

**Программа психологических занятий для
учащихся 1-2 классов на развитие
произвольности и самоконтроля с
использованием методов нейропсихологии**

**«Развиваем
самоконтроль»**

Разработала: Мурашкина Ю.А.,
педагог-психолог, нейропсихолог, специалист службы
психолого-педагогического сопровождения
АНО СОШ «Академическая гимназия»

Актуальность: Все взрослые мечтают о том, чтобы дети были организованными и самостоятельными, умели следовать правилам, могли быстро и эффективно переключиться с одного задания на другое и сконцентрироваться на определенной задаче. А также чтобы они самостоятельно замечали и исправляли свои ошибки, умели планировать время и задумывались о результатах своих действий. К сожалению, далеко не всегда эти навыки развиты у ребенка в достаточной степени.

В возрастной и педагогической психологии младший школьный возраст характеризуется формированием произвольности психических функций, возникновением рефлексии. Именно в учебной деятельности действия начинают соотноситься с внутренним планом, появляется самоконтроль. Самоконтроль, являясь одним из важнейших компонентов учебной деятельности, оказывает значительное влияние на более эффективное ее осуществление. Самоконтроль позволяет ученику не только проследить за ходом своих действий и оценить их результаты, но и планировать действия, прогнозировать результаты, перестраивать план действий в зависимости от изменения условий, что в конечном итоге может оказать значительное воздействие на совершенствование знаний школьников.

В начале школьного обучения овладение самоконтролем выступает для детей как самостоятельная форма деятельности, внешняя по отношению к основной задаче. И только постепенно, благодаря многократным и постоянным упражнениям в его осуществлении, самоконтроль превращается в необходимый элемент учебной деятельности, включенный в процесс ее выполнения. По мнению А. Г. Асмолова именно в младшем школьном возрасте развивается волевая регуляция своего поведения, которая способствует оцениванию поступков, самостоятельному целеполаганию, настойчивости в достижении целей и выполнении действий.

Функция произвольности является базовой для любой продуктивной деятельности, поскольку обеспечивает регуляцию всех психических процессов (восприятия, памяти, мышления) и поведения в целом. При недостаточной сформированности или дефицитарной работе этой функции ребенку трудно организовать свое внимание, произвольно запомнить материал, спланировать последовательность решения задачи, применить на практике правило и еще многое другое.

Проблему формирования действий самоконтроля у младших школьников в своих работах рассматривали Г.В. Дорофеев, О.Б. Епишева, Л.В. Занков, С.Г. Манвелов, А.М. Пышкало, Л.М. Фридман.

Углубленно вопросы развития самоконтроля и самооценки были отражены в работах В.В. Давыдова, Л.Б. Ительсона, А.К. Маркова, М.И. Панжина, Г.А. Собиева, Д.Б. Эльконина.

Результаты современных нейропсихологических исследований высших психических функций в онтогенезе показывают, что успешное формирование регуляторной функции – необходимое условие для развития ребенка и его успешности в обучении. По мнению многих авторов, неготовность к школьному

обучению, неуспешность обучения и негативные нейропсихологические синдромы в значительном числе случаев связаны с недостаточной сформированностью процессов программирования, регуляции и контроля (Микадзе, 1999, Семенович, 2002). И наоборот, школьники с высоким уровнем самоконтроля способны поддерживать эффективную учебную деятельность, дисциплину и налаживать отношения с учителями и сверстниками.

Внешние проявления трудности программирования и контроля могут быть разными. Одни дети гиперактивны, неусидчивы, несдержанны и импульсивны. Другие же, наоборот, медлительны, вялы, рассеянны и непоследовательны. И тех, и других объединяет неумение следовать правилам, организовать себя, сконцентрироваться на определенной задаче и переключать внимание с одной задачи на другую.

Дети с недостаточно сформированной произвольностью даже при хорошем уровне интеллектуального развития могут оказаться неуспешными в школьном обучении, да и в жизни в целом. Так, ребенок, обладающий лидерскими способностями, но не умеющий контролировать себя, не может стать лидером в коллективе (в положительном смысле) и потому начинает стремиться к отрицательному лидерству – например, становится «шутком» в классе, привлекая внимание окружающих смешным или несуразным поведением.

Требую от ребенка произвольного внимания и организованности, обычно ни педагоги, ни родители не выделяют развитие произвольности как педагогическую задачу – то есть никак не развивают эти качества специально. Это приводит к тому, что произвольность развивается стихийно.

«Ни один учитель никогда не потребует от школьника решения таких арифметических задач, решению которых он предварительно его не научил. Но многие учителя требуют от учащихся организованности, аккуратности и пр. и в то же время не заботятся о том, чтобы предварительно дать детям соответствующие умения и навыки» (Л.И. Божович, 1968).

Становление функции программирования и контроля – длительный процесс, который начинается в самом раннем детстве и завершается в юношеском возрасте. По некоторым данным, окончательно эта функция созревает лишь к 20 годам, но уже к 12 годам морфологически лобные участки коры больших полушарий головного мозга полностью соответствуют взрослому мозгу. Поэтому до 12 лет не стоит ждать от ребенка соответствия взрослому уровню произвольной регуляции и самоконтроля. Однако это совсем не значит, что эту функцию не стоит развивать до этого возраста. Мозг ребенка изменяется и формируется не сам по себе, а лишь при наличии адекватных обучающих воздействий.

«Способность действовать произвольно формируется, как и все высшие формы психической деятельности, согласно закону: новое поведение возникает сначала в совместной деятельности со взрослым и только потом становится собственным, индивидуальным действием ребенка» (Л.С. Выготский, 2016).

Для формирования произвольной регуляции необходимо обучать ребенка самостоятельно ставить цель, пошагово достигать ее, учитывать изменение условий деятельности в процессе выполнения, а также сверять полученный результат с поставленной целью.

В программе представлены игры и упражнения, направленные на развитие функций программирования, регуляции и контроля. Они помогают детям научиться организовывать свое внимание и развить самоконтроль. Важно отметить, что выполнение детьми предложенных заданий будет способствовать не только формированию функции контроля, но и развитию внимания, памяти, мышления, пространственных представлений и других психических функций.

В структуру каждого занятия вошли общеизвестные упражнения, описанные в педагогической и психологической литературе. Также в программу занятий включены нейропсихологические упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, т.к. взаимосвязанная работа двух полушарий мозга одновременно обеспечивает нормальное протекание всех психических процессов и развивает самоконтроль.

Программа сочетает игровые и структурированные задания, что обеспечивает высокую вовлечённость детей и эффективное развитие произвольности.

Цель занятий:

- способствовать формированию и развитию произвольной саморегуляции обучающихся.

Задачи:

- создать на практических занятиях условия для формирования и развития самоконтроля детей в игровых ситуациях;
- развивать у детей в процессе игровой деятельности высшие психические функции: внимание, память, мышление, воображение.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня произвольной саморегуляции обучающихся;
- улучшение психоэмоционального самочувствия ребенка, развитие эмоциональной устойчивости;
- уменьшение импульсивных реакций детей;
- развитие умения детей следовать инструкциям;
- повышение концентрации внимания учащихся;
- формирование позитивного отношения к правилам.

Материально-техническое обеспечение: кабинет психолога, материалы для занятий.

Контингент: обучающиеся 1-2 классов, имеющие сложности с самоконтролем.

Индивидуальные занятия или группа участников: 6-8 чел.

Количество занятий: 8 зан.

Продолжительность занятия: 30-40 мин.

Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю.

Примерная структура каждого занятия:

1. Приветствие (1-2 мин).

Цель: эмоциональный настрой, позитивная установка на занятие, сближение участников группы.

2. Нейроупражнения (2-3 мин).

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, создание новых нейронных связей.

3. Корректурная проба, задания на нахождение отличий между двумя картинками (2-3 мин).

Цель: развитие умения удерживать задачу, усидчивости, зрительного внимания и памяти.

4. Решение головоломок, шифровок, китайских задач и т.д. (3-5 мин).

Цель: развитие произвольности внимания и памяти, логического мышления.

5. Игра по правилам (10-15 мин).

Цель: формирование произвольной саморегуляции, умения действовать в рамках предложенных правил.

6. Медитация (дыхательные практики, мышечная релаксация и др. (2-3 мин)).

Цель: развитие навыков саморегуляции, умения управлять своими реакциями.

7. Графический диктант или нейрораскраски, или нейрорисовалки (3-5 мин).

Цель: развитие зрительного и слухового восприятия, произвольности внимания и памяти, пространственной ориентации на листе бумаги в клетку или без.

8. Найди на картинке (5-7 мин).

Цель: развитие зрительного внимания, усидчивости

9. Рефлексия (2-3 мин). Дети делятся своими эмоциями, чувствами и настроением от выполненной работы.

Цель: обмен мнениями, настроениями и чувствами, подведение итогов занятия.

Содержание занятий:

Занятие № 1:

Психолог: Здравствуйте, дети, я очень рада видеть вас всех здесь, на занятиях по развитию умения управлять своими действиями. Вы научитесь самоконтролю, сможете стать более успешными в учебе, станете более уверенными в себе.

Для того чтобы наши занятия проходили эффективно, нам необходимо принять правила работы группы. Я предлагаю каждому участнику выразить свое отношение к правилам: согласен с принимаемым правилом – подними большой палец вверх, не согласен – опусти палец вниз и расскажи, чем, по-твоему, это правило не подходит для тебя или группы.

Правила группы:

1. Заботься о конфиденциальности жизни группы.
2. Активность. Старайся участвовать во всех упражнениях.
3. Правило поднятой руки. Не выкрикивай, если что-то очень хочется сказать, подними руку.
4. Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.

1. Упражнение «Знакомство».

Дети стоят в кругу. Они рассказывают о себе по очереди. Каждый ребенок представляет себя и говорит о том, что он любит, какой у него характер.

2. Упражнение «Лягушка».

Руки детей лежат на столе. Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая лежит ладонью на столе. Происходит смена положения рук.

Речевое сопровождение: **Лягушка хочет в пруд,**

Лягушке скучно тут,

А пруд зарос травой,

Зеленой и густой.

3. Упражнение «Корректирующая проба».

У каждого ребенка на столе бланк с заданием. Инструкция устная:

Все бордовые листья надо обвести в кружочек, желтые – подчеркнуть, а кленовые – обвести треугольником. (Раздаточный материал в приложении)

4. Упражнение «Китайские задачки».

Вы умеете решать китайские задачки?

Фигуры суммируются, если они расположены рядом, друг на друге, друг за другом без арифметических знаков. Размер фигур не имеет значения, если в задачке нет других указаний, большая и маленькая фигуры равны по стоимости.

(Иллюстративный материал в приложении).

5. Игра «Соревнование улиток».

В этом упражнении детям предстоит научиться двигаться как можно медленнее. Умение контролировать и организовывать свое движение – это первый

шаг к контролю и организации более сложных процессов. Предложите детям пройти от одной стены до противоположной, стараясь двигаться как можно медленнее (при этом останавливаться нельзя).

Психолог: Вы, наверное, знаете, что улитки передвигаются очень медленно. Они совершенно не любят спешить, но обожают устраивать соревнования. Их соревнования необычные – побеждает тот, кто приходит к финишу последним!

Представьте, что вы на соревнованиях улиток: чтобы одержать победу, нужно двигаться как можно медленнее, но останавливаться нельзя. Давайте проверим, сможете ли вы преодолеть все трудности и победить!

6. Упражнение «Змеинное дыхание».

Психолог: Устройтесь поудобнее. Медленно вдыхайте носом на протяжении 8 секунд. Задержите дыхание на 4 секунды. Выдыхайте через рот, издавая шипящий звук, пока не сможете больше. Сделайте небольшую паузу на несколько секунд, прежде чем снова вдохнуть. Повторите упражнение 3–7 раз, чтобы зарядиться энергией и расслабиться.

7. Упражнение «Раскрась по образцу».

Раздаточный материал в приложении.

8. Упражнение «Найди на картинке».

Раздаточный материал в приложении.

9. Рефлексия.

Дети делятся своими эмоциями, чувствами и настроением от выполненной работы.

Занятие № 2:

1. Упражнение «Прикосновение».

Дети стоят в кругу. Каждый ребенок в виде приветствия касается своего соседа справа особенным образом. Своим прикосновением необходимо показать свое хорошее расположение к другому человеку.

2. Упражнение «Здравствуй».

Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками. Затем меняем руки, «здороваются» уже пальцы левой руки.

Речевое сопровождение: Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю –

Всех я вас приветствую!

3. Упражнение «Корректирующая проба».

Раздаточный материал в приложении.

4. Упражнение «Шифровка».

Раздаточный материал в приложении.

5. Игра «Съедобное - несъедобное».

Психолог: Я вам читаю слова. Когда услышите съедобное - делаете шаг вперёд. Если слышите несъедобное - повернитесь в противоположную сторону.

6. Упражнение «Поймай бабочку».

Нервно-мышечная релаксация через чередование моментов сильного напряжения и быстрого расслабления.

Психолог показывает летящую бабочку, пробует её поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой и наконец, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат бабочку. Детское экспериментирование.

7. Упражнение «Раскрась по образцу».

Раздаточный материал в приложении.

8. Упражнение «Найди на картинке».

Раздаточный материал в приложении.

9. Рефлексия.

Дети делятся своими эмоциями, чувствами и настроением от выполненной работы.

Занятие № 3:

1. Упражнение «Комплимент».

Дети стоят в кругу. Каждый участник говорит что-то приятное своему соседу справа (про внешность, характер, поведение).

2. Упражнение «Цепочка».

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный, большой – средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики. Затем дети делают то же самое левой рукой.

Речевое сопровождение: **Хоть и вредный мухомор,**

Я его не трону.

Вдруг понадобится он

Жителю лесному.

3. Упражнение «Корректирующая проба».

Раздаточный материал в приложении.

4. Упражнение «Китайские задачи».

Раздаточный материал в приложении.

5. Игра «В поисках клада».

В комнате для занятий взрослый прячет какие-нибудь вещи (игрушку, книгу или что-то еще). Детям по очереди предлагается найти их, следуя указаниям. Для инструкции используются следующие слова: вперед, назад, вправо, влево, ближе, дальше, правее, левее, перед, за, выше, ниже, на, под, справа от, слева от, между, внутри, сзади и т.д.

Психолог: Давайте поиграем: вы по очереди будете роботами на дистанционном управлении, которые придуманы для поисков клада в опасных для человека местах. Я буду говорить вам маршрут передвижения, а вы в точности исполняете каждую инструкцию. Если нигде не ошибетесь, то найдете клад.

6. Упражнение «Сосулька».

При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела.

Психолог предлагает детям представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует находиться одну-две минуты. Затем детей просят представить, как медленно тает сосулька, согретая тёплыми солнечными лучами. При этом следует расслабить кисти рук, а после этого мышцы шеи, плеч, туловища и ног. Одновременно могут быть использованы тексты для релаксации: «Под крышей нашего дома сосулька висит. Солнышко прогреет, она растает и упадёт». Детское экспериментирование.

7. Упражнение «Раскрась по образцу».

Раздаточный материал в приложении.

8. Упражнение «Найди на картинке».

Раздаточный материал в приложении.

9. Рефлексия.

Дети делятся своими эмоциями, чувствами и настроением от выполненной работы.

Занятие № 4:

1. Упражнение «Улыбка».

Дети стоят в кругу. Каждый ребенок дарит своему соседу справа искреннюю и добрую улыбку.

2. Упражнение «Астры».

Дети кладут правую руку на живот и гладят его по часовой стрелке, левую руку кладут на голову и слегка похлопывают по макушке ладонью. Упражнение выполняется одновременно левой и правой рукой. Затем меняют положение рук.

Речевое сопровождение: **Мы астры, астры, астры,
На клумбе мы растем.
Нас любят не напрасно,
Когда мы расцветем!**

3. Упражнение «Найди отличия».

Раздаточный материал в приложении.

4. Упражнение «Шифровка».

Раздаточный материал в приложении.

5. Игра «Ракета на взлет».

Задача детей в этом упражнении – постепенно подняться из положения «на корточках». Изначально дети сидят, согнув ноги в коленях и держась на носках. Психолог вслух считает до семи, а участники на каждый счет понемногу поднимаются. На счет «семь» все должны встать на носочки и поднять руки вверх – ни раньше, ни позже. Важно, чтобы дети не опережали своим движением счет и не опаздывали.

Психолог: Сейчас мы будем запускать в космос ракету. Каждый из вас – ракета. Она стоит на старте, садитесь на корточки. Я буду считать до семи, а вам нужно внимательно слушать меня и постепенно подниматься только тогда, когда я буду произносить цифру счета. На счет «семь» вам нужно встать на носочки, поднять руки вверх и крикнуть «Ура!» - это значит, что ракета улетела в космос. Рассчитывайте расстояние до взлета так, чтобы на каждый счет приподниматься примерно на одинаковые отрезки. Если вы ошибетесь и запустите ракету раньше времени или опоздаете – она не взлетит, и вам придется вернуться на старт и начать все сначала.

6. Упражнение «Дыхание пчелы».

Устройтесь поудобнее, скрестив ноги. Медленно вдыхайте носом на протяжении 4 секунд. Задержите дыхание на 4 секунды. Выдыхая, издайте звук, похожий на жужжание или гудение пчелы. Приятная вибрация этого упражнения создает расслабляющий эффект. Повторяйте дыхание пчелы, пока не почувствуете спокойствие и расслабление.

7. Упражнение «Раскрась по образцу».

Раздаточный материал в приложении.

8. Упражнение «Найди на картинке».

Раздаточный материал в приложении.

9. Рефлексия.

Дети делятся своими эмоциями, чувствами и настроением от выполненной работы.

Занятие № 5:

1. Упражнение «Животное».

Дети стоят в кругу. Каждый участник изображает большое и доброе животное, и в роли этого животного приветствует своего соседа справа.

2. Упражнение «Ухо - нос».

Психолог предлагает согреть свои ушки и носик, но необычным способом. Для этого детям необходимо левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять местами руки. При этом не запутаться, чтобы мороз не обморозил детям их ушки и носики. Упражнение выполняется 10 раз.

Речевое сопровождение: Эй, мороз, мороз,
Не показывай нам нос.
Уходи скорей домой,
Стужу уводи с собой!

3. Упражнение «Корректирующая проба».

Раздаточный материал в приложении.

4. Упражнение «Китайские задачки».

Раздаточный материал в приложении.

5. Игра «Мост через пропасть».

Перед началом игры психолог берет листы бумаги А4 и разрезает их вдоль на три одинаковые полоски. Затем кладет полоски на пол одну рядом с другой. Это будут дощечки моста через пропасть, на котором детям нужно удержаться. Вместо бумаги также можно использовать малярный скотч.

Задача детей - стоя на «дощечках» моста, повторять за психологом все движения, кроме одного – запретного. Запретное движение выбирается в начале игры и может быть любым. Психолог показывает детям различные движения, в том числе и запретное, и наблюдает за ними. Если дети ошибаются и повторяют запретное движение, то взрослый забирает одну дощечку из моста (полоску бумаги или скотча) – устоять становится сложнее. Игра заканчивается, если не осталось ни одной дощечки.

Заранее обговаривается с детьми количество движений в этом испытании. Например, нужно повторить 15 движений. Если после этого хотя бы одна дощечка

моста осталась – ребенок успешно прошел испытание. Если дощечки закончились прежде, чем все движения были выполнены, - игрок упал в пропасть и ему нужно начинать испытание сначала.

Психолог: Представьте, что вам нужно перебраться через пропасть по мосту шириной всего в три дощечки. Это непросто, ведь в пропасти живет злой дух, который раскачивает мост так, что пройти по нему становится невозможно. Но есть один секретный способ, как можно его обхитрить и пройти по мосту, - нужно повторить волшебные движения заклинания. Правда в заклинании есть ловушка – запретное движение, которое повторять нельзя. Если повторить запретное движение, то одна из дощечек моста падает в пропасть. Но если вам удастся повторить все движения из заклинания и хотя бы одна дощечка останется – вы прошли через пропасть!

6. Упражнение «Прогулка».

При выполнении данного упражнения дети рассаживаются на стулья. Для напряжения мышц они должны приподнять ноги и, не касаясь пола, «побегать» и «походить». И в это время могут быть использованы тексты для релаксации. Например, такой: «Собрались мы погулять. Поскорей, не отставать! Все немного побежали, ножки наши подустали. Мы недолго посидим, ну а после поглядим».

7. Упражнение «Раскрась по образцу».

Раздаточный материал в приложении.

8. Упражнение «Найди на картинке».

Раздаточный материал в приложении.

9. Рефлексия.

Дети делятся своими эмоциями, чувствами и настроением от выполненной работы.

Занятие № 6:

1. Упражнение «Поздоровайся ногами».

Дети стоят в кругу. Каждый ребенок приветствует своего соседа справа с помощью ног. Это могут быть ритмические притоптывания, приседания и др. Тот, кого поприветствовали, отвечает таким же образом, а затем придумывает новое движение для своего соседа справа. Таким образом каждый участник «здоровается ногами» с другим.

2. Упражнение «Оладушки».

Психолог: Я решил для бабушки
Сам испечь оладушки.
Тесто вроде получилось,
Только в миску не вместилось.

Психолог просит детей присесть за столы, положив правую руку на стол ладонью вверх, а левую положить себе на колено. Позицию рук необходимо поменять при звуковом сигнале (хлопке, звуке колокольчика). Педагог постепенно увеличивает темп. Педагог может остановиться в любой момент, а дети должны отреагировать и перестать печь «оладушки».

3. Упражнение «Найди отличия».

Раздаточный материал в приложении.

4. Упражнение «Шифровальщик».

Психолог: Следуя инструкции, ищи буквы, расположенные в геометрических фигурах, и сможешь отгадать слово.

Инструкция: 1-й треугольник, 8-й треугольник, 4-й круг, 12-й круг, 10-й квадрат, 13-й квадрат.

Раздаточный материал в приложении.

5. Игра «Фруктоша».

Задача детей в этом упражнении – внимательно слушать стихотворение и, если прозвучит слово, обозначающее *не* фрукт, подать сигнал – хлопнуть в ладоши.

Психолог: В одной волшебной стране живет смешной дракончик по имени Фруктоша. Его зовут так потому, что он обожает есть фрукты. Собирая урожай в своем фруктовом саду, он иногда по ошибке съедает что-то не то, и потом у него долго болит животик. Помоги Фруктоше не съесть лишнее. Для этого послушай внимательно, что собирает Фруктоша, и хлопни в ладоши, если услышишь *не* фрукт.

Собирали фрукты, спелые как будто:

Киви, мандарины, сливы и картины,

Яблоко, батон, манго и лимон.

Собирали фрукты, спелые как будто:

Макароны, абрикос, лыжи, чашку и кокос.

Собирали фрукты, спелые как будто:

Тыква, киви и банан, груша, персик, таракан.

Собирали фрукты, спелые как будто:

Яблоко и виноград, апельсин, окно, квадрат,

Груши, киви, ананас, лайм, клубнику и матрас.

Собирали фрукты, спелые как будто:

Инжир, манго, нектарин,

Сахар, перец, мандарин.

Собирали фрукты, спелые как будто:

Финики, хурму, лимон,

Краски, вишню, мухомор.

Собирали фрукты, спелые как будто:

Огурец, грейпфрут, кокос,
Апельсин, ведро, насос.
Собирали фрукты, спелые как будто:
Дыня, персик, баклажан.
Мячик, гвоздик и банан.

6. Упражнение «Самолёт летит, самолёт отдыхает».

Психолог предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолётики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолётик летел). Стоя на месте, дети изображают самолётики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными — самолётики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

7. Упражнение «Раскрась по образцу».

Раздаточный материал в приложении.

8. Упражнение «Найди на картинке».

Раздаточный материал в приложении.

9. Рефлексия.

Дети делятся своими эмоциями, чувствами и настроением от выполненной работы.

Занятие № 7:

1. Упражнение «Ассоциации».

Дети стоят в кругу. Каждый участник представляет остальным детям своего соседа справа в виде погоды или времени года.

2. Упражнение «Слон».

**Психолог: Длинный хобот у слона,
Воду им он пьёт с реки,
Достает все с висока,
Он ему вместо руки.**

Педагог вместе с детьми встает в расслабленную позу, слегка согнув колени. Все наклоняют голову к левому плечу и от плеча вытягивают руку вперед, как хобот, и рисуют рукой перед собой лежащую восьмерку, начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки. При этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполняют медленно от 3 до 5 раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

3. Упражнение «Корректирующая проба».

Раздаточный материал в приложении.

4. Упражнение «Китайские задачки».

Раздаточный материал в приложении.

5. Игра «Инопланетные гости».

Психолог читает список слов. Задача детей – подпрыгнуть, когда педагог произнесет слово, обозначающий предмет мебели. За каждый правильный прыжок ребенок получает очко, за ошибку (прыжок не на то слово или пропуск слова) – теряет. Для подсчета очков используются счетные палочки или наклейки.

Психолог: На нашу планету Земля прилетели инопланетяне, чтобы узнать, как мы живем. И, представляете, оказалось, что на их планете в домах совершенно нет мебели. Помогите им собрать на космический корабль побольше мебели, чтобы они смогли обустроить свои дома. Я буду читать вам слова. Как только вы услышите название мебели, сразу подпрыгивайте – чтобы загрузить таким образом мебель на борт корабля. Будьте внимательными, не отправьте на корабль что-то другое, ведь на каждую ошибку один предмет мебели будет выгружаться.

Список слов: шкаф, мороженое, сумка, тетрадь, школа, диван, стул, чемодан, комар, конфеты, стол, кресло, утюг, соль, цветы, кровать, стенка, собака, книга, паспорт, сервант, потолок, стеллаж, фен, пуф, вода, краска, телефон, тумба, табурет, машина, роза, гараж, трюмо, холодильник, комод, компьютер, автобус, шифоньер, метла, подарок, полка, банкетка.

6. Упражнение «Лимон».

Психолог предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулак, затем расслабляют её. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой.

7. Упражнение «Раскрась по образцу».

Раздаточный материал в приложении.

8. Упражнение «Найди на картинке».

Раздаточный материал в приложении.

9. Рефлексия.

Дети делятся своими эмоциями, чувствами и настроением от выполненной работы.

Занятие № 8:

1. Упражнение «Нарисуй привет».

Дети стоят в кругу. Каждый участник с помощью рук в воздухе рисует свое приветствие для соседа справа. Приветствия не должны повторяться.

2. Упражнение «Я - робот».

Психолог: Это чей там слышен топот?

На работу вышел робот.

Мышцы металлические,

Мысли электрические.

Дети встают лицом к стене, опираются ладонями об стену на уровне глаз, расставляют ноги на ширине плеч. По команде психолога они начинают передвигаться вдоль стены приставным шагом. Левая рука и левая нога должны двигаться одновременно параллельно друг другу. По звуковому сигналу (хлопок или звонок) останавливаются и меняют направление движения.

3. Упражнение «Найди отличия».

Раздаточный материал в приложении.

4. Упражнение «Шифровка».

Раздаточный материал в приложении.

5. Игра «Магазин».

Психолог читает список слов. Задача детей – хлопнуть правой рукой по столу, когда произносятся название овоща, левой – на название несъедобного предмета и хлопнуть в ладоши, если они услышат название фрукта. За каждый правильный ответ ребенок получает очко, за ошибку (хлопок неправильным способом) – теряет. Для подсчета очков используются счетные палочки.

Психолог: В магазин поступило много товаров, и продавцы запутались. Помогите им разместить товары по полкам магазина. По движению ваших рук продавцы будут понимать, куда нести товар. В правую часть магазина нужно поместить все овощи, поэтому, если услышите название овоща, - хлопайте правой рукой по столу; несъедобные предметы нужно расположить в левой части магазина – для этого нужно хлопнуть по столу левой рукой, а все фрукты лежат в центре зала, сообщите об этом продавцам, хлопнув в ладоши.

Список слов: лампа, картофель, яблоко, книга, помидор, персик, арбуз, ваза, огурец, слива, банка, скатерть, капуста, клубника, тарелка, рубашка, лук, авокадо, баклажан, блокнот, кабачок, чашка, виноград, кастрюля, духи, мандарин, перец, морковь, апельсин, стул, корзина, дыня, чеснок, порошок, патиссон, хурма, ведро, нектарин, пластилин, рюкзак, редька, груша, абрикос, свекла, салфетки, лампа, ананас, редис, телефон, утюг, манго, картина, тыква.

6. Упражнение «Дыхание через шарик».

Психолог: Представьте себе, что ваш живот — это шарик.

ВДОХНИТЕ

ВЫДОХНУТЬ

Положите руки на живот и медленно вдохните через нос. Почувствуйте,

Откройте рот и медленно выдохните весь воздух из легких, как будто сдуваете

как ваш живот и грудь наполняются воображаемый шарик.
воздухом, словно воздушный шар.
Задержите дыхание на 2 секунды.
Повторите это упражнение пять раз или до тех пор, пока не почувствуете
спокойствие.

7. Упражнение «Раскрась по образцу».

Раздаточный материал в приложении.

8. Упражнение «Найди на картинке».

Раздаточный материал в приложении.

9. Рефлексия.

Дети делятся своими эмоциями, чувствами и настроением от выполненной
работы.

При необходимости количество занятий может быть увеличено.

Список литературы:

Нейропсихологические основы развития произвольности:

1. **Семенович А.В.** *«Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза»*
— Теория и практика нейрокоррекции, упражнения для развития регуляторных функций.
2. **Ахутина Т.В., Пылаева Н.М.** *«Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход»*
— Практические задания для развития внимания, контроля и программирования действий.
3. **Цветкова Л.С.** *«Методика нейропсихологической диагностики детей»*
— Диагностические пробы и коррекционные игры.
4. **Курдюкова С.В., Сунцова А.В.** *«Формируем самоконтроль с нейропсихологом».*
— Комплект материалов для работы с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Генезис, 2023. – 80 с. + (20 л.)
5. **Тухман И. В.** *«Создание педагогом-психологом условий для развития у младших школьников самоконтроля в учебной деятельности»* / И. В. Тухман // Педагогическое обозрение.- 2003.- № 5.- С. 32–46.
6. *«Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли».* Система заданий: пособие для учителя / **А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская** и др.; под ред. **А. Г. Асмолова**. - М.: Просвещение, 2010. – 159

Игровые методики и развивающие программы

7. **Битянова М.Р.** *«Работа психолога в начальной школе»*
— Программы развития произвольности через групповые игры.
8. **Хухлаева О.В.** *«Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе»*
— Конспекты занятий с акцентом на эмоциональный интеллект и самоконтроль.
9. **Кругликов В.Н.** **«Развитие регуляторных способностей у детей 6-8 лет»**
— Игры на внимание, память и контроль импульсов.

Рабочие тетради и практикумы

10. **Сунцова А.В., Курдюкова С.В.** «Развиваем внимание и самоконтроль» (серия тетрадей «Кимон»)
— *Готовые задания для детей: лабиринты, графические диктанты.*
11. **Ткачева В.В.** «Нейропсихологические прописи»
— Тренировка моторики и контроля у дошкольников и младших школьников.
12. **Зегебарт Г.М.** «Учение без мучения. Коррекция дисграфии»
— Игры для развития письма и усидчивости.