**Психокоррекционная программа для детей дошкольного возраста. Гиперактивность.**

**Цель программы**: создание условий для снижения проявлений гиперактивности.

В связи с этим, программа включает следующие **задачи**:

-развитие и повышение концентрации и объема внимания

- снижение эмоционального напряжения;

- развитие приемлемых способов выплескивания отрицательной энергии, снятие отрицательных эмоций;

- планирование своих действий, управление собственным поведением;

- развитие внимания, произвольности;

- развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия в коллективе.

**Принципы:**

* Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в коррекционной работе
* Принцип системности психики

Необходимым условием эффективности программы является активное участие в ней педагогов и родителей. В соответствии с этим требованием программа реализуется в трех направлениях:

1. Педагог-психолог – родители.
2. Педагог-психолог – воспитатель группы.
3. Педагог-психолог – ребенок.

**I направление (педагог-психолог – родители)**

Содержание работы педагога-психолога в этом направлении заключается в оказании родителям психологической помощи, ориентированной на индивидуальную работу с ними. Цель этой работы – объяснить родителям особенности их ребенка, помочь принять его таким, какой он есть; выработать единый подход к воспитанию ребенка. В работе с родителями используются следующие формы работы:

1. Индивидуальные консультации.
2. Групповые консультации:

- общегрупповые собрания;

- информация в «уголках родителей»(«Как надо вести себя родителям с гиперактивным ребенком», «Рекомендации родителям по взаимодействию с детьми с синдромом дефицита внимания и с гиперактивностью»)

**II направление (педагог-психолог – воспитатель группы»**

Содержание работы в этом направлении заключается в оказании психологической и информационной помощи педагогу. Приоритетные задачи:

1. Ознакомить педагога с особенностями и закономерностями развития ребенка с гиперактивностью и дефицитом внимания.
2. Обучить адекватным способам взаимодействия с гиперактивными детьми.
3. Помочь создать условия, способствующие повышению эмоционального комфорта в группе и стимулирующие развитие положительных сторон личности ребенка.

Формы работы с педагогами:

1. Индивидуальные консультации по ознакомлению с индивидуальными особенностями Левина Савелия и выработке единой стратегии воспитания.
2. Лекция «Эффективное педагогическое общение».
3. Семинар-практикум «Личностно-ориентированное взаимодействие педагогов и детей».

Необходимо систематически проводить релаксационные паузы для снятия эмоционального напряжения у детей, а также у педагогов. Педагогу по изодеятельности рекомендуется использовать различные приемы изотерапии, воспитателю – музыку, упражнения- медитации, медитации-визуализации. Это будет способствовать повышению эмоционального комфорта у детей.

Педагог-психолог, используя рекомендации, участвует в планировании педагогического процесса в разделах:

1. «Самостоятельная деятельность детей» - рисование.
2. «Совместная деятельность педагога и детей» - игры и упражнения.

Психолог может помочь подобрать игры и упражнения, а также оказать помощь в их проведении.

**III направление(педагог-психолог – ребенок)**

Содержание работы в данном направлении заключается в реализации коррекционно-развивающей работы в форме специально организованных занятий, а также участии психолога в играх детей.

**Оборудование**

Мяч средних размеров, магнитофон; кассета с записью спокойной музыки, мольберт(подставка; лист ватмана и фломастеры; палочка(длиной 30 см), три-четыре кубика средних размеров, мяч, листы плотной бумаги и фломастеры , красный, желтый и зеленый круги; ширма; палочка(длиной - 30 см), шарф; матерчатый мешочек и 6-7 мелких игрушек доска и мел; указка, красный, желтый и зеленый квадраты; длинная лента или веревка, конверт с 7 изображенческими фигурами; обруч; карточки с 8 изображением лиц в разных эмоциональных состояниях»(радость, злость, удивление, обида).

**Этапы программы:**

Программа реализуется в три этапа:

1-й этап. Диагностический.

2-й этап. Коррекционно-развивающий.

3-й этап. Контрольный.

*Методические приемы, используемые в программе:*

1. Словесные и подвижные игры на развитие внимания, контроля за импульсивностью и управление двигательной активностью.
2. Проигрывание этюдов на выражение и передачу различных чувств и эмоций.
3. Рисование.
4. Психогимнастические и телесно-ориентированные упражнения.

Применение групповой формы работы способствует обучению детей отношениям друг с другом, со взрослыми.

Коррекционно-развивающая программа рассчитана на специалистов (психологов, педагогов, дефектологов" а также родителей), работающих с гиперактивными детьми.

**Организация занятий**

Общее число занятий – 16.

Продолжительность занятия: 20 минут.

Занятия проводятся в групповой форме. Количество детей в группе 5-7 человек.

Групповые занятия проводятся как в первой, так и во второй половине дня 1 раз в неделю. Занятия проводятся в музыкальном зале, так как там достаточно просторно, присутствует ковровое покрытие, мало отвлекающих моментов.

В сложных случаях возможно увеличение числа занятий до полной коррекции.

**Структура занятий**

* Ритуал ввода в занятие - игра «Поезд»
* Упражнение на развитие воображение
* Телесно-ориентированное упражнение
* Игра на внимание
* Игра на развитие произвольности поведения
* Релаксационное упражнение
* Ритуал прощания
* Программное содержание
* Методические приемы
* Обеспечение

***1 занятие***

*Развитие:*

- произвольности и самоконтроля;

- внимания и воображения;

- согласованности движений;

- эмоционально-выразительных движений;

*Снятие психоэмоционального напряжения*

1.Упражнения из «***Йоговской гимнастики для малышей».***

1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики:

«Ту-ту-у-у-у-у».

2. Останавливаются, встают в круг.

3. «Заводят будильник» - сжимают ладонь в кулачок, выполняют

круговые движения у солнечного сплетения: «Джик-джик-

джик».

4. «Будильник зазвонил: «З-з-з». Мы его остановим – дети слегка

ударяют ладошкой по голове.

5. «Лепим личико» - проводят руками по краю лица.

6. «Лепят волосики» - нажимают подушечками пальцев на корни

волос.

7. «Лепят бровки» - проводят кончиками пальцев по бровям.

8. «Лепят глазки»- трогают кончиками пальцев веки, проводят

указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.

9. «Лепят носик» - проводят указательным пальцем от

переносицы по крыльям носа вниз.

10. «Лепят ушки» - пощипывают мочки ушей, поглаживают

уши.

11. «Лепят подбородок» - поглаживают подбородок.

12. «Рисуют носиком солнышко» - крутят головой, рисуют

носиком лучики – выполняют соответствующие движения

головой снизу вверх: «Жжик-жжик-жжик».

13. Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове

2.Упражнение «Прогулка в лес».

Цель: развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

Время: 30-40 мин.

*Процедура:* 1. Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновенью, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

2. Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес.

3. Обсуждение и интерпретация рисунков.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствуете?

Как бы вы назвали свой рисунок?

Что изображено расскажи?

Какие чувства вызывают рисунки других участников?

Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок?

1. Игра «Изобрази явление»

Время (8 мин).

Психолог и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи. Психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» — дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» — покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» — выполняет плавные движения руками сверху вниз.

«Идет дождь» — выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

« Появляются лужи » — смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет психолог. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению

1. Телесно-ориентированное упражнение «Насос и мяч»

Время (5 мин).

Психолог предлагает детям разделиться на пары. Один из детей изображает мяч, другой — насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» — ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» — ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» — ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» — ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» — ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

1. Упражнение «Расскажем и покажем»

Время (3 мин).

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Один, два, три, четыре, пять!

Можем всё мы показать!

Это локти — их коснемся.

Вправо, влево мы качнемся.

Это плечи — их коснемся.

Вправо, влево мы качнемся.

Если мы вперед качнемся.

То коленей мы коснемся.

Один, два, три, четыре, пять!

Можем всё мы показать!

Поочередно загибают пальцы правой руки.

Ритмично хлопают в ладоши.

Обхватывают ладонями оба локтя.

Выполняют наклоны вправо и влево.

Кладут кисти рук на плечи.

Выполняют наклоны вправо и влево.

Выполняют наклоны вперед, касаются коленей.

Поочередно загибают пальцы левой руки.

Ритмично хлопают в ладоши.

***2 занятие***

Развитие:

- произвольности и самоконтроля;

- внимания, наблюдательности и воображения;

-эмоционально-выразительных движений;

- коммуникативных навыков.

1.Упражнения из «Йоговской гимнастики для малышей».(см.занятие 1)

2.Игра «Изобрази явление».

3.Игра «Самолеты».

4.Упражнение «Надоедливая муха».

5.Упражнение «Раз, два, три – говори!».

6.Упражнение «Одно большое животное».

Магнитофон; кассета с записью спокойной музыки, мольберт(подставка; листватмана и фломастеры; палочка(длиной 30 см).

***3 занятие***

Развитие:

- произвольности и самоконтроля;

- внимания, воображения;

- координации движений;

-эмоционально-выразительных движений;

- коммуникативных навыков.

Снятие психоэмоционального напряжения.

1.Игра «Запретное движение».

2. Игра «Зоопарк».

3.Упражнение «Я кубик несу и не уроню».

4.Упражнение «Шалтай-болтай».

Три-четыре кубика средних размеров.

***4 занятие***

Развитие:

- произвольности и самоконтроля;

- внимания, воображения;

- координации движений;

-эмоционально-выра-зительных движений;

- коммуникативных навыков.

Снятие психоэмоционального напряжения.

1.Упражнение «Расскажем и покажем».

2. Игра «Передай мяч».

3.Игра «Паровозик с именем».

4.Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны»

Мяч

***5 занятие***

Развитие:

- произвольности и самоконтроля;

- внимания и памяти;

- мышления и воображения;

-эмоционально-выра-зительных движений;

- коммуникативных навыков.

Снятие психоэмоционального напряжения.

1.Игра «Космическое путешествие».

2.Упражнение «Интервью».

3.Упражнение «Росток».

4.Упражнение «Пловцы».

5.Рисование на заданную тему.

Листы плотной бумаги и фломастеры.

***6 занятие***

Развитие:

- произвольности и самоконтроля;

- внимания, наблюдательности и памяти;

- коммуникативных навыков.

Снятие психоэмоционального напряжения.

1.Подвижная игра «Светофор».

2.Игра «Внимательные глазки»

3.Упражнение «Знаете ли вы фигуры?».

4.Упражнение «Расскажем и покажем».

5.Упражнение «Кто за кем стоит?».

6.Телесно-ориентированное упражнение «Штанга»

Красный, желтый и зеленый круги; ширма; палочка (длиной - 30 см)

***7 занятие***

* Развитие внимания и произвольного поведения.
* Профилактика страхов.
* Развитие ориентировки в пространстве и тактильных ощущений.
* Развитие эмоционально-выразительных движений.
* Развитие речи и воображения.
* Снятие психоэмоционального напряжения.
* Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

1.Игра «Жмурки».

2.Упражнение «Потягушечки».

3.Упражнение «Лимон».

4.Упражнение «Волшебный мешочек».

5.Упражнение «Опиши игрушку».

Шарф; матерчатый мешочек и 6-7 мелких игрушек

***8 занятие***

Развитие:

- произвольности и самоконтроля;

-внимания и наблюдательности;

- доверия к другому;

- ориентировки в пространстве ;

- эмоционально-выразительных движений.

Снятие психоэмоционального напряжения.

Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

1.Телесно-ориентированное упражнение «Слепой и поводырь»

2.Игра «Летает – не летает».

3.Совместное рисование человека и игра «Что изменилось?».

4.Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик».

Шарф; мольберт; доска и мел; указка.

***9 занятие***

Развитие:

- произвольности и самоконтроля;

-внимания и координации движений;

- эмоционально-выразительных движений.

Снятие психоэмоционального напряжения.

Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

1.Игра «Кричалки-шепталки-молчалки».

2.Упражнение «Солнечный лучик».

3.Игра «Кто первый прыгнет в круг»

4.Игра «Не спеши».

5.Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны».

Красный, желтый и зеленый квадраты; длинная лента или веревка.

***10 занятие***

Развитие:

- произвольности и самоконтроля;

-внимания и воображения;

- эмоционально-выразительных движений.

Снятие психоэмоционального напряжения.

Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

1.Упражнение «Давайте поздороваемся».

2.Игра «Море волнуется».

3.Телесно-ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла».

4.Подвижная игра «Иголка и нитка».

5.Упражнение «Шалтай-болтай».

Магнитофон; кассета с записью спокойной музыки; палочка (длиной – 30 см)

***11 занятие***

Развитие:

- внимания и самоконтроля;

-памяти и воображения;

- эмоционально-выра-зительных движений.

Снятие психоэмоционального напряжения.

Развитие и совершен-ствование коммуникативных навыков.

1.Игра «Расставить посты».

2.Игра «Что изменилось».

3.Упражнение «Снежинка».

4.Игра «Зимние забавы».

5.Совместное рисование снеговика.

6.Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик».

7.Упражнение «Лыжники».

Мольберт (подставка); доска и мел; указка.

***12 занятие***

Развитие:

- произвольности и самоконтроля;

-внимания и чувства юмора;

- доверия к другому;

- эмоционально-выразительных движений.

Снятие психоэмоционального напряжения.

Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

1.Упражнение «Танец снежинок».

2.Игра «Ручеек».

3.Упражнение «Одно большое животное».

4. Упражнение «Ищем ошибки».

5.игра «Кричалки – молчалки – шепталки»

6.Игра «Испорченный телефон».

7.Игра «паровозик с именем».

Магнитофон; кассета с записью спокойной музыки; разрезанные на две части открытки(картинки); красный, синий и жёлтый квадраты.

***13 занятие***

Развитие:

- произвольности и самоконтроля;

-слухового внимания ;

- доверия к другому;

- тактильного восприятия ;

- эмоционально-выразительных движений.

Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

1.Упражнение «Расскажем и покажем».

2.Игра «Слушай и отвечай».

3.Игра «Броуновское движение».

4.Игра «Угадай фигуру».

5.Игра «Съедобное – несъедобное».

6.Упражнение «Сидели два медведя».

Конверт с 7 изображенческими фигурами; мяч.

***14 занятие***

Развитие

- внимания, речи и воображения;

-развитие произвольности и самоконтроля;

- координации движений;

- эмоционально-выразительных движений.

Снятие психоэмоционального напряжения.

Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

1.Упражнение «Я кубик несу и не уроню».

2.Игра «Цирковые артисты».

3.Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны».

4.Игра «Да и нет не говори».

5.Упражнение «Расскажем и покажем»

Три-четыре кубика средних размеров; длинная лента или веревка.

***15 занятие***

Развитие

- внимания, речи и мышления;

-развитие произвольности и самоконтроля;

- эмоционально-выразительных движений;

-Профилактика агрессии.

-Снятие психоэмоционального напряжения.

Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

1.Упражнение «Черепашки».

2.Игра «Слушай команду».

3.Упражнение «Прошепчи ответ».

4.Игра «Жужа».

5.Рисование на заданную тему.

Магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; полотенце или шарф; листы плотной бумаги, фломастеры.

***16 занятие***

Развитие:

- произвольности и самоконтроля;

-внимания и воображения ;

- эмоционально-выразительных движений.

Снятие психоэмоционального напряжения.

Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

1.Игра «Флажок».

2.Упражнение «Комплименты».

3.Подвижная игра «Сова».

4.Упражнение «Эмоции».

5.Телесно-ориентированное упражнение «Кораблик».

Магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; мяч среднего размера; обруч; карточки с 8зображениием лиц в разных эмоциональных состояниях»(радость, злость, удивление, обида).

**Список литературы:**

1. <https://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie/fizkultura/yogovskaya-gimnastika-dlya-malyshey-641038> Йоговская гимнастика для малышей
2. <http://zhurnalpoznanie.ru/servisy/publik/publ?id=4077> Упражнения «Камень и путник», « Расскажем и покажем», « Изобрази явление»
3. <http://iemcko.ru/2515.html>
4. И.Л.Арцишевская работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. – М.: Книголюб,2005.
5. Романов А.А. Направленная игротерапия нарушений поведения и эмоциональных расстройств у детей. – М.,2000.
6. Снегирева Л.А. Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников. – Минск, 1995.
7. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивным и психопатическим синдромом. – М., 1997.