



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

РАССМОТРЕНО

и обсуждено на заседании ГНМС

Протокол от «9» августа 2016г. № 1

Заместитель директора по УВР

Сиденко, И.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

МОУ «Гимназия г. Надыма»

31.08.2016 О.Н. Орлова

Орлова

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Педагогической
коллегии (педагогического)

Протокол от 31.08 2016 г. № 1

Председатель

В. А. Коробец

Введено в действие приказом

от 31.08.2016 № 157-О



ПРОГРАММА
коррекционно-развивающих занятий
психологического сопровождения младшего
школьника с синдромом дефицита внимания
срок реализации 1 год

Составитель:
педагог-психолог
Теняева А.О.

Пояснительная записка

Настоящая Программа составлена в соответствии с требованиями Министерства образования РФ к обязательной документации педагога-психолога. Составлена на основе реализующих задач в дошкольных учреждениях.

В последнее время родители, воспитатели, учителя младших классов все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. Большинство детей дошкольного возраста отличается подвижностью, импульсивностью, непосредственностью и эмоциональностью, но при этом они могут внимательно выслушать взрослого и выполнить его указания.

С гиперактивными детьми трудно наладить контакт уже потому, что они находятся в постоянном движении: они не ходят, а бегают, не сидят, а ерзают, не стоят, а крутятся или залезают куда-нибудь, не смеются, а хохочут, принимаются за дело или убегают, не дослушав задание до конца. Внимание их рассеянно, глаза блуждают, взгляд трудно поймать.

Родители жалуются на то, что ребенок не дает им покоя — он постоянно вмешивается в разговоры взрослых, с ним все время что-то случается, а для того чтобы добиться послушания, приходится повышать голос, но замечания и наказания не приносят результатов.

Во время коллективных занятий такие дети часто вскакивают с места, не понимают, чего хочет от них воспитатель, не могут выполнить задания до конца. Гиперактивный ребенок получает больше всех замечаний, окриков, и отрицательного внимания; он мешает другим детям и обычно попадает в число “изгоев”. Претендуя на лидерство, эти дети не умеют подчинять свое поведение правилам или уступать другим и, как следствие, вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе. Поэтому своевременно проведенные занятия с гиперактивным ребенком должны помочь ему справиться с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Необходимость введения данной программы обусловлена запросом классного руководителя, родителей и на основании проведенного анкетирования.

Отличительной чертой данной программы является характер проведения занятий. Каждое занятие включает в себя игры, направленные на развитие внимания, контроля над импульсивностью, а также психогимнастические и телесно-ориентированные упражнения. Игры и упражнения предыдущих занятий повторяются на последующих, что способствует лучшему закреплению пройденного материала.

Данная Программа имеет цель: Создание условий для развития внимания, контроля над импульсивностью и управления двигательной активностью.

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи**:

1. Совершенствовать произвольность и самоконтроль;
2. Способствовать развитию внимания и воображения;
3. Формировать согласованность действий;
4. Создать условия для снятия психоэмоционального напряжения;
5. Содействовать развитию эмоционально-выразительных движений.

Программа включает в себя 10 занятий, которые будут проводиться с декабря по февраль в кабинете психолога 1 раз в неделю, во вторую половину дня по 25 минут каждое. Предназначена для ребенка 6 лет для развития внимания, контроля за импульсивностью и управления двигательной активностью.

Методические приемы, используемые в программе:

1. Игры на развитие внимания, воображения
2. Игры и задания, направленные на развитие произвольности
3. Дыхательные упражнения
4. Релаксационные методы
5. Обсуждение различных чувств

Структура занятия:

В каждое занятие входят следующие игры и упражнения:

1. Для развития произвольности;
2. Для развития внимания и памяти;
3. Для развития моторики и координации движений;
4. Для преодоления застенчивости;
5. Для активизации подкорковых структур мозга;
6. На нормализацию мышечного тонуса.

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

Результативность проведенных занятий будет отслежена повторным анкетированием.

Занятие 1

1«Почесать спинку» (Фопель К., с. 108).

Цель: Снять напряжение, повысить групповую сплоченность, релаксация перед упражнением, в котором нужна концентрация внимания.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого — внешнего или внутреннего круга... Теперь я хочу, чтобы дети из внешнего круга одновременно повернулись направо. А теперь пусть повернутся направо и все те, кто стоят во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника. Теперь мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. (Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих друг рядом с другом.) Пусть Олег и Ольга начнут растирать ладонями плечи стоящих перед ними учеников. Когда Олег и Ольга завершат массаж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не "вернется" к тем, кто его начал — к Олегу и Ольге.

2«Шершавые дощечки» (Локалова Н.П., с.36).

Цель: развитие осязательных ощущений и концентрации внимания.

Материал к заданию. Ящик с двумя наборами дощечек по пять штук (10х9 см), которые оклеены шершавой бумагой пяти сортов. Ящик должен быть у каждого ученика. Дощечки одинаковы попарно.

а) Ученик с закрытыми глазами берет из одного набора дощечку, шупает ее, затем ищет путем ощупывания подходящую дощечку в другом наборе и кладет ее рядом. Берет следующую дощечку из первого набора и подбирает такую же из второго и т.д.

б) Ученик с закрытыми глазами ищет дощечку с самой крупнозернистой поверхностью в одном из наборов и кладет ее в сторону. Из оставшихся снова выбирает дощечку с самой крупнозернистой поверхностью и кладет ее рядом с первой. Так до тех пор, пока не получится равномерно упорядоченный ряд. Задание можно начинать выполнять и с самой гладкой дощечки. Затем с открытыми глазами ученик проверяет себя. Для этого он переворачивает выложенные дощечки обратной стороной и смотрит на имеющиеся там цифры. Если задание выполнено верно, то цифры будут расположены как в натуральном ряду.

4«Тряпичная кукла» (Фопель К., с. 116).

Цель: упражнение на релаксацию, дает детям нежно позаботиться друг о друге.

Инструкция: Вы можете рассказать мне, что такое нежность? Когда окружающие люди проявляют по отношению к вам нежность? А когда вы сами нежны по отношению к другим людям?

Я хочу предложить вам поиграть в игру, во время которой вы сможете быть особенно нежными и милыми по отношению к остальным ученикам. Сядьте все, пожалуйста, в круг. Кто из вас хотел бы отдохнуть и расслабиться? Хорошо, Галя, ложись на пол в центр круга и хорошенько расслабься, как тряпичная кукла. Я покажу сейчас остальным, как можно понежить тряпичную куклу. Нежно приподнимите по очереди руки и ноги Гали и мягко положите их обратно на пол. При этом прокомментируйте свои действия словами, например:

"Я мягко прикасаюсь к твоему локтю и запястью и медленно и нежно поднимаю твою руку вверх. Ты можешь расслабить все свои мускулы и не помогать мне при этом. Теперь ты можешь почувствовать приятный вес своей руки, а я буду нежно и ласково поднимать, и опускать твою руку, а потом осторожно положу ее обратно на пол". Ты хочешь, чтобы дети тоже подошли к тебе и по очереди нежно приподнимали твои руки и ноги подобно тому, как я это только что делала? (Пусть первая четверка детей продемонстрирует вам, что они могут это делать столь же аккуратно, как и Вы.) Вы все видели, как нежно и осторожно ваши одноклассники делали это. Большое спасибо. Галя, ты можешь встать. Теперь вы все можете разбиться на пятерки. Каждый из вас должен хотя бы один раз побыть "тряпичной куклой". А остальные четверо в это время сядут возле него, и по очереди будут нежно и ласково поднимать, и опускать его руки и ноги. Проследите, пожалуйста, чтобы у детей, лежащих в центре каждой подгруппы, одновременно была расслаблена только одна конечность, то есть, чтобы только один из четверых поднимал его руку или ногу. Ребенок, лежащий на полу, в каждой подгруппе может при желании останавливать движение ноги или руки.

Занятие 2

1 «Разрывание бумаги» (Кэдьусон Х., Шефер Ч. с. 242).

Цель: разрядка накопившейся энергии.

Инструкция: Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо другую ненужную бумагу. Вначале я спрашиваю детей, кто из них обещает убрать помещение в конце занятия, и объясняю, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Несколько минут отводится на обсуждение разных чувств и вызывающих их ситуаций. Затем я начинаю разрывать газеты или журналы, показываю детям, как лучше это делать. Я даю им понять, что размер кусочков не столь важен. Дети присоединяются ко мне, и мы вместе бросаем кусочки бумаги в кучу в центре комнаты. Когда куча становится большой, мы все вместе принимаемся энергично подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Они разлетаются по всему помещению, и дети приходят в неописуемый восторг. Те, кто отличается скованностью и аккуратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через минуту и они раскрепощаются. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух. Обычно я разрешаю продолжать это занятие столько, сколько позволяет время. После наступает момент уборки. Я предлагаю детям вспомнить о том, какое обещание они давали мне в начале занятия. Когда уборка завершена, я прошу их поделиться впечатлениями от упражнения и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии, и каким образом можно делать нечто подобное в домашних условиях. Я многократно прибегала к этому упражнению, и оно неизменно вызывало у детей радость и воодушевление. Кроме того, оно не требует какой-либо подготовки.

2 «Смеяться запрещается» (Фопель К. с. 28).

Цель: успокоить возбужденную группу, настроить на работу, которая требует концентрации внимания.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине, и будет водить. Его задача состоит в том, чтобы выбрать кого-нибудь из сидящих, и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны отворачиваться или закрывать глаза. Каждый водит не более одной минуты. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

3 «Штриховка» (Локалова Н.П., с. 45).

Цель: развитие зрительно-двигательной координации.

Материал к заданию. Лист бумаги, карандаши.

1 вариант. Учитель предлагает ученикам выполнить разные виды штриховки, используя при этом карандаши разного цвета (см. материалы к урокам, рис.15, а).

2 вариант. Учитель предлагает детям, используя трафареты (геометрических фигур), обвести контуры фигур, а затем заштриховать их, не переходя границы контура. Линии

штриховки могут быть разными: прямые, наклонные, волнистые (см. материалы к урокам, рис. 15, б).

4 «Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., с. 21).

Цель: упражнение на релаксацию.

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.) А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.) Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой... Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

Занятие 3

1 «Путешествие на облаке» (Фопель К., с. 23).

Цель: упражнение на релаксацию, дает детям успокоиться и настроиться на работу.

Материалы: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.) Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблаговари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

2 «Зашифруй слова» (Локалова Н.П., с.36).

Цель: развитие произвольного внимания.

Материал к заданию: Каждому ученику выдаете; лист бумаги с напечатанными словами, цифрами и ключом (см. материалы к урокам, рис. 21). Детям нужно зашифровать слова, используя ключ, расположенный в верхней части листа. Задание требуется выполнить как можно быстрее и без ошибок.

3 «Речка» (Локалова Н.П., с.73).

Цель: развитие зрительно-двигательной координации.

Материал к заданию: Набор бланков с рисунками (см. материалы к урокам, рис.44 и 45), карандаш. В задании «Речка» нужно «проплыть» по речке с извилистыми берегами, островами, камнями, опасными водоворотами (спиралевидные знаки), загромождениями лодками и плавающими бревнами. «Проплыть» нужно как можно быстрее, преодолев все препятствия. «Плывать» и по течению и против течения, не поворачивая лист, и выбирая каждый раз иной путь между препятствиями.

4 «Черепаха» (Лютлова Е.К., Монина Г.Б., с.99).

Цель: Научить контролировать свои движения.

Инструкция: Тренер встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я — большая черепаха, а вы — маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости.

Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы — черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы прийти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Тренер следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы. Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

Занятие 4

1 «Игра с коробками» (Кэдьюсон Х., Шефер Ч., с. 277)

Цель: Применялась для: разрядки накопившейся энергии, развития концентрации внимания, сплочения группы

Описание техники: Ограничения предлагаемой техники связаны лишь с пределами детского воображения. Наличие всего нескольких или даже одной коробки может давать простор фантазии. Наиболее интересны для ребенка коробки из-под столов и иной мебели. Так, например, длинная коробка, открывающаяся с одной стороны, может служить для ребенка «домом», на ее противоположном от «двери» конце и по бокам ребенок может нарисовать окна. В других случаях крупная коробка может изображать автобус, в который дети смогут заходить с той или другой стороны. При этом они могут вырезать по бокам окна. Удлиненная коробка, открывающаяся с обеих сторон, может изображать «тоннель». Некоторые дети, особенно в ходе групповых занятий, любят прятаться в коробки

2 «Камень мудрости» (Фопель К., с. 39)

Цель: успокоить возбужденную группу, создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

Материалы: Красивый, не слишком маленький камень.

Инструкция: Я принесла вам что-то необыкновенное — это камень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-то рассказать — он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одного ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку и т.д. Можно также передавать камень ребенку, который просто хочет что-то сказать.

Анализ упражнения:

- Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?
- Что ты чувствуешь, когда хочешь что-то сказать, а в это время все заняты своими разговорами?
- Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?

3 «Тряпичная кукла» (Фопель К. с. 116)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям нежно позаботиться друг о друге.

Инструкция: Вы можете рассказать мне, что такое нежность? Когда окружающие люди проявляют по отношению к вам нежность? А когда вы сами нежны по отношению к другим людям? Я хочу предложить вам поиграть в игру, во время которой вы сможете быть особенно нежными и милыми по отношению к остальным ученикам. Сядьте все, пожалуйста, в круг. Кто из вас хотел бы отдохнуть и расслабиться? Хорошо, Галя, ложись на пол в центр круга и хорошенько расслабься, как тряпичная кукла. Я покажу сейчас остальным, как можно понежить тряпичную куклу. Нежно приподнимите по очереди руки и ноги Гали и мягко положите их обратно на пол. При этом прокомментируйте свои действия словами, например: "Я мягко прикасаюсь к твоему локтю и запястью и медленно и нежно поднимаю твою руку вверх. Ты можешь расслабить все свои мускулы и не помогать мне при этом. Теперь ты можешь почувствовать приятный вес своей руки, а я буду нежно и ласково поднимать, и опускать твою руку, а потом осторожно положу ее обратно на пол". Ты хочешь, чтобы дети тоже подошли к тебе и по очереди нежно приподнимали твои руки и ноги подобно тому, как я это только что делала? (Пусть первая четверка детей продемонстрирует вам, что они могут это делать столь же аккуратно, как и Вы.) Бы все видели, как нежно и осторожно ваши одноклассники делали это. Большое спасибо. Галя, ты можешь встать. Теперь вы все можете разбиться на пятерки. Каждый из вас должен хотя бы один раз побыть "тряпичной куклой". А остальные четверо в это время сядут возле него, и по очереди будут нежно и ласково

поднимать, и опускать его руки и ноги. Проследите, пожалуйста, чтобы у детей, лежащих в центре каждой подгруппы, одновременно была расслаблена только одна конечность, то есть, чтобы только один из четверых поднимал его руку или ногу. Ребенок, лежащий на полу, в каждой подгруппе может при желании останавливать движение ноги или руки.

Занятие 5

1 «Путешествие на облаке» (Фопель К., с. 23)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям успокоиться и настроиться на работу

Материалы: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.) Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

2 «Запретная цифра» (Локалова Н.П., с. 98)

Цель: формирование элементов самоконтроля

Инструкция: Выбирается какая-либо цифра, например, 4. Ученики встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: один, два, три...когда очередь доходит до четвертого ученика, он не произносит цифру, а хлопает в ладоши четыре раза. Ошибающийся ученик выбывает из игры.

3 «Летает – не летает» (Локалова Н.П., с. 87)

Цель: развитие произвольности движений

Инструкция : Ученики кладут на стол пальцы. Учитель называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т.д. При назывании летающего объекта все должны, не отрывая ладоней от стола, поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего или же не поднимет пальцы при назывании летающего объекта, выбывает из игры. (Рекомендуется перед началом задания поговорить с учениками о некоторых летающих предметах, сделанных руками человека, о летающих сказочных существах, о некоторых нелетающих птицах и т.д.).

4 «Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., с. 21)

Цель: упражнение на релаксацию

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.) А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.) Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой... Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

Занятие 6

1 «Камень мудрости» (Фопель К., с. 39)

Цель: успокоить возбужденную группу, создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

Материалы: Красивый, не слишком маленький камень.

Инструкция: Я принесла вам что-то необыкновенное — это камень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-то рассказать — он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одного ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку и т.д. Можно также передавать камень ребенку, который просто хочет что-то сказать.

Анализ упражнения:

— Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?

— Что ты чувствуешь, когда хочешь что-то сказать, а в это время все заняты своими разговорами?

— Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?

2 «Графический диктант» (Локалова Н.П., с.97)

Цель: развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого; развитие двигательной сферы и концентрации внимания.

Материал к заданию. Индивидуальный набор бланков (4 штуки 10x15 см). На каждом бланке изображены 3 ряда мелких геометрических фигур: верхний ряд состоит из 17 треугольников, средний ряд — из 16 кружков, нижний ряд — из 17 квадратов. Фигуры верхнего и нижнего рядов расположены друг против друга, среднего — в промежутке между ними (см. материалы к урокам, рис. 63). Учитель говорит: «Мы будем рисовать узоры. У вас на листочках нарисованы ряды треугольников, квадратов и кружков. Вы будете соединять их, чтобы получился узор. Запомните три правила:

1) два треугольника, два квадрата или квадрат с треугольником можно соединять только через кружок;

2) линия узора должна идти только вперед;

3) каждое новое соединение надо начинать с той фигурки, на которой остановилась линия, тогда в узоре не получится промежутков. Нарисуем первый узор вместе».

Вместе с учениками учитель выполняет тренировочный узор и анализирует его. Затем учащиеся под диктовку учителя рисуют три основных узора.

3 «Быстрые превращения» (Фопель К., с.59)

Цель: упражнение на снятие напряжения после «сидячей» работы

Материалы: Аудиокассета с записью бодрой инструментальной музыки.

Инструкция: Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по классу. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить... (Включите музыку и остановите ее примерно через одну минуту.) Теперь вы все должны превратиться в Бабу-Ягу. (Снова включите музыку на 30 секунд.) Теперь все — роботы. Встаньте парами и покажите друг другу, что вы роботы... (Снова поставьте музыку на 30 секунд.) Другие превращения: грустный клоун, веселый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун на короткую дистанцию, улыбающийся манекен, боксер перед борьбой, певец, заслуживший аплодисменты.

Занятие 7

1 «Речка» (Локалова Н.П., с.73)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию. Набор бланков с рисунками (см. материалы к урокам, рис. 44 и 45), карандаш.

В задании «Речка» нужно «проплыть» по речке с извилистыми берегами, островами, камнями, опасным! водоворотами (спиралевидные знаки), загромождение! лодками и плавающими бревнами. «Проплыть» нужно как можно быстрее, преодолев все препятствия. «Плывать» и по течению и против течения, не поворачивая лист и выбирая каждый раз иной путь между препятствиями.

2 «Штриховка» (Локалова Н.П., с.45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию. Лист бумаги, карандаш.

1 вариант. Учитель предлагает ученикам выполнить разные виды штриховки, используя при этом карандаши разного цвета (см. материалы к урокам, рис. 15, а).

2 вариант. Учитель предлагает детям, используя трафареты (геометрических фигур), обвести контуры фигур, а затем заштриховать их, не переходя границы контура. Линии штриховки могут быть разными: прямые, наклонные, волнистые (см. материалы к урокам, рис. 15, б).

3«Разрывание бумаги» (Кэджусон Х., Шефер Ч., с.-242)

Цель: разрядка накопившейся энергии

Инструкция: Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо другую ненужную бумагу. Вначале я спрашиваю детей, кто из них обещает убрать помещение в конце занятия, и объясняю, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Несколько минут отводится на обсуждение разных чувств и вызывающих их ситуаций. Затем я начинаю разрывать газеты или журналы, показываю детям, как лучше это делать. Я даю им понять, что размер кусочков не столь важен. Дети присоединяются ко мне, и мы вместе бросаем кусочки бумаги в кучу в центре комнаты. Когда куча становится большой, мы все вместе принимаемся энергично подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Они разлетаются по всему помещению, и дети приходят в неописуемый восторг. Те, кто отличается скованностью и аккуратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через минуту и они раскрепощаются. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух. Обычно я разрешаю продолжать это занятие столько, сколько позволяет время. После наступает момент уборки. Я предлагаю детям вспомнить о том, какое обещание они давали мне в начале занятия. Когда уборка завершена, я прошу их поделиться впечатлениями от упражнения и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии, и каким образом можно делать нечто подобное в домашних условиях. Я многократно прибегала к этому упражнению, и оно неизменно вызывало у детей радость и воодушевление. Кроме того, оно не требует какой-либо подготовки.

4«Черепаха» (Лютова Е.К., Моница Г.Б., с.99)

Цель: Научить контролировать свои движения.

Инструкция: Тренер встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я — большая черепаха, а вы — маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы — черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы прийти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Тренер следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы. Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

Занятие 8

1«Птенцы» (Фопель К., с. 24)

Цель: Игра дает возможность установить в группе спокойную атмосферу и развивает концентрацию внимания.

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, которая называется "Птенцы". Кто из вас хотел бы быть Птицей-мамой или Птицей-папой? Птицы-родители идут к двери. Затем выбираются пять детей, которые будут Птенцами. Все опускают головы на руки, и Птица-мама приглашается обратно в класс. Один из Птенцов очень тонким голосом пищит; остальные дети сидят очень тихо. Птица-мама идет вдоль круга и пытается найти своего Птенца. Когда она обнаружит одного, она кладет руку ему на плечо и говорит: "Вот ты где!". Этот Птенец может поднять голову. Когда все Птенцы будут найдены, можно сыграть в эту игру еще раз. При повторе можно обыгрывать других зверей, например щенят, котят, телят, ягнят и т.д.

2«Найди одинаковые» (Локалова Н.П., с.42)

Цель: развитие произвольного внимания

Материал к заданию. Листы бумаги с изображением фигуры-образца и несколькими похожими, но отличающимися малозаметными компонентами, фигурами (см. материалы к урокам, рис. 13). Учитель просит учеников рассмотреть фигуру-образец слева на рисунке и найти точно такую же в правой части.

3«Запретная цифра» (Локалова Н.П., с.98)

Цель: формирование элементов самоконтроля

Инструкция: Выбирается какая-либо цифра, например, 4. Ученики встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: один, два, три...когда очередь доходит до четвертого ученика, он не произносит цифру, а хлопает в ладоши четыре раза. Ошибающийся ученик выбывает из игры.

4«Замри» (Локалова Н.П., с.120)

Цель: формирование элементов самоконтроля

Инструкция: Играет веселая, подвижная музыка. Ученики свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается. Дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем через 7—10 сек, музыка вновь возникает, и ученики продолжают движение.

Занятие 9

1 «Летает – не летает» (Локалова Н.П., с.87)

Цель: развитие произвольности движений

Инструкция :Ученики кладут на стол пальцы. Учитель называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т.д. При назывании летающего объекта все должны, не отрывая ладоней от стола, поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего или же не поднимет пальцы при назывании летающего объекта, выбывает из игры. (Рекомендуется перед началом задания поговорить с учениками о некоторых летающих предметах, сделанных руками человека, о летающих сказочных существах, о некоторых нелетающих птицах и т.д.).

2«Разрывание бумаги» (Кэджусон Х., Шефер Ч., с. 242)

Цель: разрядка накопившейся энергии

Инструкция: Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо другую ненужную бумагу. Вначале я спрашиваю детей, кто из них обещает убрать помещение в конце занятия, и объясняю, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Несколько минут отводится на обсуждение разных чувств и вызывающих их ситуаций. Затем я начинаю разрывать газеты или журналы, показываю детям, как лучше это делать. Я даю им понять, что размер кусочков не столь важен. Дети присоединяются ко мне, и мы вместе бросаем кусочки бумаги в кучу в центре комнаты. Когда куча становится большой, мы все вместе принимаемся энергично подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Они разлетаются по всему помещению, и дети приходят в неописуемый восторг. Те, кто отличается скованностью и аккуратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через минуту и они раскрепощаются. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух. Обычно я разрешаю продолжать это занятие столько, сколько позволяет время. После наступает момент уборки. Я предлагаю детям вспомнить о том, какое обещание они давали мне в начале занятия. Когда уборка завершена, я прошу их поделиться впечатлениями от упражнения и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии, и каким образом можно делать нечто подобное в домашних условиях. Я многократно прибегала к этому упражнению, и оно неизменно вызывало у детей радость и воодушевление. Кроме того, оно не требует какой-либо подготовки.

3«Камень мудрости» (Фопель К., с. 39)

Цель: успокоить возбужденную группу, создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

Материалы: Красивый, не слишком маленький камень.

Инструкция: Я принесла вам что-то необыкновенное — это камень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-то рассказать — он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одного

ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку и т.д. Можно также передавать камень ребенку, который просто хочет что-то сказать.

Анализ упражнения:

— Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?

— Что ты чувствуешь, когда хочешь что-то сказать, а в это время все заняты своими разговорами?

— Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?

4«Черепашка» (Лютова Е.К., Моина Г.Б., с.99)

Цель: Научить контролировать свои движения.

Инструкция: Тренер встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я — большая черепаха, а вы — маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы — черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы прийти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Тренер следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы. Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

Занятие 10

1«Смеяться запрещается» (Фопель К., с. 28)

Цель: успокоить возбужденную группу и настроить на работу, которая требует концентрации внимания.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине и будет водить. Его задача состоит в том, чтобы выбрать кого-нибудь из сидящих и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны отворачиваться или закрывать глаза. Каждый водит не более одной минуты. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

2«Графический диктант» (Локалова Н.П., с. 97)

Цель: развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого;

Материал к заданию. Индивидуальный набор бланков (4 штуки 10x15 см). На каждом бланке изображены 3 ряда мелких геометрических фигур: верхний ряд состоит из 17 треугольников, средний ряд — из 16 кружков, нижний ряд — из 17 квадратов. Фигуры верхнего и нижнего рядов расположены друг против друга, среднего — в промежутке между ними (см. материалы к урокам, рис. 63). Учитель говорит: «Мы будем рисовать узоры. У вас на листочках нарисованы ряды треугольников, квадратов и кружков. Вы будете соединять их, чтобы получился узор. Запомните три правила:

1) два треугольника, два квадрата или квадрат с треугольником можно соединять только через кружок;

2) линия узора должна идти только вперед;

3) каждое новое соединение надо начинать с той фигурки, на которой остановилась линия, тогда в узоре не получится промежутков. Нарисуем первый узор вместе».

Вместе с учениками учитель выполняет тренировочный узор и анализирует его. Затем учащиеся под диктовку учителя рисуют три основных узора.

3 «Штриховка» (Локалова Н.П., с.45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию. Лист бумаги, карандаши.

1 вариант. Учитель предлагает ученикам выполнить разные виды штриховки, используя при этом карандаши разного цвета (см. материалы к урокам, рис. 15, а).

2 вариант. Учитель предлагает детям, используя трафареты (геометрических фигур), обвести контуры фигур, а затем заштриховать их, не переходя границы контура. Линии штриховки могут быть разными: прямые, наклонные, волнистые (см. материалы к урокам, рис. 15, б).

4«Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., с. 21)

Цель: упражнение на релаксацию

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.) А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.) Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой... Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

Занятие 11

1«Камень мудрости» (Фопель К., с. 39)

Цель: успокоить возбужденную группу, создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

Материалы: Красивый, не слишком маленький камень.

Инструкция: Я принесла вам что-то необыкновенное — это камень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-то рассказать — он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одного ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку и т.д. Можно также передавать камень ребенку, который просто хочет что-то сказать.

Анализ упражнения:

— Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?

— Что ты чувствуешь, когда хочешь что-то сказать, а в это время все заняты своими разговорами?

— Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?

2«Зашифруй слова» (Локалова Н.П., с.36)

Цель: развитие произвольного внимания

Материал к заданию. Каждому ученику выдаете; лист бумаги с напечатанными словами, цифрами и ключом (см. материалы к урокам, рис. 21). Детям нужно зашифровать слова, используя ключ, расположенный в верхней части листа. Задание требуется выполнить как можно быстрее и без ошибок.

3 Шершавые дощечки» (Локалова Н.П., с.36)

Цель: развитие осязательных ощущений и концентрации внимания

Материал к заданию. Ящик с двумя наборами дощечек по пять штук (10х9 см), которые оклеены шершавой бумагой пяти сортов. Ящик должен быть у каждого ученика. Дощечки одинаковы попарно.

а) Ученик с закрытыми глазами берет из одного набора дощечку, щупает ее, затем ищет путем ощупывания подходящую дощечку в другом наборе и кладет ее рядом. Берет следующую дощечку из первого набора и подбирает такую же из второго и т.д.

б) Ученик с закрытыми глазами ищет дощечку с самой крупнозернистой поверхностью в одном из наборов и кладет ее в сторону. Из оставшихся снова выбирает дощечку с самой крупнозернистой поверхностью и кладет ее рядом с первой. Так до тех пор, пока не получится равномерно упорядоченный ряд. Задание можно начинать выполнять и с самой гладкой дощечки. Затем с открытыми глазами ученик проверяет себя. Для этого

он переворачивает выложенные дощечки обратной стороной и смотрит на имеющиеся там цифры. Если задание выполнено верно, то цифры будут расположены как в натуральном ряду.

4 «Тряпичная кукла» (Фопель К., с. 116)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям нежно позаботиться друг одруге.

Инструкция: Вы можете рассказать мне, что такое нежность? Когда окружающие люди проявляют по отношению к вам нежность? А когда вы сами нежны по отношению к другим людям? Я хочу предложить вам поиграть в игру, во время которой вы сможете быть особенно нежными и милыми по отношению к остальным ученикам. Сядьте все, пожалуйста, в круг. Кто из вас хотел бы отдохнуть и расслабиться? Хорошо, Галя, ложись на пол в центр круга и хорошенько расслабься, как тряпичная кукла. Я покажу сейчас остальным, как можно понежить тряпичную куклу. Нежно приподнимите по очереди руки и ноги Гали и мягко положите их обратно на пол. При этом прокомментируйте свои действия словами, например: "Я мягко прикасаюсь к твоему локтю и запястью и медленно и нежно поднимаю твою руку вверх. Ты можешь расслабить все свои мускулы и не помогать мне при этом. Теперь ты можешь почувствовать приятный вес своей руки, а я буду нежно и ласково поднимать, и опускать твою руку, а потом осторожно положу ее обратно на пол". Ты хочешь, чтобы дети тоже подошли к тебе и по очереди нежно приподнимали твои руки и ноги подобно тому, как я это только что делала? (Пусть первая четверка детей продемонстрирует вам, что они могут это делать столь же аккуратно, как и Вы.) Вы все видели, как нежно и осторожно ваши одноклассники делали это. Большое спасибо. Галя, ты можешь встать. Теперь вы все можете разбиться на пятерки. Каждый из вас должен хотя бы один раз побыть "тряпичной куклой". А остальные четверо в это время сядут возле него, и по очереди будут нежно и ласково поднимать, и опускать его руки и ноги. Проследите, пожалуйста, чтобы у детей, лежащих в центре каждой подгруппы, одновременно была расслаблена только одна конечность, то есть, чтобы только один из четверых поднимал его руку или ногу. Ребенок, лежащий на полу, в каждой подгруппе может при желании останавливать движение ноги или руки.

Занятие 12

1 «Быстрые превращения» (Фопель К., с. 59)

Цель: упражнение на снятие напряжения после «сидячей» работы

Материалы: Аудиокассета с записью бодрой инструментальной музыки.

Инструкция: Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по классу. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить... (Включите музыку и остановите ее примерно через одну минуту.) Теперь вы все должны превратиться в Бабу-Ягу. (Снова включите музыку на 30 секунд.) Теперь все — роботы. Встаньте парами и покажите друг другу, что вы роботы... (Снова поставьте музыку на 30 секунд.) Другие превращения: грустный клоун, веселый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун на короткую дистанцию, улыбающийся манекен, боксер перед борьбой, певец, заслуживший аплодисменты.

2 «Речка» (Локалова Н.П. с. 73)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию. Набор бланков с рисунками (см. материалы к урокам, рис. 44 и 45), карандаш. В задании «Речка» нужно «проплыть» по речке с извилистыми берегами, островами, камнями, опасными водоворотами (спиралевидные знаки), загромождениями лодками и плавающими бревнами. «Проплыть» нужно как можно быстрее, преодолев все препятствия. «Плывать» и по течению и против течения, не поворачивая лист и выбирая каждый раз иной путь между препятствиями.

3 «Замри» (Локалова Н.П. с. 120)

Цель: формирование элементов самоконтроля

Инструкция: Играет веселая, подвижная музыка. Ученики свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается. Дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем через 7—10 сек, музыка вновь возникает, и ученики продолжают движение.

4 «Летает – не летает» (Локалова Н.П. с. 87)

Цель: развитие произвольности движений

Инструкция: Ученики кладут на стол пальцы. Учитель называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т.д. При назывании летающего объекта все должны, не отрывая ладоней от стола, поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего или же не поднимет пальцы при назывании летающего объекта, выбывает из игры. (Рекомендуется перед началом задания поговорить с учениками о некоторых летающих предметах, сделанных руками человека, о летающих сказочных существах, о некоторых нелетающих птицах и т.д.).

Занятие 13

1 «Речка» (Локалова Н.П., с. 73)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию. Набор бланков с рисунками (см. материалы к урокам, рис. 44 и 45), карандаш. В задании «Речка» нужно «проплыть» по речке с извилистыми берегами, островами, камнями, опасными водоворотами (спиралевидные знаки), загромождениями лодками и плавающими бревнами. «Проплыть» нужно как можно быстрее, преодолев все препятствия. «Плывать» и по течению и против течения, не поворачивая лист, и выбирая каждый раз иной путь между препятствиями.

2 «Штриховка» (Локалова Н.П., с. 45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию. Лист бумаги, карандаши.

1 вариант. Учитель предлагает ученикам выполнить разные виды штриховки, используя при этом карандаши разного цвета (см. материалы к урокам, рис. 15, а).

2 вариант. Учитель предлагает детям, используя трафареты (геометрических фигур), обвести контуры фигур, а затем заштриховать их, не переходя границы контура. Линии штриховки могут быть разными: прямые, наклонные, волнистые (см. материалы к урокам, рис. 15, б).

3 «Разрывание бумаги» (Кэдьюсон Х., Шефер Ч., с. 242)

Цель: разрядка накопившейся энергии

Инструкция: Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо другую ненужную бумагу. Вначале я спрашиваю детей, кто из них обещает убрать помещение в конце занятия, и объясняю, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Несколько минут отводится на обсуждение разных чувств и вызывающих их ситуаций. Затем я начинаю разрывать газеты или журналы, показываю детям, как лучше это делать. Я даю им понять, что размер кусочков не столь важен. Дети присоединяются ко мне, и мы вместе бросаем кусочки бумаги в кучу в центре комнаты. Когда куча становится большой, мы все вместе принимаемся энергично подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Они разлетаются по всему помещению, и дети приходят в неописуемый восторг. Те, кто отличается скованностью и аккуратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через минуту и они раскрепощаются. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух. Обычно я разрешаю продолжать это занятие столько, сколько позволяет время. После наступает момент уборки. Я предлагаю детям вспомнить о том, какое обещание они давали мне в начале занятия. Когда уборка завершена, я прошу их поделиться впечатлениями от упражнения и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии, и каким образом можно делать нечто подобное в домашних условиях. Я многократно прибегала к этому упражнению, и оно неизменно вызывало у детей радость и воодушевление. Кроме того, оно не требует какой-либо подготовки.

4 «Черепаха» (Люткова Е.К., Моница Г.Б., с. 99)

Цель: Научить контролировать свои движения.

Инструкция: Тренер встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я — большая черепаха, а вы — маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы — черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Тренер следит, чтобы никто не

останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы. Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

Занятие 14

1«Почесать спинку» (Фопель К., с. 108)

Цель: Снять напряжение, повысить групповую сплоченность, релаксация перед упражнением, в котором нужна концентрация внимания.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого — внешнего или внутреннего круга... Теперь я хочу, чтобы дети из внешнего круга одновременно повернулись направо. А теперь пусть повернутся направо и все те, кто стоят во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника. Теперь мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. (Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих друг рядом с другом.) Пусть Олег и Ольга начнут растирать ладонями плечи стоящих перед ними учеников. Когда Олег и Ольга завершат массаж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не "вернется" к тем, кто его начал — к Олегу и Ольге.

2«Шершавые дощечки» (Локалова Н.П., с.36)

Цель: развитие осязательных ощущений и концентрации внимания

Материал к заданию. Ящик с двумя наборами дощечек по пять штук (10х9 см), которые оклеены шершавой бумагой пяти сортов. Ящик должен быть у каждого ученика. Дощечки одинаковы попарно.

а) Ученик с закрытыми глазами берет из одного набора дощечку, щупает ее, затем ищет путем ощупывания подходящую дощечку в другом наборе и кладет ее рядом. Берет следующую дощечку из первого набора и подбирает такую же из второго и т.д.

б) Ученик с закрытыми глазами ищет дощечку с самой крупнозернистой поверхностью в одном из наборов и кладет ее в сторону. Из оставшихся снова выбирает дощечку с самой крупнозернистой поверхностью и кладет ее рядом с первой. Так до тех пор, пока не получится равномерно упорядоченный ряд. Задание можно начинать выполнять и с самой гладкой дощечки. Затем с открытыми глазами ученик проверяет себя. Для этого он переворачивает выложенные дощечки обратной стороной и смотрит на имеющиеся там цифры. Если задание выполнено верно, то цифры будут расположены как в натуральном ряду.

3«Графический диктант» (Локалова Н.П., с. 97)

Цель: развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого; развитие двигательной сферы и концентрации внимания. Материал к заданию. Индивидуальный набор бланков (4 штуки 10х15 см). На каждом бланке изображены 3 ряда мелких геометрических фигур: верхний ряд состоит из 17 треугольников, средний ряд — из 16 кружков, нижний ряд — из 17 квадратов. Фигуры верхнего и нижнего рядов расположены друг против друга, среднего — в промежутке между ними (см. материалы к урокам, рис. 63). Учитель говорит: «Мы будем рисовать узоры. У вас на листочках нарисованы ряды треугольников, квадратов и кружков. Вы будете соединять их, чтобы получился узор. Запомните три правила:

1) два треугольника, два квадрата или квадрат с треугольником можно соединять только через кружок;

2) линия узора должна идти только вперед;

3) каждое новое соединение надо начинать с той фигурки, на которой остановилась линия, тогда в узоре не получится промежутков. Нарисуем первый узор вместе».

Вместе с учениками учитель выполняет тренировочный узор и анализирует его. Затем учащиеся под диктовку учителя рисуют три основных узора.

4«Тряпичная кукла» (Фопель К., с. 116)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям нежно позаботиться друг о друге.

Инструкция: Вы можете рассказать мне, что такое нежность? Когда окружающие люди проявляют по отношению к вам нежность? А когда вы сами нежны по отношению к другим людям? Я хочу предложить вам поиграть в игру, во время которой вы сможете быть особенно нежными и милыми по отношению к остальным ученикам. Сядьте все, пожалуйста,

в круг. Кто из вас хотел бы отдохнуть и расслабиться? Хорошо, Галя, ложись на пол в центр круга и хорошенько расслабься, как тряпичная кукла. Я покажу сейчас остальным, как можно понежить тряпичную куклу. Нежно приподнимите по очереди руки и ноги Гали и мягко положите их обратно на пол. При этом прокомментируйте свои действия словами, например: "Я мягко прикасаюсь к твоему локтю и запястью и медленно и нежно поднимаю твою руку вверх. Ты можешь расслабить все свои мускулы и не помогать мне при этом. Теперь ты можешь почувствовать приятный вес своей руки, а я буду нежно и ласково поднимать, и опускать твою руку, а потом осторожно положу ее обратно на пол". Ты хочешь, чтобы дети тоже подошли к тебе и по очереди нежно приподнимали твои руки и ноги подобно тому, как я это только что делала? (Пусть первая четверка детей продемонстрирует вам, что они могут это делать столь же аккуратно, как и Вы.) Бы все видели, как нежно и осторожно ваши одноклассники делали это. Большое спасибо. Галя, ты можешь встать. Теперь вы все можете разбиться на пятерки. Каждый из вас должен хотя бы один раз побыть "тряпичной куклой". А остальные четверо в это время сядут возле него и по очереди будут нежно и ласково поднимать и опускать его руки и ноги. Проследите, пожалуйста, чтобы у детей, лежащих в центре каждой подгруппы, одновременно была расслаблена только одна конечность, то есть, чтобы только один из четверых поднимал его руку или ногу. Ребенок, лежащий на полу, в каждой подгруппе может при желании останавливать движение ноги или руки.

Занятие 15

1«Смеяться запрещается» (Фопель К., с.28)

Цель: успокоить возбужденную группу и настроить на работу, которая требует концентрации внимания.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине, и будет водить. Его задача состоит в том, чтобы выбрать кого-нибудь из сидящих, и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны отворачиваться или закрывать глаза. Каждый водит не более одной минуты. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

2«Найди одинаковые» (Локалова Н.П., с. 42)

Цель: развитие произвольного внимания

Материал к заданию. Листы бумаги с изображением фигуры-образца и несколькими похожими, но отличающимися малозаметными компонентами, фигурами (см. материалы к урокам, рис. 13). Учитель просит учеников рассмотреть фигуру-образец слева на рисунке и найти точно такую же в правой части.

3«Штриховка» (Локалова Н.П., с. 45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию. Лист бумаги, карандаши.

1 вариант. Учитель предлагает ученикам выполнить разные виды штриховки, используя при этом карандаши разного цвета (см. материалы к урокам, рис. 15, а).

2 вариант. Учитель предлагает детям, используя трафареты (геометрических фигур), обвести контуры фигур, а затем заштриховать их, не переходя границы контура. Линии штриховки могут быть разными: прямые, наклонные, волнистые (см. материалы к урокам, рис. 15, б).

4«Черепаха» (Лютова Е.К., Моница Г.Б., с. 99)

Цель: Научить контролировать свои движения

Инструкция: Тренер встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я — большая черепаха, а вы — маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы — черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Тренер следит, чтобы никто не

останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы. Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

Занятие 16

1«Быстрые превращения» (Фопель К., с. 59)

Цель: упражнение на снятие напряжения после «сидячей» работы.

Материалы: Аудиокассета с записью бодрой инструментальной музыки.

Инструкция: Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по классу. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить... (Включите музыку и остановите ее примерно через одну минуту.) Теперь вы все должны превратиться в Бабу-Ягу. (Снова включите музыку на 30 секунд.) Теперь все — роботы. Встаньте парами и покажите друг другу, что вы роботы... (Снова поставьте музыку на 30 секунд.) Другие превращения: грустный клоун, веселый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун на короткую дистанцию, улыбающийся манекен, боксер перед борьбой, певец, заслуживший аплодисменты.

2«Зашифруй слова» (Локалова Н.П., с. 36)

Цель: развитие произвольного внимания

Материал к заданию. Каждому ученику выдаете; лист бумаги с напечатанными словами, цифрами и ключом (см. материалы к урокам, рис. 21). Детям нужно зашифровать слова, используя ключ, расположенный в верхней части листа. Задание требуется выполнить как можно быстрее и без ошибок.

3«Найди одинаковые» (Локалова Н.П., с.42)

Цель: развитие произвольного внимания

Материал к заданию. Листы бумаги с изображением фигуры-образца и несколькими похожими, но отличающимися малозаметными компонентами, фигурами (см. материалы к урокам, рис. 13). Учитель просит учеников рассмотреть фигуру-образец слева на рисунке и найти точно такую же в правой части.

4«Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., с. 21)

Цель: упражнение на релаксацию

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.) А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.) Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой... Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

ПРИМЕРЫ КОРРЕКЦИОННЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С РЕБЕНКОМ

МОДЕЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТРЕНИНГА

Введение

Сегодня мы собираемся заняться некоторыми упражнениями, которые называются упражнениями на расслабление. Они помогут вам научиться расслабляться, когда вы почувствуете скованность, и помогут вам избавиться от многих неприятных ощущений в теле. Эти упражнения довольно короткие и простые - вы можете выполнять их незаметно для окружающих, например в классе.

Но есть некоторые правила, которые вы должны соблюдать, чтобы эти упражнения принесли пользу. Во-первых, вы должны делать именно то, что я говорю, даже если вам это кажется глупым. Во-вторых, вы должны это делать очень старательно, прикладывая все силы. В-третьих, вы должны прислушаться к ощущениям своего тела. В течение всего времени, как мы будем делать упражнения, обращайте внимание на то, как чувствуют себя ваши мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены. И, наконец, в-четвертых, вы должны практиковаться. Чем больше вы будете повторять эти упражнения, тем лучше вы научитесь расслабляться. Есть у кого-нибудь какие-либо вопросы?

Готовы ли вы начать? Хорошо, для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают. Прекрасно. Теперь закройте ваши глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои силы, прислушиваться к своему телу. Итак, начнем.

КИСТИ И РУКИ

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваша рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваша рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте все сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки).

РУКИ и ПЛЕЧИ

Представьте, что вы ленивые, пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растет. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление. Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

ПЛЕЧИ и ШЕЯ

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете втащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегитесь, приближается еще большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своем домике, сильнее втягивайте головки. Старайтесь, как можно сильнее их втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо? Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть ваши головки. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

ЧЕЛЮСТИ

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно ее жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь ее прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь ее сжать зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь ее прожевать. Сильнее сжимайте ее, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы ее разжеем. Двигайте челюстями, сдавливайте ее как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, все, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет все ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

ЛИЦО и НОС

А вот прилетела старая надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать ее без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом - вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щеки, и рот, и даже глаза помогали вам и они тоже напряглись. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось все лицо - это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Еще сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство.

ЖИВОТ

Ого! К нам приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на ваш живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твердым, напрягите все мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но кажется он сворачивает в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Насколько так лучше, правда?... Но вот слоненок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот. Сильнее. Если слоненок наступит на твердый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень. Уф, опять он свернул, можно

расслабиться. Успокойтесь, улягтесь поудобнее, расслабьтесь. Замечаете разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда ваш живот расслаблен. Но вот слоненок перестал крутиться и направился прямо на вас! Сейчас точно наступит! Напрягите живот как можно сильнее. Вот он уже заносит над вами ногу, сейчас наступит?.. Фу, он перешагнул через вас и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Все хорошо, вы расслабились и чувствуете себя хорошо и спокойно.

А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненькими, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот, постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, еще тоньше, ведь вам очень нужно пробраться через забор. А теперь передохните, уже не надо утоньшаться. Расслабьтесь и почувствуйте как живот "распускается", становится теплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненькими, напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая узкая... Ну все, вы пробрались и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на стуле, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете. Вы все сделали замечательно.

НОГИ и СТУПНИ

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой, с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить свои пальцы ног глубоко в ил. Попробуйте достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы лучше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх, между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?.. Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Все сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Все, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах легкое, приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

Заключение

Оставайтесь расслабленными. Пусть все тело станет слабым и безвольным, почувствуйте как каждый мускул "распускается". Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза и это будет конец сеанса. В течение всего дня вспоминайте, насколько приятно это ощущение расслабленности. Иногда, конечно, необходимо себя чуть-чуть напрягать, прежде чем расслабиться - мы с вами только что так поступали в упражнениях. Кстати, попробуйте повторить эти упражнения самостоятельно, при этом учитесь все больше и больше расслабляться. Лучше всего, конечно, это делать вечером, когда вы уже легли в постель, свет уже потушен и вас никто не собирается больше беспокоить. Кстати, это поможет вам быстрее уснуть. А потом, когда вы научитесь как следует расслабляться, вы можете это практиковать и в другом месте, даже в школе. Вспомните, например, слоненка, или жвачку, или илистую лужу - эти упражнения можно выполнять так, что никто и не заметит.

...Сегодня выдался хороший день и сейчас, отдохнувшие и расслабленные, вы сможете вернуться к обычным делам. Вы здесь поработали очень усердно, вы молодцы. А теперь медленно, очень медленно открывайте глаза, слегка напрягите ваши мускулы. Прекрасно? Вы сегодня очень хорошо поработали. Теперь вы в совершенстве можете овладеть этими упражнениям.