КОМИТЕТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Принято
Педагогическим советом
протокол от 01.09.2026 г. № 1

Утверждено
врио директора _____/Алексеевой А.Ю.
Приказ № 37-ОД от «01» сентября 2026 г.

Приложение 4.7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 033684BC0052B44D8B49436F35D71770CA
Владелец: АЛЕКСЕЕВА АНАСТАСИЯ ЮРЬЕВНА
Действителен: с 22.05.2026 до 22.08.2027

Коррекционно-развивающая программа

«ПРЕОДОЛЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ»

Направленность программы – коррекционно-развивающая индивидуально-ориентированная

Возраст обучающихся – 3-10 лет

Срок реализации – 1 год

Ленинградская область
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

1.2 Нормативно-правовые основания программы

1.3 Цель и задачи программы

1.4 Содержание программы: учебно-тематический план

1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

2.2 Материально-технические условия реализации программы

2.3 Формы аттестации. Система оценки результатов освоения программы

2.4 Методическое обеспечение программы

Список литературы

1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Гиперактивных детей с каждым годом становится все больше. Они с трудом адаптируются к дошкольному учреждению и школе, имеют проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, вступают в конфликты во время игр, агрессивны. Импульсивные дети не умеют сдерживать свои желания, организовывать поведение, доставляют окружающим много хлопот. 70%" гиперактивных детей испытывают беспокойство, у 47% нарушения сна, у 69,7% - невротические привычки, у 35,6% нарушение аппетита. Также проявляются тики, навязчивые движения, наблюдается повышенная двигательная активность. Особенности поведения гиперактивных детей свидетельствуют о недостаточно сформированных регулятивных механизмах психики, и прежде всего навыка самоконтроля, как следствие - отсутствие внимания на занятиях.

Рассеянность проявляется по-разному: в неспособности планировать свои действия, предвидеть результаты и избегать ошибок в деятельности, разделять существенное и второстепенное в заданиях, концентрироваться на их выполнении, находить собственные ошибки при самоконтроле. Гиперактивный ребенок становится серьезной проблемой не только для учебно-воспитательного процесса, но и для самого себя. Гиперактивный ребенок требует особых условий в обучении, в эмоциональном отношении к себе, это «Особый ребенок», требующий индивидуального подхода во всем!

Направленность (профиль) программы – индивидуально-ориентированная, коррекционно-развивающая.

Программа направленна на коррекцию и развитие внимания; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся с СДВГ в интеллектуальном развитии; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития учащихся; коррекцию гиперактивности.

Актуальность программы

Активный — от латинского «activus» —деятельный, действенный. «Гипер» — от греческого «Нурег» — над, сверху — указывает на превышение нормы. «Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развития ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью и гиперактивностью» (Психологический словарь, 1997, с. 72).

Первые проявления гиперактивности можно наблюдать в возрасте до 7 лет. Пики проявления данного синдрома совпадают с пиками психоречевого развития. В 1—2 года, 3 года и 6—7 лет. В 1—2 года закладываются навыки речи, в 3 года у ребенка увеличивается словарный запас, в 6—7 лет формируются навыки чтения и письма (Заваденко Н. Н., 2000).

Большинство исследователей отмечают три основных блока проявления гиперактивности: дефицит внимания, импульсивность, повышенная двигательная активность (Шевченко Ю. С. 1997; Заваденко Н. Н., 2000 и др.). Но существуют другие классификации. Так, американский психолог Виктор Клайн (1991) выделяет четыре основных блока: сверхактивность, разбросанность или рассеянность, импульсивность, повышенная возбудимость. Р. Кэмпбелл (1997) к проявлениям гиперактивности также относит расстройство восприятия. Он считает, что повышенная активность способствует появлению трудностей в учебе и трудностей принятия любви окружающих, а проблемы восприятия проявляются в неадекватном восприятии окружающей среды (букв, слов и т. д.) и родительской любви.

К подростковому возрасту повышенная двигательная активность, как правило, исчезает, а импульсивность и дефицит внимания остаются. Поведенческие нарушения сохраняются почти у 70% подростков и 50% взрослых, имевших в детстве диагноз синдрома гиперактивности (По: Заваденко Н. Н., 2000).

В основе гиперактивности, как правило, лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), которая и является причиной возникновения школьных

проблем примерно половины неуспевающих учащихся (Шенченко Ю. С., 1997, Кэмпбелл Р., 1997, Заваденко Н. Н., 2000).

Несмотря на то, что этой проблемой занимаются многие специалисты (педагоги, дефектологи, логопеды, психологи, психиатры), в настоящее время среди родителей и педагогов все еще бытует мнение, что гиперактивность — это всего лишь поведенческая проблема, а иногда и просто «распущенность» ребенка или результат неумелого воспитания. Причем чуть ли не каждого ребенка, проявляющего в группе детского сада или в классе излишнюю подвижность и неусидчивость, взрослые причисляют к разряду гиперактивных детей. Такая поспешность в выводах далеко не всегда оправданна, так как синдром гиперактивности — это медицинский диагноз, право, на постановку которого имеет только специалист. При этом диагноз ставится только после проведения специальной диагностики, а никак не на основе фиксации излишней двигательной активности ребенка.

Основными причинами возникновения гиперактивности у детей, прежде всего являются патология беременности, родов, инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша, генетическая обусловленность. В 85% случаев возникновения гиперактивности диагностируется патология беременности или родов (Заваденко Н. Н., 2000).

Р. Кэмпбелл (1997) считает, что родители гиперактивного ребенка часто допускают три основные ошибки в воспитании.

Ошибки “западни” (Р. Кэмпбелла)

Западня	Содержание	Пути преодоления
№1	Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом	Больше общаться с ребенком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать «по душам»
№2	Недостаток твердости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением ребенка	Составить список запретов и четко следовать ему. Составить список: что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю)
№3	Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом	Работу с гневом родители могут осуществлять, используя «Лестницу гнева»

Нейропсихологические исследования выявляют низкий психический тонус, повышенную истощаемость. Пробы на динамический праксис обнаружили связь развития тонкой моторики с повышенной истощаемостью. При утомлении трудности моторики усиливались, появлялись тремор, макро и микрография. Кроме того, гиперактивные дети зачастую испытывали трудности в проговаривании сложных слов и скороговорок. Все это может привести к трудностям в освоении чтения и письма.

Н. Н. Заваденко отмечает, что многие дети с диагнозом «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» имеют нарушения в развитии речи и трудности в формировании навыков чтения, письма и счета, 66% с диагнозом СДВГ — обнаруживали признаки дислексии и дисграфии, 61% с тем же диагнозом - признаки дискалькулии. Включение в обучение игровых ситуаций — это один из способов, способствующих эмоциональной стимуляции ребенка и более его успешному освоению знаний.

Особенности программы

В работе с гиперактивными детьми нужно поддерживать постоянный эмоциональный контакт с обучающимися: как можно чаще смотреть им в глаза, иногда дотрагиваться до плеча или спины, можно погладить по голове. Педагогу нужно помнить, что в групповой работе такие дети должны сидеть в непосредственной близости к педагогу.

В работе с гиперактивными детьми требуется системный подход к коррекции психического развития ребенка. В реализации программы важна четкая повторяющаяся структура занятий. Каждое занятие необходимо начинать с растяжек и дыхательных упражнений для нормализации мышечного тонуса и настроя на занятие; заканчивать занятие нужно упражнением, направленным на релаксацию.

На каждом занятии ведется работа по формированию адекватной самооценки.

Психолог одновременно поддерживает ребенка и вводит систему поощрений и наказаний, обучая его дифференцированной оценке собственных действий. Во время проведения занятий по развитию программирования и

контроля действий специалист выбирает часто повторяющуюся негативную ситуацию из повседневной жизни ребенка, вместе с ним ищет ошибки и разрабатывает новый алгоритм действий, затем его проигрывают. По итогам занятий родителям даются рекомендации, которые связаны с изменением поведения самого взрослого, его отношения к своему ребенку, а также с изменением психологического микроклимата в семье.

Программа усложняется соответственно возрасту ребенка.

Программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

При реализации программы не используются методы и средства обучения и воспитания, образовательные технологии, наносящие вред физическому или психическому здоровью учащихся.

Возможно групповое проведение отдельных занятий.

Данная программа является компиляцией существующих программ, адаптированных к требуемым возрастным и психологическим условиям, составлена на основе программы Пазухина И.А. «Давай познакомимся. Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников» и методических разработок педагогов Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, А.Л. Сиротюк, И.Л. Арцишевской, занимающихся в том числе вопросами синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей. Использовались материалы работ педагогов-психологов Захаровой Ю.А., Платоновой А.Г.

Адресат программы: Реализация данной программы предназначена для детей с гиперактивностью и детей с нарушением внимания 3-10 лет.

Объем программы: общее количество в год – 36 часов.

Форма организации образовательного процесса: очная.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Тип занятий: комбинированный, диагностический, практический.

Форма проведения занятий: беседа, наблюдение, обсуждение, занятие-игра, игра сюжетно-ролевая, консультация, практическое занятие, творческая мастерская и др.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий обучающихся: одно занятие в неделю. Общая продолжительность занятия - 30 минут.

Структура проведения занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями СанПиН:

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 3 до 8 лет - не более 20 минут, 10 минут – свободная игра.

1.2 Нормативно-правовые основания программы

1 Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2 Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.

3 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции (II этап - 2025-2030 годы).

4 Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 06 ноября 2024 г. № 778 «Об утверждении типового порядка организации деятельности по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, в том числе типового порядка деятельности центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

5 Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6 Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

7 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

8 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»*)

1.3 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для полноценного развития гиперактивного ребенка с СДВ, развитие произвольной регуляции психофизического состояния и двигательной активности, а также произвольности в целом у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Задачи программы:

выявление сильных сторон личности ребенка, успешных стратегий деятельности для опоры на них в преодолении имеющихся трудностей;

развитие и повышение концентрации и объема внимания;

снижение эмоционального напряжения через развитие произвольной регуляции мышечного напряжения/расслабления, обучение различным типам дыхания и произвольной регуляции дыхания;

гармонизация психофизического состояния, координация двигательной активности;

преодоление деструктивных эмоций;

развитие навыков самоорганизации, самоконтроля и произвольности;

обучение позитивному самоотношению, развитие навыков самоподдержки;

планирование своих действий, управление собственным поведением;

развитие уверенности в собственных силах за счет усвоения ребенком новых навыков, достижений успехов в повседневной жизни;

развитие позитивной мотивации к познанию, общению, обучению;

формирование адекватной самооценки.

1.4 Содержание программы: учебно-тематический план

Возраст 3 - 7 лет

№ п/п	Наименование разделов	Темы занятий	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
				Теор.	Практ.	
1	Знакомство Установление контакта Диагностика	Вводное занятие Диагностика	2 часа	0,5	1,5	Наблюдение Анализ результатов диагностики
2	Коррекционный раздел	Развитие концентрации и переключения внимания	4 часа	1	3	Наблюдение Анализ
		Развитие концентрации внимания в процессе осязания через тактильные ощущения	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ
		Развитие произвольной регуляции мышечного напряжения/расслабления	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ
		Обучение различным типам дыхания и произвольной регуляции дыхания	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ
		Закрепление освоенных приёмов релаксации и типов дыхания	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ
3	Промежуточная диагностика	Диагностика	1 час	0,25	0,75	Наблюдение Анализ результатов диагностики
4	Преодоление деструктивных эмоций	Осознание негативных эмоций	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ
		Освоение различных способов отреагирования негативных эмоций.	4 часа	1	3	Наблюдение Анализ
5	Обучение навыкам общения	Развитие умений действовать по правилам. Игры с правилами.	4 часа	1	3	Наблюдение Анализ
6	Развитие навыков программирования и контроля	Составление и проигрывание алгоритма действий, связанных с бытовыми ситуациями (на примере сказочных Героев, членов семьи)	4 часа	1	3	Наблюдение Анализ
7	Итоговая диагностика	Диагностика	1 час	0,25	0,75	Наблюдение Анализ результатов
8	Подведение итогов	Подведение итогов	1 час	0,25	0,75	Беседа Наблюдение

	Итого		**36 часов**	**9**	**27**	

Возраст 7 - 10 лет

№ п/п	Наименование разделов	Темы занятий	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
				Теор.	Практ.	
1	Знакомство Установление контакта Диагностика	Вводное занятие Диагностика	2 часа	0,5	1,5	Наблюдение Анализ результатов диагностики
2	Гармонизация психофизического состояния	Обучение различным типам дыхания и произвольной регуляции дыхания	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ
		Развитие произвольной регуляции мышечного напряжения / расслабления	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ
		Развитие концентрации и переключения внимания	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ
		Закрепление освоенных приёмов релаксации и типов дыхания и контроль за их выполнением	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ
3	Преодоление деструктивных эмоций.	Осознание негативных эмоций.	2 час	0,5	1,75	Наблюдение Анализ
4	Промежуточная диагностика	Диагностика	1 час	0,25	0,75	Наблюдение Анализ результатов диагностики
5	Преодоление деструктивных эмоций (продолжение)	Отреагирование негативных эмоций.	2 час	0,5	1,75	Наблюдение Анализ
		Обучение позитивному самоотношению	2 час	0,5	1,75	Наблюдение Анализ
		Обучение навыкам самоподдержки	2 час	0,5	1,75	Наблюдение Анализ
6	Развитие программирования и контроля действий.	Составление и проигрывание алгоритма действий, связанных с учебным процессом.	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ
		Составление и проигрывание алгоритма действий, связанных с бытовыми ситуациями и поведением в общественных местах.	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ
		Составление и проигрывание алгоритма действий при различных ситуациях общения.	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ

7	Итоговые занятия	Закрепление материала. Игры с правилами	3 часа	0,75	2,25	Наблюдение Анализ
8	Итоговая диагностика	Диагностика	1 час	0,25	0,75	Наблюдение Анализ результатов
	Итого		**36 часов**	**9**	**27**	

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Коррекция внимания, повышение концентрации, объема, переключения внимания;

Снижение проявлений гиперактивности в поведении;

Скоординированность двигательной активности;

Снижение эмоционального напряжения, преобладание положительного эмоционального фона;

Владение различным типам дыхания и произвольной регуляции дыхания, контроль своего состояния;

Умение управлять собственным поведением, планировать свои действия;

Владение навыками программирования и контроля, умение действовать по правилам;

Владение навыками позитивного самоотношения, самоподдержки;

Позитивная мотивация к познанию, общению, обучению.

2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия могут проводится при участии родителей. Время проведения каждого занятия зависит от возраста ребенка- от 20 до 30 минут. Занятия проходят индивидуально.

Каждое занятие необходимо начинать с растяжек, дыхательных и глазодвигательных упражнений для нормализации мышечного тонуса и настроя на занятие; заканчивать занятие нужно упражнением, направленным на релаксацию. Работа по развитию позитивной мотивации и повышению самооценки происходит на каждом занятии, психолог задает модель оценки себя, поддерживает ребенка. По итогам занятий родителям даются рекомендации, которые связаны с положительной оценкой даже минимальных успехов ребенка, с изменением поведения самого взрослого и его отношения к своему ребенку.

Оборудование: зал для занятий, ковер, магнитофон, записи с релаксационной музыкой и звуками живой природы, массажные мячики.

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая даты начала и окончания учебных периодов, количество учебных недель.

Календарный учебный график является обязательным приложением к образовательной программе, составляется на каждый учебный год и закрепляется локальным актом ГБУДО «ЛО ППМС-центр». Допускается приложение листа коррекции к учебно-тематическому плану.

2.2 Материально-технические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации Программы (предметно-развивающая среда, оборудование кабинета коррекционно-развивающего обучения, игры, игрушки и дидактический материал) соответствуют санитарно-

эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14; требованиям, определяемым правилами пожарной безопасности.

Для реализации программы используются кабинет коррекционно-развивающего обучения и сенсорно-динамический зал (таблица 1).

Таблица 1

П П	Наименование помещения	Назначение
1	Кабинет коррекционно-развивающего обучения	Проведение индивидуальных развивающих занятий; подготовка к реализации программ; индивидуальные беседы с родителями; оценка результатов диагностики.
3	Сенсорно-динамический зал	Развитие сенсорного восприятия обучающегося, проведение динамических пауз.

Планировка и оформление помещений созданы с учётом особенностей организации реализации программы. Кабинеты оборудованы необходимым набором технического, игрового оборудования, наглядно-дидактическим материалом. Всё игровое, специальное и техническое оборудование имеет свои отдельные места расположения. В организации предусмотрены места для родителей на время ожидания встречи со специалистами.

Помещения кабинетов коррекционно-развивающего обучения соответствует требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, охране жизни и здоровья при организации работы с дошкольниками, педагогами, родителями воспитанников.

Кабинеты коррекционно-развивающего обучения оборудованы таким образом, чтобы способствовать реализации трех основных функций: диагностической, развивающей и релаксационной.

Созданная пространственно – предметная среда, позволяет обеспечить психологический комфорт для каждого ребёнка, создать возможности для развития познавательных процессов, речи и эмоционально – волевой сферы.

Зона для проведения развивающих индивидуальных занятий хорошо освещена и включает в себя:

- магнитную доску/ковролинограф;
- столы детские;

- стулья детские;
- зеркало;
- песочницу с крышкой, набор игрушек для песочницы.
- Набор диагностических методик;
- Стимульный материал для проведения диагностики.
- Игрушки, способствующие установлению контакта с детьми;
- Комплексы наглядных материалов для психолого-педагогического обследования детей разных возрастных групп с разным уровнем сложности в каждой возрастной группе;
- Шкаф для хранения игрушек, наглядных пособий, дидактических игр.

2.3 Формы аттестации. Система оценки результатов освоения образовательной программы

Формы контроля. Используемые формы контроля для определения результативности усвоения программы: педагогическое наблюдение, беседа, самостоятельные высказывания, анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимся заданий, участия воспитанника в мероприятиях, позволяют выявить тренированность тех или иных отрабатываемых на занятии навыков. Для отслеживания результативности можно использовать дневники достижений воспитанника, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио учащегося и т.д., на основании чего возможно проводить педагогический мониторинг, диагностику личностного роста и продвижения.

Данные формы контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам программы.

Оценочные материалы. Оценка результатов каждого учащегося производится по уровню активности и заинтересованности на занятиях. Проводится статистика посещаемости занятий, сохранение контингента учеников, наблюдение, анализ итоговых мероприятий, анализ продуктов деятельности педагога и его учеников, а также сравнительный анализ диагностики в начале и конце обучения.

Для исследования внимания и эффективности программы рекомендуются диагностические методики: тест самооценки Дембо-Рубинштейн; тест на определение нарушений внимания и выявления минимальных мозговых дисфункций Тулуз-Пьерона; Корректурная проба (тест Б. Бурдона); Анкета «Признаки гиперактивности».

Корректурная проба (тест Б. Бурдона)

Для успешного и полноценного восприятия окружающего мира человеку необходимо внимание. Именно оно помогает нам замечать важные детали или изменения, фиксировать в памяти происходящие события. При условии слабой сформированности внимания страдают и другие познавательные процессы. Исходя из собственной практики, могу сказать, что материалы данной методики могут быть использованы как инструмент для диагностики показателей внимания, так и для тренировки и развития этих функций.

Метод «Корректурная проба» для исследования внимания впервые был предложен Б. Бурдоном в 1895 году. Разработанный им бланк представлял собой ряды букв или цифр, в которых нужно было вычеркивать определенные буквы или цифры.

Существуют и другие разновидности тестового материала, предложенные другими авторами, среди которых наиболее известны кольца Ландольта (более приемлем для детей дошкольного возраста). В некоторых вариантах данного теста предлагается вычеркивать различные сочетания букв, или вводятся помехи в виде звуковых раздражителей.

Тестовый материал данной методики может быть самым разнообразным, начиная с фрагментов газетного текста и заканчивая набором абстрактных рисунков (стрелки, направленные в разные стороны; листочки, звездочки, домики, в которых нужно добавить обозначенный элемент и т.п.) Это зависит от того, с какой категорией испытуемых идет работа и какие цели преследует психолог. Если вы хотите развить умение концентрироваться на обозначенной работе и устойчивое внимание, то материал теста следует чередовать, фиксируя при наблюдении, насколько меняется скорость выполнения задания и количество допущенных ошибок. Если же вашей задачей является диагностика показателей

внимания, то предлагаем вам полный вариант теста и схему анализа полученных результатов.

Цель: исследование степени устойчивости и концентрации внимания.

Материал: специальный бланк с рядами расположенных в случайном порядке букв (цифр, фигур).

Задание: Внимательно просматривайте бланк ряд за рядом, находите и вычеркивайте все буквы Е и Н. Через каждые 60 секунд по моей команде отметьте вертикальной чертой то место, до которого вы успели просмотреть текст. Для разных используемых материалов выбирают разные варианты задания, например, вычеркивать буквосочетания, или одну букву вычеркивать, а другую подчеркивать.

Подведение результатов: Результаты тестирования подсчитываются по количеству пропущенных незачеркнутых знаков, времени выполнения и общему количеству просмотренных знаков.

Концентрация внимания оценивается по формуле:

К=С2/п,

где С – число просмотренных строк бланка; а п – количество допущенных ошибок (пропусков или ошибочных вычеркиваний).

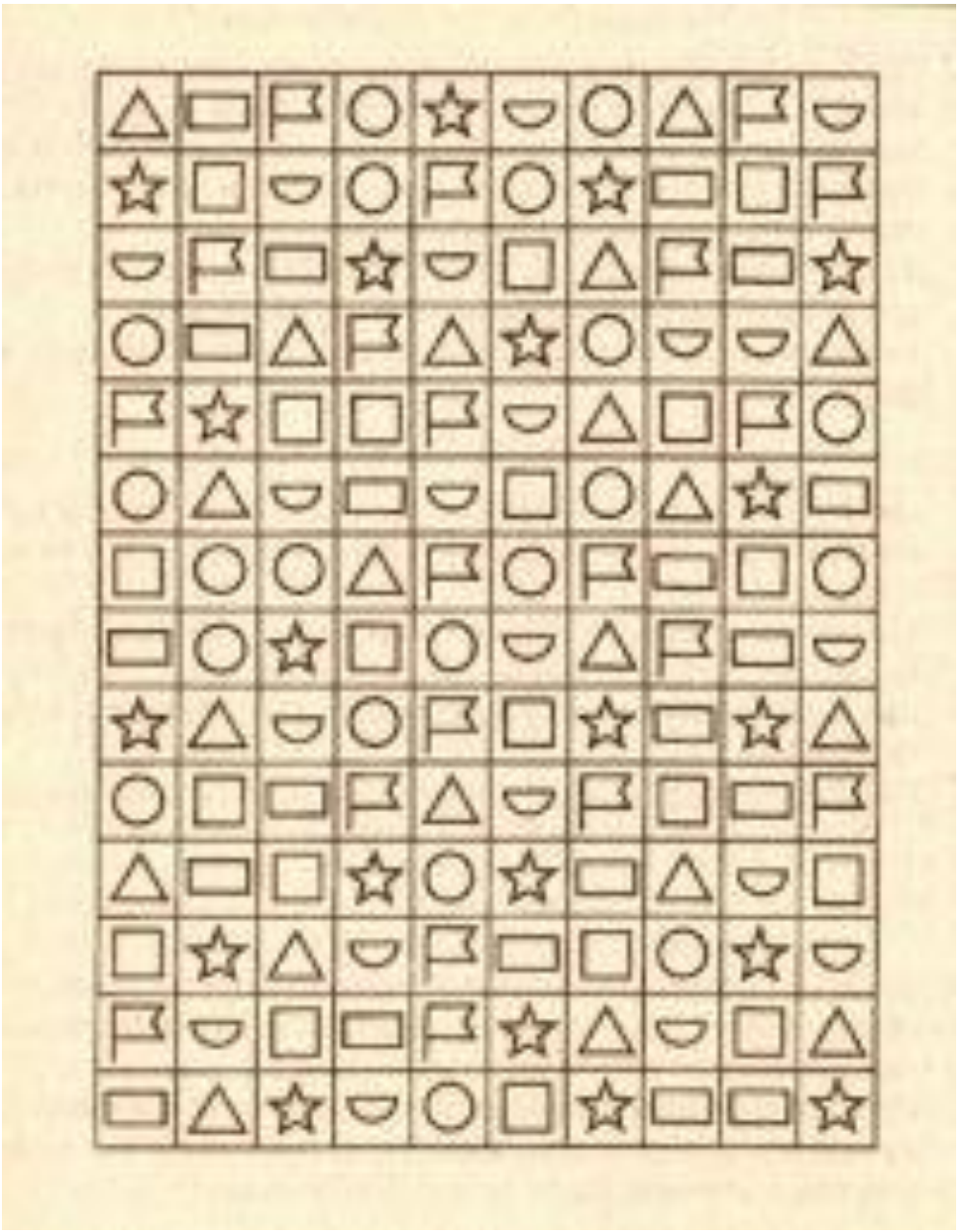
Устойчивость внимания оценивается по изменению скорости просмотра на протяжении всего задания. Результаты подсчитываются для каждых 60 секунд отдельно по формуле:

A=S/t,

где А – темп выполнения; S– количество знаков просмотренной части корректурного бланка; t– время выполнения.

По полученным результатам может быть построена «кривая истощаемости», которая отражает устойчивость внимания и работоспособность.

Тестовый материал:



Анкета «Признаки гиперактивности»

Дефицит активного внимания:

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность:

1. Постоянно ерзает.

2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).

3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.

4. Очень говорлив.

Импульсивность:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.

2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.

3. Плохо сосредоточивает внимание.

4. Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).

5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.

6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет).

Если проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог может предположить что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

2.4 Методическое обеспечение программы

Методической базой программы являются материалы, изданные под редакцией Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, А.Л. Сиротюк, И.Л. Арцишевской, А. Ухановой, И.А. Пазухина, И.П. Брязгунова, Е.В. Касатиковой. и др. Важное значение в этих работах придаётся изучению исходного уровня эмоционально-волевого развития, развития внимания и высших психических функций, которые оказывают существенное влияние на успешность всего последующего обучения. Программа ориентирована на детей разного возраста, с нарушениями в развитии и без них. Практический материал разработан на основе научно-экспериментальной работы, проводимой с детьми с разными проблемами в развитии в

образовательных учреждениях.

Каждое занятие необходимо начинать с растяжек и дыхательных упражнений для нормализации мышечного тонуса и настроя на занятие; заканчивать занятие нужно упражнением, направленным на релаксацию. Также включены в занятия кинезиологические упражнения, упражнения на развитие моторики, регулирования произвольной деятельности, коммуникативных навыков и другие. Материал подбирается в соответствии с темой занятия.

Обязательное использование наглядных пособий в виде плакатов, карточек, рисунков, игрушек. Главным принципом построения образовательной деятельности является опора на наглядный материал, слово, движение, дыхание и музыку. Структура образовательной деятельности: последовательность; доступность; создание игровых ситуаций. Содержание данной программы охватывает широкий круг деятельности: развитие внимания, речи, высших психических функций, эмоционально-волевой сферы, физическое развитие, развитие коммуникативных навыков.

Педагогическое воздействие на детей проходит в рамках формирующего обучения, которое ускоряет формирование функций с помощью специальных методов: игр, упражнений, в том числе дыхательных, двигательных ритмов, выполнение движений по речевой инструкции, а также использование наглядных методов (наглядно-зрительные, тактильно- мышечные, наглядно-слуховые); словесных методов (краткое объяснение, показ с пояснением, указание при воспроизведении, беседа, разъяснение сюжета, вопросы по последовательности движений, команды, образный сюжетный рассказ); практических методов

Дыхательные упражнения

1. Лечь на спину, положить одну ладонь на грудь, а вторую на живот. Сделав предварительно глубокий выдох, плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая руку. Грудная клетка при этом, должна оставаться в покое. Выдох производить плавно, через рот и по возможности полнее (3-5 ритмических дыханий).

2. Сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед и развести их вверх и в стороны. Положить ладони на грудную клетку и сделать выдох (3-6 раз).

3. После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами. Щеки не надувать (10 раз).

4. Вдохнув носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот. Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро втягивалась внутрь и вверх, как это происходит во время кашля (7-10 раз).

5. Вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать, экономно выдыхать.

6. Поглаживать нос от кончика вверх средними пальцами по ноздрям - выдох. Закрыть одну ноздрю средним пальцем - вдох, выдох. Упражнение выполнять поочередно.

7. Широко открыть рот и подышать носом. Закрыть одну ноздрю средним пальцем - вдох. Выдох - через другую ноздрю (затем поменять).

8. Вдох через нос, выдох через углы рта (поочередно через правый и левый угол рта): плавно, прерывисто.

9. Быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом. Медленно и плавно выдохнуть через рот.

10. Вдохнуть через нос, наклонить туловище вправо, правой рукой дотянуться до пола. Левая ладонь при этом скользит вдоль туловища вверх до подмышечной впадины. Принять исходное положение, сделать глубокий выдох носом и повторить упражнение в противоположную сторону.

11. Левая рука на поясе. Вдох носом, сделать три пружинящих наклона корпусом влево, подняв правую руку над головой. Выдохнуть через рот. Затем, выпрямляясь, быстро вдохнуть носом, сменить руки (правую на пояс, левую - над головой), повторить наклоны в правую сторону.

Решение учебных проблем младших школьников

12. Вдох - закрыть глаза, выдох - открыть. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать то, что видите (можно произносить название объектов вслух).

Разминка для глаз

1. Зажмурить глаза, открыть их. Повторить 5 раз.

2. Делать круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх -налево - вниз. Повторить 10 раз.

3. Вытянуть руку вперед. Следить глазами за ногтем указательного пальца медленно приближая его к носу и удаляя. Повторить 5 раз.

4. Посмотреть вдаль (в окно) в течение одной минуты.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

"Колечко"

Как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

"Кулак - ребро - кулак"

Сжать левую руку в кулак, развернуть его пальцами к себе, большой палец отставить в сторону. Ребром выпрямленной ладони правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Поменять положение рук. Повторить упражнение 6-8 раз.

"Лягушка"

Сесть за стол. Положить руки на стол: одна рука лежит на столе ладонью вниз, вторая сжата в кулак. Быстро менять положение рук.

"Замок"

Скрестить ладони, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки ладонями от себя. Двигать пальцем, который укажет учитель. Палец должен двигаться точно и четко.

"Змейки"

Представить, что пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться - извиваться, вращаясь вправо и влево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом друг на друга.

Варианты усложнения упражнений:

выполнять со слегка прикушенным языком;

с закрытыми глазами;

со слегка прикушенным языком и закрытыми глазами.

Короткие упражнения:

размять поочередно пальцы левой руки, затем правой;

стряхивать с рук воображаемые капли воды (6-7 раз);

"поиграем на пианино" (пальцы двигаются как при игре на инструменте).

Упражнения на релаксацию

"Загораем"

Цель: расслабление мышц ног. Исходное положение (далее - и. п.): лежа.

Педагог: Давайте ляжем, представим себе, что ноги загорают на солнце. Поднимите ноги и держите на весу. Ноги напряглись, стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза. Выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... держим... напрягаем...

Загораем! Отпускаем.

"Кораблик"

Цель: расслабление мышц ног. И. п.: стоя.

Педагог: Представьте, что вы на корабле. Качает. Прижимаем по очереди ноги к полу, чтобы не упасть.

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, А другую расслабляем.

"Штанга"

Цель: расслабление мышц ног, рук, корпуса. И. п.: стоя.

Педагог: Встаньте. Представьте себе, что вы поднимаете тяжелую штангу.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклон вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, поднять руки вверх).

Крепко держим... и бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно!

"Любопытная Варвара"

Цель: расслабление мышц шеи. И.п.: стоя, сидя.

Педагог (ребёнок повторяет движения, о которых говорит педагог):

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо.

А потом опять вперед -

Тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно -

Расслабление приятно! Вдруг посмотрит она вниз - Мышцы шеи напряглись! Возвращается обратно - Расслабление приятно!

"Шарик"

Цель: расслабление мышц живота. И. п.: стоя.

Педагог: Представьте, что вы надуваете воздушный шарик. Положите руку на живот.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (выполнить вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем (выполнить выдох),

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко. ровно. глубоко.

"Раскачивающееся дерево"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Педагог предлагает детям представить себя деревом. Корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер. Дерево качается вправо - влево, вперед - назад (по 3-5 раз). При выполнении упражнения следует соблюдать ритмичность дыхания.

"Парусник"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Педагог: А теперь представим, что каждый из нас - лодка с парусом. Подул ветерок и парус расправился. Ветер утих - парус сник.

"Сотвори солнце в себе"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя, сидя.

Педагог: Солнце всем светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Мы направляем к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем (руки развести в стороны перед собой).

"Солнышко"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Педагог: Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Опустим руки, теперь они у нас отдохнут. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

"Гора"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Педагог: Спину держите ровно, голову не наклоняйте, руки опустите вниз. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: "Сила во мне!" - и тянется вверх. Другая говорит: "Нет, сила во мне!" - и тоже тянется вверх. "Нет! - решили они, - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих". Потянулись вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

"Деревце"

Цель: общая релаксация, выработка осанки. И. п.: стоя.

Педагог: Ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Делаем спокойно вдох и выдох, плавно поднимаем руки вверх. Держим их

ладонями друг к другу, пальцы вместе. Тянемся всем телом. Вытягиваясь вверх, представляем крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опускаем руки и расслабляемся.

"Голубое небо"

Цель: общая релаксация.

Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т. д.) Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость.

"Превращения"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

"Жираф": движения головой вверх-вниз, круговые движения вправо-влево. "Осьминог": круговые движения плечами назад-вперед, плечи поднять, опустить (оба плеча одновременно, затем по очереди).

"Птица": руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения назад-вперед. "Обезьяна": наклон вперед, круговые движения туловищем вправо-влево. "Лошадь": поднимать по очереди ноги, сгибая в коленях.

"Аист": подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой (по полу).

"Кошка": потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, а затем - левую.

Упражнения на развитие произвольной регуляции деятельности

"Послушай тишину"

Сесть на пол. Закрыть глаза и послушать звуки на улице за окном, в комнате, свое дыхание, биение сердца.

"Костер"

Сесть в круг, представить, что в центре круга - костер. Выполнить команды учителя:

"жарко" - отодвинуться от воображаемого костра;

"руки замерзли" - протянуть руки к костру;

"ой, какой большой костер" - встать и помахать руками;

"искры полетели" - похлопать в ладоши;

"костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг костра.

"Запрещенное движение"

Вариант 1. Встать лицом к ведущему. Под музыку повторять движения, которые он показывает. Затем выбрать одно движение, которое запрещается выполнять, даже если ведущий показывает его. Тот, кто повторит, выходит из игры.

Вариант 2. Ведущий называет вслух цифры. Играющие повторяют их хором, кроме одной, повторять которую запрещено. Когда ведущий называет запрещенную цифру, нужно хлопнуть в ладоши.

"Кричалки, шепталки, молчалки"

Учитель готовит специальные сигнальные карточки в виде кружков, окрашенных в красный, синий и желтый цвета. После того, как учитель поднял красный круг, дети начинают громко разговаривать; желтый круг - говорить шепотом. Заканчивается игра зеленым кругом - дети должны замолчать.

"Зашифрованное предложение"

Сесть в круг, повторять за учителем короткие предложения для запоминания, например: "Дети играют во дворе". Зашифровать предложения, добавляя через каждый слог вставку "хве".

Упражнения на развитие коммуникативной сферы

"Менялки"

Сесть в круг, выбрать водящего (при помощи любой считалки), который встает и выносит свой стул за круг. Стульев становится на один меньше, чем играющих. Водящий говорит: "Меняются местами те ребята, у кого светлые волосы" и т. д. Имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами. Водящий старается занять свободное место.

"Неожиданные картинки"

Сесть в круг, приготовить восковые мелки и подписанные листы белого картона. По команде учителя рисовать какую-нибудь картинку, по следующей команде передать ее соседу справа. Продолжать дорисовывать незаконченную

картинку соседа. Игра продолжается до тех пор, пока рисунки не сделают полный круг.

"На одну букву"

Сесть в круг. Один из участников произносит про себя алфавит, остальные дети говорят "стоп", на какой букве он остановился, на такую букву остальные придумывают слова. Выигрывает тот, кто последний назовет слово на заданную букву.

"Путаница"

Встать в круг, взяться за руки. Водящий выходит из комнаты или отворачивается. Не отпуская рук, дети "запутываются" в кругу. Задача водящего: распутать "путаницу"

"Тачка"

Разбиться на пары. Один из партнеров принимает "упор лежа", другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

"Компас"

Выстроиться друг за другом ("паровозики"), закрыть глаза. Водящий - "компас" - идет первым с открытыми глазами, меняя направление. Он должен так вести группу, чтобы все находились в безопасности.

"Принц на цыпочках"

Сесть в круг. Один ребенок играет роль принца. Принц - на цыпочках неслышными шагами подходит к одному из участников группы, дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся принц, должен бесшумно следовать за ним. Королевская свита должна держаться с достоинством, спокойно и элегантно. Когда в свиту войдут все участники, принц оборачивается, раскрывает руки и говорит: "Благодарю вас, господа!" После чего все возвращаются на свои места.

Двигательные упражнения

"Буратино"

Цель: развитие навыков двигательного контроля. И. п.: стоя.

Поднять правую руку вверх и подпрыгнуть на левой ноге; поднять левую руку вверх и подпрыгнуть на правой ноге. Поднять правую руку вверх и подпрыгнуть на правой ноге; поднять левую руку вверх и подпрыгнуть на левой ноге.

"Пчелка"

Цель: развитие навыков двигательного контроля. И. п.: стоя.

Все участники "превращаются" в пчелок, которые "летают" и громко жужжат. По сигналу "Ночь" - пчелки садятся и замирают. "День" - снова летают и громко жужжат.

"Передай мяч"

Цель: снятие двигательного напряжения. И. п.: стоя.

Один участник встает перед всеми и бросает мяч кому-либо из детей. Поймавший мяч ребенок бросает его другому. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает в руках у каждого ребенка.

"Все наоборот"

Цель: снятие двигательного и эмоционального напряжения. И. п.: стоя.

Дети выбирают водящего (произносят считалочку). Водящий демонстрирует разные движения, остальные должны выполнять их наоборот.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения

"Рубка дров"

Цель: сглаживание агрессии и импульсивности.

Каждый участник должен представить, что он рубит дрова, пантомимически поставить полено на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить на полено. При этом громко выкрикнуть: "Ха". Повторить действия несколько раз. Выполнять упражнение в течение 2-х мин.

"Танцы-противоположности"

Цель: сглаживание агрессии и импульсивности.

Разбиться на пары. Под ритмичную музыку одному из партнеров исполнять грустный танец, другому - веселый. Через минуту поменяться ролями.

"Крик в пустыне"

Цель: сглаживание агрессии и импульсивности.

Сесть в круг. По сигналу учителя начать громко кричать. При этом наклоняться вперед, доставая руками пол.

"Давай поздороваемся!"

Цель: снятие эмоционального напряжения, воспитание самодисциплины.

По сигналу учителя хаотично двигаться по классу и молча здороваться со всеми. Один хлопок учителя - здороваться за руку; два хлопка - дотрагиваться плечами; три хлопка - прижиматься спинами.

Упражнения на развитие навыков концентрации внимания

"Три движения"

Играть лучше группой. Водящий показывает движения: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; руки вытянуть перед собой на уровне груди; поднять руки вверх. Нужно попросить детей их повторить и убедиться, что они запомнили не только сами движения, но и их порядок. Водящий показывает одно движение, называя при этом номер другого. Дети должны показывать только те, которые соответствуют их номеру.

"Фотограф"

Вариант 1. Выбирают фотографа. Участники изображают групповую фотографию. Фотограф запоминает расположение и позы участников, после чего выходит за дверь. Дети меняют позы (не более четырех). Вернувшись, фотограф должен расставить всех по местам так, как было.

Вариант 2. Учитель просит несколько человек выйти из класса, а остальных детей - описать, во что был одет тот или иной ученик.

"Считалочки-бормоталочки"

Сесть на пол. Несколько раз подряд произнести фразу "идет бычок качается". Затем произнести только слова "идет бычок", а слово "качается" сказать про себя, хлопнув вместо этого один раз в ладоши. В третий раз произнести вслух только слово "идет", остальное про себя, заменяя слова двумя хлопками.

"Что исчезло?"

Перед каждым ребенком разложены предметы. Нужно внимательно посмотреть на них и запомнить. Закрыть глаза (в это время учитель убирает один предмет). Задача - назвать исчезнувший предмет.

"Кто летает?"

Сесть на полу полукругом. Учитель называет предметы. Если он назвал летающий предмет, дети должны поднять руку; если назвал нелетающий - опустить. Дети должны быть бдительными во время уловок взрослого и всегда различать содержание вопроса.

"Руки-ноги"

Прыгать на месте, выполняя движения: ноги вместе - руки врозь, ноги врозь - руки вместе, ноги врозь - руки врозь. Повторять 5-6 раз.

"Хамелеон"

Учитель рассказывает, что хамелеон - это ящерица, умеющая менять свою окраску в зависимости от того места, где она находится. Таким образом она маскируется, прячется, чтобы ее не обнаружили враги. Учитель спрашивает детей, какого цвета станет хамелеон, если он будет сидеть на красно-кирпичной крыше, желтой соломе, черном камне, шахматной доске, спине жирафа? Дети должны отвечать быстро. Побеждает тот, кто быстрее ответит (допустит меньше ошибок).

"Корректор"

Для игры нужна старая книга или журнал, где есть большие тексты. Учитель просит вычеркнуть в тексте какую-то одну букву. На выполнение задания дается 5-10 мин. После того, как дети выполнили задание, следует проверить текст и похвалить обучающихся. Можно усложнить задание: попросить детей вычеркнуть не одну, а три буквы разными способами: подчеркнуть, обвести в кружок, зачеркнуть.

"Волшебное слово"

Дети выбирают водящего (произносят считалочку), который просит остальных детей выполнить разные движения. Выполняют они их только в том случае, если водящий произносит слово "пожалуйста".

"Ожившие игрушки"

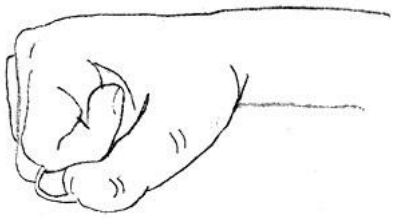
Учитель просит обучающихся представить, что они находятся в магазине игрушек. Игрушки оживают и начинают двигаться так, чтобы не разбудить сторожа. Задача - изобразить какую-нибудь игрушку. Игра проходит в абсолютной тишине. Учитель также должен угадать, кого изображают дети.

"Ушки на макушке"

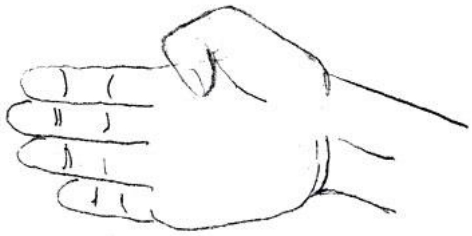
Дети сидят на своих местах. Учитель договаривается с детьми, что сейчас он будет произносить разные слова, когда они услышат определенный звук (например, "с"), то должны встать с места. Если такого звука нет - оставаться на месте.

Кинезиологические упражнения

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



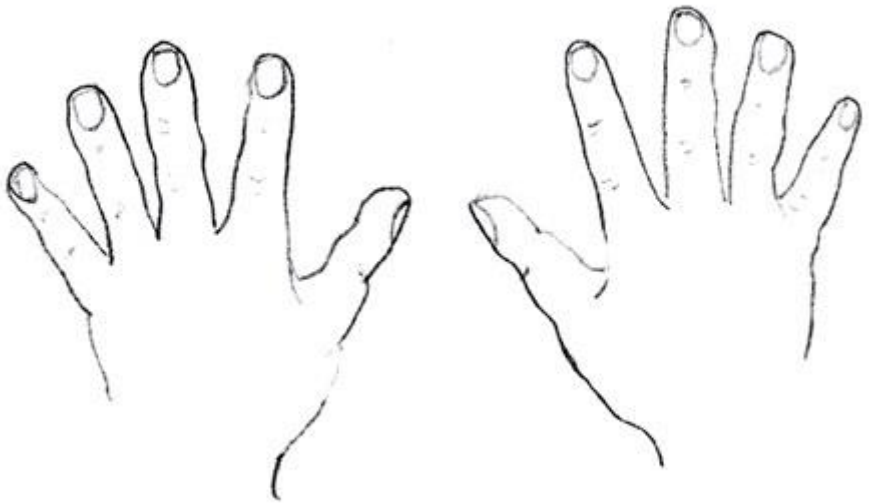
Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром

Распрямленная ладонь

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

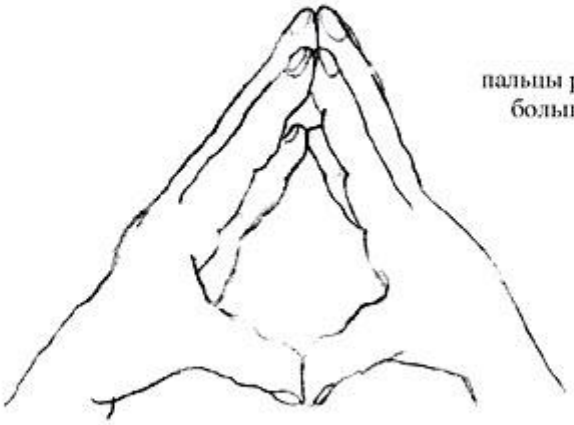
Фонарик погас

Пальцы одной руки сжаты

Фонарик зажегся

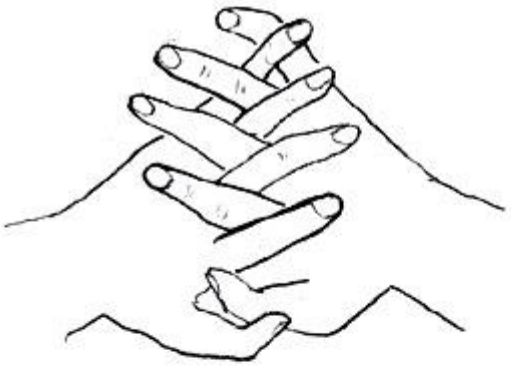
Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: "Дом -ежик-замок"



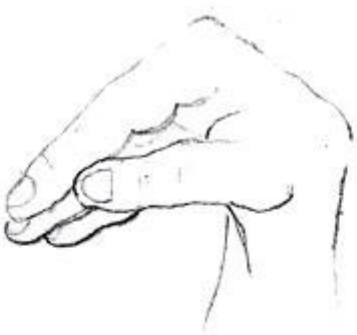
Дом.
пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

Ежик.
Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.



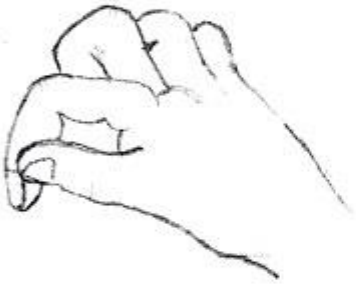
Замок.
Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

Упражнение: "Гусь-курица-петух"



Гусь.
Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.

Курочка.
Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накалываются друг на друга в полусогнутом положении.

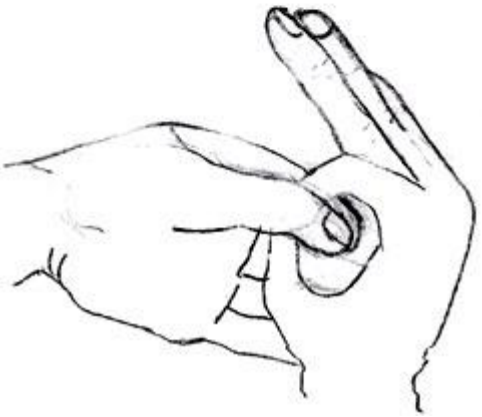


Петух.
Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".

Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"

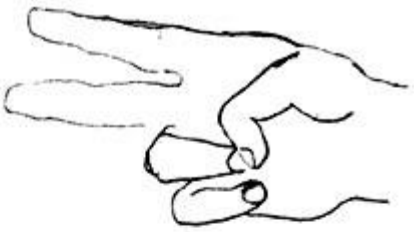
Заяц.

Колечко
Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

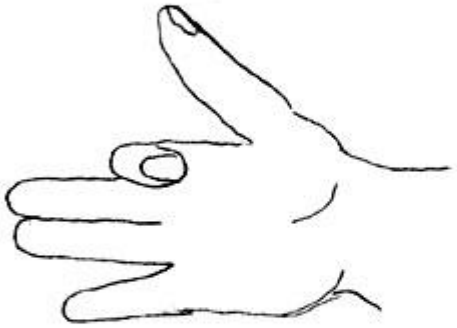


Цепочка.
Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и.т.д. и через них попеременно "пропускаем" "колечки" из пальчиков другой руки.

Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



Собака.
Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.

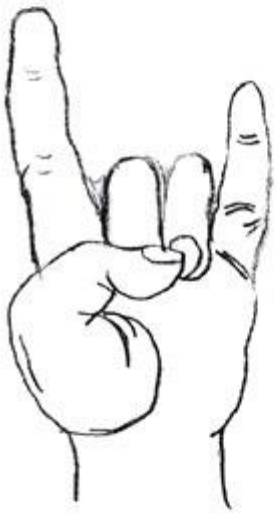


Лошадка.
Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"

Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.

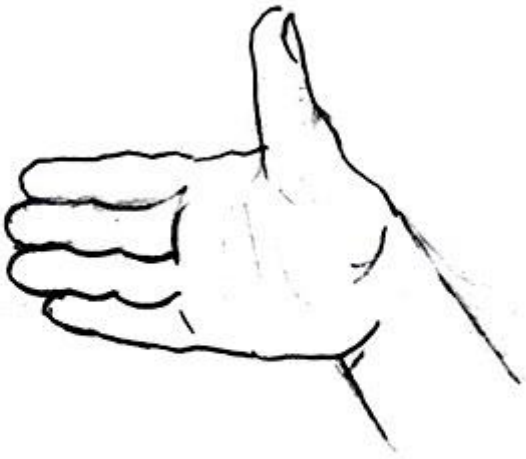


Вилка
Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Упражнение: "Колечко"

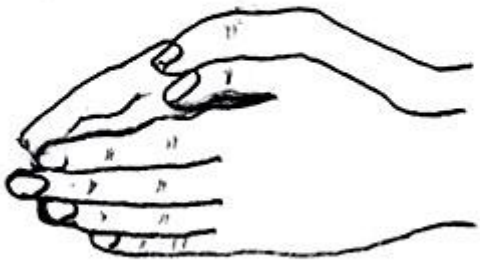
Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний безымянный мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется по поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.

Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



Флажок
Ладонь ребром, большой палец вытянут.

Рыбка
Пальцы вытянуты и прижаты друг другу,
Указательный палец опирается на большой палец.

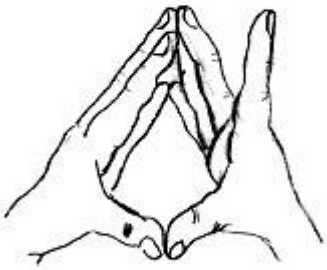


Лодочка.
Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

Упражнение: "Сарай-дом с трубой-пароход"

Сарай.
Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

Дом с трубой.
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это 2труба".

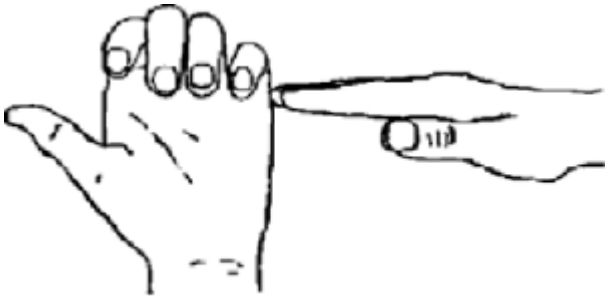


Пароход.
Обе ладони соединены "ковшиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".

Замок. Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Лягушка. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По очереди менять положение рук. Совмещать с движениями языка влево, вправо (8-10 повторений)

Лезгинка. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений



.

Анкета для родителей "Принципы воспитания ребенка"

Уважаемые родители, примите участие в анкетировании. Ответьте на вопросы, поставьте А, если Вы отвечаете на вопрос утвердительно; Б, если сомневаетесь в ответе; В, если ответ отрицательный.

Можете ли Вы:

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?

2. Посоветоваться с ребенком, несмотря на его возраст?

3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?

4. Извиниться перед ребенком в случае, если Вы были неправы?

5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел Вас из себя?

6. Поставить себя на место ребенка?

7. Поверить хотя бы на минутку, что Вы добрая фея или прекрасный принц?

8. Рассказать ребенку поучительный случай из Вашего детства?

9. Воздерживаться от слов и выражений, которые могут ранить ребенка?

10. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?

11. Выделить ребенку один день, когда он сможет делать, что желает, и вести себя, как хочет, а Вы бы ни во что не вмешивались?

12. Устоять против слез, капризов, просьб, если известно, что это прихоть?

Спасибо за участие в анкетировании!

Ключ:

А - 3 балла; Б - 2 балла; В - 1 балл. Обработка результатов:

от 30 до 26 баллов - Вы придерживаетесь правильных принципов воспитания;

от 16 до 30 баллов - Ваш метод воспитания - "кнут и пряник";

менее 16 баллов - у Вас недостаточно педагогических навыков.

Рекомендации родителям

Отдельное направление в системе коррекционной работе с гиперактивными детьми - это работа с родителями. Родители часто не задумываются о том, как они разговаривают с сыном или дочерью: часто ли критикуют, напоминают о чем-то, угрожают или допрашивают. Такие методы общения даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений с ребенком, затрудняют, обедняют общение с ним.

Работая над коррекцией поведения гиперактивного ребенка мы предлагаем родителям заполнить анкету "Принципы воспитания ребенка" (приложение 10) и проанализировать ее результаты. Это помогает родителям либо утвердиться в правильности методов воспитания ребенка, либо осознать факт ошибочного выстраивания отношений с ним. Далее мы предлагаем следовать рекомендациям, которые предлагаются родителям в виде памяток (приложение 11).

Мы всегда советуем родителям обучающихся быть внимательными к своим детям и выслушивать их. Дети любого возраста будут делиться с теми, кто умеет их слушать. Чуткость, доверие и участие - путь к сердцу любого ребенка.

Памятки для родителей

"Правила эффективного общения с ребенком"

1. Если вы хотите серьезно поговорить с ребенком, то убедитесь, что для этого есть подходящее место. Телевизор должен быть выключен.

2. Будьте готовы говорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.

3. Гиперактивные дети очень подвижны. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился до того, как вы начали с ним разговаривать.

4. Каждый день спрашивайте ребенка, как у него дела. Начните с простых вопросов: "Что было в школе?"

5. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Так вы достигните сразу трех целей:

ребенок убедится, что вы его слышите;

ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;

ребенок убедится, что вы поняли его правильно.

6. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом.

7. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбайтесь ему, обнимайте, кивайте головой, смотрите в глаза, берите за руку.

8. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Он не должен быть насмешливым.

9. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..."

10. Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден.

11. Чем меньше у вас запретных тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться своими мыслями.

"Выстраивание отношений с гиперактивным ребенком"

1. Уважайте друг друга. Взаимное уважение означает, что и дети, и взрослые откровенно и без страха или осуждения могут выражать свои убеждения

и чувства, зная, что они будут приняты. Принять ребенка - значит показать, что взрослому понятны его чувства, даже если он не разделяет его убеждений.

2. Воспитывая гиперактивного ребенка, придерживайтесь всей семьей единых взглядов и не противоречьте друг другу.

3. Время от времени пересматривайте ваши требования к ребенку.

4. Поговорите с ребенком о ваших требованиях к его поведению. Объясните, почему они важны.

5. Спросите мнение ребенка о ваших требованиях к его поведению.

6. Совместно составьте список "семейных правил"

7. Повторяйте правила и поощряйте их выполнение. Меняйте некоторые правила по мере взросления ребенка.

8. Заранее договоритесь о наказании, если ребенок нарушит "семейные правила". Будьте готовы к тому, чтобы сдержать слово.

9. Выслушайте мнение ребенка о наказаниях.

10. Выясните причины плохого поведения ребенка. Возможно, они связаны с эмоциональными или психологическими проблемами или с каким-либо заболеванием.

11. Хотя бы раз в неделю проводите всей семьей вечер за совместным занятием. Заранее подумайте и договоритесь, что вы хотели бы сделать вместе.

12. Время от времени проводите с ребенком вместе целый день.

"Организация контроля за детьми"

1. Когда вы куда-то уходите, покажите хороший пример ответственного поведения: скажите детям, куда вы идете и когда вернетесь; оставьте телефон, по которому вас можно найти.

2. Если ребенок собрался куда-то идти, спросите, куда он идет, с кем, что он собирается делать и когда вернется.

3. Когда ребенок остается один дома, звоните ему и спрашивайте, как у него дела.

4. Сделайте все, чтобы ваш дом был приятным местом для друзей вашего ребенка.

5. Познакомьтесь с родителями друзей вашего ребенка. Договоритесь с ними, что дети не останутся без присмотра в вашем или их доме.

"Как повысить самооценку ребенка и почему это важно"

1. Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

2. Показывайте и говорите детям, что вы их любите.

3. Помогайте детям ставить достижимые цели.

4. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Например, ваш ребенок полез на высокий забор. Для того чтобы не разрушить положительную самооценку, можно сказать: "Лезть на такой забор опасно. Ты мог упасть и разбиться. Не делай больше этого". Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: "Куда ты лезешь? У тебя что, головы на плечах нет?"

5. Дайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье.

"Как правильно оказать ребенку поддержку"

1. Чаще обнимайте, целуйте ребенка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребенок и так знает, что вы его любите.

2. Выражайте любовь к ребенку словами, тоном голоса и взглядом.

3. Не переусердствуйте в проявлении любви, уважайте дистанцию, устанавливаемую ребенком.

4. Принимайте и разделяйте интересы детей - для них это очень важно. "Участие в школьной жизни ребенка"

1. Спрашивайте ребенка о его проблемах и опасениях, связанных со школой.

2. Регулярно интересуйтесь у ребенка о том, что он изучает в школе.

3. Предложите помощь в выполнении домашних заданий.

4. Беседуйте с каждым школьным учителем вашего ребенка хотя бы раз в год.

5. Обязательно посещайте родительские собрания.

6. Время от времени присутствуйте на уроках в классе вашего ребенка. Чем больше времени вы проводите в школе, тем больше знаете о том, что там происходит.

.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.К. Лютова и Г.Б. Монина «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми» комплексная программа.
2. Брязгунов И.П., Касатикова ЕВ. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей. - М: Медпрактика, 2002. - 128 с.
3. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2002 — 128 с.
4. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. – М.: ООО «Национальный книжный центр», 2015. – 64 с.
5. Гиперактивные дети: коррекция психомоторного развития: учеб. пособие /под ред. М. Пассольта. - М.: Академия, 2004. - 160 с.
6. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь / Г.Б. Монина, Е.К. Лютова-Робертс, Л.С. Чутко. - СПб.: Речь, 2007. - 186 с.
7. Уханова А.«Развитие эмоций и навыков общения у ребенка».- СПб.: «Речь»,2011
8. Общаться с ребенком. Как? Гиппенрейтер Ю.Б. - М.: ЧеРо, Сфера, 2005. - 240 с.
9. Заваденко Н.Н. Клинико-психологическое исследование школьной дезадаптации: ее основные причины и подходы к диагностике // Неврологический журнал. 1998. Том 3. № 6. С. 13-17.
10. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. - М.: Школа-Пресс, 2000. - 112 с.
11. Заваденко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте. - М: Академия, 2005. - 256 с.
12. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. - СПб.: Союз, 1998. - 336 с.

13.Изотова Е.И., Никифорова ЕВ. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика: учеб. пособие. - М.: Академия, 2004. - 288 с.

14.Кучма В.Р., Платонова А.Г., Баль Л.В. и др. Распространенность, диагностика и лечение синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей // Российский вестник перинатологии и педиатрии. - 1996. - № 2. - С 43.

15.Максимова А. Гиперактивность и дефицит внимания у детей. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 224 с.

16.Очерки психофизиологии детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью: Монография / Отв. ред. А.В. Грибанов. - Архангельск: Поморский ун-т, 2009.Платонова А.Г

17.Распространенность и физиолого-гигиеническая коррекция синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у школьников 6-8 лет: Дис. канд. мед. наук. М., 1996.