

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 494 комбинированного вида»

ПРИНЯТО
протокол Педагогического совета
от «28» 08 2015г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д/с №494
_____ Т.В.Ганзей



Авторская программа

«Здоровый ребенок»

Автор-составитель: Кузнецова М.Д.
педагог-психолог высшей
квалификационной категории

Барина Н.С.
инструктор физической культуры
первой квалификационной категории

Сухова Т.С.
инструктор физической культуры
высшей квалификационной категории

Новосибирск
2015

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Методические материалы	6
1. Рекомендации к проведению когнитивно-поведенческого тренинга...6	
2. Технологическая карта.....	9
3. Тематический план.....	11
Дидактический материал	44
Приложение 1.....	45
Приложение 2.....	51

Пояснительная записка

По статистическим данным, основанных на клинических заключениях врача невропатолога, в последнее время наблюдается рост детей с синдромом гиперактивности. Признаки синдрома дефицита внимания с гиперактивностью можно обнаружить у детей самого раннего возраста. Гиперактивные дети на протяжении первого года жизни плохо и мало спят, особенно ночью. Тяжело засыпают, легко возбуждаются, громко плачут. Они чрезвычайно чувствительны ко всем внешним раздражителям: свету, шуму, жаре, холоду и т. д. В два–четыре года у них появляется диспраксия, так называемая неуклюжесть.

Дети постоянно что-нибудь переворачивают или опрокидывают, очень медленно выполняют работу, требующую ловкости и работоспособности. Многие с трудом обучаются езде на велосипеде и плохо играют в подвижные игры с мячом. Тело ребенка как бы "не вписывается" в пространство, задевая предметы, натываясь на простенки, дверные проемы. Несмотря на то, что нередко у таких детей живая мимика, быстрая речь, подвижные глаза, они зачастую оказываются как бы вне ситуации: застывают, "выключаются", "выпадают" из деятельности и ситуации, т. е. "уходят" из нее, а затем спустя некоторое время снова "возвращаются".

Все более отчетливо проявляется неспособность сосредоточиться на каком-нибудь предмете или явлении. Ребенок разбрасывает игрушки, не может спокойно дослушать сказку, досмотреть мультфильм. Но наиболее заметными проблемы с вниманием становятся к моменту, когда дошкольник приходит в детский сад. Он попадает в коллектив, живущий по определенному распорядку, где от каждого требуется достаточная степень самоконтроля.

Такой ребенок чувствует себя неуютно в коллективе, ведь попав в разряд "неуспевающих", он ощущает негативное отношение со стороны педагогов и сверстников, что еще больше усугубляется неадекватным активным поведением. Дошкольника часто ругают взрослые, над ним смеются и "не берут в игру" дети. Из-за этого неуравновешенность, вспыльчивость, заниженная самооценка – характерные эмоции при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью – получают дополнительный стимул. Вспышки гнева и раздражения случаются довольно часто и порой даже на ровном месте. Многие дети замыкаются и начинают жить своей отдельной внутренней жизнью. Но случается и обратное – гиперактивный ребенок становится лидером в коллективе.

Важно помнить, что такие дети, как правило, лишены чувства страха. Они, не задумываясь, могут выскочить на дорогу перед автомобилем, прыгнуть с

любой высоты, нырнуть в воду, не умея плавать и т. п. Здесь нужен особый контроль со стороны взрослых, тем более что обычно у таких детей снижена реакция на болевые стимулы, большинство из них спокойно воспринимают удары, порезы и даже довольно серьезные травмы. Часто у них появляются подергивания и тики.

Многие дети жалуются на частые головные боли (ноющие, давящие, сжимающие), сонливость, повышенную утомляемость. У некоторых наблюдается энурез (недержание мочи), причем не только ночью, но и днем.

Присутствие даже одного гиперактивного ребенка в группе детского сада значительно осложняет работу воспитателей. Как правило, педагоги, стараясь подобрать ключик к ребенку, используют весь имеющийся у них арсенал средств, однако, к сожалению, многие привычные меры воздействия не только не приводят к положительным изменениям, но порой даже усугубляют положение. Поэтому задача психолога в реализации коррекционно-воспитательных мероприятий состоит в поиске возможности позитивного использования двигательной энергии и активности таких детей.

Особенно полезны гиперактивному ребенку занятия спортом, поэтому создание программы коррекционно-воспитательного воздействия с использованием потенциала физических упражнений, является эффективным способом работы с данной категорией детей. Сочетание физических упражнений и коррекционно-воспитательных мероприятий в своем единстве позволило нам разработать программу когнитивно-поведенческого тренинга с гиперактивными детьми.

Логика программы когнитивно-поведенческого тренинга с гиперактивными детьми предполагает взаимодействие двух специалистов: психолога и инструктора по физической культуре. Инструктор по физической культуре обеспечивает оптимальные двигательные и эмоциональные нагрузки для гиперактивного ребенка и создает благоприятные условия для работы психолога.

Взаимодействие психолога и инструктора по физической культуре осуществляется за счет использования фитбол-гимнастики. В отличие от общепринятых методик, гимнастика на таких мячах, позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц, а также для улучшения равновесия и двигательной координации, способствуют улучшению внимания, развитию самоконтроля, повышению самооценки таких детей.

Цель тренинга: адаптация гиперактивного ребенка к требованиям адекватного функционирования в обществе.

Достижение цели обеспечивается за счет решения двух блоков **задач:**

- 1) формирование социально-психологической компетенции:*
 - формирование навыков конструктивного взаимодействия;
 - развитие коммуникативных навыков;
 - создание условий успешности ребенка в коллективе.
- 2) формирование эмоционально-волевой регуляции:*
 - научение адекватному ситуации эмоциональному реагированию;
 - снижение возбудимости нервной системы;
 - создание условий развития навыков самоконтроля и самодисциплины.

Когнитивной-поведенческий тренинг рассчитан на 16 занятий, предназначен для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), которые проводятся 1 раз в неделю по 25-30 минут. Количество детей, посещающих занятия, составляет 5-8 человек.

Основания для зачисления ребенка в группу тренинга:

- диагноз врача;
- заключение психолога;
- наблюдения и отзывы воспитателей, пожелания родителей.

Групповые занятия целесообразно проводить в первой половине дня, что связано со спецификой психических процессов личности гиперактивного ребенка.

Особенности работы с гиперактивными детьми:

- периодическая смена видов деятельности ребенка на тренинге (что нашло свое отражение в логике проведения каждого занятия тренинга);
- активное использование тактильных взаимодействий;
- использование системы поощрений и наказаний;
- создание ситуаций выбора.

В рамках программы разработаны методические материалы (технологическая карта, конспекты занятий) для воспитателей дошкольных групп, педагогов – психологов, инструкторов по физическому воспитанию.

Для формирования у воспитанников опыта рефлексии собственной деятельности и взаимодействия с семьей разработан дневник «Мои достижения».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП, ПЕДАГОГОВ – ПСИХОЛОГОВ, ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

1. РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ КОГНИТИВНО - ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Когнитивной-поведенческий тренинг рассчитан на 16 занятий, предназначен для детей старшего дошкольного возраста. (6-7 лет), которые проводятся 1 раз в неделю по 25-30 минут. Количество детей, посещающих занятия, составляет 5-8 человек.

Основания для зачисления ребенка в группу тренинга:

- диагноз врача;
- заключение психолога;
- наблюдения и отзывы воспитателей, пожелания родителей.

Групповые занятия целесообразно проводить в первой половине дня, что связано со спецификой психических процессов личности гиперактивного ребенка.

Особенности работы с гиперактивными детьми:

- периодическая смена видов деятельности ребенка на тренинге (что нашло свое отражение в логике проведения каждого занятия тренинга);
- активное использование тактильных взаимодействий;
- использование системы поощрений и наказаний;
- создание ситуаций выбора.

Ритуалы начала и окончания занятия.

Это очень важный момент групповой работы, способствующий сплочению участников, созданию атмосферы группового доверия и принятия, что очень важно для плодотворной и успешной работы с дошкольниками. Начало занятия должно стать своеобразным ритуалом, чтобы дети могли настроиться на совместную деятельность, общение, отличали эти занятия от других. Ритуал можно менять, но не слишком часто. Окончание занятия — это завершение определенного вида деятельности, но не общения, поэтому ритуал должен, с одной стороны, показать, что занятие закончено, с другой стороны, показать, что дети готовы к конструктивному общению в группе и дома. Ритуал может быть одним и тем же, а может быть тематическим.

Каждый раз перед занятием давайте детям установку на внимание, взаимоуважение, терпение. В этом вам поможет игрушка, которая присутствует

на каждом занятии. Находясь в руках у ребенка, она дает право высказаться, передавая игрушку по кругу, каждый ребенок может сказать, что он думает или ответить на вопрос.

Проигрывание ситуаций

Задача педагога побуждать детей с помощью умело поставленных ситуаций размышлять над нравственной сутью поведенческого действия и подводить их к самостоятельным выводам, обобщениям и «самооткрытию» правил и норм человеческих отношений. Проигрывание ситуаций общения и поведения - это хорошая возможность раскрытия нравственного потенциала ребенка, воспитания нравственной направленности личности, возможность хотя бы ненадолго стать героем, проиграть ситуацию с позиций разных персонажей.

Концептуализация опыта

Обязательным условием создания развивающей среды на занятиях является этап рефлексии. Рефлексия – умение размышлять, заниматься самонаблюдением, самоанализ, осмысление, оценка предпосылок, условий и результатов собственной деятельности, внутренней жизни. Современная педагогическая наука считает, что если человек не рефлексировать, он не выполняет роли субъекта образовательного процесса. Обучение детей рефлексивной деятельности начинается с дошкольной подготовки. И активно продолжается в начальной школе. Отсутствие рефлексии – это показатель направленности только на процесс деятельности, а не на те изменения, которые происходят в развитии человека.

Цель рефлексии вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности – ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, получаемые результаты и т.п.

Релаксация

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. Умение расслабиться помогает детям снять возбуждение, умственное и мышечное напряжение, устранить беспокойство, скованность, сконцентрировать внимание. Полная мышечная релаксация (расслабление) оказывает положительное влияние на психику ребенка, на его душевное равновесие.

Важно всегда помнить, что тренинг - это активная форма обучения. Когнитивно-поведенческий тренинг с гиперактивными детьми предполагает взаимодействие двух специалистов: психолога и инструктора по физической культуре. Инструктор по физической культуре обеспечивает оптимальные двигательные и эмоциональные нагрузки для гиперактивного ребенка и создает благоприятные условия для работы психолога. Во время выполнения упражнений детьми на фитболах педагог-психолог осуществляет помощь в правильности выполнения упражнений.

«Золотые правила» фитбол – гимнастики:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Технологическая карта — это документ, содержащий необходимые сведения, инструкции для психолога, ведущего когнитивно-поведенческий тренинг с гиперактивными детьми.

В технологической карте отражается специфика работы – дуальность задач – формирование социально-психологической компетенции и эмоционально-волевой регуляции личности гиперактивного ребенка.

Технологическая карта является, по сути, алгоритмом работы на каждом из занятий тренинга. Каждое занятие проходит по определенному алгоритму, который выстроен нами на протяжении трех лет работы с гиперактивными детьми.

Используя данную технологическую карту можно в зависимости от специфики возраста детей или социокультурных особенностей варьировать содержание занятий и их темы. Мы приводим примерный перечень занятий, которые являются результатом нашей апробации программы тренинга.

Технологическая карта

Направление в работе	Этап занятия	Порядок	Суть	Время (мин)	Ожидаемый результат
<i>установление контакта</i>	Приветствие	1	создание интерактивного пространства для коррекционно-воспитательного воздействия		
<i>формирование социально-психологической компетенции</i>	Проигрывание ситуаций	2	овладение детьми нормами поведения, способности конструирования своего поведения на основе анализа действительности и удержания этого правила.		
	Концептуализация опыта	5	формирования опыта рефлексии собственной деятельности		
<i>формирование эмоционально-волевой регуляции</i>	Фитбол-гимнастика	3	тренировка моторно-двигательного аппарата		
	Релаксация	4	научение ребенка навыком самоконтроля и расслабления		
<i>Завершение занятия</i>	Ритуал прощания	6	закрепить положительный эмоциональный настрой, полученный на занятии		

3. Тематический план

Работа с гиперактивным ребенком проводится длительное время и предполагает систематическое воздействие. Ниже мы предлагаем пример программы, состоящей из 16 занятий (шесть месяцев работы). Содержание каждого занятия может варьироваться, принципиальным является соблюдение логики технологической карты, так как само наполнение занятий может формироваться каждым психологом индивидуально с учетом тематического плана работы детского дошкольного учреждения.

Занятие 1 «В гостях»

1. *Приветствие.*

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит мягкую игрушку любого животного) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными животными, каждый ребёнок придумывает для себя животное, с улыбкой приветствует всех и передаёт мягкую игрушку следующему ребёнку.

2. *Проигрывание ситуаций.*

- Дети, слышите кто – то мяукает? К нам в гости пришёл котёнок. Он хочет с вами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему у нас понравилось, чтобы он захотел прийти к нам снова? (Ответы детей)

3. *Фитбол-гимнастика.*

1) «Любопытный котёнок»

Исходное положение, сидя на мяче, руки, на поясе.

1. наклон головы вперед.

2. Исходное положение

3. Наклон головы назад.

4. Исходное положение

вдох- наклон головы, выдох – исходное положение (по 4раза)

2) «Котёнок ловит шар»

Исходное положение, стоя, мяч в опущенных руках

1. Поднять руки вверх, потянуться

2. Опустить руки- выдох.

выполнять в медленном темпе.(6раз)

3) «Котёнок ищет игрушку»

Исходное положение, сидя на мяче, руки, на поясе, ноги на ширине плеч.

1. Развести руки в стороны- вдох
2. Наклонить туловище вниз- выдох.
3. Исходное положение (6 раз).

4) «Забиваем гвоздик»

Исходное положение, стоя, мяч на полу.

1. Потянуться вверх, поднять мяч - длинный вдох.
2. Резкий присест с опорой руками, колени в стороны- короткий выдох.
3. Исходное положение

выполнять в разном темпе - при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе - динамичные, резкие (6 раз).

5) «Котёнок на прогулке»

Исходное положение, сидя на мяче.

1. Имитация ходьбы с высоким подниманием колена, сидя на мяче.
дыхание свободное, темп средний.

2. Исходное положение, сидя на мяче.

ритмичные прыжки, сидя на мяче, дыхание свободное, темп средний.

6) «Котёнок охотится»

Исходное положение, стоя, мяч перед грудью в согнутых руках. Ходьба на носках, полуприсед с постепенным замедлением, спину держать прямо, дыхание свободное.

4. *Релаксация.*

Упражнение «Холодно – жарко».

- Представьте себе, что вы с котёнком оказались на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя

руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу игрушку животного, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами, после того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон. Заполняется дневник «Мои достижения».

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогали

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 2 «Дружба»

1. *Приветствие.*

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит листок) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными листочками, каждый ребёнок придумывает для себя листок любого дерева, с улыбкой приветствует всех и передаёт листок следующему ребёнку.

2. *Проигрывание ситуаций.*

- Ребята, представьте себе ситуацию, что наши листочки закружились на стадионе очутились и в спортсменов превратились. Вы участвуете в соревновании и заняли первое место, а ваш друг был почти последним. Он очень расстроился, помогите ему успокоиться. (Ответы детей).

3. *Фитбол-гимнастика.*

1) «Тренировка на стадионе»

Исходное положение, стоя фитбол в руках вниз. Поочередное вращение руками.

1-4 в правую сторону

5-8 в левую сторону (6-8 раз)

2) «Мой веселый звонкий мяч»

Исходное положение ноги на ширине плеч фитбол в руках. Отбивание от пола. Отбивание фитбола от пола и ловля его. (10 раз)

1. Мяч об пол

2. Исходное положение

3) «Футболист»

Исходное положение, стоя фитбол в руках перед грудью. Поочередное касание коленом мяча.

1. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться мяча

2. Исходное положение

3. Поднять левую ногу, коснуться мяча (6-8 раз)

2) «Пружинка»

Исходное положение, сидя на фитболе, ноги на ширине плеч, руки на поясе, легкие подскоки на фитболе

1-8 подскоки

9-10 исходное положение

3) «Гусеница»

Исходное положение, сидя на полу фитбол перед собой в руках. Выполнять «ходьбу на ягодицах». Продвигаться сначала вперед, затем назад.

1-4 «Ходьба» вперед

5-8 «Ходьба» назад (3 подхода)

4) «Удав»

Исходное положение, лежа на боку мяч в вытянутых руках. В группировке прижать мяч к коленям, затем вернуться в исходное положение (6-8 раз)

1 – Прижать мяч к коленям

2 – Исходное положение

5) «Восстановление дыхания»

Исходное положение, лежа на спине, руки, на груди. Сделать медленный вдох через нос, руки развести в стороны. Вдох через рот, руки на грудь. (4-5 раз)

6) Подвижная игра «Горячий мяч»

Стоя в кругу, передавать быстро мяч следующему игроку. Главное условие чтобы мяч не оставался надолго в руках и не падал на пол (добавляем второй мяч).

4. *Релаксация.*

Вновь в листочки превратились и в лесу мы очутились. Психолог читает текст, дети выполняют действия. «В лесу светило солнышко, все деревья тянули к нему веточки. Высоко - высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (*дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами*). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (*дети раскачиваются из стороны в сторону, напрягая мышцы ног*). Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые капли дождя (*дети лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища*). Дождик стучит всё сильнее и сильнее (*дети усиливают движения пальцами*). Деревья стали жалеть друг друга, защищаясь от сильных ударов дождя своими ветвями (*дети проводят ладошками*

по стинам товарищей). Но вот вновь появилось солнышко, и деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу листок, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами, после того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон. Заполняется дневник «Мои достижения».

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогли

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 3 «Ссора»

1. *Приветствие.*

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит мягкую игрушку любого животного) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными животными, каждый ребёнок придумывает для себя животное, с улыбкой приветствует всех и передаёт мягкую игрушку следующему ребёнку.

2. *Фитбол-гимнастика. «Зверобика»*

1) «Соберём запасы для ежат »

Исходное положение – стоя, фитбол в руках вверх.

1 – наклон вперёд, коснуться фитболом пола.

2 – Исходное положение

Частота выполнения - 6-8 раз.

2) «Собьём шишки для бельчат»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, фитбол в руках.

Подбрасывание фитбола вверх 3 раза по 10.

3) «Под высокой сосной, скачет заяка косою»

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Отбивание фитбола ведущей рукой 3 раза по 10.

4) «Лягушка»

Исходное положение – сидя на фитболе, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Легкие подскоки на фитболе 3 раза по 10.

5) «Быстрый бельчонок»

Исходное положение – сидя на фитболе, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 – руки на пояс,

2 – к плечам,

3 – вверх,

4 – хлопок,

5 – к плечам,

6 – на пояс,

7 – вниз,

8 – хлопок по мячу.

Темп постепенно увеличивается.

Частота выполнения - 6-8 раз.

6) «Лисичка на охоте»

Исходное положение – лёжа на животе на фитболе, с упором на колени, руками обхватив мяч, опустив голову.

1 – выпрямить ноги в упоре на носки,

2 – развести руки в стороны, поднять голову.

3 – обхватить мяч руками.

4 – Исходное положение

Частота выполнения - 6-8 раз.

7) «Догоняем добычу»

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, фитбол в руках перед собой.

Бег на месте, с отбиванием мяча коленями – поочерёдно.

Частота выполнения – 10 раз.

8) «Змейка»

Ходьба «змейкой» между ориентиров, фитбол в руках. Постепенно увеличивая темп ходьбы.

9) «Вдох – выдох»

Исходное положение – стоя на месте. Глубокий вдох через нос, руки вверх, выдох через рот – руки вниз.

Подвижная игра «Гусеница»

Дети садятся на фитболы друг за другом. У первого игрока в руках мяч. По команде дети передают мяч, прогнувшись назад. Когда мяч дойдёт до последнего игрока его начинают передавать обратно.

4. *Релаксация.*

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

5. *Проигрывание ситуаций.*

В лесу Волк и Лиса нашли кусок мяса. Стали они из-за мяса драться. Пока дрались, прилетел ворон и унес мясо. Кому достался кусок мяса? Почему? и т.д.

6. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение понравилось больше всего. Дети, передавая друг другу игрушку, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами, после того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон. Заполняется дневник «Мои достижения»

7. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогли

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 4 «Опоздал»

1. *Приветствие.*

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит дубовый листок) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными листочками, каждый ребёнок придумывает для себя листок любого дерева, с улыбкой приветствует всех и передаёт листок следующему ребёнку.

2. *Проигрывание ситуаций.*

Ребята из твоей группы в д/с играют в интересную игру, а ты опоздал, игра уже началась. Попроси, чтобы тебя приняли в игру. Что будешь делать, если дети не захотят принять тебя?

3. *Фитбол-гимнастика.*

1) «Часики»

Исходное положение ноги на ширине плеч фитбол сверху. Наклоны влево вправо (6-8 раз)

1. Наклон вправо
2. Исходное положение
3. Наклон влево
4. Исходное положение

2) «Мой веселый звонкий мяч»

Исходное положение ноги на ширине плеч фитбол в руках. Отбивание от пола. Отбивание фитбола от пола и ловля его. (2 подхода по 10 раз)

1. Мяч об пол
2. Исходное положение

3) «Веселые хлопки»

Исходное положение, стоя ноги на ширине плеч. Подбрасывание фитбола вверх с одним хлопком (2 подхода по 10 раз)

1. Подкинуть фитбол, хлопнуть в ладоши

2. Исходное положение

4) «Хлопушка»

Исходное положение, сидя на мяче, ноги вместе (ступни вместе, носки слегка развести), руки внизу. Небольшой подскок с хлопком над головой

1. Подскок, хлопок

2. Исходное положение (6-8 раз)

5) «Бег»

Исходное положение, стоя, мяч в опущенных руках. Бег на месте на носках с захлестыванием голени, в чередовании с ходьбой

1-5 - Бег

5-8 - Ходьба

6) «Улитка»

Исходное положение, лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание, лежа на животе вперед и назад, с одновременным движением рук.

1-4 - Ползание вперед

5-8 - Ползание назад

«Сломанная кукла»

Исходное положение, стоя, руки вниз. Глубокий вдох через стороны вверх. Вдох ртом – резкий наклон вперед, руки вниз

1-2 – Вдох, руки через стороны вверх

3-4 – выдох, наклон, руки вниз

7) Подвижная игра «Быстрый и ловкий»

Фитболы (на один меньше, чем детей) лежат по кругу. Под веселую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только музыка прекратилась, нужно быстро сесть на фитбол. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель)

4. *Релаксация.*

Упражнение «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжалось в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу дубовый листок, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами.

7. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогали

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 5 «Давай поделимся»

1. *Приветствие.* Психолог встает в круг с детьми (в руках держит мягкую игрушку любого животного) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными животными, каждый ребёнок придумывает для себя животное, с улыбкой приветствует всех и передаёт мягкую игрушку следующему ребёнку.

2. *Проигрывание ситуаций.*

Мама принесла 3 апельсина: тебе и сестре (брату), как ты поделишь их? Почему?

3. *Фитбол-гимнастика.*

1) «Веточка» - упражнение выполняется медленно.

Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки вдоль туловища.

1 – наклон вправо,

2 – Исходное положение

3 – наклон влево,

4 – Исходное положение

Частота выполнения - 6-8 раз.

2) «Паучок»

Исходное положение – сидя на мяче, руки на пояс, ноги чуть расставлены.

На счёт 1 – 8 – полный оборот вокруг собственной оси, приставным шагом, не отрывая ягодиц от мяча.

9 - 10 – хлопок по мячу.

Тоже в обратную сторону.

3) «Хлопушка»

Исходное положение, сидя на мяче, ноги вместе (ступни вместе, носки слегка развести), руки внизу. Небольшой подскок с хлопком над головой

1. Подскок, хлопок

2. Исходное положение (6-8 раз)

4) «Улитка»

Исходное положение лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание лежа на животе вперед и назад с одновременным движением рук.

1-4 - Ползание вперед

5-8 - Ползание назад

5) «Мой весёлый звонкий мяч»

Исходное положение – стоя, фитбол в руках.

Ходьба по кругу с одновременным отбиванием мяча. 3 круга под счёт до 10.

6) «Змейка»

Ходьба «змейкой» между ориентиров, фитбол в руках. Постепенно увеличивая темп ходьбы.

7) «Сломанная кукла»

Исходное положение, стоя, руки вниз. Глубокий вдох через стороны вверх. Вдох ртом – резкий наклон вперед, руки вниз

1-2 – Вдох, руки через стороны вверх

3-4 – выдох, наклон, руки вниз

8) Подвижная игра «День и ночь».

По сигналу «День!» - игроки с фитболами в руках двигаются по залу. По команде «Ночь!» - ложатся на фитболы, обхватив его руками, ноги в упоре на колени.

4. *Релаксация «Ленивцы».*

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - ленивцы и нежитесь на мягком- мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги (*пауза – поглаживание детей*). Отдыхают ручки у (*имя ребёнка*), отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам

приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу снеговика, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами, после того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон.

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогли

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 6 «Помощники»

1. *Приветствие.* Психолог встает в круг с детьми (в руках держит снеговика) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными снежными фигурами, каждый ребёнок придумывает для себя фигуру, с улыбкой приветствует всех и передаёт снеговика следующему ребёнку.

2. *Проигрывание ситуаций.*

«Непослушный Козлёнок»

Маленький козлёнок не слушался свою маму. Попросит мама помыть посуду, он отвечает: «Не буду, я ещё маленький!». Несёт мама охапку дров, предлагает Козлёнку понести одно полено. Опять слышит в ответ; «Не буду! Не могу! Я маленький». Устала мама всё делать одна и заболела. Пришлось Козлёнку всё делать самому: и посуду мыть, и дрова носить, и травку рвать. Почему мама заболела? И т.д.

3. *Фитбол-гимнастика.*

1) «Вертушка»

Исходное положение сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот вправо,

2 – Исходное положение

3 – поворот влево,

4 – Исходное положение

Частота выполнения - 6-8 раз.

2) «Паучок»

Исходное положение – сидя на мяче, руки на пояс, ноги чуть расставлены.

На счёт 1 – 8 – полный оборот вокруг собственной оси, приставным шагом, не отрывая ягодиц от мяча.

9 - 10 – хлопок по мячу.

Тоже в обратную сторону.

3) «Качели»

Исходное положение – сидя на мяче, руки вдоль тела.

1 – прокатываемся на мяче вперёд, стопы на носки, руки вверх,

2 – прокатываемся на мяче назад, стопы на пятки, руки назад, туловище вперёд.

3 – Исходное положение

Частота выполнения - 6-8 раз.

4) «Рыбка»

Исходное положение – лёжа на животе, мяч в вытянутых руках.

1 – поднять ноги,

2 – поднять плечи и руки с мячом.

3 – Исходное положение

Частота выполнения - 6-8 раз.

5) «Рак»

Исходное положение – лёжа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью.

Скольжение спиной по полу, вперёд ногами и в обратном направлении.

1-4 – скольжение вперёд,

5-8 – скольжение назад.

Частота выполнения - 6-8 раз.

6) «Зайчик»

Исходное положение – стоя, мяч в руках перед собой. Прыжки на носках вперёд - назад, удерживая мяч перед грудью.

1-4 – прыжки вперёд,

5-8 – прыжки назад.

Частота выполнения – 3 подхода.

7) «Вдох - выдох»

Исходное положение – стоя на месте, руки вдоль туловища. Глаза закрыты.

1 – вдох, руки через стороны вверх,

2 – выдох, руки через стороны вниз.

Частота выполнения – 5-6 раз.

Подвижная игра «Горячий мяч» (с двумя мячами)

4. *Релаксация.*

«Снеговик»

Психолог предлагает детям представить себя снеговиками. Дети встают, разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

- А теперь, - говорит психолог, - выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять.

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают» и приседают на корточки. Упражнение повторяется несколько раз.

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение понравилось больше всего. Дети, передавая друг другу снеговика, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами, после того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон.

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогли

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 7 «Упрямый ослик»

1. Приветствие

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит мягкую игрушку любого животного) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными животными, каждый ребёнок придумывает для себя животное, с улыбкой приветствует всех и передаёт мягкую игрушку следующему ребёнку.

2. Проигрывание ситуаций.

«Упрямый Ослик»

Мальчик вёз полную машину вкусных сладких груш. На дороге машина застряла. Мальчик попросил зверей помочь ему. Помогали мальчику Коровка, Барашек и Козлик, а Ослик отказался помогать. Ослик отошёл в сторону, отвернулся и говорит: «Не хочу, не буду!». Скоро общими усилиями звери вытолкали машину, и она могла снова ехать по дороге. Мальчик угостил всех помощников грушами, а Ослик ничего не получил!

3. Футбол-гимнастика.

1) «Веточка»

Исходное положение сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. Наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх (6-8 раз)

1- Поднять руки вверх

2- Наклон вправо

3- Влево

4 - Исходное положение

2) «Качели»

Исходное положение, сидя на мяче, руки опущены вниз. Покачиваясь на мяче вперед, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этим движением наклонено вперед. Быстрый темп, с большой амплитудой движения, энергично (6-8 раз)

1. Прокатиться на мяче вперед, ноги поставить на носки, поднять руки вверх
2. Прокатить мяч назад, ноги на пятки, руки назад, корпус наклонить вперед
3. Исходное положение

3) «Хлопушка»

Исходное положение, сидя на мяче, ноги вместе (ступни вместе, носки слегка развести), руки внизу. Небольшой подскок с хлопком над головой

1. Подскок, хлопок
2. Исходное положение (6-8 раз)

«Мой веселый звонкий мяч»

Исходное положение ноги на ширине плеч фитбол в руках. Отбивание от пола. Отбивание фитбола от пола и ловля его. (3 подхода по 10 раз)

4) «Круг»

Ходьба по кругу Бег по кругу с одновременным подбрасыванием и ловлей фитбола (3 круга в одну сторону, 3 круга в другую)

5) «Зайчик»

Исходное положение, стоя фитбол в руках перед грудью. Выполнить прыжки, на носках удерживая мяч перед грудью вперед-назад

- 1-4 прыжки вперед
- 5-8 прыжки назад (3 подхода)

6) «Сломанная кукла»

Исходное положение, стоя, руки вниз. Глубокий вдох через стороны вверх. Вдох ртом – резкий наклон вперед, руки вниз

- 1-2 – Вдох, руки через стороны вверх

3-4 – Выдох, наклон, руки вниз

7) Подвижная игра «Гусеница»

Дети садятся на фитболы друг за другом. У первого игрока в руках мяч. По команде дети передают мяч, прогнувшись назад. Когда мяч дойдёт до последнего игрока его начинают передавать обратно.

4. *Релаксация «Лифт».*

«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 – 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»

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание было сложнее всего. Дети, передавая друг другу игрушку, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами, после того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон.

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогали

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 8 «Семеро одного не ждут»

1. Приветствие.

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит сказочного персонажа) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными героями, каждый ребёнок придумывает для себя сказочного героя, с улыбкой приветствует всех и передаёт персонажа следующему ребёнку.

2. Проигрывание ситуации «Хрюша – Копуша».

Жил – был Хрюша - Большой Копуша. Он всегда всё делал медленно, никуда не спешил. Ел целый час, одевался еле – еле, в детский сад приходил последний, на прогулку выходил позже других. Когда друзья торопили Хрюшу, он отвечал:

- Ну, стоит ли мне каждый раз торопиться, ведь дело само никуда не умчится!”

Однажды звери собрались поехать на море. Купили билеты на поезд и говорят Хрюше:

- Поторопись, а то опоздаем!

А Хрюша опять повторяет:

- Ну, стоит ли мне каждый раз торопиться, ведь дело само никуда не умчится!”

Не стали звери его ждать, сели в поезд, который точно по расписанию тронулся, и поехали к морю. Умчался поезд от Хрюши – Копуши. А вместе с ним пропал и отдых!

3. Футбол-гимнастика.

1) «Ласточка»

Исходное положение лежа на животе на фитболе с упором на колени, руками обхватив мяч, опустив голову. Выпрямить ноги в упоре на носки, развести руки в стороны, поднять голову

- 1- Выпрямить ноги в упоре на носки
 - 2 – Развести руки в стороны, поднять голову
 - 3 – Исходное положение (6-8 раз)
- 2) «Пчелка»

Исходное положение, сидя на мяче руки согнуты в локтевых суставах. Отведение и приведение согнутых рук к туловищу, с одновременным подскоком на мяче.

- 1-8 рук с подскоками (6-8 раз)
- 3) «Хлопушка»

Исходное положение, сидя на мяче, ноги вместе (ступни вместе, носки слегка развести), руки внизу. Небольшой подскок с хлопком над головой

1. Подскок, хлопок
2. Исходное положение (6-8 раз)

«Футболист»

Исходное положение, стоя фитболы в руках перед грудью. Поочередное касание коленом мяча.

1. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться мяча
 2. Исходное положение
 3. Поднять левую ногу, коснуться мяча (3 подхода по 10 раз)
- 4) «Сломанная кукла»

Исходное положение, стоя, руки вниз. Глубокий вдох через стороны вверх. Вдох ртом – резкий наклон вперед, руки вниз

- 1-2 – Вдох, руки через стороны вверх
 - 3-4 – выдох, наклон, руки вниз
- 5) Подвижная игра «Ловкий и быстрый»

Фитболы (на один меньше, чем детей) лежат по кругу. Под веселую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только музыка прекратилась, нужно быстро сесть на фитбол. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель)

4. *Релаксация «Шалтай-болтай».*

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз.

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение понравилось больше всего. Дети, передавая друг другу игрушку, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами.

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогли

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 9 «Волков бояться, в лес не ходить»

1. *Приветствие* Психолог встает в круг с детьми (в руках держит игрушку) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными игрушками. Каждый ребёнок придумывает для себя любую игрушку, с улыбкой приветствует всех и передаёт следующему ребёнку.

2. *Проигрывание ситуаций.* «Как зайчишка стал смелым»

Звери строили домик из брёвен и досок. Зайчишка всего боялся, даже нести лёгкую доску не соглашался, говорил: «Я не умею! У меня не получится!». Ёжик предложил зайцу нести доску вместе. На середине дороги ёжик, который шёл позади зайца, отпустил доску, и зайчишка донёс её один. А когда в конце пути зайка обернулся, он понял, что донёс груз сам, без всякой помощи. Друзья похвалили Зайчишку. Теперь он смело делает добрые дела!

3. *Фитбол-гимнастика.*

1) «Маятник»

Исходное положение, стоя, ноги на ширине плеч, фитбол перед собой на вытянутых руках. Вращение руками по два раза вправо и влево.

1-2 - Вправо

3-4 – Влево (6-8 раз)

2) «Паучок»

Исходное положение – сидя на мяче, руки на пояс, ноги чуть расставлены.

На счёт 1 – 8 – полный оборот вокруг собственной оси, приставным шагом, не отрывая ягодиц от мяча.

9 - 10 – хлопок по мячу.

Тоже в обратную сторону.

3) «Удав»

Исходное положение, лежа на боку мяч в вытянутых руках. В группировке прижать мяч к коленям, затем вернуться в исходное положение (6-8 раз)

1 – Прижать мяч к коленям

2 – Исходное положение

4) «Хлопушка»

Исходное положение, сидя на мяче, ноги вместе (ступни вместе, носки слегка развести), руки внизу. Небольшой подскок с хлопком над головой

1. Подскок, хлопок

2. Исходное положение (6-8 раз)

5) «Круг»

Ходьба в колонне по одному с одновременным подбрасыванием фитбола вверх

6) «Змейка»

Бег «змейкой» с фитболом в руках

7) «Восстановление дыхания»

Исходное положение, лежа на спине, руки, на груди. Сделать медленный вдох через нос, руки развести в стороны. Вдох через рот, руки на грудь. (4-5 раз)

8) Подвижная игра «День ночь»

По сигналу «День!» - игроки с фитболами в руках двигаются по залу. По команде «Ночь!» - ложатся на фитболы, обхватив его руками, ноги в упоре на колени.

4. *Релаксация* «Насос и мяч».

Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем дети меняются ролями.

5. *Концептуализация опыта.* Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение понравилось больше всего. Дети, передавая друг другу игрушку, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами.

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогли

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 10 «Волшебное слово»

1. Приветствие

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит сказочного персонажа) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными героями, каждый ребёнок придумывает для себя сказочного героя, с улыбкой приветствует всех и передаёт персонажа следующему ребёнку.

2. Проигрывание ситуаций. «Гном и Волшебная палочка».

Однажды, на лесной поляне играли Медвежонок, Ёжик, Белочка и Обезьянка. Звери так расшалились, что разбудили лесного волшебника – Гнома. Когда он появился на полянке, все поздоровались с гостем. Только Обезьянка отвернулась от Гнома, а потом нагрубилась ему. Волшебник, с помощью волшебной палочки, превратил Обезьянку в гриб. Звери стали просить прощения за обезьянку. Гном простил её и снова оживил. После этого Обезьянка поняла свою ошибку и всегда была вежливой, здоровалась со взрослыми.

3. Футбол-гимнастика.

1) «Веточка»

Исходное положение сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. Наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх (6-8 раз)

1- Поднять руки вверх

2- Наклон вправо

3- Влево

4 - Исходное положение

2) «Паучок»

Исходное положение – сидя на мяче, руки на пояс, ноги чуть расставлены.

На счёт 1 – 8 – полный оборот вокруг собственной оси, приставным шагом, не отрывая ягодиц от мяча.

9 - 10 – хлопок по мячу.

Тоже в обратную сторону.

3) «Ласточка»

Исходное положение, лежа на животе на фитболе с упором на колени, руками обхватив мяч, опустив голову. Выпрямить ноги в упоре на носки, развести руки в стороны, поднять голову

- 1- Выпрямить ноги в упоре на носки
- 2 – Развести руки в стороны, поднять голову
- 3 – Исходное положение (6-8 раз)
- 4) «Удав»

Исходное положение, лежа на боку мяч в вытянутых руках. В группировке прижать мяч к коленям, затем вернуться в исходное положение (6-8 раз)

- 1 – Прижать мяч к коленям
- 2 – Исходное положение
- 5) «Хлопушка»

Исходное положение, сидя на мяче, ноги вместе (ступни вместе, носки слегка развести), руки внизу. Небольшой подскок с хлопком над головой

1. Подскок, хлопок
2. Исходное положение (6-8 раз)
- 6) «Найди свой мяч»

Бег врассыпную фитбол на полу. После сигнала встать к своему фитболу.

- 7) «Сломанная кукла»

Исходное положение, стоя, руки вниз. Глубокий вдох через стороны вверх. Вдох ртом – резкий наклон вперед, руки вниз

- 1-2 – Вдох, руки через стороны вверх
- 3-4 – выдох, наклон, руки вниз
- 8) Подвижная игра «Гусеница»

Дети садятся на фитболы друг за другом. У первого игрока в руках мяч. По команде дети передают мяч, прогнувшись назад. Когда мяч дойдёт до последнего игрока его начинают передавать обратно.

4. *Релаксация «Водопад».*

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее. Белый свет течёт по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными (*пауза – поглаживание детей*). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение понравилось больше всего. Дети, передавая друг другу сказочного персонажа, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами. После того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон.

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогли

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 11 «Кот - Всё Наоборот»

1. Приветствие

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит мягкую игрушку любого животного) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными животными, каждый ребёнок придумывает для себя животное, с улыбкой приветствует всех и передаёт мягкую игрушку следующему ребёнку.

2. Проигрывание ситуаций. «Кот - Всё Наоборот».

Жил – был среди зверей Кот – Всё Наоборот. Говорит ему Ёжик: «Дай, пожалуйста, игрушку», а Кот не даёт, прячет. Просит его Белочка: «Подержи мою сумку», а он бросает сумку. Говорят Коту Зайчата: «Подойди к нам!», а он отходит. Просит Кота мама: «Одевайся!», а он раздевается.

Один раз дали звери Коту подержать коробочку. Кот её бросил, да попал в лужу. А в коробке был вкусный торт - мороженое (*или то, что ребёнок любит.*)

Задумался Кот: «Надо ли делать всё наоборот?»

3. Футбол-гимнастика.

1) «Лестница»

Исходное положение – сидя на фитболе, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 – руки на пояс,

2 – к плечам,

3 – вверх,

4 – хлопок,

5 – к плечам,

6 – на пояс,

7 – вниз,

8 – хлопок по мячу.

Темп постепенно увеличивается.

Частота выполнения - 6-8 раз.

2) «Качели»

Исходное положение, сидя на мяче, руки опущены вниз. Покачиваясь на мяче вперед, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этим движением наклонено вперед. Быстрый темп, с большой амплитудой движения, энергично (6-8 раз)

1. Прокатиться на мяче вперед, ноги поставить на носки, поднять руки вверх
2. Прокатить мяч назад, ноги на пятки, руки назад, корпус наклонить вперед
3. Исходное положение

3) «Паучок»

Исходное положение – сидя на мяче, руки на пояс, ноги чуть расставлены.

На счёт 1 – 8 – полный оборот вокруг собственной оси, приставным шагом, не отрывая ягодиц от мяча.

9 - 10 – хлопок по мячу.

Тоже в обратную сторону.

4) «Хлопушка»

Исходное положение, сидя на мяче, ноги вместе (ступни вместе, носки слегка развести), руки внизу. Небольшой подскок с хлопком над головой

1. Подскок, хлопок
2. Исходное положение (6-8 раз)

5) «Зайчик»

Прыжки, на носках удерживая мяч перед грудью вперед-назад

1-4 прыжки вперед

5-8 прыжки назад (3 подхода)

6) «Найди свой мяч»

Бег врассыпную футбол на полу. После сигнала встать к своему футболу.

7) Подвижная игра «Бездомный заяц»

На полу, расположены фитболы – на один меньше, чем игроков. По команде – «Зайцы домой!» играющие бегут к ближайшему фитболу, и садятся на него. Лишний игрок выбывает.

4. *Релаксация «Доброе животное».*

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит:

- Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад.

Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание было сложнее всего. Дети, передавая друг другу игрушка, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами. После того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон.

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогли

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 12 «Сломанная игрушка»

1. Приветствие.

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит сказочного персонажа) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными героями, каждый ребёнок придумывает для себя сказочного героя, с улыбкой приветствует всех и передаёт персонажа следующему ребёнку.

2. Проигрывание ситуаций.

Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной. Как ты себя поведешь?

3. Футбол-гимнастика.

1) «Елочка»

Исходное положение, сидя на мяче, ноги на ширине плеч, напряженные руки в стороны. Поочередно руки вверх-вниз

1. Руки вверх

2. Исходное положение

3. Руки вниз

4. Исходное положение (6-8 раз)

2) «Бабочка»

Исходное положение, сидя на мяче, руки согнутые в локтевых суставах, пальцы вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями, друг друга, с одновременным подскоком на фитболе

1. Сведение рук, подскок

2. Разведение рук, поскок(2 подхода по 10 раз)

«Ласточка»

Исходное положение лежа на животе на фитболе с упором на колени, руками обхватив мяч, опустив голову. Выпрямить ноги в упоре на носки, развести руки в стороны, поднять голову

1- Выпрямить ноги в упоре на носки

2 – Развести руки в стороны, поднять голову

3 – Исходное положение (6-8 раз)

3) «Улитка»

Исходное положение лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание лежа на животе вперед и назад с одновременным движением рук.

1-4 - Ползание вперед

5-8 - Ползание назад

4) «Змейка»

Бег «змейкой» с фитболом в руках в произвольном направлении.

5) «Восстановление дыхания»

Исходное положение, лежа на спине, руки, на груди. Сделать медленный вдох через нос, руки развести в стороны. Вдох через рот, руки на грудь. (4-5 раз)

6) Подвижная игра «Бездомный заяц»

На полу, расположены фитболы – на один меньше, чем игроков. По команде – «Зайцы домой!» играющие бегут к ближайшему фитболу, и садятся на него. Лишний игрок выбывает.

4. *Релаксация «Штанга».*

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз. А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы. Упражнение можно выполнить несколько раз.

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение понравилось больше всего. Дети, передавая друг другу сказочного персонажа, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют

специальными жетонами. После того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон.

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогали

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 13 «Нет друга – ищи, а нашёл – береги»

1. Приветствие.

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит птичку) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными птичками, каждый ребёнок придумывает для себя любую птицу, с улыбкой приветствует всех и передаёт персонажа следующему ребёнку.

2. Проигрывание ситуаций.

«Бодливый бычок».

Бычок обижал своих друзей: то рогом боднёт, то копытом стукнет. С Бычком перестали играть все друзья. Они даже убежали, когда драчун подходил к ним. Почему с бычком перестали играть друзья?

3. Футбол-гимнастика.

1) «Веточка»

Исходное положение, сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. Наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх (6-8 раз)

1- Поднять руки вверх

2- Наклон вправо

3- Влево

4 - Исходное положение

2) «Паучок»

Исходное положение – сидя на мяче, руки на пояс, ноги чуть расставлены.

На счёт 1 – 8 – полный оборот вокруг собственной оси, приставным шагом, не отрывая ягодиц от мяча.

9 - 10 – хлопок по мячу.

Тоже в обратную сторону.

3) «Хлопушка»

Исходное положение, сидя на мяче, ноги вместе (ступни вместе, носки слегка развести), руки внизу. Небольшой подскок с хлопком над головой

1. Подскок, хлопок
2. Исходное положение (6-8 раз)
- 4) «Ласточка»

Исходное положение лежа на животе на фитболе с упором на колени, руками обхватив мяч, опустив голову. Выпрямить ноги в упоре на носки, развести руки в стороны, поднять голову

- 1- Выпрямить ноги в упоре на носки
- 2 – Развести руки в стороны, поднять голову
- 3 – Исходное положение (6-8 раз)
- 5) «Удав»

Исходное положение, лежа на боку мяч в вытянутых руках. В группировке прижать мяч к коленям, затем вернуться в исходное положение (6-8 раз)

- 1 – Прижать мяч к коленям
- 2 – Исходное положение
- 6) «Круг»

Исходное положение, стоя около фитбола (фитбол на полу), по команде – ходьба в чередовании с бегом в колонне по одному. Остановка около фитбола

- 7) «Сломанная кукла»

Исходное положение, стоя, руки вниз. Глубокий вдох через стороны вверх. Вдох ртом – резкий наклон вперед, руки вниз

- 1-2 – Вдох, руки через стороны вверх
- 3-4 – выдох, наклон, руки вниз

Подвижная игра «Бездомный заяц»

На полу, расположены фитболы – на один меньше, чем игроков. По команде – «Зайцы домой!» играющие бегут к ближайшему фитболу, и садятся на него. Лишний игрок выбывает.

4. *Релаксация* «Полет высоко в небе»

«Ложитесь поудобнее. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья, рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближаетесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание было сложнее всего. Дети, передавая друг другу птичку, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами. После того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон.

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогли

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 14 «Любимая игрушка»

1. Приветствие.

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит насекомое) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными насекомыми, каждый ребёнок придумывает для себя любое насекомое, с улыбкой приветствует всех и передаёт следующему ребёнку.

2. Проигрывание ситуаций.

Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят вашей группы. Попроси ее.

3. Футбол-гимнастика.

1) «Маятник»

Исходное положение, стоя, ноги на ширине плеч, фитбол перед собой на вытянутых руках. Вращение руками по два раза вправо и влево.

1-2 - Вправо

3-4 – Влево (6-8 раз)

2) «Пчелка»

Исходное положение, сидя на мяче руки согнуты в локтевых суставах. Отведение и приведение согнутых рук к туловищу, с одновременным подскоком на мяче.

1-8 рук с подскоками (6-8 раз)

3) «Хлопушка»

Исходное положение, сидя на мяче, ноги вместе (ступни вместе, носки слегка развести), руки внизу. Небольшой подскок с хлопком над головой

1. Подскок, хлопок

2. Исходное положение (6-8 раз)

4) «Паучок»

Исходное положение – сидя на мяче, руки на пояс, ноги чуть расставлены.

На счёт 1 – 8 – полный оборот вокруг собственной оси, приставным шагом, не отрывая ягодиц от мяча.

9 - 10 – хлопок по мячу.

Тоже в обратную сторону.

5) «Найди свой мяч»

Бег врассыпную фитбол на полу. После сигнала встать к своему фитболу.

6) Подвижная игра «Гусеница»

Исходное положение, сидя на полу фитбол перед собой в руках. Выполнять «ходьбу на ягодицах». Продвигаться сначала вперед, затем назад.

4. *Релаксация «Облака»*

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (*пауза – поглаживание детей*). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание понравилось всего. Дети, передавая друг другу насекомое, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами. После того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон.

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогали
Время даром не теряли
Скоро встретимся опять
Будем вместе мы играть

Занятие 15 «Драчуны»

1. Приветствие.

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит мягкую игрушку любого животного) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными животными, каждый ребёнок придумывает для себя животное, с улыбкой приветствует всех и передаёт мягкую игрушку следующему ребёнку.

2. Проигрывание ситуаций.

Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика. Разними их.

3. Футбол-гимнастика.

1) «Лестница»

Исходное положение лежа на животе на фитболе с упором на колени, руками обхватив мяч, опустив голову. Выпрямить ноги в упоре на носки, развести руки в стороны, поднять голову

1- Выпрямить ноги в упоре на носки

2 – Развести руки в стороны, поднять голову

3 – Исходное положение (6-8 раз)

2) «Паучок»

Исходное положение – сидя на мяче, руки на пояс, ноги чуть расставлены.

На счёт 1 – 8 – полный оборот вокруг собственной оси, приставным шагом, не отрывая ягодиц от мяча.

9 - 10 – хлопок по мячу.

Тоже в обратную сторону.

3) «Бабочка»

Исходное положение, сидя на мяче, руки согнутые в локтевых суставах, ладони вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями, друг друга, с одновременным подскоком на фитболе

1. Сведение рук, подскок

2. Разведение рук, поскок(2 подхода по 10 раз)

4) «Ласточка»

Исходное положение лежа на животе на фитболе с упором на колени, руками обхватив мяч, опустив голову. Выпрямить ноги в упоре на носки, развести руки в стороны, поднять голову

1- Выпрямить ноги в упоре на носки

2 – Развести руки в стороны, поднять голову

3 – Исходное положение (6-8 раз)

5) «Рак»

Исходное положение – лёжа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью. Скольжение спиной по полу, вперёд ногами и в обратном направлении.

1-4 – скольжение вперёд,

5-8 – скольжение назад.

Частота выполнения - 8-10 раз.

6) «Зайчик»

Прыжки, на носках удерживая мяч перед грудью вперед-назад

1-4 прыжки вперед

5-8 прыжки назад (3 подхода)

«Восстановление дыхания»

Исходное положение, лежа на спине. Глаза закрыты. Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто, сколько может), затем резкий выдох через рот (4-5 раз)

Подвижная игра «День ночь»

По сигналу «День!» - игроки с фитболами в руках двигаются по залу. По команде «Ночь!» - ложатся на фитболы, обхватив его руками, ноги в упоре на колени.

4. *Релаксация* «Спящий котёнок».

Представьте себе, что вы - весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание было самым сложным. Дети, передавая друг другу игрушку, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами. После того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон.

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался

Лучше всех я занимался,

А друзья мне помогли

Время даром не теряли

Скоро встретимся опять

Будем вместе мы играть

Занятие 16 «Друзья»

1. *Приветствие.*

Психолог встает в круг с детьми (в руках держит любой цветок) и говорит, что все сегодня будут самыми дружелюбными и послушными цветами, каждый ребёнок придумывает для себя цветок, с улыбкой приветствует всех и передаёт цветочек следующему ребёнку.

2. *Проигрывание ситуаций. «Друзья»*

Цыплёнок не умел плавать и боялся воды. А поплавать ему очень хотелось! Утёнок узнал об этом. Он подплыл к берегу и предложил цыплёнку забраться на его спину, да покататься по озеру. Почему утенок так сделал?

3. *Фитбол-гимнастика.*

1) «Маятник»

Исходное положение, стоя, ноги на ширине плеч, фитбол перед собой на вытянутых руках. Вращение руками по два раза вправо и влево.

1-2 - Вправо

3-4 – Влево (6-8 раз)

2) «Паучок»

Исходное положение – сидя на мяче, руки на пояс, ноги чуть расставлены.

На счёт 1 – 8 – полный оборот вокруг собственной оси, приставным шагом, не отрывая ягодиц от мяча.

9 - 10 – хлопок по мячу.

Тоже в обратную сторону.

3) «Птица»

Исходное положение на мяче, руки опущены вниз.

Выполнять маховые движения обеими руками одновременно – «большие крылья»

1. Одновременно двумя руками вверх

2. Одновременно двумя руками вниз

3. Одновременно двумя руками вверх

4. Исходное положение (6-8 раз)

4) «Зайчик»

Прыжки, на носках удерживая мяч перед грудью вперед-назад

1-4 прыжки вперед

5-8 прыжки назад (3 подхода)

5) «Восстановление дыхания»

Исходное положение, лежа на спине. Глаза закрыты. Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто, сколько может), затем резкий выдох через рот (4-5 раз)

6) Подвижная игра «Ловкий и быстрый»

Фитболы (на один меньше, чем детей) лежат по кругу. Под веселую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только музыка прекратилась, нужно быстро сесть на фитбол. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель)

4. *Релаксация «Цветок»*

«Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

5. *Концептуализация опыта.*

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание понравилось больше всего. Дети, передавая друг другу цветок, поочередно высказывают свое мнение. Каждого ребёнка поощряют специальными жетонами. После того как все жетоны вручены, можно спросить у детей, кому бы они дали дополнительный жетон.

6. *Завершение занятия.*

Я сегодня постарался
Лучше всех я занимался,
А друзья мне помогали
Время даром не теряли
Скоро встретимся опять
Будем вместе мы играть

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Карточки с упражнениями для футбол-гимнастики могут использоваться как педагогом, так и детьми. Водящий показывает карточку, остальные участники выполняют упражнения. Исходное положение на карточке выделено черным цветом.

2. Дневник «Мои достижения» используется для оценки результатов собственной деятельности. В конце каждого занятия ребенок получает эмблему, которая клеивается в дневник.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

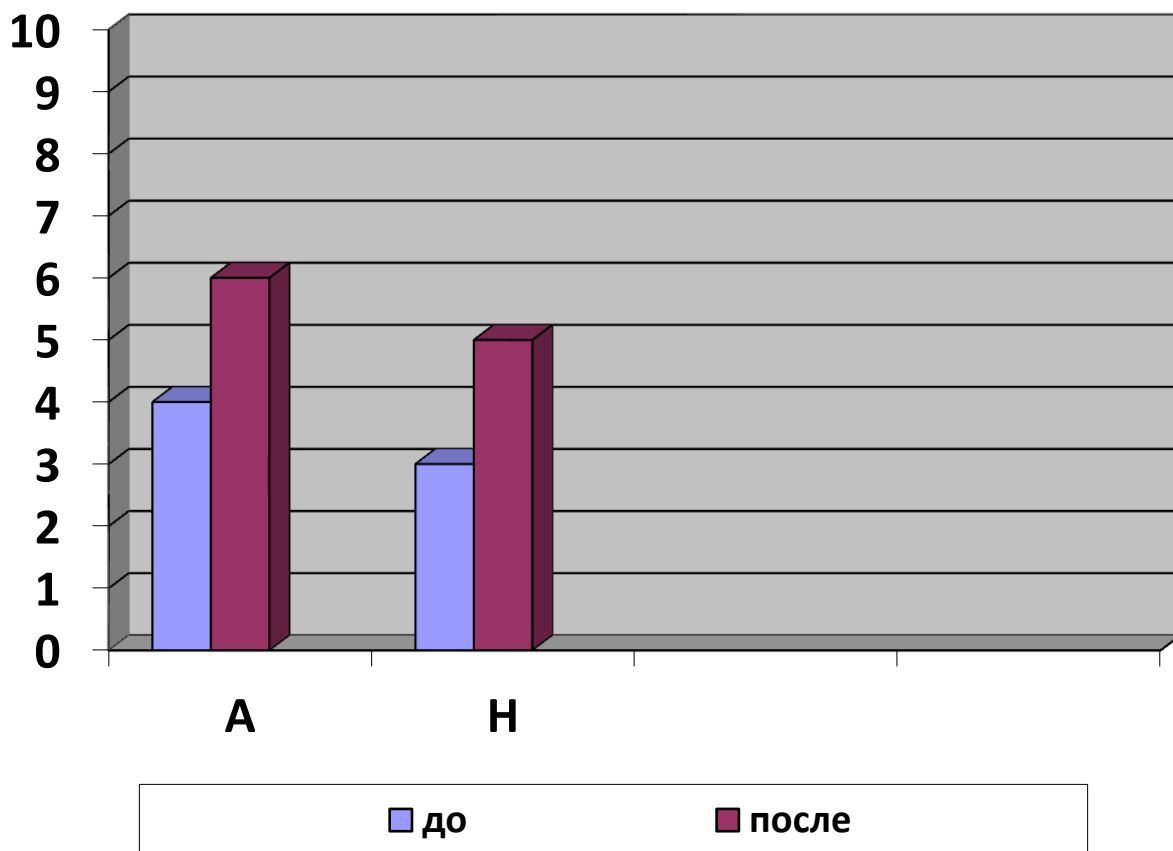
При формировании группы тренинга психолог проводит первичную диагностику, а также по окончании программы тренинга - контрольное исследование личности ребенка с помощью теста Кеттелла, детский вариант (адаптирован Э.М.Александровской).

Значения показателей первичных факторов Кеттелла

п/п	Фактор	Краткое описание фактора
1	A	<i>Замкнутость/общительность</i>
2	B	<i>Интеллект низкий/высокий</i>
3	C	<i>Эмоциональная нестабильность/стабильность</i>
4	D	<i>Расслабленность/возбудимость</i>
5	E	<i>Подчиненность/доминантность</i>
6	F	<i>Сдержанность/экспрессивность</i>
7	G	<i>Нормативность низкая/высокая</i>
8	H	<i>Робость/смелость</i>
9	I	<i>Жесткость/чувствительность</i>
10	O	<i>Спокойствие/тревожность</i>
11	Q3	<i>Самоконтроль низкий/высокий</i>
12	Q4	<i>Расслабленность/напряженность</i>

Результаты работы наглядно представлены на графике.

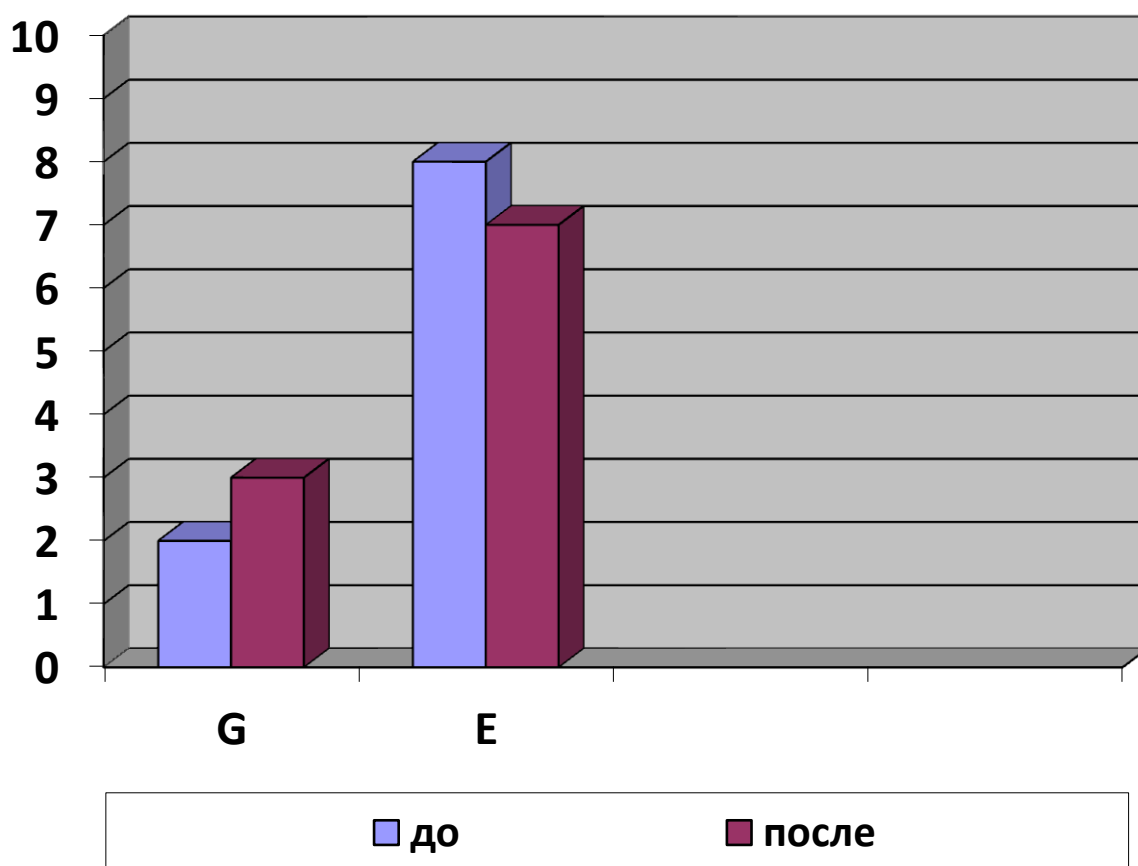
Коммуникативная направленность



Анализ диагностических данных, полученных на начальном этапе говорит о наличии диссонанса между стремлением к общению (фактор А) и готовность выстраивать конструктивные социальные взаимодействия (фактор Н), что может приводить к различным формам социально-психологической дезадаптации.

Результаты, полученные по итогам проведения когнитивно-поведенческого тренинга с гиперактивными детьми, позволяет говорить о положительной динамике в области коммуникативной направленности, а именно ее гармонизация.

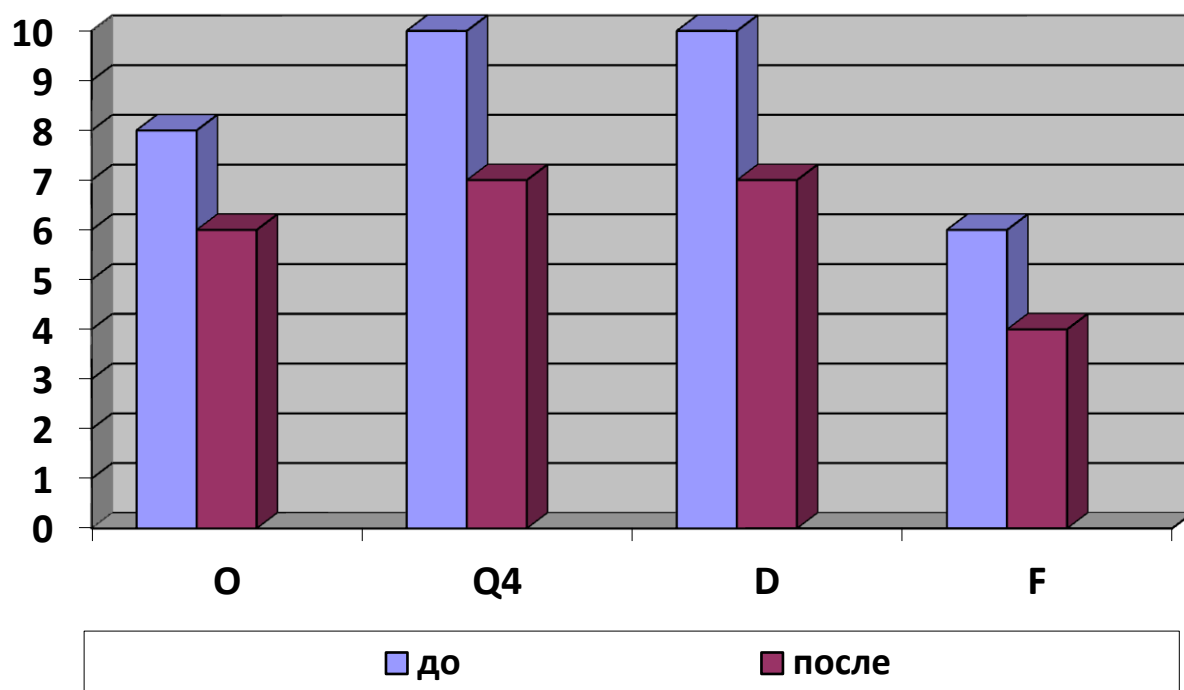
Коммуникативная компетенция



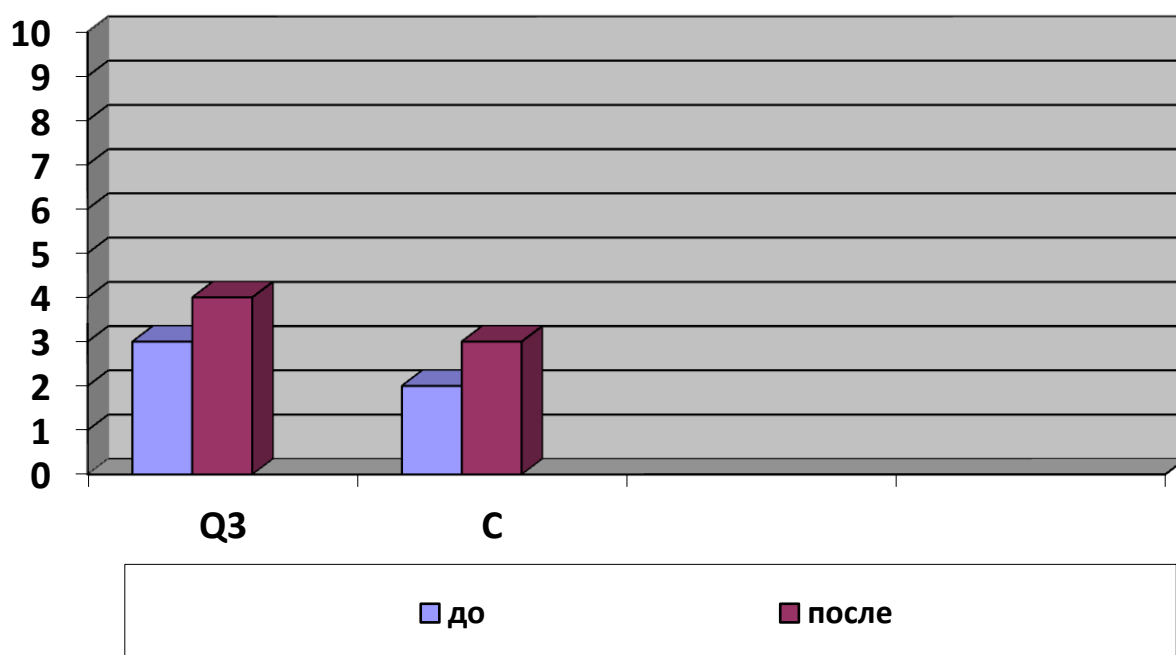
Анализ диагностических данных, полученных на начальном этапе говорит о низком уровне нормативности поведения, пренебрежении своими обязанностями, правилами и нормами поведения, предъявляемыми взрослыми (фактор G), а также высокий уровень агрессивного самоутверждения (E), что говорит о неспособности адекватно функционировать в социуме.

Результаты, полученные по итогам проведения когнитивно-поведенческого тренинга с гиперактивными детьми позволяют говорить о положительной динамике в области формирования коммуникативной компетенции.

Эмоциональная устойчивость



Особенности регулятивной сферы



Анализ диагностических данных, полученных на начальном этапе говорит о низком уровне самоорганизации и саморегуляции, о чем говорят низкие показатели способности контролировать свое эмоциональное состояние (фактор С) и низкий уровень поведенческого самоконтроля, что свидетельствует об эмоциональной незрелости (фактор Q₃). Итоговая диагностика позволяет сделать вывод о формировании эмоционально-волевой регуляции, а именно о способности к самоконтролю и самокоординации.

Анализ диагностических данных, полученных на начальном этапе говорит о критических показателях факторов О, Q₄, D, F, что указывает на высокую эмоциональную возбудимость, вызванную чрезмерным внутриличностным и межличностным напряжением.

Результаты, полученные по итогам проведения когнитивно-поведенческого тренинга с гиперактивными детьми позволяют говорить о положительной динамике в области эмоциональной устойчивости, а именно о снижении внутри и межличностной тревоги.

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что произошли существенные изменения не только в структуре личности ребенка, но и в качестве социальных взаимоотношений.

Таким образом, когнитивно-поведенческий тренинг является эффективным методом адаптации гиперактивного ребенка к требованиям адекватного функционирования в обществе. Коррекционная работа позволила обогатить и

разнообразить эмоциональный опыт гиперактивного ребенка, помогла овладеть элементарными действиями самоконтроля и самокоординации.

Этап приветствия

Ритуал прощания



Этап фитбол-гимнастика



Этап релаксация



Список литературы

1. Арцишевская И.Л. «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду». М.: Книголюб, 2003.
2. Брызгунов И.П. «Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях». М.: Институт Психотерапии, 2002.
3. Веселовская, С.В. «Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол – гимнастике». – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
4. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Волгоград, 2008
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми». М.: Генезис, СПб, Речь, 2006.
6. Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Санкт- Петербург. Детство-Пресс, 2012.
7. Моница Г. Б., Лютова-Робертс Е. К., Чутко Л. С. «Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь». Монография. — СПб.:«Речь», 2007
8. Пасечник, Л. «Гиперактивность: как быть?». Дошкольное воспитание, 2007. - N 1
9. Соломенникова Н.М., Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. Волгоград.2011.