Басманова Елена Станиславовна

педагог-психолог МАОУ «СОШ №33» г. Стерлитамак РБ

***Коррекционное занятие с детьми, с синдромом***

***дефицита внимания и гиперактивности.***

**Структура занятия:**

1. растяжка – 4 – 5 минут;
2. дыхательное упражнение – 3 – 4 минут;
3. глазодвигательное упражнение – 3 – 4 минуты;
4. упражнения для развития мелкой моторики рук – 10 минут;
5. функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля),
6. коммуникативные и когнитивные упражнения,
7. элиминация гнева и агрессии – 20 – 25 минут;
8. релаксация – 4 – 5 минут.

**Ход занятия:**

1. **Игра-приветствие «Давайте поздороваемся»**

***Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.***

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок — здороваемся за руку;

2 хлопка — здороваемся плечиками;

3 хлопка — здороваемся спинками.

Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

1. **Растяжка «Половинка».** И.п. — сидя на полу.  
   Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.
2. **Дыхательное упражнение.** И.п. — сидя на полу. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.
3. **Глазодвигательное упражнение.** И.п. — сидя на полу Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие*-*либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.
4. **Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

***Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И.п. — сидя на полу.***

**«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**«Кулак-ребро-ладонь»**

**«Лезгинка»**

**«Ухо-нос»-** Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

1. **«Функциональное упражнение «Черепаха».**

***Цель: развитие двигательного контроля.***Инструктор встает у одной стены помещения, играющие — у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2—3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

1. **Когнитивное упражнение «Движение».**

***Цель: формирование двигательной памяти.***Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

Упражнение на контроль двигательной активности. Обсуждение техник и индивидуальных приемов, которые были использованы каждым ребенком в процессе выполнения данного упражнения.

**8.Функциональное упражнение «Тух-тиби-дух».**Цель: элиминация агрессии. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Дети произносят заклинание против плохого настроения**,** обид и разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебноеслово «Тух-тиби-дух». Другой участник может промолчать или трижды произнести волшебное слово «Тух-тиби-дух».После этого продолжать движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произносяволшебное слово. Важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему напротив. Через некотороевремя дети не смогут не смеяться.

**9. Функциональное упражнение "Парад".**

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Марширование на счет "Раз-два-три-четыре".

В первом цикле шагов хлопок руками на счет "раз",

во втором - на счет "два", в третьем - на счет "три",

в четвертом - на счет "четыре".

Раз (хлопок)-два-три-четыре.

Раз-два (хлопок)-три-четыре,

Раз-два-три (хлопок)-четыре.

Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

**10.Функциональное упражнение "Пчелка".**

**Цель:** развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

Все участники превращаются в пчелок, которые "летают" и громко жужжат.

По сигналу инструктора: "Ночь" - "пчелки" садятся и замирают.

По сигналу инструктора: "День" - "пчелки" снова летают и громко "жужжат".

**11. Функциональное упражнение "Рубка дров".**

**Цель:** элиминация агрессии.

И.п. - стоя. Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: "Ха!" Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

**12. Релаксация «Море».**И.п. — сидя на полу или стоя. Ребенок вместе синструкторомрассказывает историю и сопровождаетее соответствующимидвижениями: «На море мнещутся волны маленькие и большие (сначалаодной, апотом другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены взамок **—** рисует в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вм сте, а потом по очереди ныряют в воду — один нырну другой нырнул (совершает поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

**13.** **Когнитивное упражнение "Визуализация водопада".**

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить водопад.

Необходимо рассмотреть высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом тело должно почувствовать прохладу горной воды, тысячи мельчайших брызг на лице и запах свежести. Уши могут услышать шум падающей воды и стук камней.

Я представляю, как стою под водопадом.

* Мне тепло, вода очень приятной температуры.
* Вода, обладающая сильнейшим очищающим действием, стекает по моему телу: *голове;шее;груди;животу; бедрам; ногам.*
* Она уходит в землю и смывает с меня все чуждое и инородное.

1. **Обсуждение занятия.**

**15.Прощальный ритуал. Упражнение:** «Цветок настроения».

Учащимся дается лист с нарисованным цветком и говорится, что один из его лепестков такой, какое сейчас у него настроение. Ребенка просят закрыть глаза и представить себе, какого цвета один из его лепестков сейчас расцветет. Откроет глаза и раскрасит его этим цветом.

**Литература**

1. А.Л.Сиротюк, И.П.Брязгунова и Е.В.Касатиковой, Е.К.Лютовой и Г.Б.Мониной, американского доктора Д.Реншоу “Гиперактивный ребенок”,
2. Брязгунов,  И.П., Касатикова,  Е.В. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях / И.П.Брязгунов, Е.В. Касатикова. -  М.: Изд-во Института психотерапии,  2003. - 91с.
3. Клюева,  Н.В., Касаткина,  Ю.В. Учим детей общению / Н.В.Клюева, Ю.В.Касаткина.- Ярославль: Академия развития, 1997.- 210с.
4. Лютова,  Е.К., Монина,  Г.Б. Шпаргалка для родителей / Е.К.Лютова, Г.Б.Монина. –  СПб:Речь, 2002.- 125с.
5. Сиротюк, А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью / А.Л.Сиротюк; - М.: Генезис, 2003.
6. Чистякова,  М.И. Психогимнастика / М.И.Чистякова; - М.: Просвещение, 1990.- 126с.
7. Шевченко,  Ю., Шевченко,  М. Развивающие игры для гиперактивных детей  / Ю.Шевченко, М.Шевченко //Обруч.-2000.- №1.- С.
8. Шевченко,  Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом / Ю.С.Шевченко; - М.: Просвещение, 1997.
9. Щербинина,  Ю. А если он не понимает «по- хорошему?» / Ю.Щербинина  //Дошкольное воспитание.-2004.-№12.- С.109 – 118.
10. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
11. Осипова А.А., Малашинская Л.И. Диагностика и коррекция внимания: Программа для детей 5 – 9 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2001.
12. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1998.
13. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. – М., 1997.
14. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М., Генезис, 2001.
15. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. – Ярославль: Академия развития, 2002.