|  |  |
| --- | --- |
| Муниципальное бюджетное  дошкольное образовательное  учреждение детский сад  комбинированного вида № 9  г. Амурска Амурского муниципального  района Хабаровского края | УТВЕРЖДЕНА  Приказом заведующего  МБДОУ № 9 г. Амурска  от *31.08.2017*  № *413-Д* |

**Адаптированная общая образовательная программа**

для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ)

на 2017-2018 учебный год

Ответственный специалист:

Педагога-психолог: Веретенникова Евгения Александровна

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № *01* от *31.08.2017*

2017

Содержание программы

1.**Целевой раздел**

1.1.Пояснительная записка………………………………………………………….3

1.1.1.Цели и задачи реализации Программы………………………………………3

1.1.2.Характеристика особенностей развития детей

с гиперактивностью………………………………………………………………….3

1.1.3.Планируемые результаты освоения Программы…………………………….5

2.**Содержательный раздел**

Содержание программы……………………………………………………………..6

**Пояснительная записка**

Проблема распространенности синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей интересует исследователей уже давно, но она не потеряла своей актуальности, напротив, в настоящее время эта проблема становится все более значимой, т.к. по данным исследования количество гиперактивных детей растёт. При исследовании причин гиперактивности называются различные версии, но все исследователи сходятся во мнении, что у каждого ребёнка свои причины гиперативности. Потому прежде чем разрабатывать коррекционную программу, необходима диагностика проявлений и причин гиперактивного поведения. В подборе упражнений и игр учитываются все факторы, выявленные при диагностике. В коррекционной работе по проблеме гиперактивности должен участвовать психолог, педагог, гиперактивный ребенок и его родители сразу.

**Цель** данной программы направлена на коррекцию и снижению гиперактивности у детей, развитию у них внимания, контролю над импульсивностью и управлению двигательной активностью.

Для реализации данной цели выделяются следующие **задачи:**

* развивать устойчивость внимания, умение произвольно переключать и концентрировать внимание.
* корректировать негативные эмоции и способствовать снятию психоэмоционального напряжения у детей;
* совершенствовать произвольность и самоконтроль;
* обучать детей способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: дети старшего дошкольного возраста. Количественный состав группы: от 5 до 8 обучающихся. В состав коррекционной группы кроме гиперактивных могут входить неуверенные, импульсивные и невнимательные дети

**Группа:** дети (5-7 лет) с гиперактивностью

**Характеристика синдрома СДВГ**

Одной из характерных особенностей детей с гиперактивностью (СДВГ) являются нарушения социальной адаптации. Для этих детей типичен более низкий уровень социальной зрелости, чем обычно бывает в их возрасте. Аффективная напряженность, значительная амплитуда эмоционального переживания, трудности, возникающие в общении со сверстниками и взрослыми, приводят к тому, что у ребенка легко формируется и фиксируется негативная самооценка, враждебность к окружающим.

Особенно частыми у детей с гиперактивностью (СДВГ) бывают такие речевые нарушения, как задержка развития речи, недостаточность моторной функции артикуляционного аппарата, излишне замедленная речь, или, наоборот, взрывчатость, нарушения голоса и речевого дыхания. Повышенная возбудимость является причиной затруднений в приобретении обычных социальных навыков. Дети плохо засыпают даже при соблюдении режима, едят медленно, всё роняя и разливая.

Повышенная переключаемость с одной деятельности на другую происходит непроизвольно, без настройки на деятельность и последующего контроля. Ребёнок отвлекается на незначительные звуковые и зрительные стимулы, которые другими сверстниками игнорируются.

Импульсивность проявляется в неряшливом выполнении задании (несмотря на усилие, все делать правильно), в несдержанности в словах, поступках и действиях, (например, выкрикивание с места во время занятия, неспособность дождаться своей очереди в играх или другой деятельности), в неумении проигрывать, излишней настойчивости в отстаивании своих интересов (невзирая на требования взрослого).

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит внимания, двигательная расторможенность, импульсивность.

***1.Дефицит активного внимания***

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

***2.Двигательная расторможенность***

* Постоянно в движении
* Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается на стуле, бегает, забирается куда-либо).
* Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.
* Очень говорлив.

***3.Импульсивность***

* Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
* Не способен дожидаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
* Плохо сосредоточивает внимание.
* Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
* Не может контролироватьи регулировать свои действия. Поведение слабоуправляемо правилами.
* При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет.)

Программа выстроена на основе принципа единства коррекции и развития; принципа комплексности методов воздействия; принципа активного привлечения родителей и его ближайшего окружения; принципа деятельностного подхода. Рабочая программа составлена на основе программы работы с гиперактивными детьми И. Л. Арцишевской. Программа является развивающей психолого-педагогической программой.

В результате реализации Программы предполагается, что проведенный курс занятий, поможет ребенку справиться с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

**Планируемые результаты по окончании срока реализации программы.**

В результате освоения данной программы ребенок научится:

1. планировать свои действия, управлять собственным поведением;

* ребенок имеет навыки контроля двигательного момента;
* у него отработаны навыки взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
* ребенок справляться с гневом с помощью взрослого или самостоятельно;
* положительная динамика коррекции гиперактивности

**2. Содержание программы.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направления работы** | **Коррекционно-речевые задачи** | **Используемые педагогические технологии и методики, методы и приемы** | **Возможность привлечения других специалистов, воспитателей и родителей** | **Сроки реализации, результат** | | |
| сент | янв. | май |
| **Развитие внимание** | 1.Тренировка внимания и контроль двигательной активности  2.Развитие умения распределять внимание  3.Снятие мышечного напряжения, переключение внимания | Игры и упражнения:  Упражнение «Давайте поздороваемся»  Игра «Броуновское движение»  Игра «Слушай хлопки»  Игра «Что изменилось»  Игра “Будь внимательным”  Игра «Дрессированная муха»  Игра» «Лови не лови»  Игра «Ушки на макушки»  Упражнение «Счёт»  Игра «Что нового».  Упражнение «Пуговицы» | Воспитатели  Родители |  |  |  |
| **Снятие психоэмоционального напряжения** | 1.Способствовать развитию внимания, моторики и координации движений,  2.Снимать психоэмоциональное напряжения,  3.Развитию согласованность движений.  4.Развивать мышечный контроль и умение владеть собой | Психогимнастики, упражнения и игры. Упражнение «Цветное настроение»  Психогимнастические упражнение «Аист»,  Игра «Одно большое животное», Игра «Самолеты».  Упражнение “Дерево”.  Упражнение « Обезьянка расчесывается»  Упражнение «Археология»  Игра «Сделай так».  Игра «Маленькая птичка». | Воспитатели, родители |  |  |  |
| **Развития произвольности и самоконтроля** | 1. Тренировка усидчивости, преодоление расторможенности 2. Развитие произвольности психических процессов. 3. Научить детей контролировать свои действия. | Игры и упражнения:  Упражнение «Ловим комаров»  Игра «Съедобное, не съедобное»  Игра «Внимание – рисуй».  Упражнение «Разговор с руками».  Игра «Птица - не птица».  .Картинки «Найди отличие»  Упражнение «Пальчики».Упражнение «Молчу - шепчу – кричу» | Воспитатели, родители |  |  |  |
| **Развитие координации движений**. | 1.Развитие внимания, произвольности поведения  2.Тренировка внимания и контроля двигательной активности | Игры и упражнения:  « Слушай команду»  « Замри»  « Слушай хлопки»  « Король»  «Шалтай-Болтай»  «Шариковые бои».   «Ухо-нос». | Воспитатели, родители |  |  |  |
| **Развитие моторики** | 1. Развивать межполушаровое взаимодействия 2. Развивать мелкую моторику пальцев 3. Снимать мышечное напряжения рук и ног | Пальчиковые игры для детей. Пальчиковая игротерапия:  « Двухножки»  «Слоны»  «Коршун»   «Кулак-ребро-ладонь».  «Пальцы - звери добрые, пальцы - звери злые» «Колечко».  Упражнение « Лезгинка»  Упражнение «Волшебный мешочек  Игра «Охотники» | Рекомендации родителям, воспитателям по развитию мелкой моторики.  Логопеды. |  |  |  |
| **Развитие слухового восприятияе** | 1. Развивать слуховое восприятие и внимание 2. Формировать произвольную регуляцию собственной деятельности | Игры и упр. «Колокольчик»,  Игра «Корректор»  Игра ««Послушай тишину».  Игра-разминка «Эхо»  Игра «Что слышно?» | Логопеды  воспитатели |  |  |  |
| **Релаксация** | 1. Освоение и закрепление мышц рук  2. Эмоциональное осознание своего поведения  3. Расслабление мышц ног  4. Обучение приемам саморегуляции через использование релаксаций,визуализаций | Прослушивание музыки.  Игры и упр.  Упражнение «Прикосновение»  Релаксация "Загораем"  Релаксация «Кораблики»  Релаксация «Звуки прибоя»,  Релаксация "Штанга"  Релаксация « Олени» | Воспитатели |  |  |  |
| **Дыхательные упражнения**  **Самомассаж** | Работа над дыханием  1. Умение произвольно контролировать дыхание  2.Развивать самоконтроль над поведением.  1.Обучение самомассажу  2.Снятие мышечного и эмоционального напряжения | Игра «Восьмерка».  Упражнение «Насос и мяч»  Упражнение « Шарик»  Упражнение» Слон»  Упражнение «Большое и доброе животное»  Упражнение « Паровозики»  Упражнение « Растяжки»  Упражнение «Буратино»  Упражнение «Снеговик»  Упражнение «Дерево» | Развитие дыхания на музыкальных занятиях .На занятия инструктора по физической культуре  На занятиях логопеда  Физкультминутки на занятиях воспитателя |  |  |  |
| **Глазодвигательные упражнения** | 1.Расширять поле зрения  2.Улучшать восприятия | Интерактивные игры. Упражнение. Игры  Упражнение «Слепые фотографы»  Упражнение «Чужими глазами»  Игра «Следи» | Здоровье сберегающие технологии в режимных моментах и на занятиях проводимые воспитателями |  |  |  |

**Критерии отслеживания динамики работы:**

достиг цели, справляется самостоятельно !

достиг частично, справляется с заданием при помощи взрослого +

не достиг цели, не справляется с заданием -

**Заключение и рекомендации**

**Комплекс игр и упражнений направленных на коррекцию гиперактивности у детей 5- 7 лет**

**Упражнение «Аист»**

**Цель : преодоление расторможенности и тренировку усидчивости**  
Ведущий предлагает детям изобразить аиста, который стоит на одной ноге: встав на одну ногу, простоять, проговаривая одновременно стихотворение:  
— Аист-птица, аист-птица,  
Что тебе ночами снится?  
— Мне болотные лягушки!  
— А еще?  
— Еще? Лягушки!  
Их ловить — не изловить...  
Вот и всё!  
Пора ходить!  
Дети ходят на месте. Затем дети декламируют стихотворение, повторяя за «аистом» все движения (машут «крыльями»):  
Аист, аист, длинноногий  
Покажи домой дорогу.  
Аист отвечает (дети стоят на месте):  
— Топай правою ногой,  
Топай левою ногой.  
Снова правою ногой,  
Снова левою ногой,  
После правою ногой,  
После левою ногой,  
Вот тогда придешь домой.

**«Клубочек»**

Цель: Обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Содержание: Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.

Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует что он огорчен, устал или «завелся».

**«Что нового»**

Цель: Развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Содержание: Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

**«Золотая рыбка».**

Цель: Эта подвижная игра развивает быстроту реакции, способствует развитию координации движений.

Содержание: Все участники встают в круг, плотно прижавшись, друг к другу плечами, бедрами, ногами, взявшись за руки.

Это – сеть. Водящий – золотая рыбка – стоит в кругу. Его задача – выбраться из круга. А задача остальных – не выпустить рыбку.

Примечание: Если водящему очень долго не удается выбраться из сети, взрослый может попросить детей помочь рыбке.

**«Разговор с руками».**

Цель: Научить детей контролировать свои действия.

Содержание: Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

**«Разговор с телом»**

Цель: Учить ребенка владеть своим телом.

Содержание: Ребенок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рассматривает силуэт и задает вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга».

**«Археология»**

Цель: Развитие мышечного контроля.

Содержание: Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослыми.

**«Шариковые бои»**

Цель: Развитие координации движений.

Содержание: В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребенок держит в руке. Отойдя на расстояние 0,5-1 метр от таза, ребенок сбивает «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то «сухой» шар остается в воде. Игра закончена тогда, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребенок может совершенствовать свой результат, проверяя время по секундомеру.

**«Послушай тишину»**

Цель: Развивать внимание гиперактивного ребенка и умение владеть собой.

Содержание: По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т.д.

По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали.

**«Сделай так»**

Цель: Игра направлена на развитие мышечного контроля, умения владеть собой.

Содержание: На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечком, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них.

Затем взрослый дает инструкцию: «По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать от 1 до 10, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмет карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать и т.д.

На счет «10» все заканчивают выполнение задания и меняются карточками или подходят к столу за новым заданием педагога.

Игру можно повторить несколько раз.

**«Маленькая птичка»**

Цель: Развивать мышечный контроль.

Содержание: Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька).

Взрослый говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее».

Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее и вместе с тем успокаивается сам.

В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

**«Говори!»**

Цель: Игра направлена на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Содержание: Скажите детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!». Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе ( в классе) потолок?» …. «Говори!»; «Какой сегодня день недели?» ….. «Говори!» и т.д.

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

**«Броуновское движение»**

Цель: Игра направлена на развитие распределения внимания.

Содержание: Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительные мячи. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

**«Веселая игра с колокольчиком»**

Цель: Игра развивает слуховое восприятие, столь необходимое учащимся на уроках.

Содержание: Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

**«Морские волны»**

Цель: Научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

Содержание: Если взрослый дает команду «Штиль!», все дети в классе «замирают». Когда раздается команда «волны», дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают те дети, которые сидят за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются сидящие за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д.

По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, только дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу.

Закончить игру надо командой «Штиль».

**«Самолет»**

**Цель:** Координация движений. Снижение мышечного напряжения

Каждый ребенок – самолет. Самолеты стоят в ангарах. Ангары  располагаются любым способом: кругом, шеренгой, колонной и др. Каждый летчик должен запомнить место своего ангара, чтобы вернуться точно в него. По сигналу летчики совершают полет: руки в стороны, движение в любом направлении. Условие: руки не сгибать (считается поломкой крыльев). Если встретился с другим самолетом, то можно “планировать”: наклоняться вправо, влево, вперед, но руки не сгибать. По сигналу летчики возвращаются в ангары.

Сигналы дает взрослый. По первому сигналу все поднимают руки в стороны и начинают полет. По второму сигналу все бегут на места за три счета или три удара (в барабан, ладоши) взрослого. Тот, кто не успел добежать за это время, перепутал ангар, не планировал или сломал крылья (опустил их до второго сигнала), один раз не участвует в игре. Игра повторяется до 4 раз

**Кричалки—шепталки—молчалки**

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".

**«Слушай хлопки»**

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**«Молчу - шепчу – кричу»**

Гиперактивным детям трудно регулировать свою речь - они часто говорят на повышенных тонах. Эта игра развивает способность осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вовсе молчать. Выбирать одно из этих действий ему предстоит, ориентируясь на тот знак, который ему показывают. Заранее договариваются об этих знаках. Например, когда  прикладываем палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если  положить  руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте.

**Глазодвигательные упражнения**

**Слепые фотографы**

**Цель**: развитие внимания, памяти, тактильной чувствительности. Детям предлагают запомнить («сфотографировать») несколько предметов и их расположение, а после этого завязывают им глаза и перемешивают предметы. Играющие должны на ощупь определить предметы и расставить их так же, как они лежали. Если игра проводится в группе, то можно обратить внимание других детей на то, как «спорят» руки «фотографов».

**Дыхательное упражнение.**

**Цель:**  развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.   
И.п. - сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом "пьют" воздух.

**Релаксация**

**Упражнение «Звуки прибоя»**

Звучит медленная музыка. Дети лежат на ковре.

Ведущий: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги — нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох — выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди — становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

**Релаксация "Олени"**

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. "Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Посмотрите: мы - олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко".

**Релаксация "Загораем".**

Цель: расслабление мышц ног.

"Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги 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! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены".

**Релаксация "Штанга".**

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

**Релаксация "Кораблик"**

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Инструктор: "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). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую 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 ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...".

**Самомассаж**

**«Снеговик»**

  Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения [ребенок](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/217.php) мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

**«Дерево»**

 Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

**«Паровозик»**

Правую руку положить на левую надостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столь-ко же назад. Поменять позиции рук и повторить