

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10 с.Солдато-Александровского
Советского района» Ставропольского края

Утверждена
приказом директора № _____
от « _____ » « _____ » 2023 г.
Директор _____ Т.В.Фёдорова



ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
МОУ «СОШ №10 С.СОЛДАТО-АЛЕКСАНДРОВСКОГО»
МЕШАРИ
ВИКТОРИИ МИХАЙЛОВНЫ
по психолого-педагогическому сопровождению
обучающихся класса компенсирующего обучения
на 2023 учебный год

Цели:

- овладение учащимися классов компенсирующего обучения со здоровьесберегающими технологиями.

Задачи:

- создать для учащихся комфортные коррекционно-развивающие условия, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся классов компенсирующего обучения;

- способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у младших школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

- создать атмосферу принятия и взаимопонимания в коллективе.

Пояснительная записка

Данная программа разработана для проведения коррекционно-развивающих занятий с учащимися классов компенсирующего обучения и представляет собой часть системы коррекционно-развивающего образования. Коррекционно-развивающее обучение – это форма дифференциации образования, позволяющая решать задачи своевременной активной помощи детям с трудностями в обучении и адаптации к школе. Данная форма дифференциации наиболее эффективна при создании специальных классов компенсирующего обучения, которые позволяют обеспечить оптимальные педагогические и психологические условия для данной категории детей. Составной частью коррекционно-развивающей работы в классах компенсирующего обучения является программа компенсирующе-развивающей работы педагога-психолога школы.

Программа ориентирована на оказание помощи и поддержки учащимся среднего школьного возраста классов компенсирующего обучения, имеющим трудности в формировании познавательной, эмоциональной и коммуникативной сферах, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности.

Содержание программы свидетельствует о целесообразности ее применения. Программа соответствует предъявляемым требованиям к процессу психолого-педагогического сопровождения учащихся. Согласно тематическому планированию, программа направлена на развитие интеллектуально-познавательной сферы учащихся, преодолению трудностей в обучении. Однако содержание программы отражает также работу с эмоционально-личностными особенностями детей, работу по снижению тревожности, развитию эмпатии, навыков общения, что является неотъемлемой частью каждого занятия. Таким образом, в программе посредством эмоционально-личностного развития учащихся осуществляется коррекционно-развивающее воздействие на интеллектуально-познавательную сферу и наоборот, развивая внимание, восприятие, память, воображение, мышление, учащиеся приобретают навыки саморегуляции, общения, совместной деятельности, позитивного восприятия себя и других.

Структура

Программа рассчитана на 10 занятий. Продолжительность одного занятия – 35 – 45 минут. Программа состоит из трех разделов: вводный, основной, заключительный.

Структура занятия представляет собой 4 этапа:

1. Ритуал приветствия, знакомства.

Этому этапу следует уделить особое внимание. Это связано с тем, что у учащихся классов компенсирующего обучения, как правило, низкий уровень сформированности коммуникативных и психоэмоциональных навыков. Создание ритуала приветствия является первым опытом совместной деятельности и, кроме того, позволяет оценить уровень сформированности коммуникативных навыков каждого ребенка. Ритуал приветствия способствует сплочению детей, позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия. Для данного этапа использованы игры «Привет!», «Снежный ком», «Соседи», «Улыбка» и другие. В дальнейшем использование созданного учащимися ритуала приветствия в начале занятия способствует установлению благоприятного эмоционального фона, группового доверия и принятия каждого ее члена.

2. Разминка – средство воздействия на эмоциональное состояние детей, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность, снятие психоэмоционального напряжения. Используются игры и упражнения, дыхательная гимнастика, психогимнастика.

3. Диагностический и коррекционно-развивающий этап – задания и упражнения, направленные на диагностику, развитие и совершенствование:

- познавательных процессов: восприятия, воображения, внимания, мышления, памяти;

- развитие мелкой моторики, координации в системе «глаз – рука», произвольности, коммуникативных навыков, речевой сферы ребенка;

- упражнения на освоение здоровьесберегающих технологий.

4. Заключительный этап:

- рефлексия – «Что я узнал? Что я делал? Как буду применять полученные знания?»

- беседа о занятии – что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений.

Принципы, формы, методы работы

Занятия строятся на основе следующих принципов:

- интегрирования (включение элементов арт-терапии, тренинга, драматизации);

- системности;

- преемственности.

Формы работы определяются целями занятий, для которых характерно сочетание таких методов и приемов, как рисуночные тесты, рисование под музыку, сказкотерапия и т.д.

Методы, используемые на занятиях, обогащаются игровыми ситуациями.

Форма проведения занятий – работа в группе. Преимущества такой работы состоит в том, что при групповых занятиях наиболее успешно происходит нейтрализация психологического барьера, как правило, имеющегося у учащихся классов компенсирующего обучения, что позволяет каждому учащемуся чувствовать себя равным членом группы. Групповая работа также предоставляет возможность для развития коммуникативных навыков и навыков общения, необходимых для установления дружественных и деловых контактов со взрослыми и сверстниками. Кроме того, групповая форма работы позволяет активно использовать приемы моделирования ситуаций взаимодействия, позволяющих акцентировать внимание членов группы на сильных качествах каждого ребенка, что является важным этапом в реабилитации учащихся классов компенсирующего обучения.

Каждое занятие представляет собой комплекс, включающий не только задания на развитие познавательных процессов, речи, но и упражнения для профилактики нарушений зрения, элементы дыхательной и координационной гимнастики, упражнения на расслабление, развитие мелкой моторики, коммуникативных навыков.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

Необходимым условием плодотворной работы с учащимися класса компенсирующего обучения является создание ситуации успеха на занятиях. С этой целью каждое занятие заканчивается упражнениями, помогающими ребенку поверить в свои силы, почувствовать себя успешным.

Использование в программе арт-терапевтических техник создает положительный настрой в группе, снижает утомляемость, облегчает процессы коммуникаций, вызывает эмпатию у участников, дает положительные результаты в развитии внутреннего контроля и повышении адаптационных способностей детей, способствует их самовыражению.

Материальное обеспечение занятий

Все материальное обеспечение предназначается для самостоятельной и совместной работы детей на занятиях. Это включает в себя обязательные принадлежности для рисования: альбомные листы, наборы цветных карандашей и фломастеров, простых карандашей, рабочая папка на каждого ребенка, в которую входят бланки диагностических методик, бланки с заданиями, файлы, тетрадь в клеточку, клубок цветных ниток, мяч, «волшебная палочка», «цветная ромашка». Технические средства: магнитофон, релаксационное музыкальное сопровождение.

Ожидаемый результат:

- создание комфортных коррекционно-развивающих условий для учащихся классов компенсирующего обучения, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся;
- снижение уровня тревожности;
- положительная мотивация к учению;
- развитие речевой активности учащихся;
- создание в детском коллективе атмосферы доверия, принятия и взаимопонимания.

Тематическое планирование

№ п/п	Занятие	Дата
Занятие №1		
1.	Приветствие «Назови себя»	
2.	Пальчиковая гимнастика «Кулак – ребро - ладонь»	
3.	Массаж пальцев	
4.	Развитие мелкой моторики «Клавиатура»	
5.	Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»	
6.	Растяжка «Полетели»	
7.	Глазодвигательное упражнение «Конвергенция»	
8.	Графический диктант «Маленькая собачка»	
9.	Развитие внимания (кольца Ландольта)	
10.	Рефлексия	
Занятие №2		
1.	Приветствие «Снежный ком»	
2.	Пальчиковая гимнастика «Колечко»	
3.	Массаж пальцев	
4.	Развитие мелкой моторики «Клавиатура - 2»	
5.	Дыхательное упражнение «Дышим грудной клеткой»	
6.	Растяжка «Полетели - 2»	
7.	Глазодвигательное упражнение «Конвергенция – 2»	
8.	Графический диктант «Собака»	
9.	Развитие внимания (кольца Ландольта)	
10.	рефлексия	
Занятие №3		
1.	Приветствие «Ласковое имя»	
2.	Пальчиковая гимнастика «Стульчик»	
3.	Массаж пальцев	
4.	Развитие мелкой моторики «Клавиатура - 3»	
5.	Дыхательное упражнение «Дышим под счёт»	
6.	Растяжка «Полетели - 3»	
7.	Глазодвигательное упражнение «Конвергенция – 3»	
8.	Графический диктант «Тюльпан»	
9.	Развитие внимания (кольца Ландольта)	
10.	Рефлексия	
Занятие №4		
1.	Приветствие «Давайте поздороваемся»	
2.	Пальчиковая гимнастика «Стульчик»	
3.	Массаж пальцев	
4.	Развитие мелкой моторики «Клавиатура – 4»	

5.	Дыхательное упражнение «Ладшки»	
6.	Растяжка «Дотянись»	
7.	Глазодвигательное упражнение «Конвергенция – 4»	
8.	Графический диктант «Петушок»	
9.	Развитие внимания (кольца Ландольта)	
10.	Рефлексия	
Занятие №5		
1.	Приветствие «Здравствуй»	
2.	Пальчиковая гимнастика «Фонарики»	
3.	Массаж пальцев	
4.	Развитие мелкой моторики «Братя»	
5.	Дыхательное упражнение «Погончики»	
6.	Растяжка «К солнцу»	
7.	Глазодвигательное упражнение «Конвергенция – 5»	
8.	Графический диктант «Щенок»	
9.	Развитие внимания (кольца Ландольта)	
10.	Рефлексия	
Занятие №6		
1.	Приветствие «Передайте улыбку по кругу»	
2.	Пальчиковая гимнастика «Фонарики»	
3.	Массаж пальцев	
4.	Развитие мелкой моторики «Братя»	
5.	Дыхательное упражнение «Насос»	
6.	Упражнение с мячом	
7.	Глазодвигательное упражнение «Конвергенция – 6»	
8.	Графический диктант «Зайчик»	
9.	Развитие внимания (кольца Ландольта)	
10.	Рефлексия	
Занятие №7		
1.	Приветствие «Поздороваемся»	
2.	Пальчиковая гимнастика «Лезгинка»	
3.	Массаж пальцев	
4.	Развитие мелкой моторики «Братя»	
5.	Дыхательное упражнение «Повороты головы»	
6.	Упражнение с мячом	
7.	Глазодвигательное упражнение «Конвергенция – 7»	
8.	Графический диктант «Слон»	
9.	Развитие внимания (кольца Ландольта)	
10.	Рефлексия	
Занятие №8		
1.	Приветствие «И снова, здравствуйте...»	
2.	Пальчиковая гимнастика «Лезгинка»	
3.	Массаж пальцев «Похлопывание»	
4.	Развитие мелкой моторики «Братя – 1»	
5.	Дыхательное упражнение «Ушки»	
6.	Упражнение с мячом	
7.	Глазодвигательное упражнение «Конвергенция – 8»	
8.	Графический диктант «Заяц»	
9.	Развитие внимания (кольца Ландольта)	
10.	Рефлексия	

Занятие №9		
1.	Приветствие «Комплимент»	
2.	Пальчиковая гимнастика	
3.	Массаж пальцев «Пощипывание»	
4.	Развитие мелкой моторики «Братя – 1»	
5.	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	
6.	Упражнение с мячом	
7.	Глазодвигательное упражнение «Конвергенция – 9»	
8.	Графический диктант «Ёлочка»	
9.	Развитие внимания (кольца Ландольта)	
10.	Рефлексия	
Занятие №10		
1.	Приветствие «Моё состояние»	
2.	Пальчиковая гимнастика	
3.	Массаж пальцев «Натягивание»	
4.	Развитие мелкой моторики «Братя – 1»	
5.	Дыхательное упражнение «Кошка»	
6.	Упражнение с мячом	
7.	Глазодвигательное упражнение «Конвергенция – 10»	
8.	Графический диктант «Робот»	
9.	Развитие внимания (кольца Ландольта)	
10.	Рефлексия	

ЗАНЯТИЕ №1

1. ЗНАКОМСТВО

«Назови себя»

Цель: развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Ход игры: упражнение проводится в кругу. Каждый участник называет себя по имени (если хочет, может что-то рассказать о себе).

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Кулак, ребро, ладонь»

Цель: упражнение настраивает на работу, активизирует межполушарное взаимодействие.

Ход упражнения: кладем руки перед собой на стол. Начинаем работу с одной руки: сначала сжимаем ее в кулак, затем ставим на ребро, после – кладем ладонью на стол. Вторая рука при этом находится в состоянии покоя. Продолжаем упражнение другой рукой в том же порядке. Затем несколько раз повторяем движения кисти двумя руками. Выполняем упражнение 10 раз.



3. МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ

Цель: улучшения координации произвольных движений, восстановление ослабленных мышц, снятие излишнего напряжения.

Ход работы: массаж выполняется несколько раз в день, с продолжительностью 3-5 минут. Помассируйте подушки пальцев, производя лёгкие нажатия на них.



4. МЕЛКАЯ МОТОРИКА

«Клавиатура»

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений рук

Ход работы: психолог имитирует работу на печатной машинке, а учащиеся повторяют. Сначала он стучит поочередно каждым пальцем по столу, затем в обратном порядке. Права рука начинает стучать с большого пальца, левая с мизинца и по порядку в одну и в другую сторону.

5. ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«Воздушный шарик»

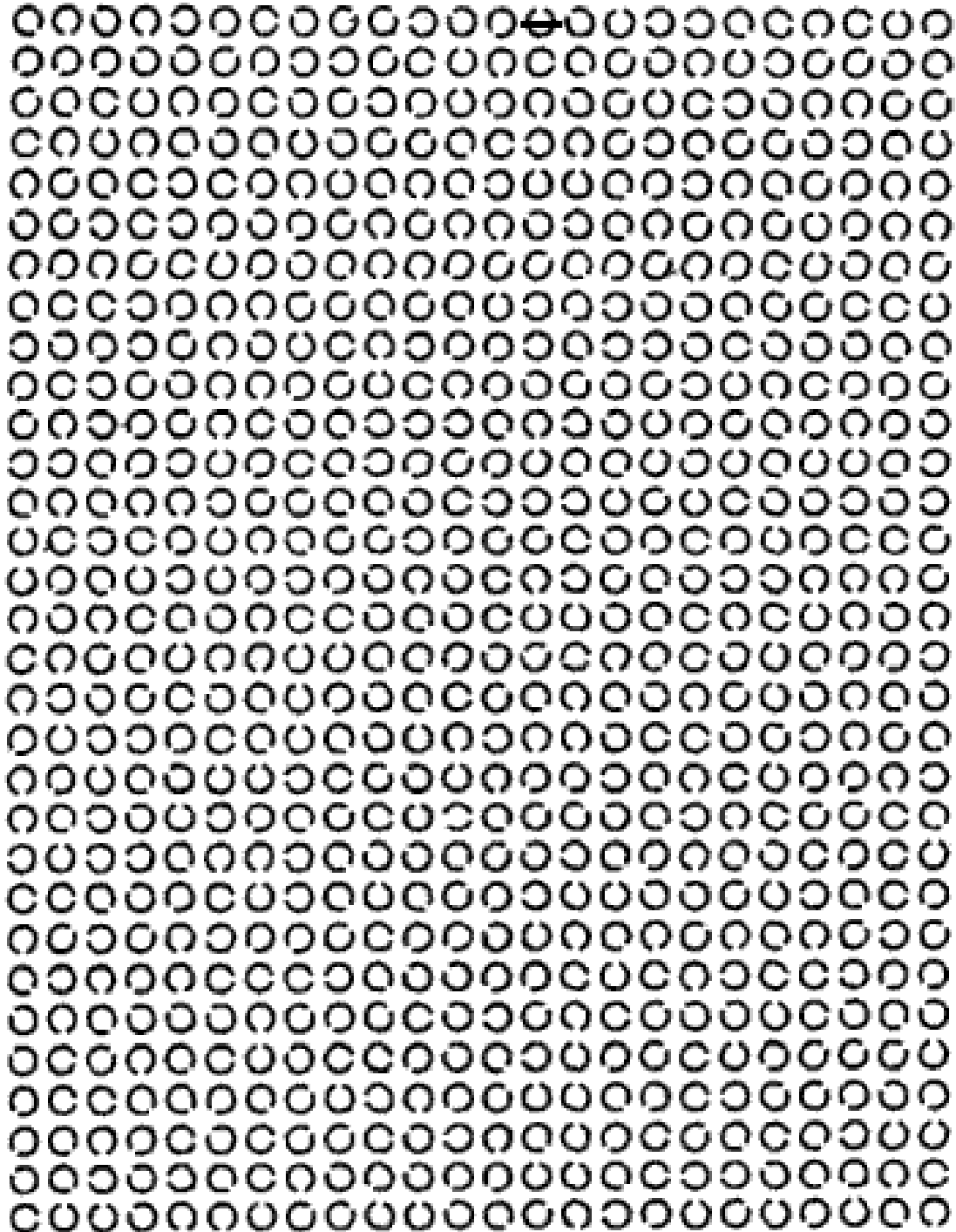
Цель: укрепление дыхательной системы организма.

Ход работы: учащиеся облакачиваются на спину стула. Руки лежат на коленях, ноги стоят прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят вперед. Глубокий вдох через нос

9. КОЛЬЦА ЛАНДОЛЬТА

Цель: определение продуктивности и устойчивости внимания

Ход работы: учащимся необходимо внимательно просматривать кольца по рядам, находить среди них такие кольца, в которых имеется разрыв, расположенный вверху и зачеркнуть их горизонтальной линией.



10. РЕФЛЕКСИЯ

Что я узнал? Что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений.

ЗАНЯТИЕ №2

1. ЗНАКОМСТВО

«Снежный ком»

Цель: позволяет учащимся установить контакт.

Ход игры: первый участник (например, слева от ведущего) называет свое имя. Следующий повторяет его, и, называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет всех по именам.

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Колечко»

Цель: упражнение настраивает на работу, активизирует межполушарное взаимодействие.

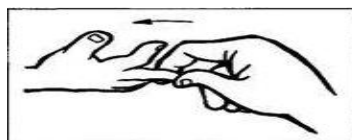
Ход работы: учащиеся поочередно каждый палец смыкает с первым пальцем в колечко. Упражнение делаем от 2 – 3 минут.



3. МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ

Цель: улучшения координации произвольных движений, восстановление ослабленных мышц, снятие излишнего напряжения.

Ход работы: тщательно помассируйте каждый пальчик, начав с мизинца. Массажные движения выполняйте от ногтевой фаланги к ладони, уделяя внимание каждому суставчику.



4. МЕЛКАЯ МОТОРИКА

«Клавиатура – 2»

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений рук.

Ход работы: психолог имитирует работу на печатной машинке, а учащиеся повторяют. Одновременно двумя руками, начиная с большого пальца до мизинца учащиеся начинают стучать по столу и в обратном направлении. От мизинца до большого пальца.

5. ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«Дышим грудной клеткой»

Цель: укрепление дыхательной системы организма

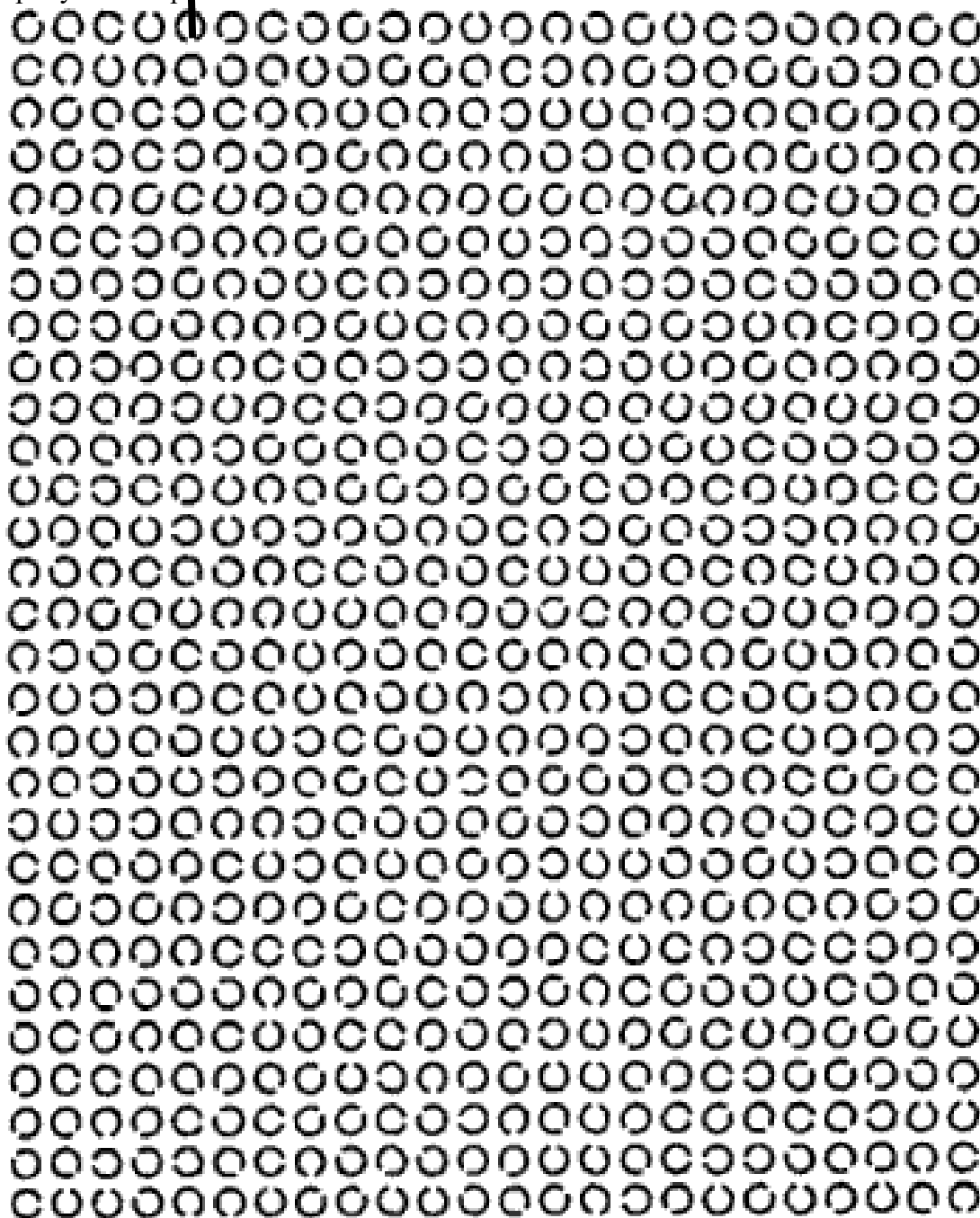
Ход работы: учащиеся облокачиваются на спинку стула. Руки на коленях, ноги стоят прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят вперед. Делают ряд глубоких вдохов через нос

21.	*1 клетка влево,												
22.	*2 клетки вверх.												

9. КОЛЬЦА ЛАНДОЛЬТА

Цель: определение продуктивности и устойчивости внимания

Ход работы: учащимся необходимо внимательно просматривать кольца по рядам, находить среди них такие кольца, в которых имеется разрыв, расположенный внизу и зачеркнуть их вертикальной линией.



10. РЕФЛЕКСИЯ

Что я узнал? Что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений.

ЗАНЯТИЕ №3

1. ПРИВЕТСТВИЕ

«Ласковое имя»

Цель: упражнение способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

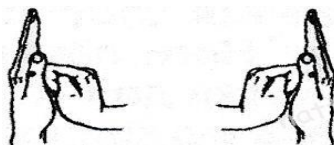
Ход работы: «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Теперь нужно стараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, а, кроме того, произнести его ласковое имя»

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Стульчик»

Цель: упражнение настраивает на работу, активизирует межполушарное взаимодействие.

Ход работы: левая рука направлена вертикально вверх. К её нижней части приставляется кулачок правой руки большим пальцем к себе. Меняем руки попеременно на счёт раз. Выполняем упражнение 10 раз.



3. МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ

Цель: улучшения координации произвольных движений, восстановление ослабленных мышц, снятие излишнего напряжения.

Ход работы: массаж выполняется несколько раз в день, с продолжительностью 3-5 минут. Учащимся предлагается обхватить весь палец и аккуратно его "покручивать", шевелить. словно хотите расшатать и вытащить. Нужно стараться по возможности улучшить подвижность всего пальца. Почувствовать, как он задействован весь.



4. МЕЛКАЯ МОТОРИКА

«Клавиатура – 3»

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений рук

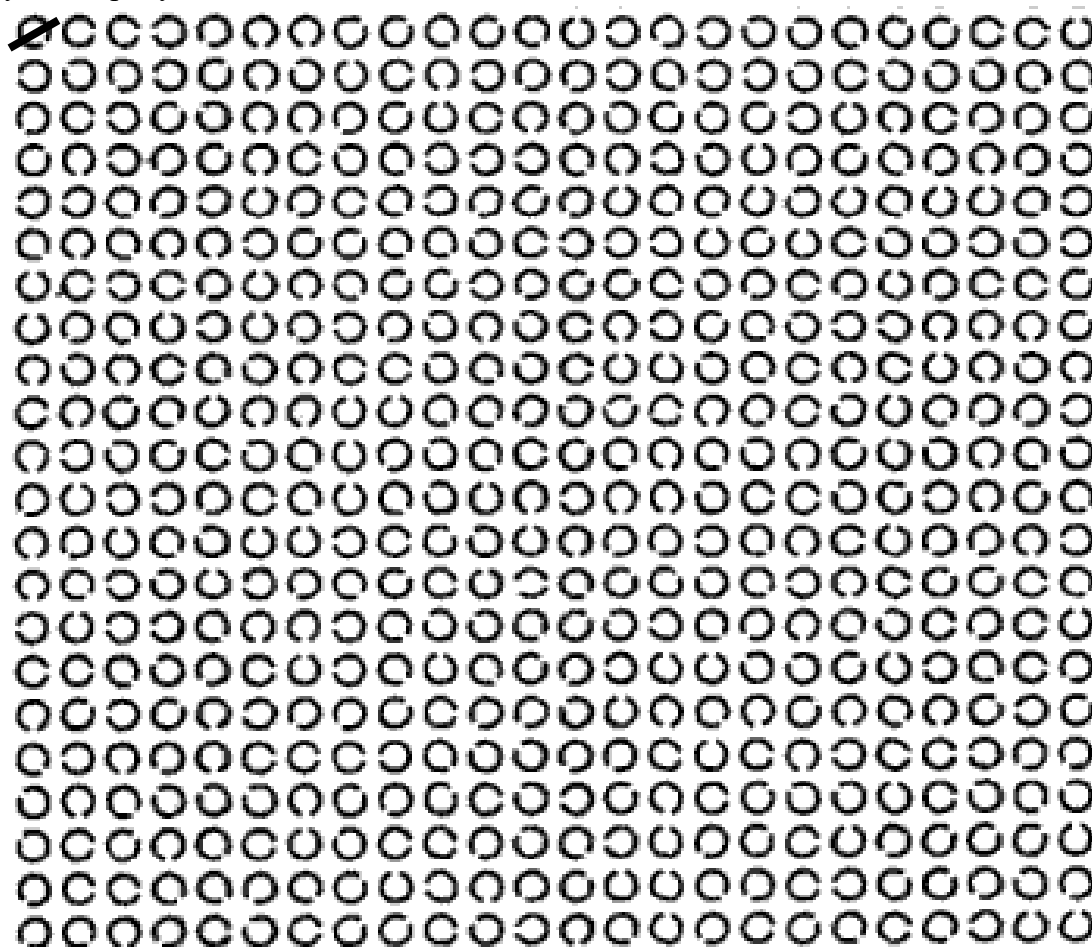
Ход работы: психолог имитирует работу на печатной машинке, а учащиеся повторяют. Отдельно каждой рукой стучим по столу следующим образом: большой - средний палец, указательный – безымянный палец, средний – мизинец. И в обратном порядке: мизинец – средний палец, безымянный – указательный палец, средний – большой палец.

16.	*1 клетка вниз,													
17.	*1 клетка влево,													
18.	*1 клетка вверх,													
19.	*2 клетки влево,													
20.	*1 клетка вверх,													
21.	*1 клетка влево,													
22.	*1 клетка вверх,													
23.	*2 клетки вправо,													
24.	*1 клетка вниз,													
25.	*1 клетка вправо,													
26.	*2 клетки вверх,													
27.	*1 клетка влево,													
28.	*3 клетки вверх.													

9. КОЛЬЦА ЛАНДОЛЬТА

Цель: определение продуктивности и устойчивости внимания

Ход работы: учащимся необходимо внимательно просматривать кольца по рядам, находить среди них такие кольца, в которых имеется разрыв, расположенный с право сверху и зачеркнуть их по диагонали.



10. РЕФЛЕКСИЯ

Что я узнал? Что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений.

ЗАНЯТИЕ №4

1. ПРИВЕТСТВИЕ

«Давайте поздороваемся»

Цель: развитие воображения, создание психологически непринужденной атмосферы.

Ход игры: психолог рассказывает о разных способах приветствия, принятых и шуточных. Затем детям предлагается поздороваться, прикоснувшись плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться посредством его.

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Стульчик»

Цель: упражнение настраивает на работу, активизирует межполушарное взаимодействие.

Ход работы: левая рука направленно вертикально вверх. К её нижней части приставляется кулачок правой руки большим пальцем к себе. Делаем хлопок и меняем руки попеременно на счёт раз. Выполняем упражнение 10 раз.



3. МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ

Цель: улучшения координации произвольных движений, восстановление ослабленных мышц, снятие излишнего напряжения.

Ход работы: учащимся предлагается зажать карандаш между ладонями. Пальцы выпрямлены и направлены вперед. Необходимо прокатывать карандаш вперед-назад, перемещая его вдоль мягкой части ладоней.



4. МЕЛКАЯ МОТОРИКА

«Клавиатура – 4»

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений рук

Ход работы: психолог имитирует работу на печатной машинке, а учащиеся повторяют. Обеими руками стучим по столу следующим образом: большой - средний палец, указательный – безымянный палец, средний – мизинец. И в обратном порядке: мизинец – средний палец, безымянный – указательный палец, средний – большой палец.

5. ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«Ладони»

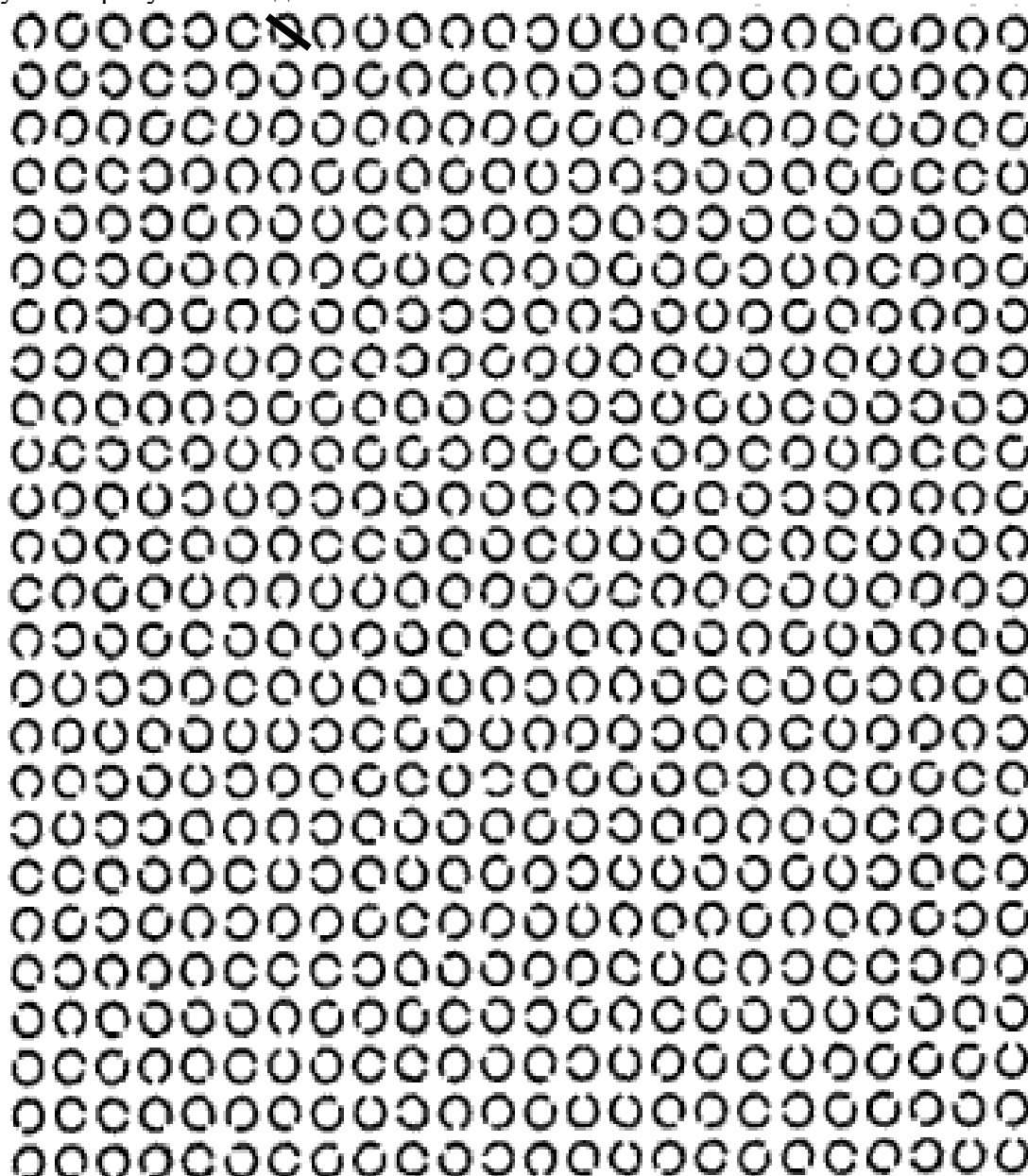
Цель: укрепление дыхательной системы организма.

24.	*1 клетка вверх,												
25.	*1 клетка вправо,												
26.	*1 клетка вверх,												
27.	*1 клетка вправо,												
28.	*1 клетка вверх.												

9. КОЛЬЦА ЛАНДОЛЬТА

Цель: определение продуктивности и устойчивости внимания

Ход работы: учащимся необходимо внимательно просматривать кольца по рядам, находить среди них такие кольца, в которых имеется разрыв, расположенный с слева сверху и зачеркнуть их по диагонали.



10. РЕФЛЕКСИЯ

Что я узнал? Что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений.

ЗАНЯТИЯ №5

1. ПРИВЕТСТВИЕ

«Здравствуйте»

Цель: развивать у детей понимание себя и других.

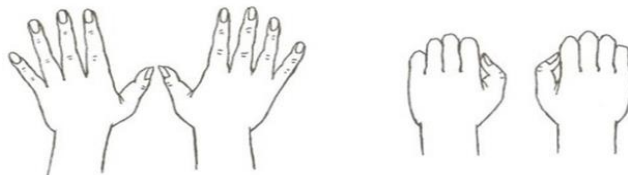
Ход приветствия: учащиеся вместе произносят: «Здравствуйте!» - сначала тихо, затем обычным голосом, потом громко. Повтор 2 – 3 раза.

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Фонарики»

Цель: упражнение настраивает на работу, активизирует межполушарное взаимодействие.

Ход работы: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно.



3. МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ

Цель: улучшения координации произвольных движений, восстановление ослабленных мышц, снятие излишнего напряжения.

Ход работы: зажать карандаш в правой руке, между подушечками большого и указательного пальцев. Кончик карандаша «смотрит» в пол. Сделать несколько перетирающих движений: вперед-назад. Повторить упражнение, зажав карандаш между большим и средним, большим и безымянным пальцами, большим и мизинцем. Переложите карандаш в левую руку и проработать каждый палец левой руки.



4. МЕЛКАЯ МОТОРИКА

«Братья»

Поднять правую руку, ладонь выпрямлена, пальцы прижаты друг к другу. Отвести в бок мизинец – строго в плоскости ладони и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды. Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию. Так же работаем с левой рукой.

5. ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«Погончики»

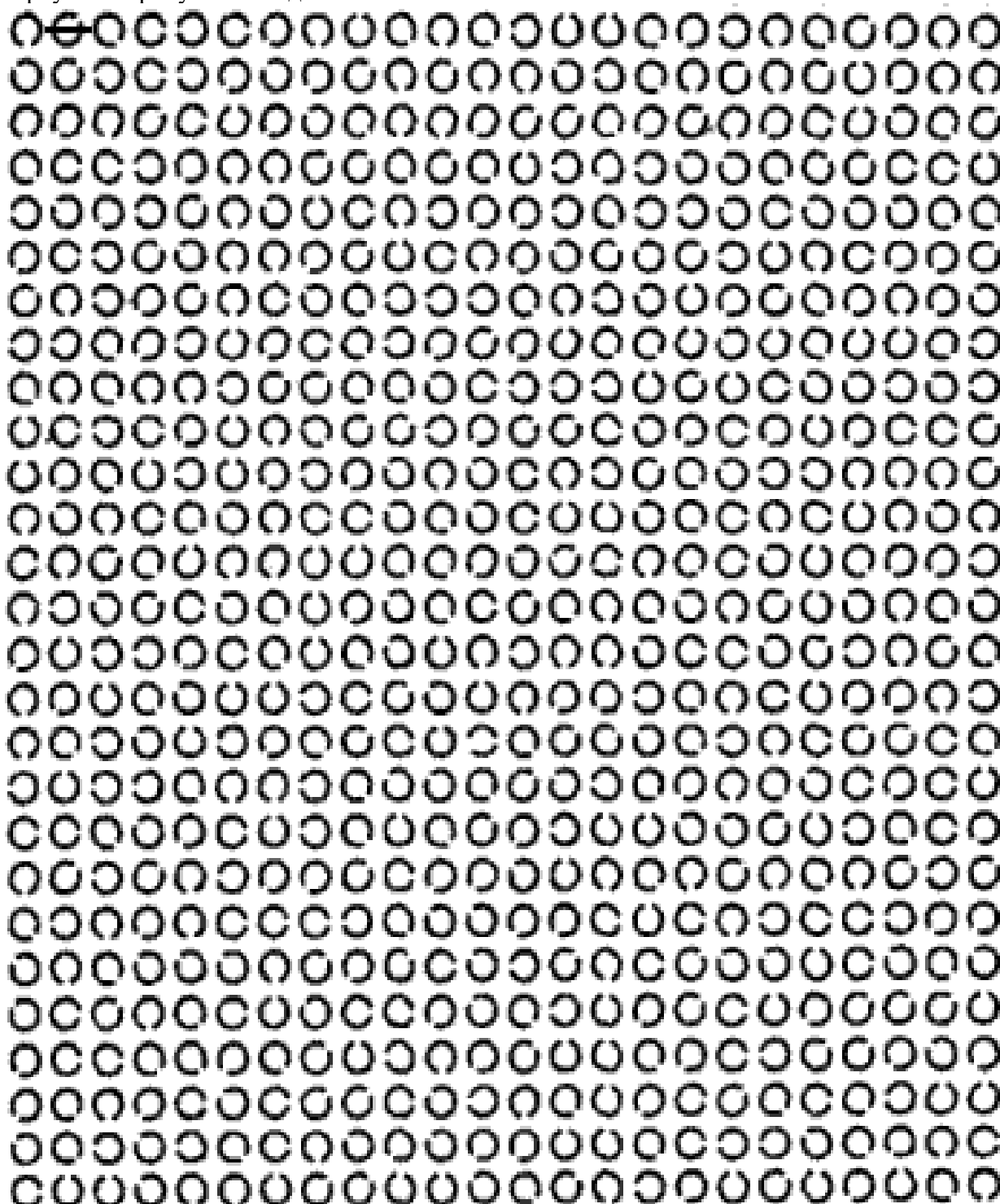
Цель: укрепление дыхательной системы организма.

Ход работы: сгибаем руки в локтях, кисти сожмем в кулаки и расположим на уровне

9. КОЛЬЦА ЛАНДОЛЬТА

Цель: определение продуктивности и устойчивости внимания

Ход работы: учащимся необходимо внимательно просматривать кольца по рядам, находить среди них такие кольца, в которых имеется разрыв, расположенный с слева сверху и зачеркнуть их по диагонали.



10. РЕФЛЕКСИЯ

Что я узнал? Что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений.

ЗАНЯТИЯ №6

1. ПРИВЕТСТВИЕ

«Передайте улыбку по кругу»

Цель: развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

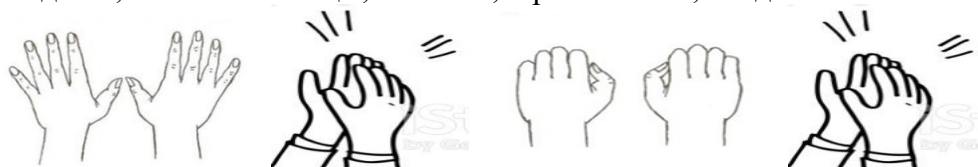
Ход приветствия: учащимся предлагается пожать соседу руку и улыбнуться ему.

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Фонарики»

Цель: упражнение настраивает на работу, активизирует межполушарное взаимодействие.

Ход работы: расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы, далее, хлопаем в ладоши, сжимаем пальцы, хлопаем, и разжимаем., и т.д.



3. МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ

Цель: улучшения координации произвольных движений, восстановление ослабленных мышц, снятие излишнего напряжения.

Ход работы: зажать карандаш между двумя ладошками и растираем ладони шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий. Так же работаем с тыльной стороной. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.



4. МЕЛКАЯ МОТОРИКА

«Братья» (повтор)

Поднять правую руку, ладонь выпрямлена, пальцы прижаты друг к другу. Отвести в бок мизинец – строго в плоскости ладони и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды. Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию. Так же работаем с левой рукой.

5. ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«Насос»

Цель: укрепление дыхательной системы организма.

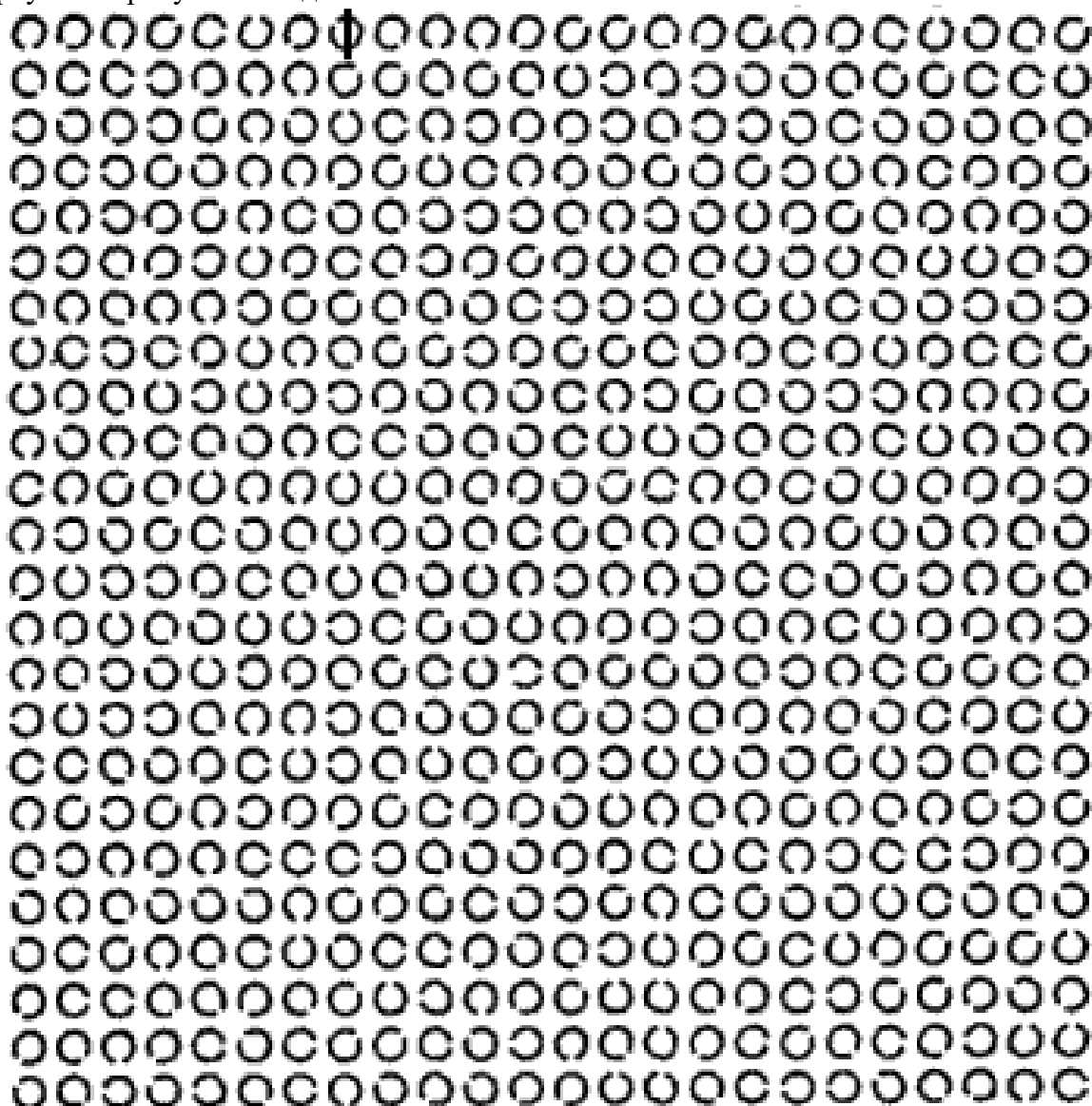
Ход работы: делаем легкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. Поклоны должны быть не глубокими — наклон вперед до пояса будет в самый раз. Не обязательно держать спину и голову прямо. При каждом поклоне спина должна

26.	*1 клетка вниз,												
27.	*2 клетки влево,												
28.	*2 клетки вверх,												
29.	*1 клетка влево,												
30.	*3 клетки вверх.												

9. КОЛЬЦА ЛАНДОЛЬТА

Цель: определение продуктивности и устойчивости внимания

Ход работы: учащимся необходимо внимательно просматривать кольца по рядам, находить среди них такие кольца, в которых имеется разрыв, расположенный с слева сверху и зачеркнуть их по диагонали.



10. РЕФЛЕКСИЯ

Что я узнал? Что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений.

ЗАНЯТИЯ №7

1. ПРИВЕТСТВИЕ

«Поздраваемся»

Цель: развитие доверительного стиля общения.

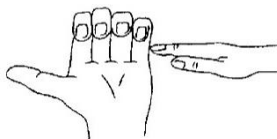
Ход приветствия: предлагается всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здравоваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Лезгинка»

Цель: упражнение настраивает на работу, активизирует межполушарное взаимодействие.

Ход работы: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз



3. МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ

Цель: улучшения координации произвольных движений, восстановление ослабленных мышц, снятие излишнего напряжения.

Ход работы: растираем боковые поверхности сцепленных пальцев. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание.



4. МЕЛКАЯ МОТОРИКА

«Братья» (повтор)

Поднять правую руку, ладонь выпрямлена, пальцы прижаты друг к другу. Отвести в бок мизинец – строго в плоскости ладони и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды. Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию. Так же работаем с левой рукой.

5. ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

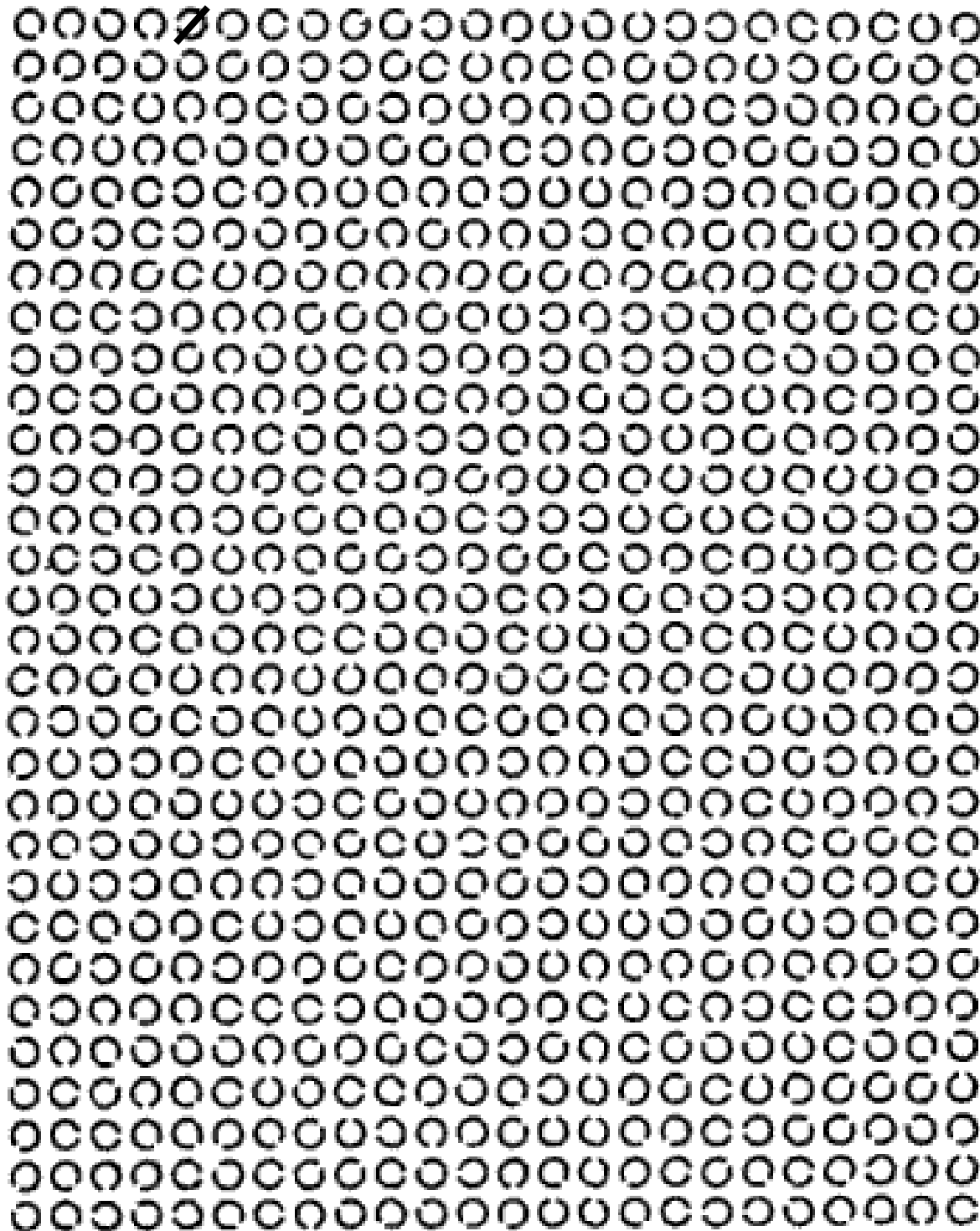
«Повороты головы»

Цель: укрепление дыхательной системы организма.

9. КОЛЬЦА ЛАНДОЛЬТА

Цель: определение продуктивности и устойчивости внимания

Ход работы: учащимся необходимо внимательно просматривать кольца по рядам, находить среди них такие кольца, в которых имеется разрыв, расположенный с слева сверху и зачеркнуть их по диагонали.



10. РЕФЛЕКСИЯ

Что я узнал? Что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений.

ЗАНЯТИЯ №8

1. ПРИВЕТСТВИЕ

«И снова, здравствуйте...»

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Ход приветствия: делимся по три группы. Одна группа «европейцы», другая «африканцы», третья «японцы». Европейцы здороваются рукопожатием, японцы, сложив ладони, кланяются, а африканцы – подпрыгивая на месте, издают звук «уу».

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Лезгинка»

Цель: упражнение настраивает на работу, активизирует межполушарное взаимодействие.

Ход работы: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз



3. МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ

«Похлопывания»

Цель: улучшения координации произвольных движений, восстановление ослабленных мышц, снятие излишнего напряжения.

Ход работы: Поаплодируйте себе минутку — вы отлично справляетесь! Это поможет разогреть ладони. Теперь по очереди похлопайте ладонью по тыльной стороне другой руки. Не нужно делать это слишком сильно, но кожа должна порозоветь;

4. МЕЛКАЯ МОТОРИКА

«Братья – 1»

Поднять правую руку, ладонь выпрямлена, пальцы прижаты друг к другу. Отвести в бок мизинец – строго в плоскости ладони и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды. Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию. В бок отвести два прижатых друг к другу пальца – мизинец и безымянный, задержать на 2-3 секунды.

Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются на исходную позицию. Отвести в бок мизинец, безымянный и средний пальцы, задержать на 2-3 секунды. Большой и указательный пальцы 4 раза соединяются кончиками. Все пальцы возвращаются в исходную позицию. Помогаем себе левой рукой.

5. ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«Ушки»

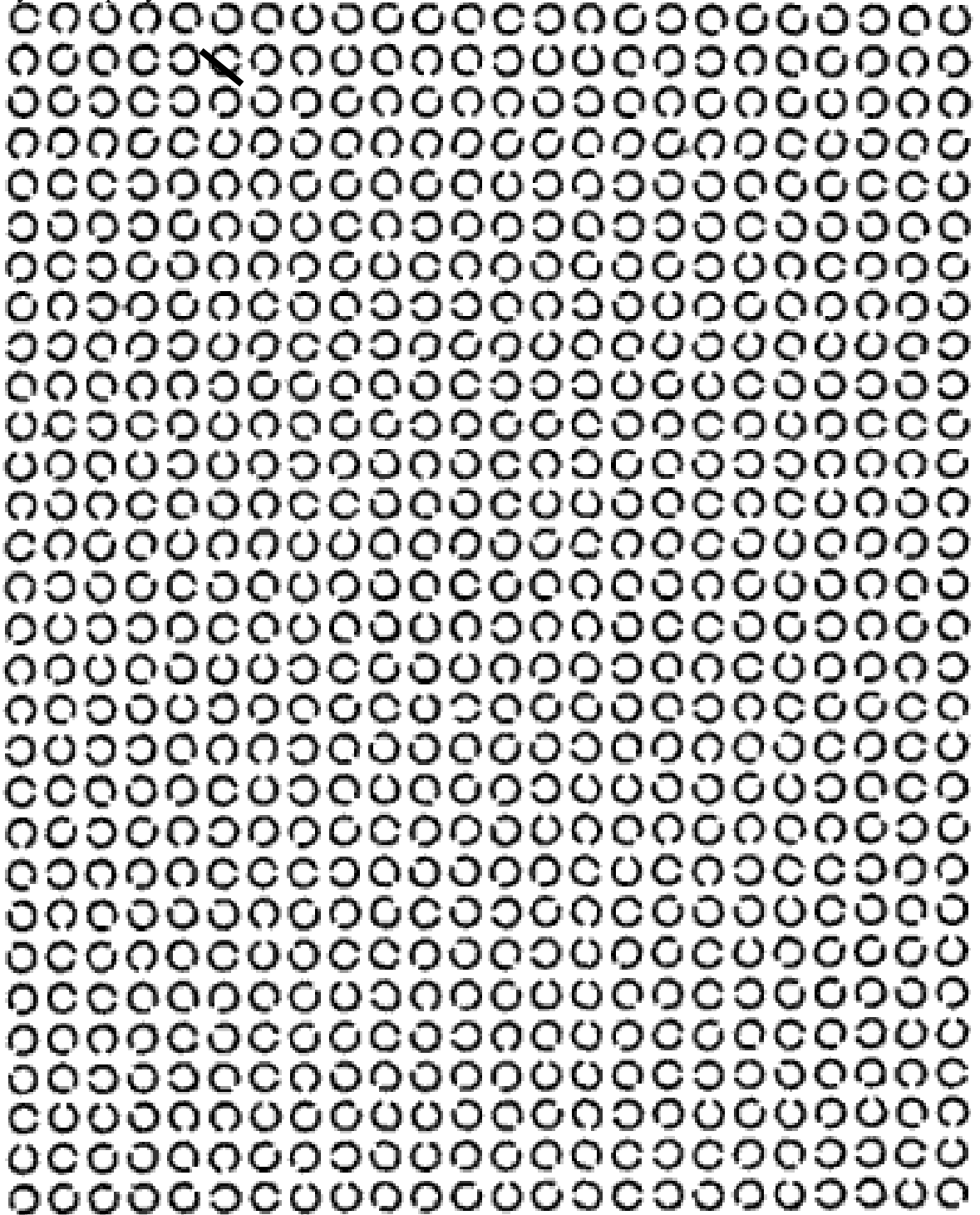
Цель: укрепление дыхательной системы организма.

Ход занятия: это упражнение похоже на предыдущее, с той разницей, что нужно делать наклоны головы так, чтобы ухо коснулось плеча.

9. КОЛЬЦА ЛАНДОЛЬТА

Цель: определение продуктивности и устойчивости внимания

Ход работы: учащимся необходимо внимательно просматривать кольца по рядам, находить среди них такие кольца, в которых имеется разрыв, расположенный с слева сверху и зачеркнуть их по диагонали.



10. РЕФЛЕКСИЯ

Что я узнал? Что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений.

ЗАНЯТИЯ №9

1. ПРИВЕТСТВИЕ

«Комплимент»

Цель: выполнение группового правила, обмен переживаниями.

Ход приветствия: учащиеся садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел».

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Цель: упражнение настраивает на работу, активизирует межполушарное взаимодействие.

Ход работы: левой рукой показываем знак «Мир», правой рукой знак «ОК» и на оборот, правой рукой показываем знак «Мир», левой рукой знак «ОК». Повторить 6-8 раз



3. МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ

«Пощипывание»

Цель: улучшения координации произвольных движений, восстановление ослабленных мышц, снятие излишнего напряжения.

Ход работы: вновь поместите левую ладонь на стол. Слегка ущипните кожу указательным, средним и большим пальцами. Двигайтесь частыми щипками от запястья до каждого из кончиков пальцев. Чтобы не пропустить ни единой точки, обычно требуется 3 минуты.

4. МЕЛКАЯ МОТОРИКА

«Братья – 1» (повтор)

Поднять правую руку, ладонь выпрямлена, пальцы прижаты друг к другу. Отвести в бок мизинец – строго в плоскости ладони и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды. Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию. В бок отвести два прижатых друг к другу пальца – мизинец и безымянный, задержать на 2-3 секунды.

Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются на исходную позицию. Отвести в бок мизинец, безымянный и средний пальцы, задержать на 2-3 секунды. Большой и указательный пальцы 4 раза соединяются кончиками. Все пальцы возвращаются в исходную позицию. Помогаем себе левой рукой.

5. ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«Маятник головой»

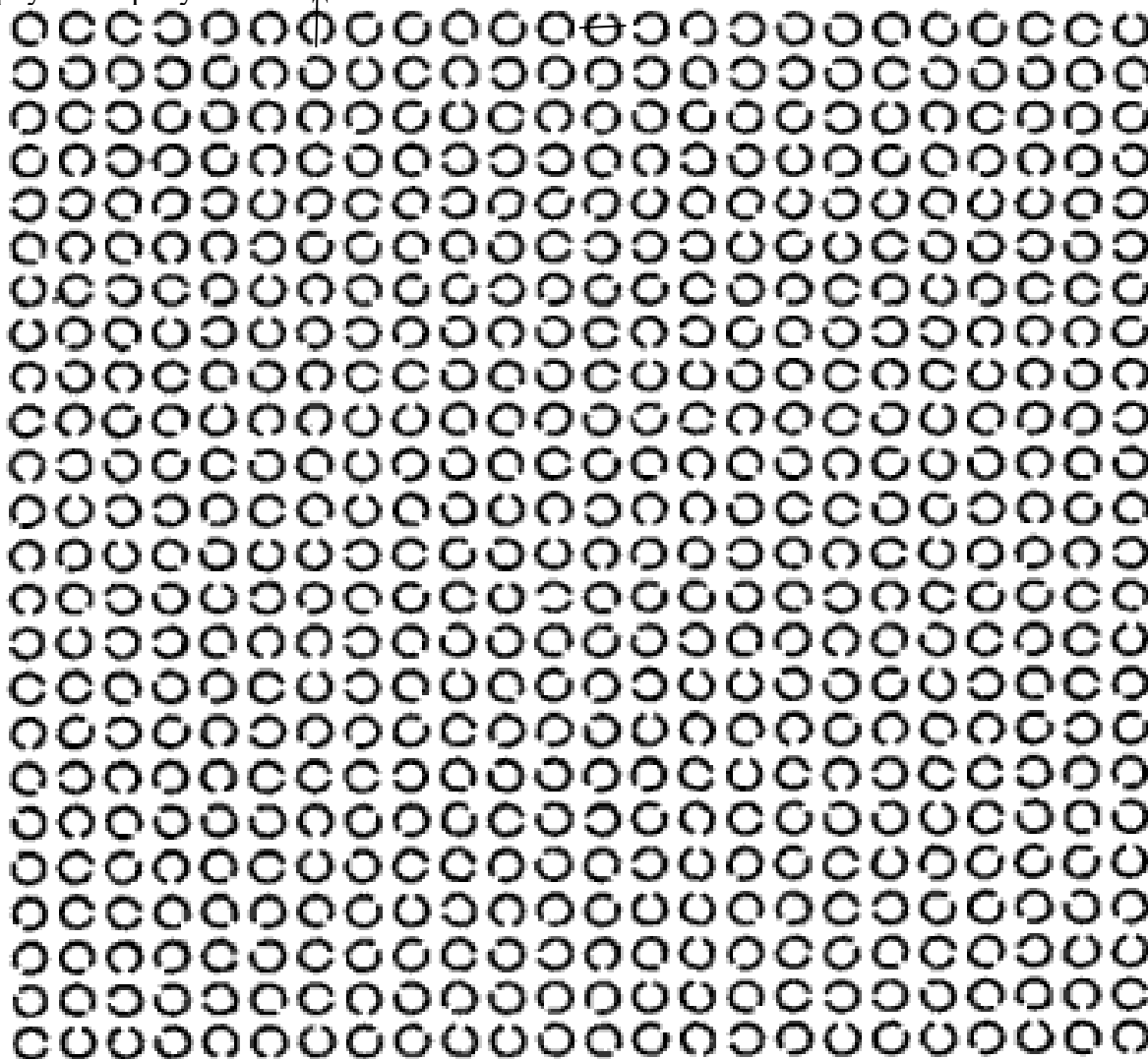
Цель: укрепление дыхательной системы организма.

23.	*1 клетка вправо,												
24.	*1 клетка вверх,												
25.	*1 клетка вправо,												
26.	*1 клетка вверх,												
27.	*2 клетки влево,												
28.	*1 клетка вверх,												
29.	*1 клетка вправо,												
30.	*1 клетка вверх,												
31.	*1 клетка вправо,												
32.	*1 клетка вверх.												

9. КОЛЬЦА ЛАНДОЛЬТА

Цель: определение продуктивности и устойчивости внимания

Ход работы: учащимся необходимо внимательно просматривать кольца по рядам, находить среди них такие кольца, в которых имеется разрыв, расположенный с слева сверху и зачеркнуть их по диагонали.



10. РЕФЛЕКСИЯ

Что я узнал? Что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений.

ЗАНЯТИЯ №10

1. ПРИВЕТСТВИЕ

«Мое состояние»

Цель: развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Ход приветствия: каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый учащийся. В заключение учащиеся берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Цель: упражнение настраивает на работу, активизирует межполушарное взаимодействие.

Ход работы: левой рукой показываем знак «Мир», правой рукой знак «ОК» и на оборот, правой рукой показываем знак «Мир», левой рукой знак «ОК». Повторить 6-8 раз



3. МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ

«Натягивание»

Цель: улучшения координации произвольных движений, восстановление ослабленных мышц, снятие излишнего напряжения.

Ход работы: расположите ладонь тыльной стороной к себе, растопырьте пальцы, скользящими движениями пройдите по каждому от кончика к основанию, будто расправляете складки обтягивающей перчатки. Поочередно повторите процедуру 5 раз для каждого пальца обеих рук.

4. МЕЛКАЯ МОТОРИКА

«Братья – 1» (повтор)

Поднять правую руку, ладонь выпрямлена, пальцы прижаты друг к другу. Отвести в бок мизинец – строго в плоскости ладони и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды. Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию. В бок отвести два прижатых друг к другу пальца – мизинец и безымянный, задержать на 2-3 секунды.

Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются на исходную позицию. Отвести в бок мизинец, безымянный и средний пальцы, задержать на 2-3 секунды. Большой и указательный пальцы 4 раза соединяются кончиками. Все пальцы возвращаются в исходную позицию. Помогаем себе левой рукой.

5. ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«Кошка»

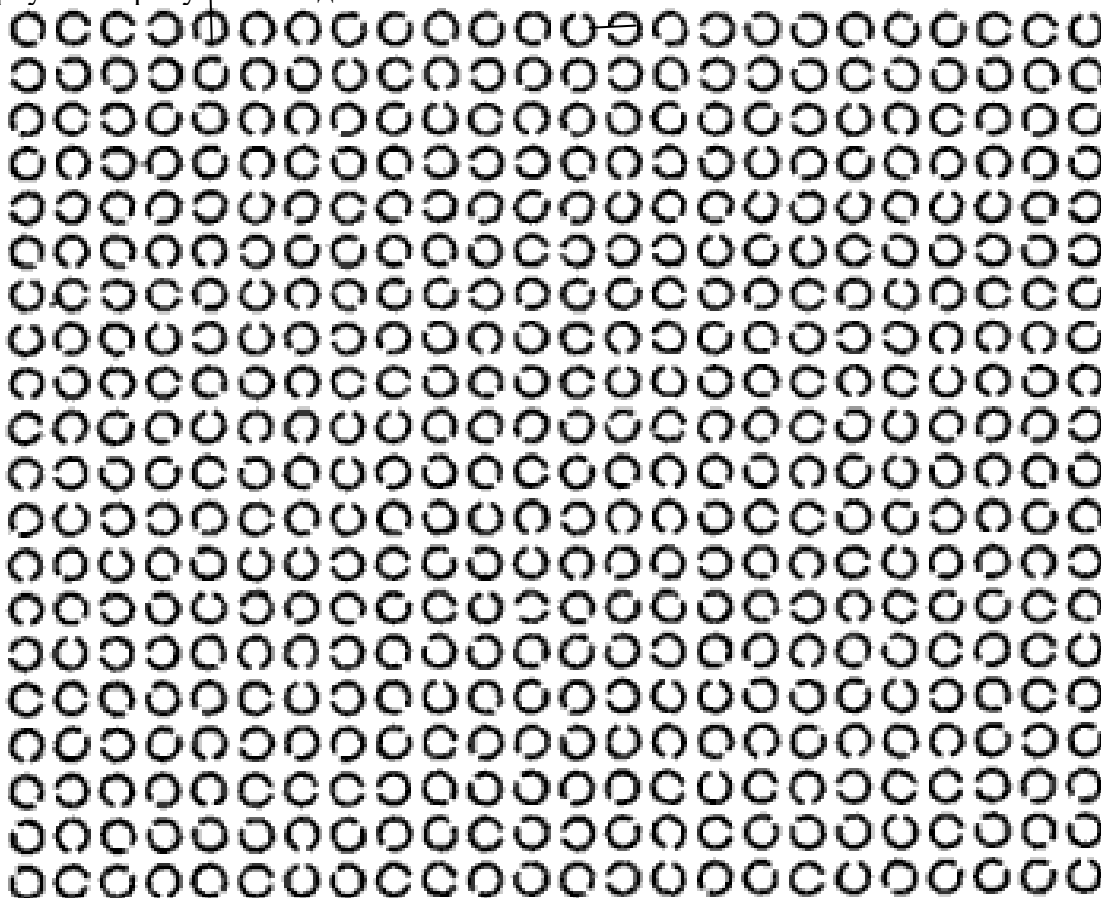
Цель: укрепление дыхательной системы организма.

22.	*1 клетка вверх,															
23.	*1 клетка вправо,															
24.	*1 клетка вверх,															
25.	*1 клетка вправо,															
26.	*1 клетка вверх,															
27.	*2 клетки влево,															
28.	*1 клетка вверх,															
29.	*3 клетки вправо,															
30.	*1 клетка вверх,															
31.	*1 клетка влево,															
32.	*1 клетка вверх,															
33.	*1 клетка влево,															
34.	*1 клетка вверх,															
35.	*1 клетка вправо,															
36.	*1 клетка вверх.															

9. КОЛЬЦА ЛАНДОЛЬТА

Цель: определение продуктивности и устойчивости внимания

Ход работы: учащимся необходимо внимательно просматривать кольца по рядам, находить среди них такие кольца, в которых имеется разрыв, расположенный с слева сверху и зачеркнуть их по диагонали.



10. РЕФЛЕКСИЯ

Что я узнал? Что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений.

Библиографический список

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей: психодиагностические методики; коррекционные упражнения. – М.: Ось – 89, 1999.
2. Анисимова Н. П., Винакова Е.Д. Обучающие и развивающие игры: 1-4 классы. – М.: Первое сентября, 2004.
3. Антонова Л.Г. Развитие речи. Уроки риторики. – Ярославль: Академия развития, 1997.
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: Академия развития, 1997.
5. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М, ЦТ Сфера, 1998.
6. Психокоррекционная работа с детьми: учеб. Пособие /под ред. И.В. Дубровиной. – М.: АCADEMIA, 1999.
7. Психологическая поддержка младших школьников: программы, конспекты занятий/ авт.-сост. О.Н. Рудянова. – Волгоград: Учитель, 2008.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. – М., Новая школа, 1993.
9. Сказка о тебе и о других / под ред. А.А. Михеевой. – М. Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2005.
10. Староверова М.С. Неуспешность детей в школе и дома. – М.; Новая школа, 1993.
11. Тихомирова Л.Ф. Формирование и развитие интеллектуальных способностей ребёнка: младшие школьники. – М.: Рольф, 2000.
12. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М. Просвещение, 1990.