

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа села Батурино
Асиновского района Томской области

Принята

УТВЕРЖДАЮ

педагогическим советом
МБОУ - СОШ с. Батурино

Протокол № 18 от «27» 12 2019 г.



Директор МБОУ - СОШ с. Батурино

Н.И. Чурилова / Н.И. Чурилова

Приказ № 170^а «27» 12 2019 г.

Коррекционно-развивающая программа

по курсу «**Эмоциональное и коммуникативно-речевое развитие**» для
детей с РАС (вариант 8.4)

Для обучающихся 1-4 классов

Составила: социальный педагог

Муцига С.А.

1 квалификационная категория

С.Батурино

2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка _____	3
2. Общая характеристика коррекционной программы _____	4
3. Место коррекционной программы в учебном плане _____	6
4. Ценностные ориентиры содержания коррекционной программы _____	7
5. Результаты освоения коррекционной программы _____	8
6. Содержание коррекционной программы _____	11
7. Тематическое планирование коррекционной программы _____	12
8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса _____	22
9. Приложения № 1- № 6 _____	23

1. Пояснительная записка.

Коррекционно-развивающая программа по курсу «Эмоциональное и коммуникативно-речевое развитие» для обучающихся 1-4 классов с РАС (вариант 8.4) составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ и от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ);
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 8.4);
 - Приказ МОиН Российской Федерации от 28 декабря 2014 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
 - Письмо МОиН Российской Федерации № 07-3517 от 19.08.2016 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528).
- Составлена на основе:
- материалов Н. П. Локаловой «120 уроков психологического развития младших школьников»;
 - С.И.Семенака «Коррекционно-развивающая программа» для детей 5-7 лет;
 - В.Г.Маралов, Л.П.Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников»;
 - материалов сайта «Социальная сеть работников образования», «Первое сентября», приложения «Школьный психолог».

Развитие ребенка с ограниченными возможностями здоровья значительно отстает по срокам и проходит чрезвычайно неравномерно. Замедленность, недифференцированность, узость объема восприятия, нарушение аналитико-синтетической деятельности, специфические недостатки памяти затрудняют его знакомство с окружающим миром. Принцип организации деятельностного подхода к воспитанию и обучению детей с интеллектуальными нарушениями предусматривает следующий аспект: успехов в коррекционной работе можно достичь только при условии опоры на ведущую деятельность. Для младших школьников, помимо учебной деятельности, ведущей остаётся игра.

Принципами построения занятий являются:

- 1) частая смена видов деятельности. Известно, что внимание детей с интеллектуальными нарушениями очень неустойчивое, кратковременное и привлекается только ярким внешним видом предметов. Поэтому при смене объектов и видов деятельности внимание ребёнка снова привлекается и это даёт возможность продуктивно продолжать занятие;

2)повторяемость программного материала. Школьникам с интеллектуальными нарушениями требуется значительно большее количество повторений, чем детям с нормальным интеллектом. Занятия строятся так, что повторение одних и тех же заданий происходит в новых ситуациях на новых предметах. Это необходимо по двум причинам: первая - чтобы не пропадал интерес к занятиям; вторая - для формирования переноса полученных знаний и умений на новые объекты и ситуации.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Среди всех категорий аномальных детей наибольшее число составляют дети, страдающие умственной отсталостью. Под умственной отсталостью следует понимать такое состояние, при котором наблюдается достаточно выраженное стойкое и необратимое нарушение познавательной деятельности, возникшее в результате органического поражения центральной нервной системы.

Развитие умственно отсталых детей происходит по тем же общим законам, что и развитие нормальных сверстников. В то же время имеются и специфические закономерности развития.

Современные требования общества к развитию личности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), диктуют необходимость более полно реализовать идею всестороннего обучения, учитывающего степень тяжести их дефекта, состояние здоровья, индивидуально-типологические особенности в целях формирования базовых учебных действий. А значит, речь идет о необходимости оказания комплексной дифференцированной помощи детям, направленной на преодоление трудностей овладения знаниями, умениями и навыками, что в конечном итоге будет способствовать более успешной адаптации и интеграции их в общество. Сенсорное развитие ребенка с ограниченными возможностями здоровья значительно отстает по срокам формирования и проходит чрезвычайно неравномерно. Замедленность, недифференцированность, узость объема восприятия, нарушение аналитико-синтетической деятельности, специфические недостатки памяти затрудняют его знакомство с окружающим миром. Принцип организации деятельностного подхода к воспитанию и обучению детей с интеллектуальными нарушениями предусматривает следующий аспект: успехов в коррекционной работе можно достичь только при условии опоры на ведущую деятельность. Для младших школьников, помимо учебной деятельности, ведущей остаётся игра. Психокоррекционные занятия построены в соответствии с требованиями ФГОС НОО для ОВЗ (вариант 8.4).

Принципами построения занятий являются:

1) частая смена видов деятельности. Известно, что внимание детей с интеллектуальными нарушениями очень неустойчивое, кратковременное и привлекается только ярким внешним видом предметов. Поэтому при смене объектов и видов деятельности внимание ребёнка снова привлекается и это даёт возможность продуктивно продолжать занятие;

2) повторяемость программного материала. Школьникам с интеллектуальными нарушениями требуется значительно большее количество повторений, чем детям с нормальным интеллектом. Занятия строятся так, что повторение одних и тех же заданий происходит в новых ситуациях на новых предметах. Это необходимо по двум

причинам: первая - чтобы не пропал интерес к занятиям; вторая - для формирования переноса полученных знаний и умений на новые объекты и ситуации.

2. Общая характеристика коррекционной программы

Основные задачи реализации содержания: Формирование разнообразных моделей общения с постепенным сокращением дистанции взаимодействия с окружающими, возможных форм визуального и тактильного контакта, способности проникать в эмоциональный смысл ситуации общения. Формирование коммуникативных навыков, включая использование средств альтернативной коммуникации.

Специфические закономерности умственной отсталости.

1. Замедленный темп психического развития.
2. Замедленный прием и переработка информации.
3. Неравномерность психического и физического развития.
4. Дисгармоничность развития психики (высшие психические функции менее развиты).
5. Ослаблена роль второй сигнальной системы (трудность словесной регуляции поведения).
6. Обедненный словарный запас.
7. Малоэффективность и малопродуктивность общения.
8. Дисгармоничность особенностей первичной системы (расторженность и заторможенность).
9. Реактивность, часто импульсивность и неадекватность поведения.
10. Разные личностно-поведенческие нарушения.

Существенное влияние на развитие умственно отсталого ребенка оказывает структура дефекта. Недостатки эмоционально-волевой сферы умственно отсталых детей проявляются в различных формах. Чувства таких учащихся долгое время недостаточно дифференцированы. Переживания довольно примитивны, полюсны. Он испытывает только или удовольствие, или неудовольствие, а дифференцированных тонких оттенков почти нет. Чувства умственно отсталых детей часто бывают неадекватны, непропорциональны воздействиям внешнего мира по всей динамике. У одних детей наблюдается легкость и поверхностность переживаний серьезных жизненных событий, переходы от одного настроения к другому, у других детей наблюдается чрезмерная сила и инертность переживаний, возникающих по малозначительным поводам. Также данная программа включает в себя включающая специальные игры и упражнения, направленные на коррекцию гиперактивного поведения (некоторые из них можно включать в учебный процесс отдельно).

Теоретической основой программы явились концептуальные положения теории Л.С. Выготского: об общих законах развития аномального и нормально развивающегося ребенка; о структуре дефекта и возможностях его компенсации; применении системного подхода к изучению аномального ребенка, учёте зон его актуального и ближайшего развития при организации психологической помощи; об индивидуализированном и дифференцированном подходе к детям в процессе реализации коррекционной психолого-педагогической программы. Задачи гуманизации и индивидуализации воспитания и обучения умственно отсталых детей в свою очередь требуют создания необходимых условий для их развития, становления как субъектов учебной деятельности. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В.Ф. Базарного, В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н.

Анохина, И.М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению. В программу включены занятия, составленные Локаловой Н.П. из сборника «120 уроков психологического развития младших школьников. Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов», Программы «Психологическая азбука», которая была разработана Т.А. Аржакаевой И.В. Вачковым и А.Х. Поповой. Эта программа ориентирована на развитие самосознания детей через психологическую сказку, способствует развитию понимания чувств другого, принятию другого человека. Для обучающихся 4 класса, помимо указанных программ, включены занятия, составленные А.Лопатиной, М.Скребцовой «Начала мудрости. 50 уроков о добрых качествах: для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». Приводимые уроки состоят из сказок, стихов, игр, бесед и творческих заданий, направленных на глубокое проживание той или иной темы, на развитие творческого потенциала детей.

В процессе реализации данной Программы используются следующие формы и методы работы:

- игры, упражнения, этюды
- психокоррекционные методики и технологии (арт-терапия, сказкотерапия, игровые технологии, ИКТ, песочная терапия, релаксационные упражнения, телесно-ориентированные упражнения, кинезиологические упражнения и др.)
- беседы с учащимися
- организация деятельности (игра, труд, изобразительная, конструирование и др.).

Цель: Применение разных форм взаимодействия с обучающимися, направленными на преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений учащихся; формирование навыков адекватного поведения.

Задачи:

- формировать произвольность психических процессов и навыки произвольного поведения;
- развивать наблюдательность, избирательность и целостность зрительного и слухового восприятия;
- содействовать развитию концентрации, распределению и устойчивости внимания;
- развивать слуховую, зрительную, долговременную и кратковременную память;
- развивать наглядно-образное, словесно-логическое мышление;
- способствовать развитию мелкой моторики и зрительно-двигательной координации;
- знакомить детей с правилами поведения, общения, этикета, нормами безопасности и нравственности.
- способствовать осознанию детьми своих эмоций, чувств способствовать обогащению сенсорного опыта и эмоциональной сферы учащихся;
- стабилизировать психоэмоциональное состояние учащихся в адаптационный период, создавая атмосферу безопасности и взаимоподдержки.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой - составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.
2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.
3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.
4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все действия в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

3. Место коррекционной программы в учебном плане

Коррекционно-развивающая программа составлена для обучающихся начальных классов с расстройствами аутистического спектра (далее РАС), вариант 8.4.

Занятия проводятся во внеурочное время, за счет часов отводимых на внеурочную деятельность. Длительность проведения каждого занятия – 35-40 мин.

Оптимальное количество учеников в группе - 5-6 человек возраста 6-12 лет. Занятия могут проходить индивидуально.

Программа рассчитана на 4 года обучения по 2 часа в неделю. Для 1 класса – 66 часов, 2 класса – 68 часов, 3 класса – 68 часов, 4 класса – 68 часов. Итого всего: 270 часов.

Примерная структура коррекционно-развивающих занятий:

1. организационная часть (приветствие, игра с массажным мячиком) -2-3 мин;
 2. дыхательные упражнения - 2-3 мин;
 3. разминка для глаз - 4-5 мин;
 4. упражнения для развития мелкой моторики рук - 4-5 мин;
 5. развивающие игры и упражнения - 10-12 мин:
- на развитие произвольной регуляции дыхания (приложение 1);
 - на развитие мелкой моторики (приложение 2);
 - на развитие речи (приложение 3);
 - глазодвигательные упражнения (приложение 4);
 - упражнения для релаксации (приложение 5);
 - развитие приемов массажа и самомассажа (приложение 6)
 - упражнения на релаксацию (приложение 5) или слушание релаксационной музыки - 4-5 мин;
 - чтение скороговорок - 2-3 мин (скороговорки учитель подбирает по своему усмотрению).

Оборудование: зал для занятий, ковер, магнитофон, записи с релаксационной музыкой и звуками живой природы, муз. программа «ДАР», использование светового оборудования для сенсорных комнат:

- комплект «Сенсорный дуэт»
- настенное интерактивное панно «Бесконечность»
- зеркало «Веселый свет»
- настенный модуль «Сравнение цветов»
- интерактивная панель «Цветные фигуры»
- настенный фиброоптический ковер «Звездное небо»
- световые фиброоптические волокна «Волшебный дождь»

4. Ценностные ориентиры содержания коррекционной программы

Данная программа создаёт условий для успешной адаптации обучающихся 1-4 классов к обучению в школе. Деятельность психолога направлена на организацию определенных условий, некоторой среды, в которых ребенок смог успешно адаптироваться к новым социально-педагогическим условиям и в полной мере реализовать свои возможности и способности.

Ценностные ориентиры и задачи, решаемые при реализации программы:

1. Определение группы дезадаптированных к новым социально-педагогическим условиям обучающихся;
2. Проведение развивающей работы, направленной на успешную адаптацию к обучению в школе:
 - 2.1 Формирование навыков учебной деятельности для успешного освоения школьной программы;
 - 2.2 Развитие познавательной сферы (развитие внимание, памяти, мышления, речи, воображения);
 - 2.3 Снижение школьной тревожности, обучение навыкам регуляции своего эмоционального состояния, способам снятия психоэмоционального напряжения;
 - 2.4. Укрепление чувства уверенности в себе, собственных силах, формирование адекватной самооценки, оценки собственных возможностей и способностей;
 - 2.5 Развитие коммуникативных качеств личности, способствующих более успешной адаптации в обществе сверстников;
3. Повышение мотивации учения, развитие познавательных мотивов учения.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Ответственное отношение к учению;
- Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве с представителями различных возрастных групп в процессе образовательной и других видах деятельности;
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку;
- Успешная адаптация обучающихся к обучению в школе;
- Повышение стрессоустойчивости;
- Развитие высших психических функций, навыков управления своим поведением и эмоциональным состоянием;
- Создание благоприятного психологического климата в классах.

Основные задачи реализации содержания:

- Формирование разнообразных моделей общения с постепенным сокращением дистанции взаимодействия с окружающими, возможных форм визуального и тактильного контакта, способности проникать в эмоциональный смысл ситуации общения.
- Формирование коммуникативных навыков, включая использование средств альтернативной коммуникации
- Мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона произвольных движений и профилактика возможных двигательных нарушений;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- формирование функциональных двигательных навыков;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование зрительно-двигательной координации, ориентировки в пространстве;
- обогащение сенсомоторного опыта.

5. Результаты освоения коррекционной программы.

Личностные и метапредметные результаты освоения коррекционного курса:

- положительная динамика развития познавательных процессов;
- нормализация эмоционального состояния и снижение уровня тревожности;
- развитие произвольной регуляции поведения, коммуникативной сферы, способствование успешной социализации;
- умение понимать эмоции других людей, создание эмоционально-положительного фона общения в детском коллективе.
- способствование сформированности адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- способствование формированию навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Личностные результаты освоения АООП обучающимися с РАС, осложненными умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития), заносятся в СИПР с учетом их индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей и могут включать:

- 1) осознание себя, своего "Я";
осознание своей принадлежности к определенному полу;
социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) развитие адекватных представлений о окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела;
- 3) умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.
- 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- 5) первоначальное осмысление социального окружения;
- 6) развитие самостоятельности;
- 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 8) наличие интереса к практической деятельности.

Ожидаемые результаты:

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико - гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- владение техникой элементарной мышечной релаксации.
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

Метапредметные результаты освоение коррекционной программы:

- умение владеть элементарными навыками окружающего мира, понимание пространства, форм, цвета предметов;
- умение правильного произношения звуков;
- умение справляться с эмоциональным возбуждением и действовать по определенному алгоритму или по определенному плану
- умение концентрироваться на определенном предмете, цвете, для дальнейшего успешного освоение предметной области учебного плана;
- обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.
- обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в

различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Ожидаемые результаты:

- умение владеть элементарными навыками окружающего мира, понимание пространства, форм, цвета предметов;
- умение правильного произношения звуков;
- умение справляться с эмоциональным возбуждением и действовать по определенному алгоритму или по определенному плану
- умение концентрироваться на определенном предмете, цвете, для дальнейшего успешного освоения предметной области учебного плана.

6.Содержание коррекционного курса

Программа включает в себя взаимосвязанные разные этапы занятий: 1-4 класс - 270 часов

1 класс:

- 1 этап. Обследование учащихся (3ч).
 - 2 этап. Сплочение группы, облегчение процесса адаптации (12ч).
 - 3 этап. Стабилизация эмоциональной сферы (6ч).
 - 4 этап. Формирование навыков невербального общения (9ч).
 - 5 этап. Формирование навыков вербального общения (использование элементов кукольного театра) (6ч).
 - 6 этап. Обучение выражению негативных эмоций (4ч).
 - 7 этап. Развитие двигательной сферы, моторики (4ч).
 - 8 этап. Развитие когнитивной сферы, речи (10ч).
 - 9 этап. Развитие коммуникативных навыков, социоролевые игры (11ч).
- Всего: 66 часов.

2 класс.

- 1 этап. Стабилизация эмоциональной сферы (28ч)
 - 2 этап. Развитие навыков самоконтроля в конфликте (12ч).
 - 3 этап. Развитие когнитивной сферы (20ч).
 - 4 этап. Развитие коммуникативных навыков (социоролевые игры) (8ч).
- Всего: 68 часов.

3 класс.

- 1 этап. Развитие слуховых ощущений, умения правильно называть предметы, выполнять словесные инструкции (16ч).
 - 2 этап. Развитие произвольного внимания; внимания в условиях коллективной деятельности (8ч).
 - 3 этап. Развитие памяти (непосредственной вербальной; на последовательность действий; зрительной, слуховой) (8ч).
 - 4 этап. Развитие мыслительных процессов (сравнение, анализ, обобщение, установление закономерностей) (18ч).
 - 5 этап. Развитие зрительного анализа, пространственных представлений (14ч).
 - 6 этап. Развитие осязательных ощущений (4ч).
- Всего: 68 часов.

4 класс.

- 1 этап. Развитие слуховых ощущений, умения правильно называть предметы, выполнять словесные инструкции (6ч).
- 2 этап. Развитие произвольного внимания; внимания в условиях коллективной деятельности (8ч).
- 3 этап. Развитие памяти (непосредственной вербальной; на последовательность действий; зрительной, слуховой) (6ч).
- 4 этап. Развитие мыслительных процессов (сравнение, анализ, обобщение, установление закономерностей) (22ч).
- 5 этап. Развитие зрительного анализа, пространственных представлений (20ч).
- 6 этап. Развитие осязательных ощущений (6ч).
- Всего: 68 часов.

7. Тематическое планирование коррекционной программы с указанием видов учебной деятельности.

Календарно-тематический план занятий для учащихся 1 класса

№ занятия	Название раздела, тематика занятий	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
	<i>I этап. Обследование учащихся</i>	<i>Беседа, анкетирование. Составление отчета.</i>	<i>3ч.</i>
	<i>II этап. Сплочение группы, облегчение процесса адаптации</i>	<i>Знакомство группы детей друг с другом. Адаптация, привыкание к друг другу.</i>	<i>12 ч.</i>
1	Давайте познакомимся!	Игровая. Знакомство в игровой форме.	1
2	Победи дракона	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность.	1
3	Охотники	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность.	1
4	Мозаика	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность.	1
5	Природные фантазии	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность.	1
6	Художники	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность.	1
7	Рыбаки	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность.	1

8	Морские забавы	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность.	1
9	Космический полет	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность.	1
10	Птицы	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность.	1
11	В царстве Нептуна	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность.	1
12	Веселый паровозик	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность.	1
	III этап. Стабилизация эмоциональной сферы		6 ч.
1	Аутогенная тренировка для начинающих	Релаксация, Снятие эмоционального напряжения. Понятие отдыха и занятий.	1
2	Половинка	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Снятие эмоционального напряжения.	1
3	Лучики	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Снятие эмоционального напряжения.	1
4	Моя планета	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Снятие эмоционального напряжения.	1
5	Мудрец из храма	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Снятие эмоционального напряжения.	1
6	Слушаем тишину	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Снятие эмоционального напряжения. Соблюдение тишины.	1
	IV этап. Формирование навыков невербального общения.		9 ч.
1	Во саду ли, в огороде	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Способы невербального общения: Жесты, мимика и др.	1
2	Осень	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Способы невербального общения: Жесты, мимика и др.	1

3	В зоопарке	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Способы невербального общения: Жесты, мимика и др. Снятие эмоционального напряжения.	1
4	Искатели клада	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Способы невербального общения: Жесты, мимика и др. Снятие эмоционального напряжения.	1
5	Мячики	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Способы невербального общения: Жесты, мимика и др. Снятие эмоционального напряжения.	1
6	У Мазаю	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Способы невербального общения: Жесты, мимика и др. Снятие эмоционального напряжения.	1
7	Львенок и черепаха	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Способы невербального общения: Жесты, мимика и др. Снятие эмоционального напряжения.	1
8	Игры гномиков	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Способы невербального общения: Жесты, мимика и др. Снятие эмоционального напряжения.	1
9	Встреча с Бабой Ягой	Игровая деятельность, игра по правилам, сплочение группы, адаптация в коллективе, двигательная активность. Способы невербального общения: Жесты, мимика и др. Снятие эмоционального напряжения.	1
	<i>У этап. Формирование навыков вербального общения (использование элементов кукольного театра)</i>		6 ч.
1	Сказка «Репка»	Игровой. Постановка мини-спектаклей. Театрализованное представление. Ответственность за своего кукольного героя. Заучивание слов и простая имитация происходящего. Заучивание слов и движений.	1
2	Сказка «Колобок»	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
3	Сказка «Маша и медведь»	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук).	1

		Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	
4	Сказка «Три медведя»	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
5	Сказка «Красная шапочка»	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
6	Сказка Волк и семеро козлят»	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
	VI этап. Обучение выражению негативных эмоций.		4 ч.
1	Маленькое привидение	Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
2	Это я, узнай меня	Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
3	Золотая рыбка	Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
4	Фигура	Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
	VII этап. Развитие двигательной сферы, моторики		4 ч.
1	Ласковые	Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие	1

	ладошки	сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Моторика.	
2	Мы охотимся за львом	Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Моторика.	1
3	Поймай платочек	Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Моторика.	1
4	Зернышко к зернышку	Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Моторика.	1
	<i>VIII этап. Развитие когнитивной сферы, речи</i>		<i>10 ч.</i>
1	Разбуди кота	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
2	Времена года	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	2
3	Козлята и волк	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
4	Найди и назови	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
5	Волшебные экранчики	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность,	1

		игра по правилам.	
6	Кто где живет?	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Познавательная	1
7	Признаки предметов	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
8	Радуга-дуга	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
9	Краски	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	1
	<i>IX этап. Развитие коммуникативных навыков, социорольевые игры</i>		<i>12 ч.</i>
1	Мама, папа, я!	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Семья.	2
2	Скорая помощь	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Семья. Больница.	2
3	Веселый поезд	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Семья. Путешествие.	2
4	В магазине игрушек	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие	2

		стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Семья. Магазин.	
5	День рождения	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Семья. Праздники.	2
6	Город	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Город.	2
	Обобщающее занятие	Игровая деятельность.	1

Итого: 66 часов

Календарно-тематический план занятий развития для учащихся 2 класса.

№ занятия	Название раздела, тематика занятий	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
	<i>1 этап. Стабилизация эмоциональной сферы</i>		28 ч.
1	Наше настроение	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Развитие внимание, концентрация внимания. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	2
2	Хорошо ли быть злым?	Понятие «злой». Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	2
3	Учимся справляться с гневом	Понятие «гнев». Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	2
4	Что делать, если ты злишься	Понятие «злиться». Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	2
5	Настроение Бабы-Яги	Понятие «Баба-Яга», «страшная», «некрасивая». Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	2
6	Поговорим о доброте	Понятие «доброта». Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	2
7	Ссора	Понятие «ссора». Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	2
8	Как справиться	Понятие «упрямство». Развитие двигательной сферы.	2

	с упрямством?	Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	
9	Чувства одинокого человека	Понятие «одиночество». Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	2
10	Знакомство с понятием «физическая и эмоциональная боль»	Понятие «боль». Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	2
11	Учимся понимать чувства других людей	Понятие «чувства». Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	2
12	Учимся доброжелательности	Понятие «доброжелательность». Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	2
13	Животные – наши друзья	Понятие выражения «Братья наши меньшие». Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Эмоции.	2
	2 этап. Развитие навыков самоконтроля в конфликте		12 ч.
1	Учимся анализировать поведение в конфликтной ситуации	Анализ поведения, ситуаций разных. Конфликт и как его избежать. Эмоции.	4
2	Учимся управлять эмоциями в конфликтной ситуации	Анализ поведения, ситуаций разных. Конфликт и как его избежать. Эмоции.	2
3	Добрые и злые поступки	Анализ поведения, ситуаций разных. Конфликт и как его избежать. Эмоции. Поступки. Добро и зло.	2
4	Как реагировать на гнев взрослых?	Анализ поведения, ситуации гнева. Конфликт и как его избежать. Эмоции.	2
5	Дружба - неприязнь	Анализ поведения, ситуация дружба. Конфликт и как его избежать. Эмоции.	2
	3 этап. Развитие когнитивной сферы.		20 ч.
1	Что мы знаем о себе	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	2
2	Здесь мы	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное.	2

	живем	Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	
3	Забавные фигурки	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	2
4	Смотри. Слушай. Запоминай.	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	2
5	Кто есть кто	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	2
6	Хитрые буквы	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	2
7	Тренируем память	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	2
8	Знакомые незнакомцы	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	2
9	Царство цветов	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	2
10	Запоминаем. Рисуем. Записываем.	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	2
	4 этап. Развитие коммуникативных навыков (социоролевые игры)		8 ч.
1	Я – покупатель	Понятие «покупка», «магазин».	2

2	Если с другом вышел в путь	Коммуникативное общение. Друг. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	2
3	Когда случается беда	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	2
4	Что важно в жизни.		2

Итого: 68 ч.

Календарно-тематический план занятий для учащихся 3 класса

№ занятия	Название раздела, тематика занятий	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	<i>Развитие слуховых ощущений, умения правильно называть предметы, выполнять словесные инструкции</i>	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Запоминание инструкций.	16 ч.
2	<i>Развитие произвольного внимания; внимания в условиях коллективной деятельности</i>	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Запоминание инструкций. Внимание.	8 ч.
3	<i>Развитие памяти (непосредственной вербальной; на последовательность действий; зрительной, слуховой)</i>	Коммуникативное общение. Память. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам. Развитие вербальной памяти.	8ч.
4	<i>Развитие мыслительных процессов (сравнение, анализ, обобщение, установление закономерностей)</i>	Коммуникативное общение, вербальное и невербальное. Снятие стресса, негатива, сброс эмоций. Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук). Развитие двигательной сферы. Игровая деятельность, игра по правилам.	18 ч.
5	<i>Развитие зрительного анализа, пространственных представлений</i>	Понятие «пространство», анализ зрительного контакта. Познавательная и игровая деятельности.	14 ч.
6	<i>Развитие осязательных</i>	Чувства осязательные. Разные виды эмоций. Игровая деятельность. Познавательная.	4 ч.

	<i>ощущений</i>		
--	-----------------	--	--

Итого: 68 ч.

Календарно-тематический план занятий развития для учащихся 4 класса

№ занятия	Название раздела, тематика занятий	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
<i>1</i>	<i>Развитие слуховых ощущений, умения правильно называть предметы, выполнять словесные инструкции</i>	Познавательный, умение называть предметы, работать по инструкции. Выполнять задания по шаблону.	<i>6 ч.</i>
<i>2</i>	<i>Развитие произвольного внимания; внимания в условиях коллективной деятельности</i>	Познавательный, развитие внимания,. Умение работать в коллективе внимательно выполняя поручения.	<i>8 ч.</i>
<i>3</i>	<i>Развитие памяти (непосредственной вербальной; на последовательность действий; зрительной, слуховой)</i>	Развитие памяти: вербальной. Выполнение заданий по действиям. Память зрительная и слуховая.	<i>6 ч.</i>
<i>4</i>	<i>Развитие мыслительных процессов (сравнение, анализ, обобщение, установление закономерностей)</i>	Процесс мышления. Умение сравнивать, анализировать, обобщать, устанавливать закономерности.	<i>22 ч.</i>
<i>5</i>	<i>Развитие зрительного анализа, пространственных представлений</i>	Развитие пространственных представлений, зрительный анализ, того что вижу.	<i>20 ч.</i>
<i>6</i>	<i>Развитие осязательных ощущений</i>	Осязательные ощущения. Эмоции. Игровая деятельность.	<i>6 ч.</i>

Итого: 68 ч.

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Оборудование: зал для занятий, ковер, магнитофон, записи с релаксационной музыкой и звуками живой природы, муз. программа «ДАР», использование светового оборудования для сенсорных комнат:

- комплект «Сенсорный дуэт»
- настенное интерактивное панно «Бесконечность»
- зеркало «Веселый свет»
- настенный модуль «Сравнение цветов»
- интерактивная панель «Цветные фигуры»
- настенный волоконно-оптический ковер «Звездное небо»
- световые волоконно-оптические волокна «Волшебный дождь»

Техническое оснащение включает: предметы, графические изображения, знаковые системы, таблицы букв, карточки с напечатанными словами, наборы букв, коммуникативные таблицы и коммуникативные тетради, записывающие устройства (например: Language Master “Big Mac”, “Step by step”, “GoTalk”, “MinTalker” и др.), а также компьютерные программы, например: PicTop и синтезирующие речь устройства Apple iPad, программа «Общение» и др.

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).

- 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).

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

2. Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И.п. - сидя в кресле.

Участникам предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надув в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Губы вытягиваются трубочкой и с шумом "пьют" воздух. Пауза (задержка дыхания). На выдохе участники должны втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох.

3. 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).

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

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

И.П. – лежа на полу

1 этап – вдох:

- распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;

-наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц;

-приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2 этап — пауза.

3этап - выдох:

-приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

-опустить ребра, используя группу межреберных мышц;

-опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4этап — пауза.

(повторить несколько раз)

Упражнения для развития мелкой моторики.

"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.

«Рисунки и буквы на спине и на ладонях».

Нарисуйте пальцем на спине ребенка одну из знакомых ему фигур (треугольник, круг, квадрат и т.д.). Попросите его сказать, какая фигура нарисована. Если он затрудняется, нарисуйте прямую (горизонтальную, вертикальную, наклонную) и попросите его изобразить ее на стене или на листе бумаги. То же сделайте сначала на его правой, а потом левой руке, рисуя на обеих сторонах кисти.

«Пианино»

Используются заготовки с изображением клавиш пианино. Детям предлагается «поиграть» на них, напевая какую-нибудь мелодию совместно.

Упражнения для развития речи

Са-са-са, са-са-са, ой-ой-ой, летит оса!
 Сы-сы-сы, сы-сы-сы – не боимся мы осы!
 Су-су-су, су-су-су – видел кто из вас осу?
 Сы-сы-сы, сы-сы-сы – мы не видели осы.
 Са-са-са, са-са-са – отгадайте, где оса.

Си-си-си, си-си-си – в водоеме караси.
 Ся-ся-ся, ся-ся-ся – вот поймать бы карася!
 Се-се-се, се-се-се – карасей ловили все.
 Ся-ся-ся, ся-ся-ся – жили-были два гуся.
 Ся-ся-ся, ся-ся-ся – спи спокойно – сказка вся!

За-за-за, за-за-за – здесь привязана коза.
 Зы-зы-зы, зы-зы-зы – мало травки у козы.
 Зу-зу-зу, зу-зу-зу – отвязали мы козу.
 За-за-за, за-за-за – залезает в сад коза.
 Зу-зу-зу, зу-зу-зу – привязали мы козу.
 За-за-за, за-за-за – здесь привязана коза.

Це-це-це, це-це-це – вот вам сказка о яйце.
 Цо-цо-цо, цуо-цо-цо – курица снесла яйцо.
 Цу-цу-цу, цу-цу-цу – киска тянется к яйцу.
 Ца-ца-ца, ца-ца-ца – брысь, котенок, от яйца!
 Цу-цу-цу, цу-цу-цу – не пускать его к яйцу!
 Цо-цо-цо, цо-цо-цо – сами мы съедим яйцо.
 Цы-цы-цы, цы-цы-цы – отогнали? Молодцы!
 Це-це-це, це-це-це – вот вам сказка о яйце.

Ши-ши-ши, ши-ши-ши – что-то шепчут камыши.
 Ше-ше-ше, ше-ше-ше – это утка в камыше.
 Ша-ша-ша, ша-ша-ша – выходи из камыша!
 Ше-ше-ше, ше-ше-ше – нет уж утки в камыши.
 Ши-ши-ши, ши-ши-ши – что же шепчут камыши?

Жа-жа-жа, жа-жа-жа – тут ежата у ежа.
 Жу-жу-жу, жу-жу-жу – как-то уж пришел к ежу.
 Жи-жи-жи, жи-жи-жи – мне ежат ты покажи.
 Жу-жу-жу, жу-жу-жу – я с ужатами дружу.
 Жа-жа-жа, жа-жа-жа – уж уходит от ежа.

Жи-жи-жи, жи-жи-жи – в нашем доме этажи.
 Жа-жа-жа, жа-жа-жа – подо мной два этажа.

Жа-жа-жа, жа-жа-жа – надо мной два этажа.
Же-же-же, же-же-же – на каком я еда.

Чо-чо-чо, чо-чо-чо – у меня болит плечо.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу – раз болит, походи к врачу.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу – нет, к врачу я не хочу.
Ча-ча-ча, ча-ча-ча – буду плакать у врача.
Чи-чи-чи, чи-чи-чи – помогают нам врачи.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу – ну, тогда пойду к врачу.

Че-че-че, че-че-че – мы мечтаем о мяче.
Чи-чи-чи, чи-чи-чи – очень нам нужны мячи.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу – нам купили по мячу.
Ча-ча-ча, ча-ча-ча – вот уж в доме два мяча.
Чи-чи-чи, чи-чи-чи – нам опять нужны мячи.
Че-че-че, че-че-че – мы мечтаем о мяче.

Ща-ща-ща, ща-ща-ща – дождь идет, я без плаща.
Ще-ще-ще, ще-ще-ще – нет дождя, а я в плаще.
Щу-щу-щу, щу-щу-щу – я тебя не отыщу.
ЩИ-щи-щи, щи-щи-щи – ты иди, меня ищи.
Щу-щу-щу, щу-щу-щу – вот теперь-то отыщу!

Лы-лы-лы, лы-лы-лы – забивали мы голы.
Лу-лу-лу, лу-лу-лу – возле окон на полу.
Ла-ла-ла, ла-ла-ла – не заметили стекла.
Лу-лу-лу, лу-лу-лу – мы не били по стеклу.
Ла-ла-ла, ла-ла-ла – только нет в окне стекла.

Ли-ли-ли, ли-ли-ли – тополя видны вдали.
Ле-ле-ле, ле-ле-ле – много их у нас в селе.
Ле-ле-ле, ле-ле-ле – веселей у нас в селе.
Ля-ля-ля, ля-ля-ля – но от них в пуху земля.
Ля-ля-ля, ля-ля-ля – все мы любим тополя.

Ри-ри-ри, ри-ри-ри – от зари и до зари.
Ре-ре-ре, ре-ре-ре – о горе и о норе.
Ре-ре-ре, ре-ре-ре – про ребят и про зверье.
Ря-ря-ря, ря-ря-ря – про озера и моря.
Рю-рю-рю, рю-рю-рю – говорю и говорю.
Ря-ря-ря, ря-ря-ря – обо всем, но, видно, зря!

Ка-ка-ка, ка-ка-ка – вот течет река Ока.
Ко-ко-ко, ко-ко-ко – там рыбак недалеко.
Ке-ке-ке, ке-ке-ке – ловит рыбу на Оке.

Ку-ку-ку, ку-ку-ку – нет удачи рыбаку.
Ки-ки-ки, ки-ки-ки – помогите, рыбаки!
Ку-ку-ку, ку-ку-ку – вот подмога рыбаку.
Ко-ко-ко, ко-ко-ко – рыба ловится легко.
Ка-ка-ка, ка-ка-ка – есть улов у рыбака.

Ба-ба-ба, ба-ба-ба – мама! Мама! Вон труба!
Бу-бу-бу, бу-бу-бу – ты и мне купи трубу.
Би-би-би, би-би-би – вот на этой потруби.
Бу-бу-бу, бу-бу-бу! – дядя, дайте мне трубу.
Бе-бе-бе, бе-бе-бе – потрубил я на трубе.
Ба-ба-ба, ба-ба-ба – не нужна уже труба.

Да-да-да, да-да-да – не ходи, Вадим, туда!
Ду-ду-ду, ду-ду-ду – все равно туда пойду.
Ди-ди-ди, ди-ди-ди – ты ж одетый - не ходи!
Да-да-да, да-да-да. Ой, холодная вода!
Де-де-де, де-де-де – вот беда! Вадим, ты где?
Ды-ды-ды, ды-ды-ды – только слышно из воды.

Разминка для глаз.

- Зажмурить глаза, открыть их. Повторить 5 раз.
- Делать круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх - налево - вниз. Повторить 10 раз.
- Вытянуть руку вперед. Следить глазами за ногтем указательного пальца медленно приближая его к носу и удаляя. Повторить 5 раз.
- Посмотреть вдаль (в окно) в течение одной минуты.

Глазодвигательное упражнение

Цель – развитие мышц глазного яблока, зрительного восприятия, упругости век.

Участникам предлагается занять удобное для них положение в креслах «трансформерах».

«Медленно поднимаем веки вверх, посмотрели на потолок, медленно опускаем веки, смотрим вниз (7 раз).

Взгляд устремлён прямо по центру, отводим взгляд вправо, возвращаем в центр (7 раз); затем влево (7 раз).

Делаем вращательные движения медленно по малому кругу вправо (7 раз), влево (7 раз).

Глазодвигательное упражнение

Цель: развитие произвольных движений глаз, умение сосредоточиться на объекте.

И.п. - сидя в кресле.

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырём основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырём вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7сек.) с фиксацией в крайних положениях. Причём удержание должно быть равным по длительности и предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать пузырьковую колонну. В начале освоения этих упражнений ребёнок следит за рыбками в колонне, затем за предметом, перемещаемым взрослым, потом учится передвигать его самостоятельно, удерживая сначала в правой, потом в левой руке, а затем в обеих руках вместе.

Тем областям в поле зрения ребёнка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Глазодвигательные упражнения

Цель – преодоление состояния статического напряжения, стимуляция движений глаз.

«Очень плотно закройте глаза. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение. Глаза должны быть напряжены в верхней и нижней частях век и по внешним и внутренним границам глаза. Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабьте глаза, медленно открывая их. Отметьте разницу в мышечных отношениях.

Зафиксируйте взгляд на какой-нибудь точке, сделайте плавный поворот головы вправо, стараясь фиксировать взгляд на выбранной точке, затем влево - 7 раз».

Упражнения для релаксации

"Загораем"

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

Учитель: 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.

"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.

Прослушивание релаксационной музыки.

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Учитель: 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!

"Штанга"

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И.п. - стоя. Инструктор: "Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом (наклониться вперед).
Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).
Крепко держим...
И бросаем!
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Упражнение «Аутотренинг»

Цель – обучение технике расслабления.

Свет выключен, включена «Звёздная сеть»

«Прежде всего, займите удобное положение и постарайтесь отрешиться от посторонних мыслей и ощущений, не относящихся к тренировке. Для этого вы можете использовать следующие формулы:

- *я приготовился к отдыху;*
- *я успокаиваюсь;*
- *я отвлекаюсь от всего;*
- *посторонние звуки не мешают мне;*
- *уходят все заботы, волнения, тревоги;*
- *мысли текут плавно, замедленно;*
- *я отдыхаю;*
- *я совершенно спокоен.*
- *в правой руке появляется приятное ощущение тяжести;*
- *руки тяжелеют;*
- *руки тяжелеют всё больше и больше;*
- *руки приятно отяжелели;*
- *руки расслаблены и тяжелы;*
- *я совершенно спокоен;*
- *покой даёт отдых организму;*
- *тяжелеют ноги;*
- *тяжелеет правая нога;*
- *тяжелеет левая нога;*
- *ноги наливаются тяжестью;*
- *ноги приятно отяжелели;*
- *руки, ноги расслаблены и тяжелы;*
- *тяжелеет туловище;*
- *все мышцы расслаблены и отдыхают;*
- *всё тело приятно отяжелело;*
- *после занятий ощущение тяжести пройдёт;*
- *я совершенно спокоен.*

Упражнение «Муха в плену»

Цель – достижение сильного релаксационного эффекта за относительно короткое время. Включен проектор.

Участники лежат на полу, им нужно представить себя мухой, приклеившейся к полу. *«Руки, ноги, плечи и голова стремятся вверх. Нужно оторваться от пола, для этого руки и ноги совершают мелкие вибрационные движения, импульс движения исходит от ступней и кистей, колени прямые.*

«Отклеиваться» нужно не менее 3 минут.

В результате упражнения сильно напрягаются все мышцы одновременно, прекращение движения ведёт к сильнейшему (пропорционально напряжению) расслаблению. Тело «растекается» на полу, подобно медузе. Чтобы увеличить время напряжения мышц, можно предложить участникам другой (не муха) объект внимания, другую цель, например, путешествие по знакомой улице с рассматриванием домов и вспоминанием их последовательности. Это до определённого момента отвлечёт внимание от изнурённых мышц, но главное, что

при этом наступает и «изнурение» сознания, поэтому состояние расслабления будет сопровождаться безмыслием. Это и есть полная релаксация, ведущая к снятию хронических мышечных напряжений.

Упражнение «Бал»

Цель – обогащение восприимчивости и воображения; развитие двигательной раскрепощённости.

Музыкальное сопровождение - мелодия вальса, включен зеркальный шар.

«Вы приглашены на праздник к морскому царю. Превратились в рыбку (русалочку, морскую звезду, ракушку и т. п.). Под звуки плавной музыки (лёжа или стоя) начинайте свой танец»

Релаксационное упражнение «Поза покоя»

Цель - освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

И.п. - сидя в кресле с опорой на спинку, руки свободно лежат на коленях, ноги слегка расставлены. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами: *«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая - очень лёгкая, простая, замедляется движенье, исчезает напряжение... И становится приятно - расслабление приятно.»*

Психолог включает настенный ковёр «Млечный путь» и просит занимающихся наблюдать за мигающими звёздочками. В конце упражнения все делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Лучики»

Цель – мышечная релаксация отдельных групп мышц.

Включен проектор.

Как при напряжении, так и при расслаблении групп мышц должно сохраняться глубокое, брюшное дыхание.

«Представьте, что вы лежите на мягком тёплом песке. Вам от песка тоже тепло. Лучики солнышка гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам. Руки отдыхают, ноги отдыхают. Дышите легко и глубоко. Лучики солнца скользят по коже. Вам очень приятно.»

1. Лицо: *поднимите брови максимально и держите их в этом состоянии до полного изнеможения задействованных в этом движении мышц, остальные мышцы свободны. Далее сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Рот: улыбка до ушей (время напряжения здесь и далее определяется полным изнурением мы)* нижняя челюсть максимально «брошена» вниз, циклы «напряжение - расслабление» делаются по каждому заданию.

2. Плечи: *дотянись плечом до мочки уха, голова не наклоняется. Расслабьтесь. То же самое со вторым плечом. Появилось ощущение тяжести в плечах, плечи становятся всё тяжелее.*

3. Руки: *обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должна появиться теплота и покалывание в пальцах.*

4. Бёдра и живот: *сидя на стуле, поднимите ноги перед собой.*

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим...Держим...Напрягаем!

Загораем!

Ноги напряглись (можно предложить потрогать их, ощутить, какими твёрдыми стали мышцы). Напряжённые ноги стали твёрдыми, каменными. Напряжение в

бёдрах до изнеможения. Опустите ноги. Они устал, теперь отдыхают. Расслабьтесь. Противоположная группа мышц напрягается зарыванием ступней в песок. Зарывайте твёрже! Расслабьтесь; расслабление в верхней части ног, сосредоточьтесь на этом. Как хорошо, приятно стало. Вдох – пауза, выдох – пауза. 5. Ступни: ноги плотно стоят на полу, упражнение выполняется сидя. Поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки ног. Напряжение в ступне и передней части ног. Расслабьтесь»

При выполнении всего упражнения, начиная с лица, необходимо

держат внимание на ощущениях в мышцах».

Следующий этап: (включается релаксационная музыка) напрягать отдельные группы мышц, не совершая движений, а лёжа, пользуясь памятью ощущений. Участники закрывают глаза, проводится релаксация: «Загораем». Дыхание брюшное!
«Пришла пора вставать, потянитесь и улыбнитесь»

Упражнение «Пластилиновый человек»

Цель – расслабление групп мышц (всех в определённой последовательности).

Включен зеркальный шар.

В отличие от других релаксационных упражнений, действующих по принципу «напряжение – расслабление», упражнение усложнено введением предлагаемых обстоятельств.

Участники сидят на корточках. Голова в коленях, глаза закрыты. «Представьте, что каждый из вас – ком пластилина, в котором «зародилась жизнь»; попробуйте вылепить из себя человека, преодолевая сопротивление своего материала – пластилина. Последовательность такая: вначале постарайтесь выпрямиться во весь рост: это требует большого напряжения в позвоночнике, шее ногах; теперь «лепите» руки от плеча, напряжение распространяется в руки, затем кисти, пальцы. Ощущайте пластилиновость пальцев: они всё время норовят склеиться при соприкосновении. Этими пальцами нужно вылепить лицо - глаза, нос, рот.

Какое выражение лица получилось? Какой человек вылепился? Посмотрите вокруг. Куда это вы попали? Всё тело остаётся напряжённо-пластилиновым. Попробуйте двигаться, отрывая пластилиновые ступни от пола. Куда и зачем вы пошли?»

Возможно взаимодействие участников: знакомство и т. д.

Упражнение «Кораблик»

Цель - расслабление рук, ног, корпуса.

Включен проектор «Солнечный - 100».

И.п.: стоя.

«Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена. Немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямитесь! Расслабьте ногу.

Выпрямитесь. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем».

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание занимающихся на напряжённые и расслабленные мышцы ног. После обучения расслаблению ног рекомендуется ещё раз повторить позу покоя. Все усаживаются в

кресла. Закрывают глаза.

*«Снова руки на колени,
А теперь немного лени...
Напряжение улетело,
И расслаблено всё тело...
Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.*

Дышитесь свободно, легко, ровно, глубоко.»

Упражнение «Судно, в котором я плыву»

Цель – расслабление, снятие напряжения; обучение участников группы способу медитации – визуализации.

Включен настенный ковёр «Млечный путь», релаксационная музыка.

«Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их, попытайтесь не шевелиться.

Итак, ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела всё больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух легко заполняет лёгкие и легко покидает их. Сердце бьётся чётко, ритмично. Обратите своё внимание к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности тёплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в тёплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет её и поднимается вверх по руке... до локтя... ещё выше... вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... по венам и артериям правой руки бежит свежая обновлённая кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично... А теперь ваш внутренний взгляд обращается к пальцам левой руки. (Текст, приведённый выше полностью, повторяется для левой руки.

В конце даётся установка относительно сердца и дыхания.)

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, будто ваши ноги стоят на каменной решётке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются - от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично...

Есть ещё один источник тепла в вашем теле. Он - в районе солнечного сплетения. словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создаёт ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица.. Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Лёгкий,

прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр - это воздушный поцелуй... Воздух несёт вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично...

Всё ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то это может быть собственный дом, для кого-то это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то - просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и видеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорожного для вас места...

А теперь пойдём дальше... Вы, не торопясь, идёте по дороге и вот уже слышите шум моря - волны накатывают на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Ещё поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира - вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышится гораздо отчётливей, вы чувствуете на губах солёный привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыцарские баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо... Вы идёте вдоль пирса и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее вам подходит, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, лёгкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая. Устремлённая вперёд, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь, он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь, обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Поднимитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм. Что вы увидели во всех частях вашего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите для себя место на своём судне. Посмотрите, здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в своё плавание. Ваше судно покидает порт... Всё дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своём судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждёт на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте своё судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите ещё раз на своё судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы ещё раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше своё плавание. Помните, что судно всегда будет ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать своё тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете всё больше выходить из состояния расслабленности - вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными сил и энергии.

С этого момента голос ведущего становится более бодрым, эмоциональным, звучным, но также медленным.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение вашего собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в своё нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдёт несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможностью действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия всё больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывайте глаз, поворачивайте головой. Вы бодрый, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.»

При обсуждении, помимо рефлексии состояния, необходимо получить ответы на следующие вопросы:

- *Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.*
- *В какой цвет оно оказалось окрашено?*
- *Как оно называется?*
- *Встретил ли вас кто-нибудь на борту судна?*
- *Что сказал вам встречающий?*
- *Что любопытного вы обнаружили на борту своего судна?*
- *Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?*
- *Увидели ли вы название конечного пункта?*
- *Какая стояла погода при выходе из порта?*
- *Что произошло с вами во время плавания?*

Приемы массажа и самомассажа.

«Мытье головы». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

«Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

«Глазки отдыхают». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3—5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

«Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3—5 раз. После этого проделать 3—5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

«Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3—5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

«Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5—10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

«Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

«Теплые руки». Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание уделить большому пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

«Теплые ножки» Сидя энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же левой рукой со стопой правой ноги. После чего потереть, побарабанить стопы друг об друга, а также о пол. Полезным также является хождение по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575997

Владелец Чурилова Наталья Ивановна

Действителен с 28.02.2021 по 28.02.2022