аналогий на предметном материале;
- способность принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять действия по образцу; контролировать свою деятельность по результату;
- поиск и выделение необходимой информации;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- формирование потребности в общении со взрослыми и детьми; умение устанавливать дружеские отношения с одноклассниками;
- умение доносить свою позицию до других, владея приёмами монологической и диалогической речи;
- умение полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- организация учебного взаимодействия в группе (распределение ролей, умение договариваться друг с другом, работать в паре).

Основные методы обучения, используемые на занятиях:

- психолого-педагогические игры;
- развивающие упражнения;
- диагностические методы;
- рисуночные методы.

Содержание программы

I. Курс занятий включает следующие направления:

- формирование общеинтеллектуальных умений (операции анализа, сравнения, обобщения, выделение существенных признаков и закономерностей, гибкость мыслительных процессов);
- развитие внимания (устойчивость, концентрация, расширение объёма, переключение, самоконтроль и т.д.);
- развитие памяти (расширение объёма, формирования навыков запоминания, устойчивости, развитие смысловой памяти);
- развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации;
- формирование учебной мотивации;
- развитие личностной сферы.

Курс развивающих занятий, в которых даются 3 задания, нацелен на решение задач и интеллектуально-личностно-деятельностное развитие детей с ОВЗ. Занятия построены так, что один вид деятельности сменяется другим -это позволяет сделать работу динамичной и менее утомительной. Некоторые задания, на первых порах, могут не ограничиваться по времени. В конце занятий дети учатся оценивать своё выполнение заданий.

Задания «Найди лишнее слово», «Найди общее название», «Раздели на группы» направлены на развитие вербально-логического мышления, т.е. способность к классификации, абстрагированию.

Задания «Допиши по аналогии», «Вставь слово (число)» направлены на развитие вербально-логического мышления - умения устанавливать связи между понятиями.

Задание «Шифровальщик» направлено на развитие внимания, ассоциативной памяти.

Задания «Найди слова в слове», «Соедини половинки слов» учат обобщать, анализировать, сопоставлять, развивают внимание, наблюдательность.

Задание «Нарисуй такую же фигуру», «Нарисуй по точкам» направлены на развитие пространственного воображения, образного мышления, внимания, памяти. Учит ориентироваться на листе в клетку.

Задание «Раскрась картинку» направлено на развитие внимания, наблюдательности, развивает навыки устного счёта.

Задания могут выполняться как с помощью психолога, так и самостоятельно.

II. Существенным аспектом, определяющим эффективность обучения ребенка с ОВЗ в школе, является формирование сферы межличностных отношений. Особую

проблему представляют коммуникативные трудности, возникающие вне семьи в отношениях с учителями и сверстниками от негативизма, агрессивности и непослушания ребенка до выраженных форм страха и неуверенности. Неадекватные отношения со сверстниками являются показателем неблагополучия в личностном развитии. При этом общение является показателем особенностей самооценки ребенка, его личностных черт, характера, нравственного облика.

Причины неэффективного общения детей могут быть связаны с особенностями развития мотивов недостаточным развитием социальных мотивов, ориентированности на сверстника, на сферу его потребностей и интересов, а также с низким уровнем развития необходимых коммуникативных навыков и умений, либо с несформированностью тех видов деятельности, по поводу которых дети устанавливают самостоятельные активные отношения.

Поэтому на каждом занятии проводятся групповые игры, способствующие развитию навыков общения, установлению взаимопонимания, партнерства, взаимответственности и т.д. Без этих навыков ребенку с ОВЗ трудно адаптироваться в школьном коллективе.

III. С неприятными событиями, трудными ситуациями дети сталкиваются чаще взрослых. Постоянная тревога негативно сказывается на качестве обучения и общения ребенка. Растет количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Поэтому на занятиях проводятся игры и упражнения на снижение уровня тревожности у детей с ОВЗ.

IV. Самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека. С помощью самоконтроля человек всякий раз осознает правильность своих действий в игре, учебе. Одним из существенных отличий в познавательной деятельности «успешных» и «неуспешных» учеников является различие в умении осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своих действий. «Неуспешные» школьники даже при знании и понимании правила, по которому нужно действовать, затрудняются в самостоятельном выполнении задания, где требуется в определенной последовательности выполнить ряд умственных операций, и им необходима постоянная помощь взрослого. Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции происходит естественнее и эффективнее всего в процессе разнообразных «игр с правилами», которые психологи проводят на занятиях с детьми с ОВЗ (Приложение1)

Тематический план занятий для 1 класса

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Вводное занятие. Знакомство-игра «Снежный ком». Знакомство с правилами. Упр. «Барометр настроения». Игры: «Ласковое имя», «Трутень и пчелы».	1
2	Приветствие. Игра «Снежный ком». Упр. «Барометр настроения». Разминка. Занятие Е. В. Языкановой №1. Игра. «Я дарю тебе...». Рефлексия. Прощание.	1
3	Приветствие. «Барометр настроения». Разминка, (см. О.А. Холодова, стр.4) «Кулак-ребро-ладонь. Занятие. №2 Е.В.Языкановой. Игра на внимание «Четыре стихии». Рефлексия. Прощание- пожелание «Пожелайте ребятам что-то доброе, хорошее».	1
4	Приветствие. «Покажите своё настроение». Игра «Улыбнись другому» Разминка-«Вспомним дни недели» Занятия №3 и №4 (1 задание). Рефлексия. Прощание «Я дарю тебе...»	1
5	Приветствие. «Покажите своё настроение». «Я рад(а) тебя видеть» Разминка-«Вспомним времена года». Занятия №4(2,3) №5 .Игра «Великаны и лилипуты», «Воздушный шарик». Рефлексия. Прощание- пожелание хорошего, доброго	1
6	Приветствие. «Барометр настроения». Разминка- «Отгадайте загадки». Занятия №6, №7(1). Игра «Корабль и ветер», «Водопад». Рефлексия. Прощание	1
7	Приветствие. «Барометр настроения». Разминка (см. О.А. Холодова, стр.8) Занятия №7(2,3), №8. Игра «Тропинка», «Смелчок». Рефлексия. Прощание.	1
8	Приветствие. «Покажите своё настроение». Разминка на логику. Занятия №9, 10(1) Игра «Тропинка», «Огонь, воздух, вода, земля». Рефлексия. Прощание	1
9	Приветствие. «Покажи свое настроение». Разминка-загадки Занятия №10(2,3). Графический диктант. Игра «Ухо-нос». Рефлексия. Прощание «Я дарю тебе...»	1
10	Приветствие. «Барометр Настроения». Разминка (см. О.А. Холодова, стр.13). Занятие №11 .Игра «Тропинка». Рефлексия. Прощание-	1

	пожелание	
11	Приветствие. «Барометр настроения». Разминка (см. О.А. Холодова, стр. 16). Занятие №12. Игра «Что изменилось?», «Запрещенное движение». Рефлексия. Прощание- пожелание.	1
12	Приветствие. «Барометр настроения». Разминка (см. О.А. Холодова, стр.24). Занятие №13,14(1,2) Упр. «Найди слова». Игра «Кто летает», Рефлексия. Прощание.	1
13	Приветствие. Разминка-игра «Закончи слово». Занятие № 14(3),15 Графический диктант. Игра «Да-нет», «Спина к спине». Рефлексия. Прощание «Я дарю тебе...»	1
14	Приветствие. «Покажите своё настроение». Разминка «Классификация предметов». Занятие №16.Задание «Лабиринт». Игра «Винт», «Ладонь в ладонь». Рефлексия. Прощание-пожелание друг другу.	1
15	Приветствие. Разминка (см. О.А. Холодова, стр.27) Задание «Перепутанные линии». Занятие №17. Игра «Животные». Рефлексия. Прощание	1
16	Приветствие. Игра «Улыбнись другому». Разминка (см. О.А. Холодова, стр.30.) Задание «Найди такой же предмет». Занятия №18,19(1). Игра «4 стихии». Рефлексия. Прощание.	1
17	Приветствие. Игра «Я дарю улыбку...», Разминка (см. О.А. Холодова, стр.33) «Танцующие руки». Задание на развитие памяти. Занятия №19(2,3), № 20. Рефлексия. Прощание-пожелание другому	1
18	Приветствие. «Покажите своё Настроение». Разминка на развитие внимания. Занятие №21. Игра «Зайки и слоны». Графический диктант. Рефлексия. Прощание.	1
19	Приветствие. Разминка-загадки. Занятие №22 Задание «Спрятанные предметы». Игра «Охота на тигров» Рефлексия. Прощание	1
20	Приветствие. Разминка-игра «Кто позвал?» Занятия №23,24. Игра «Запрещенное движение». Рефлексия. Прощание-пожелание	1
21	Приветствие. Разминка (см. О.А. Холодова, стр.45) Игра «Угадай» Занятия №25,26. Игра «Охота на тигров» Рефлексия. Прощание «Передай свою улыбку».	1
22	Приветствие. Разминка (см. О.А. Холодова, стр.48) «Покажите своё	1

	настроение». Графический диктант. Занятия №27,28.Игра «Кто позвал?» Рефлексия. Прощание.	
23	Приветствие. Разминка (см. О.А. Холодова, стр.51) Задание «Найди спрятанные слова». Занятие № 29. Игра на внимание «Муха». Рефлексия. Прощание-пожелание	1
24	Приветствие. Разминка (см.О.А. Холодова, стр.54).Упр. на развитие слухового внимания. Занятие №30. Игра «Корабль и ветер» Рефлексия. Прощание-пожелание.	1
25	Итоговое занятие. Приветствие, Разминка Игра «Летает-не летает» Беседа «Чему научились на занятиях?» Игры: «Дорисуй картинку», «Съедобное-несъедобное» Рефлексия. Прощание «Я дарю тебе...»	1

Тематический план занятий для 2 класса

№ п/п	Содержание занятий	Универсальные учебные действия
1	Вводное з-е. Игра «Как тебя зовут?» Правила занятий. Упр. «Барометр настроения». Беседа «Чему хотят ребята научиться на занятиях». Игра «Съедобное-несъедобное»	Личностные УУД: - положительное отношение к занятиям, к школе; -проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям; -способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; -формирование позитивной осознанной самооценки выполнения заданий.
2	Приветствие. «Покажи своё настроение». Разминка «Весёлые загадки». Занятие Е.В.Языкановой №1. Игра «Четыре стихии». Рефлексия: Что понравилось на занятии? Какое задание было сложным? Прощание.	
3	Приветствие. «Я рад (а) с тобой общаться». «Барометр настроения». Занятие №2,3- Игра на внимание «Четыре стихии». Рефлексия. Прощание.	
4	Приветствие. «Покажите своё настроение». Разминка. «Кулак-ребро-ладонь». Занятия №4. Игра «Тропинка» Рефлексия. Прощание (Пожелайте ребятам что-то хорошее)	
5	Приветствие. «Покажите своё настроение». Разминка. Занятия №5. Графический диктант. Игра «Тропинка» Рефлексия. Прощание - пожелание хорошего, доброго.	
6	Приветствие. «Барометр настроения». Разминка-загадка	Коммуникативные УУД:

	на развитие внимания. Занятия №6. Игра «Великаны и лилипуты». Рефлексия. Прощание	-формирование потребности в общении с взрослым, детьми;
7	Приветствие. «Барометр настроения». Разминка на логику. Занятия №7,8(1,2) Игра «Тропинка» Рефлексия. Прощание.	-умение работать в паре;
8	Приветствие. «Покажите своё настроение». Разминка-упр. «Закончи слово» Занятия№8(3,4),9. Игра «4 стихии». Рефлексия. Прощание-пожелание.	-умение слушать собеседника, -эмоционально-
9	Игра «Барометр настроения». Разминка-загадки. Занятие №10. Графический диктант. Рефлексия: Что получилось/не получилось, почему? Прощание «Я желаю...»	позитивное отношение к процессу сотрудничества; -умение устанавливать
10	«Покажите своё настроение». Разминка-игра «Муха» Занятия №11,12. Игра «День-ночь». Рефлексия. Прощание- пожелание (Кому хочешь пожелать?)	дружеские отношения с сверстниками; - коммуникативно-
11	Приветствие. «Барометр настроения». Разминка на развитие дыхания «Комар», «Котёнок» Занятия №13,14(1). Игра «Что изменилось?» Рефлексия. Прощание.	речевые действия, служащие средством передачи информации другим ученикам.
12	Приветствие. «Барометр настроения». Разминка «Угадай сказку». Занятие №14(2-4). Упр. «Лабиринт», «Ребус» Рефлексия. Прощание «Подари улыбку»	<i>Познавательные УУД:</i> - сравнение, анализ
13	Приветствие. Разминка-игра «Закончи слово». Занятия№15, №16. Игра «Сова». Рефлексия. Прощание	и синтез, классификация и обобщение,
14	«Покажите своё настроение». Разминка «Классификация предметов». Занятие №17.Задание «Найди отличия». Рефлексия. Прощание-пожелание друг другу	установление аналогий на предметном материале.
15	Задание «Перепутанные линии». Занятия №18,19(1). Игра «Животные». Рефлексия. Прощание.	- умение осознанно строить речевое высказывание.
16	Игра «Мне приятно с тобой общаться». Задание «Найди такой же предмет». Занятия № 19(2-4),20. Игра «Охота на тигров». Рефлексия. Прощание.	<i>Регулятивные УУД:</i>
17	«Покажите своё настроение». Игра «Я дарю улыбку...». Задание на развитие памяти. Занятия № 21,22.	-способность принимать и сохранять учебную

	Рефлексия: Что получилось? / не получилось на занятии? Почему? Прощание.	задачу, -саморегуляция своего поведения на занятии;
18	«Покажите своё настроение». Разминка на развитие внимания. Занятия №23,24. Игра «Что изменилось?» Рефлексия. «Что хочет пожелать...? (по желанию ребят)	- умение осуществлять действие по образцу; -умение контролировать свою деятельность по результату; - умение видеть указанную ошибку и исправлять её.
19	Разминка-загадки. Занятие №25. Задание «Спрятанные предметы», «Ребусы» Игра «Ладонь в ладонь» Рефлексия: Какое задание было самым сложным? Играть в паре было сложно? Что больше всего понравилось на занятии?	<i>Коммуникативные УУД:</i> -умение устанавливать дружеские отношения со сверстниками; <i>Познавательные УУД:</i> -установление аналогий на предметном материале.
20	Игра-разминка «Кто позвал?» Занятие №26,Задания на развитие памяти, внимания. Рефлексия. Прощание-пожелание.	
21	Игра «Угадай» Занятия №27. Графический диктант. Игра «Съедобное-несъедобное». Рефлексия. Прощание «Передай свою улыбку».	
22	«Покажите своё настроение». Задание «Дорису предмет» Занятия №28. Игра «Ладонь в ладонь»(с усложнением) Рефлексия. Прощание-пожелание «Угадай, кто это?»	<i>Регулятивные УУД:</i> - саморегуляция своего поведения на занятии; -способность принимать и сохранять учебную задачу.
23	Задания «Найди спрятанные слова», «Словарные слова». Занятие № 29. Игра на внимание «Муха»-индивидуально. Рефлексия. Прощание.	
24	Игра-разминка «Веселые загадки». Занятие №30. Игра «Охота на тигров». Рефлексия «Какой ты ученик?» Прощание-пожелание «Скажите добрые слова».	
25	Итоговое занятие. Беседа «Чему научились на занятиях? Какой я ученик? Какая я ученица? Игры по желанию ребят. Прощание-пожелание всем (присутствующим)	<i>Личностные УУД:</i> -рефлексивность как адекватное осознанное представление о качествах хорошего

	ученикам вторых классов.	ученика, -осознание своих возможностей в учении, необходимости самосовершенствования на основе сравнения «Я» и «хороший ученик».
--	--------------------------	--

Тематический план занятий для 3 класса

№ п/п	Содержание занятий	Универсальные учебные действия
1	Вводное занятие. Игра «Снежный ком» (назвать своё положительное качество). Правила занятий. Упр. «Какого цвета твоё настроение?». Беседа «Чему хотят ребята научиться на занятиях». Игра «Съедобное-несъедобное».	<i>Личностные УУД:</i> -развитие учебно - познавательный интересов; -способность адекватно
2	Приветствие. «Какого цвета настроение?». Разминка «Весёлые загадки». Занятия Е.В.Языкановой №1,2. Игра «Кто позвал?» Рефлексия: Что понравилось на занятии? Какое задание было сложным? Прощание-пожелание.	судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; -формирование позитивной осознанной самооценки выполнения заданий;
3	Приветствие. «Я рад (а) с тобой общаться». «Цвет твоего настроения». Разминка «Перекрёстные движения». Занятие №3,4. Игра на внимание «Четыре стихии». Рефлексия. Прощание «Скажите добрые слова».	-развитие доброжелательности и внимательности к одноклассникам, готовности к сотрудничеству и дружбе.
4	Приветствие. «Цвет настроения». Разминка: «Кулак-ребро-ладонь», пальчиковые игры. Занятия №5,6. Игра «Тропинка» Рефлексия. Прощание (Пожелайте ребятам что-то хорошее).	<i>Коммуникативные УУД:</i> -формирование потребности в общении со взрослым, детьми; -умение работать в паре;
5	Приветствие. «Покажите своё настроение». Разминка. Занятия №7. Графический диктант. Игра «Тропинка» Рефлексия. Прощание - пожелание хорошего,	-умение слушать

	доброе.	собеседника, -эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества; -умение устанавливать дружеские отношения с сверстниками;
6	Приветствие. «Моё настроение». Разминка-загадка на развитие внимания. Занятия №8.Задание «Словарные слова», «Реши задачу-загадку». Игра «Великаны и лилипуты». Рефлексия. Прощание.	- коммуникативно-речевые действия, служащие средством передачи информации другим ученикам.
7	Приветствие. Упр. «Угадай настроение товарища». Разминка на развитие памяти. Занятия №9,10(1).Задание «Словарные слова. Игра «Смотри на руки». Рефлексия. Прощание.	<i>Познавательные УУД:</i>
8	Приветствие. «Покажите своё настроение». Разминка-упр. «Закончи слово» Занятия №10(2-,4),11. Игра «4 стихии» Рефлексия. Прощание-пожелание.	- сравнение, анализ и синтез, классификация и обобщение, установление аналогий на предметном материале;
9	«Моё настроение». Загадки-разминка Занятие №12. Графический диктант. Рефлексия: Что получилось/не получилось, почему? Прощание «Я желаю...»	- умение осознанно строить речевое высказывание.
10	«Покажите своё настроение». Разминка-игра «Угадай» Занятия №13,14. Игра «День-ночь». Рефлексия. Прощание- пожелание (Кому хочешь пожелать?)	<i>Регулятивные УУД:</i>
11	Приветствие (показать разную интонацию). «Моё настроение». Разминка на развитие логики. Занятия №15,16(1,2). Игра «Что изменилось?» Рефлексия. Прощание.	-воспроизводить за взрослым цель занятия;
12	Приветствие (сказать с разной силой голоса). «Моё настроение». Разминка. Занятие №16(3,4). Упр. Лабиринт», «Ребус» Рефлексия. Прощание «Подари улыбку».	-способность принимать и сохранять учебную задачу,
13	Приветствие. Разминка-игра «Закончи слово». Занятия№17. Задание «Найди отличие». Игра «Сова». Рефлексия.Прощание.	- умение осуществлять действие по образцу;
14	Какого цвета настроение?». Разминка «Классификация предметов». Занятие № 18. Задание «Найди отличия». Рефлексия. Прощание-пожелание друг другу.	-умение контролировать свою деятельность по результату.

15	Задания «Перепутанные линии», «Найди предметы». Занятия №19, 20(1). Игра «Животные». Рефлексия. Прощание.	
16	Игра «Мне приятно с тобой общаться». Занятия №19(2-4), №20(2-4).21. Игра «На мостике». Рефлексия. Прощание.	
17	«Покажите своё настроение». Разминка на развитие внимания. Занятия №22. Игра «Что изменилось?» Задание «Установление аналогий» Рефлексия. «Что хочет пожелать...? (по желанию ребят)	<i>Регулятивные УУД:</i> -умение видеть указанную ошибку и исправлять её; -умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; - саморегуляция своего поведения на занятии.
18	Разминка на развитие слухового внимания «Постучи также». Задание «Классификация и обобщение». Занятие №23. Игра «Смотри на руки». Рефлексия. Прощание-пожелание.	
19	Разминка на развитие логического мышления. Занятие №24. Задание «Ребус», «Лабиринт». Игра «Ладонь в ладонь». Рефлексия. Прощание.	<i>Коммуникативные УУД:</i> -умение устанавливать дружеские отношения со сверстниками; -умение работать в паре.
20	«Цвет настроения». «Я рад(а) с тобой общаться». Занятия №25,26(1,2).Игра «Четыре стихии». Рефлексия. Прощание-пожелание.	
21	Упр. «Угадай настроение» (по картинкам). «Цвет твоего настроения». Разминка «Угадай сказку» Занятия №26(3,4), №27. Игры с мячом. Рефлексия. Прощание «Назови стоящего рядом ласково».	<i>Познавательные УУД:</i> - сравнение, анализ и синтез, классификация и обобщение, установление аналогий на предметном материале.
22	Упр. «Улыбнись». Разминка «Перекрёстные движения» Задание «Письмо» (по типу лабиринта). Занятие №28. Игра «На мостике». Рефлексия. Прощание.	
23	Упр. «Мое настроение», «Какое настроение у твоего друга?» «Улыбнитесь друг другу». Занятие №29. Рефлексия «Какую ошибку ты сделал? Какое задание понравилось больше всего?» Игра «Прощание».	<i>Личностные УУД:</i> - рефлексивность как адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика, - осознание своих возможностей в учении,

24	Разминка «Вежливые слова». Задание «Найди спрятанные слова». Занятие №30. Игра «Съедобное-несъедобное». Рефлексия. Прощание.	необходимости самосовершенствования на основе сравнения «Я» и «хороший ученик».
25	Итоговое занятие. Беседа «Чему научились на занятиях? Какой я ученик? Какая я ученица? Игры по желанию ребят. Прощание-пожелание всем (присутствующим) ученикам третьего класса.	

Тематический план занятий для 4 класса

№ п/п	Содержание занятий
1	Вводное занятие. Игра «Снежный ком» (назвать своё положительное качество). Правила занятий. Упр. «Какого цвета твоё настроение?». Беседа «Чему хотят ребята научиться на занятиях». Игра «Съедобное-несъедобное».
2	Приветствие. «Какого цвета настроение?». Разминка «Весёлые загадки». Занятия Е.В.Языкановой №1,2 Игра «Кто позвал?» Рефлексия: Что понравилось на занятии? Какое задание было сложным? Прощание-пожелание.
3	Приветствие. «Я рад (а) с тобой общаться». «Цвет твоего настроения». Разминка «Перекрёстные движения». Занятие №3,4. Игра на внимание «Четыре стихии». Рефлексия. Прощание «Скажите добрые слова».
4	Приветствие. «Цвет настроения». Разминка: «Кулак-ребро-ладонь», пальчиковые игры. Занятия №5,6. Игра «Тропинка». Рефлексия. Прощание (Пожелайте ребятам что-то хорошее).
5	Приветствие. «Покажите своё настроение». Разминка Занятия №7. Графический диктант. Игра «Тропинка» Рефлексия. Прощание - пожелание хорошего, доброго.
6	Приветствие. «Моё настроение». Разминка-загадка на развитие внимания. Занятия №8.Задание «Словарные слова», «Реши задачу-загадку». Игра «Великаны и лилипуты».Рефлексия. Прощание.
7	Приветствие. Упр. «Угадай настроение товарища». Разминка на развитие памяти. Занятия №9,10(1).Задание «Словарные слова. Игра «Смотри на руки». Рефлексия. Прощание.
8	Приветствие. «Покажите своё настроение». Разминка-упр. «Закончи слово» Занятия №10(2-4), 11. Игра «4 стихии» Рефлексия. Прощание-пожелание.
9	Приветствие. «Моё настроение». Загадки-разминка Занятие №12. Графический

	диктант. Рефлексия: Что получилось/не получилось, почему? Прощание «Я желаю...».
10	Приветствие. «Покажите своё настроение». Разминка-игра «Угадай» Занятия №13,14. Игра «День-ночь». Рефлексия. Прощание-пожелание (Кому хочешь пожелать?)
11	Приветствие (показать разную интонацию). «Моё настроение». Разминка на развитие логики. Занятия №15,16(1,2). Игра «Что изменилось?» Рефлексия. Прощание.
12	Приветствие (сказать с разной силой голоса). «Моё настроение». Разминка. Занятие №16(3,4). Упр. «Лабиринт», «Ребус» Рефлексия. Прощание «Подари улыбку».
13	Приветствие. Разминка-игра «Закончи слово». Занятия №1 У.Задание «Найди отличие». Игра «Сова». Рефлексия. Прощание.
14	Приветствие. «Какого цвета настроение?». Разминка «Классификация предметов». Занятие №18. Задание «Найди отличия». Рефлексия. Прощание-пожелание друг другу.
15	Приветствие. Задания «Перепутанные линии», «Найди предметы». Занятия №19, 20(1). Игра «Животные». Рефлексия. Прощание.
16	Приветствие. Игра «Мне приятно с тобой общаться». Занятия №19(2-4), №20(2-4), 21 Игра «На мостике». Рефлексия. Прощание.
17	Приветствие. «Покажите свое настроение». Разминка на развитие внимания. Занятия №22. Игра «Что изменилось?» Задание «Установление аналогий». Рефлексия. «Что хочет пожелать...? (по желанию ребят)
18	Приветствие. Разминка на развитие слухового внимания «Постучи также». Задание «Классификация и обобщение». Занятие №23. Игра «Смотри на руки». Рефлексия. Прощание-пожелание.
19	Приветствие. Разминка на развитие логического мышления. Занятие №24. Задание «Ребус», «Лабиринт». Игра «Ладонь в ладонь». Рефлексия. Прощание.
20	Приветствие. «Цвет настроения». «Я рад(а) с тобой общаться». Занятия №25,26(1,2). Игра «Четыре стихии». Рефлексия. Прощание-пожелание.
21	Приветствие. Упр. «Угадай настроение» (по картинкам). «Цвет твоего настроения». Разминка «Угадай сказку» Занятия № 26(3,4), №27. Игры с мячом. Рефлексия. Прощание «Назови стоящего рядом ласково».
22	Приветствие. Упр. «Улыбнись». Разминка «Перекрёстные движения» Задание

	«Письмо» (по типу лабиринта). Занятие №28. Игра «На мостике». Рефлексия. Прощание.
23	Приветствие. Упр. «Мое настроение», «Какое настроение у твоего друга?» «Улыбнитесь друг другу». Занятие №29. Рефлексия «Какую ошибку ты сделал? Какое задание понравилось больше всего?» Игра «Прощание».
24	Приветствие, Разминка «Вежливые слова».Задание «Найди спрятанные слова». Задание №30. Игра «Съедобное-несъедобное». Рефлексия. Прощание.
25	Итоговое занятие. Беседа «Чему научились на занятиях? Какой я ученик? Какая я ученица? Игры по желанию ребят. Прощание-пожелание всем (присутствующим) ученикам четвертого класса.

Игры и упражнения

«Знакомство»

Один ребенок бросает мяч другому, называя свое имя. Второй ловит мяч, повторяет имя первого ребенка и называет свое. И так далее.

«Змейка» или «Закончи слово»

6-10 детей встают в две равные шеренги друг против друга. Крайний в шеренге называет слог, стоящий напротив заканчивает слово, подбирая подходящий слог (можно два слога), и в свою очередь называет свой слог — задание для стоящего напротив второго члена противоположной шеренги, и так далее до конца.

«Тропинка»

Дети берутся за руки, образуя круг, и по сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока ведущий не произнесет 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 центр круга, выставив руки вперед. Если говорит: «Кочки!», дети приседают, положив руки на голову. Задания ведущим чередуются. Кто быстрее и точнее выполнит все задания, получит поощрительные очки. Чемпионом становится ребенок набравший наибольшее количество поощрительных очков.

«Найди себе пару»

Дети получают карточки со слогами:

НА СОС КНИ ГА ГО РА ЛЫ ЖИ ПАР ТА ВО ДА

Задание детям: найти пару и встать рядом так, чтобы получилось слово.

«Смотри на руки»

Дети стоят друг за другом, первый — командир. Во время спокойной ходьбы по кругу командир показывает различные движения рук, остальные повторяют эти движения. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения, остальные участники игры их повторяют.

«Животные»

Ведущий бросает мяч ребенку, называя животное. Ребенок ловит мяч, вспоминает какое-нибудь другое животное, называет его, бросает мяч другому ребенку и т.д.

«Расставь посты»

Дети маршируют друг за другом. Впереди идет командир. Когда командир подаст сигнал (хлопнет в ладоши или свистнет в свисток), идущий последним ребенок должен

немедленно остановиться и стоять на посту, не двигаясь, а остальные продолжают ходьбу. Так командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, но углам и т.д.). Затем назначается новый командир и т.д., пока командиром не побывает каждый ребенок.

«На мостике»

Количество играющих: 2 команды.

Взрослый предлагает детям пройти по мостику через пропасть. Для этого на полу или на земле чертится мостик полоска шириной 30-40 см. По условию, по «мостику» должны с двух сторон навстречу друг другу идти одновременно два человека, иначе он перевернется. Также важно не переступать черту, иначе играющий считается свалившимся в пропасть и выбывает из игры. Вместе с ним выбывает и второй игрок (потому что, когда он остался один, мостик перевернулся). Пока два ребенка идут по «мостику», остальные за них активно «болеют».

Комментарий: приступив к игре, дети должны договориться о темпе движения, следить за синхронностью, а при встрече на середине мостика аккуратно поменяться местами и дойти до конца,

«Охота на тигров»

Количество играющих: не менее 4 человек. Необходимые приспособления: маленькая игрушка (тигр).

Дети встают в круг, водящий отворачивается к стене, и громко считают до 10. Пока водящий считает, дети передают друг другу игрушку. Когда ведущий заканчивает считать, ребенок, у которого оказалась игрушка, закрывает тигра ладошками и вытягивает руки вперед. Остальные дети делают точно так же. Водящий должен найти тигра. Если он угадал, то водящим становится тот, у кого была игрушка.

«Давай поговорим»

Взрослый начинает игру словами: «Давай поговорим. Я бы хотел стать ...(волшебником, волком, маленьким), Как ты думаешь, почему?» Ребенок высказывает предположение и завязывается беседа. В конце можно спросить, кем бы хотел стать ребенок, но нельзя давать оценок его желанию и нельзя настаивать на ответе, если он не хочет по каким-либо причинам признаться.

Комментарий: эта игра полезна для замкнутых и застенчивых, так как в игровой форме учит ребенка не бояться общения, ставит в ситуацию необходимости вступления в контакт.

На начальных этапах дети могут отказаться задавать вопросы или вступать в игру. Тогда инициативу на себя должен взять взрослый.

Важный момент! В игре взрослый должен находиться на одном уровне с ребенком, а в случае трудностей ниже его.

«Живая картина»

Дети создают сюжетную сценку и замирают. Изменить позу они могут лишь после того, как водящий угадает название «картины».

Комментарий: несмотря на то что основная цель игры создание «живой картины», акцент в ней делается на развитие умения договариваться, находить общий язык. Эта игра будет особенно полезна детям, испытывающим трудности в общении (конфликтным, агрессивным, застенчивым, замкнутым). Взрослому лучше занимать позицию наблюдателя. Его вмешательство требуется только в случае ссоры детей.

«Ладонь в ладонь»

Количество играющих: 2 или больше человек.

Дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия.

Комментарий: в этой игре пару могут составлять взрослый и ребенок. Усложнить игру можно, если дать задание передвигаться прыжками, бегом, на корточках и т. д. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.

Игра будет полезна детям, испытывающим трудности в процессе общения.

«Войди в круг - выйди из круга»

Количество играющих: не больше 10 человек.

Дети выбирают водящего и становятся в круг, очень тесно прижимаясь друг к другу (ногами, туловищами, плечами) и обхватывая друг друга за талию. Водящий остается за кругом. Он всеми силами пытается пробраться в круг, уговаривает, толкается, старается разорвать цепь. Если водящему удастся пробиться в центр круга, все его поздравляют, а пропустивший становится водящим.

Комментарий: взрослый следит, чтобы дети не проявляли агрессию, помогает водящему, если ему приходится совсем туго. В такой игре ребенок получает бесценный опыт общения с разными людьми, и когда нужно в одной ситуации проявить уступчивость, попытаться уговорить человека, а в другой, наоборот, проявить твердость и настоять на своем.

«Зоопарк»

Количество играющих: две команды.

Описание игры: интереснее играть командами. Одна команда изображает разных животных, копируя их повадки, позы, походку. Вторая команда зрители - они гуляют по

«зверинцу», «фотографируют» животных, хвалят их и угадывают название. Когда все животные будут угаданы, команды меняются ролями.

Комментарий: нужно стимулировать детей к тому, чтобы они передавали повадки того или иного животного, а также по своему желанию наделяли его какими-либо чертами характера.

«Связующая нить»

Участники игры сидят в кругу, передавая друг другу клубок ниток, чтобы у тех, кто уже держал клубок, в руках осталась нитка. Передавая клубок, дети рассказывают о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что могут пожелать другим.

Игру начинает взрослый, показывая детям пример того, как можно рассказать об этом. Затем он обращается к играющим, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать. Когда клубок вернётся к ведущему, ребята натягивают общую нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют единое целое и что каждый из них важная и значимая часть целого.

«Слепой и поводырь»

Упражнение выполняется в парах. Одному из игроков завязываются глаза. Второй участник водит «слепого» по комнате, преодолевая с ним различные препятствия. Важно почувствовать ту ответственность, которую несёт ведущий за состояние и благополучие ведомого. Упражнение развивает чувство ответственности за другого человека, доверительное отношение друг к другу.

«Улыбнись другому»

Дети стоят или сидят в кругу. Выбирают участника, который начнет упражнение. Он должен улыбнуться своему соседу справа. Тот, в свою очередь, «передает» улыбку следующему участнику, и так далее до тех пор, пока улыбка не вернется к первому ребенку. После этого проводится обсуждение, в ходе которого дети сообщают о том, что они чувствовали, когда «получали» и «передавали» свои улыбки. Упражнение позволяет установить в группе тёплый эмоциональный контакт, повышает доверие детей друг к другу.

«Спина к спине»

Дети по двое садятся спиной друг к другу. Их задача договориться о чём-нибудь или рассказать что-нибудь друг другу. Если дети затрудняются придумать тему разговора, то им помогает взрослый. После игры они обмениваются впечатлениями и делятся своими ощущениями. Взрослый помогает им своими вопросами: «Было ли удобно разговаривать «Спина к спине»?». «Не хотелось ли что-нибудь изменить?».

Игра направлена на развитие умения договариваться друг с другом, помогает

ребёнку понять, как важно смотреть в глаза собеседнику при разговоре с ним.

Упражнения по профилактике и коррекции уровня тревожности.

«Фильм»

Очень помогает достичь быстрого снижения тревоги следующее упражнение: Включается музыкальное произведение, имеющее взволнованный характер. После прослушивания отрывка из него следует прослушивание произведения спокойного и умиротворенного характера. Одновременно с тем, если это возможно, желательно зажечь ароматическую лампу (запах лаванды, хвои, можжевельника, розы турецкой, базилика, иланг-иланга и т.п.) Ученик сидит (или что гораздо эффективнее - лежит) в удобной позе. Он смотрит на темно-синий экран либо глаза его прикрыты.

«Глубокий вдох. Задержи дыхание на 3-4 секунды. Затем - выдохни через рот; воздух «вытекает» медленно и спокойно. Выдох в два раза длиннее вдоха. На выдохе ты почувствуешь, как с воздухом от тебя уходит страх, беспокойство. Представь, как они покидают тебя темным облаком. Вдыхая, вообрази, что дышишь вот этим местом (солнечным сплетением: показываю ученику рукой, где оно располагается) Золотистая волна воздуха приходит к тебе, несет покой, гонит страх. Она постепенно наполняет все твоё тело. Выдох в два раза длиннее вдоха. Все твоё тело наполняется золотистой теплой волной, расслабляется. Теперь сделай глубокий вдох, отдохни и повтори все упражнение еще раз. Продолжай дышать таким образом. Вспомни момент из жизни, когда ты был (а) спокойным, счастливым. Представь, что смотришь его как фильм... Получилось? Теперь сделай краски этого «фильма» ярче, громче звуки... Внимательно-внимательно смотри, чтоб можно было рассказать о новых подробностях. Думай только о нем

Теперь давай вспомним тот момент, когда тебе удалось что-то важное... Это тоже твой «фильм» попробуй вспомнить о нем побольше. Вспоминай. Представь, что ты находишься опять там Ты уверенный в себе, сильный, спокойный. Давай повторим: «Я сильный, спокойный уверенный. У меня все получится». (Формулы могут меняться, главное - позитивное содержание и неоднократное повторение) Когда ты сильнее всего почувствуешь уверенность в себе - скрести пальцы (можно ввести иной, необычный жест - он становится «якорем» состояния уверенности.) Теперь «экран» отодвигается от тебя, уходит, но ты остаешься героем этого фильма».

Чем чаще повторяется это упражнение - тем сильнее закрепляется связь между чувством уверенности (или покоя) и условным жестом. Затем, в трудную минуту - ученик может обратиться к этому жесту, повторить условные фразы. Это поможет ему вновь ощутить желаемые чувства. Очень эффективен этот прием непосредственно перед экзаменом или концертом. В процессе упражнения идет воздействие на визуальную,

аудиальную системы восприятия (также обоняние). Расслабление на физиологическом уровне быстро способствует снижению тревожности.

«Храбрый герой»

Очень помогает в преодолении страха, тревожности игра в Храброго героя (лучше взять любимый персонаж ученика из фильма, мультфильма, компьютерной игры) и Испуганного малыша. Ученик говорит о своих страхах - как Испуганный малыш. Затем пересаживается на другой стул, отвечает как Храбрый герой. Следует обратное «перевоплощение» - возражения или новые жалобы Испуганного малыша. Как правило, ученик приводит весьма убедительную аргументацию и способен убедить самого себя в бессмысленности и вреде тревоги Упражнение заканчивается непременно словами Храброго героя. Я обязательно спрашиваю - какой он ерою Допустим, ответ «смелый, решительный, сильный». Повтори - «я смелый' решительный, сильный». Несколько раз повторяются позитивные утверждения. Выражаю полную убежденность в том, что ученик именно такой, т.е.: «В тебе живет Храбрый герой. Только пока он редко появляется». Само проигрывание роли бесстрашного человека помогает ребенку найти внутренние силы для реализации этой части личности.

«Изображаем Страх»

Помогает скорректировать переживание тревоги ее изображение. Я прошу изобразить в музыке нечто страшное (или даже «твой Страх») Как правило, это диссонансы, угловатая мелодия, басы. Говорю: «страх ушел!» Символически закрываем крышку пианино или выключаем синтезатор. Затем - прошу показать в музыке спокойную картину, помогаю в импровизациях и сама. Если ребенку сложно «сыграть» тревогу - мы ее рисуем. Изображаем чудовище, в котором «все Самое Страшное». Затем нужно непременно «сразиться» с ним Можно придать чудовищу смешные черты, чтоб ребенок мог высмеять собственные страхи Важно, чтоб оно перестало быть угрожающим, а стало нелепым, слабым и забавным. Затем «Страх» нужно уничтожить. Чаше всего создается изображение в темных тонах - ученик должен старательно заштриховать картину светлыми красками. После чего - старательно порвать рисунок или сжечь бумагу.

«Смелчак»

Достаточно эффективно следующее упражнение. Создается соответствующая атмосфера (смотрим первое упражнение). Вначале обращаемся к дыхательным упражнениям. Затем - смотрим «фильм». Однако «фильм» имеет иное содержание. Ученик должен очень хорошо представить сцену, где Некто успешно совершает те действия, которых он боится. (К примеру, успешно и смело играет на концерте, сдает зачет) Нужно, чтоб ребенок очень четко представил 2 то, что происходит - поведение

смельчака, его вид, действия, настроение. Делаем краски фильма ярче, звуки - громче, важно сконцентрироваться на воображаемом образе. Затем прошу представить, что ученик - сам стал этим самым Смельчаком. Ему нужно тщательно в подробностях, ощутить - как он успешно, спокойно и смело выступает. Представить свое самочувствие, ощущение уверенности. Четко (и неоднократно) проговорить: «я уверен, я спокоен, все хорошо».

Необходимо несколько раз провести подобное упражнение. В момент наибольшей остроты переживаний - ученик должен использовать определенный необычный жест. По аналогии с первым упражнением, за жестом закрепляется определенное эмоциональное состояние (успеха, покоя, уверенности). И в момент тревоги - ученик сможет обратиться к своему «успокаивающему» жесту. Повторить словесные формулировки, сопровождая процедуру дыханием (по схеме).

«Остров спокойствия»

В работе помогают некоторые методы арт-терапии; внимательно просматриваем репродукции полотен великих художников (предпочтение отдается Рафаэлю, Веласкесу, Моне, творениям А. Рублева, некоторым работам Дали - жемчужинам искусства, несущим покой и гармонию) Одновременно с этим следует прослушивание музыкальных произведений (Моцарт, ранний Бетховен, Вивальди, Гайдн). Я прошу ученика пофантазировать на тему Страны, где всегда спокойно. («Остров спокойствия», «Прекрасное далеко») Мы совместно составляем маленькую сказку (рассказ - в зависимости от возраста ученика). Сочинение может отличаться литературными достоинствами, но это совсем не самоцель: главное, концентрация внимания ученика на атмосфере спокойствия, хороши и юмор, шутки, пародии) Как правило, сочиняем по очереди (абзац за абзацем или фраза за фразой) Ребенок отвлекается от тревожных мыслей, создается непринужденная (как правило, жизнерадостная и спокойная) атмосфера. Если ученик испытывает затруднения в описании «Острова» («Страны спокойствия») предлагаю представить, что рассматриваемые нами картины являются его изображением. Это упражнение не только снижает уровень тревожности учащихся, но и стимулирует развитие творческих способностей ребенка. Помимо всего прочего, ребенок знакомится с Искусством в разных его гранях, учится получать от него помощь и поддержку.

Игры и упражнения на формирование произвольной регуляции поведения

Игра в кругу «Огонь, воздух, вода, земля»

Учащиеся сидят в кругу. Ведущий бросает мяч кому-нибудь из участников, произнося при этом одно из четырех слов: «земля», «вода», «огонь», «воздух». Если

ведущий сказал «земля», то тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное, на слово «вода» участник отвечает названием рыбы, на слово «воздух» — названием птицы. При слове «огонь» все должны встать и помахать руками. Ошибающийся выбывает. Оставшиеся участники получают поощрительные баллы. (Прим, авт.: время должно быть ограничено – 4 мин.)

«Ухо-нос»

Дети слушают команду: «Ухо» и дотрагивается до уха. «Нос» - дотрагивается до носа. Взрослый сначала выполняет задания вместе с детьми, затем умышленно допускает ошибки. Дети должны быть внимательными и не ошибиться.

«Запрещенное движение»

Ведущий показывает детям движение, которое повторять нельзя, затем он показывает разные движения руками, ногами. Тот, кто повторял запретное движение, выбывает из игры. Запретным может быть любое движение или сочетание движений.

«Послушай и воспроизведи»

Детям предлагается воспроизвести по образцу, задаваемому взрослым, ритмичные удары палочкой по столу.

«Кто летает»

Взрослый произносит слова. Если он называет летающий предмет, дети отвечают «летает». Если назван нелетающий предмет, то дети молчат и не поднимают руки.

«Шифровка»

Играющим предлагается шифр, с помощью которого они расшифровывают или зашифровывают сообщение.

«Вступи на счет»

Учащимся дается задание начинать считать с определенной цифры. Например, учитель считает от 5 до 19, ученики вступают с цифры 9.

«Палочки».

Предлагается написать последовательность палочек и черточек между ними: I - II - III - I - II - III - (время выполнения 5 минут).

«Дорисуй узор»

Обучающимся дается начало графического узора, учащиеся самостоятельно дорисовывают по клеточкам.

«Отгадай предмет»

Один играющий загадывает какой-либо предмет и сообщает описание этого предмета. С помощью дополнительных вопросов дети полностью характеризуют заданный предмет и отгадывают его.

«Передвигай фигуру, не дотрагиваясь»

Перед детьми находится квадрат, разделенный на 9 клеток. Учащиеся смотрит на фигуру, расположенную в центральной клетке и мысленно передвигает её на одну клеточку в соответствии с указаниями ведущего.

Усложнение: увеличение количества шагов, фигур, скорости передвижения.

«ДА-НЕТ» (в парах)

Придумывание вопросов на определенную тему (школа, спорт, любимое занятие, домашнее животное и т. д.)

Один учащийся задает вопросы, другой отвечает на них, избегая слов «да» и «нет».

Подведение итогов, обсуждение результатов.

«Заполни пропуски». Дается текст или ряд предложений с пропущенными в них словами, учащиеся заполняют пропуски.

«Найди по образцу». Фигуру, выражение, формулу из представленных, которая точно совпадает с образцом: например:

5638 5538 4586 5683 5688 6538 5648 5386 5368 5638