**Цикл занятий для детей с повышенной двигательной активностью**

***Фоминова Марина Николаевна***

 **ЗАНЯТИЕ 1.**

*Задачи:* налаживание отношений педагога-психолога с группой детей и участников между собой; развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания; формирование согласованности движений; развитие мелкой моторики.

*Материалы к занятию:* мяч средних размеров, мягкая игрушка «гномик», 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, вату: готовые детали для склеивания бумажного гномика для каждого ребенка.

**Ход занятия.**

1. **Игра «Знакомство»**

Инструкция:

Дети передают по кругу мягкую игрушку гномика, которому называют свое имя и рассказывают о себе.

1. **Игра «Будь внимателен»**

Инструкция:

Дети встают в круг. Психолог берет мяч и входит в центр круга. Он называет имена детей и бросает мяч. Ребенок, услышав свое имя, должен поймать мяч и кинуть его обратно (игра проводится в быстром темпе).

1. **Психогимнастический этюд.**

***«Дождик»***

Слова педагога-психолога:

 Представьте себе теплый весенний день. Вы сидите на лавочке с закрытыми глазами и наслаждаетесь солнышком – улыбаетесь, прищурив глаза. Начинается дождик. Маленькая капелька упала вам на лоб: сморщить лоб. Затем капелька упала на нос: сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым, задержать дыхание. Ваш носик зачесался, ему стало щекотно: энергично подвигать носом. Дождик прошел стороной. Расслабить мышцы губ и носа на выдохе (*повторить 2-3 раза*).

***«Солнечные лучики»***

Слова педагога-психолога:

Закройте глаза. Вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекочет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Лучики согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы пронесете и подарите своим друзьям. Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет «три».

1. **Актуализация ощущений в понимании и выражении эмоционального состояния (коллективная театрализация).**

И.П. – сидя на корточках, голова опущена.

Слова педагога-психолога:

 Представим, что мы маленькие зернышки. Сожмемся и затаимся. Зернышко спит. Но вот выглянуло весеннее солнышко, и зернышко, широко зевая, проснулось. С удовольствием начинаем расти. Медленно вытягиваем стебелек – распрямляем ножки. Поднимаются ручки-веточки. Встаем на носочки и тянем вверх, к солнышку.

*Ощущения.*

Что я чувствовал, когда был зернышком? А когда был росточком? Какие у меня ручки-веточки? (Крепкие, слабые…)

1. **Игра «Ласковые лапки».**

*Цель:* снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

*Инструкция:*

Подобрать 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, вату и др. Все это положить на стол. Ребенок оголяет руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Ребенку надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

*Варианты игры:* «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

1. **Задание «Гномик»**

Дети склеивают бумажного гномика из готовых деталей.

**Завершение.**

Закрепление положительных результатов занятия. Дети садятся на пол, образуя круг. Педагог- психолог просит детей рассказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу гномика, поочередно делятся своими впечатлениями.

**ЗАНЯТИЕ 2.**

*Задачи:* ознакомление с понятием «настроение» и его влиянием на психическое здоровье человека; обогащение эмоциональной сферы позитивными переживаниями; развитие умения концентрировать внимание на деталях; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

*Материалы к занятию:* мягкая игрушка «гномик», книга А.Милна «Винни-Пух и все-все-все», плакат с нарисованными схематическими изображениями эмоциональных стояний лица человека, мольберт; рисунок с изображением замаскированных деревьев, среди них надо отыскать березу (сосну, самую маленькую елочку и т. д.).

 **Ход занятия**.

1. **Игра «Знакомство»**

*Инструкция*:

Дети передают по кругу мягкую игрушку гномика, которому называют свое имя и рассказывают о себе.

1. **Чтение и обсуждение отрывка из книги А.Милна «Вини-Пух и все-все-все»: «День рождения Иа-Иа».**

*а) Активизация высказываний детей, анализ причин появления того или иного настроения.*

- Какой ослик был вначале, что вы можете сказать о его настроении?

- А что потом изменилось?

- Каким ослик стал, когда к нему пришли гости?

- Как одним словом можно назвать такие слова: радостный, грустный, довольный, счастливый, веселый? (Настроение)

*б) Уточнение понятия «настроение».*

- То, что чувствует человек, называется настроением. Настроение может быть разным. Как по тому, как человек выглядит, можно узнать, какое у него настроение?

*в) Развитие умения определять эмоциональную экспрессию по лицу человека?*

1. **Игра «Угадай настроение».**

Педагог-психолог показывает детям плакат с нарисованными схематическими изображениями различных эмоциональных состояний лица человека.

*Слова педагога-психолога:*

Здесь нарисованы лица, на всех разные настроения. Как вы думаете, какое у них настроение, и почему?

1. **Игра «Смешинка».**

*Слова педагога-психолога:*

Ребята, можно ли передать друг другу какое-нибудь настроение? Можно ли сказать, что настроением можно «заразиться»? мы сейчас поиграем в игру «Смешинка». Она состоит в том, что у нас будет одна Смешинка (*выбирается ребенок на эту роль*) и несколько групп участников.

*Инструкция*:

Педагог-психолог рассаживает детей по группам на некотором расстоянии друг от друга. Смешинка будет «летать» по комнате, а это значит, что она может свободно перемещаться, куда захочет, но потом внезапно должна «подлететь» к какой-нибудь группе детей. Как только она приблизиться и начнет смотреть в глаза – это значит, что всем детям в этой группе станет очень-очень смешно, ну просто сдержаться невозможно, просто животы лопаются от смеха. Все дети в этой группе будут громко хохотать. А когда Смешинка улетит, смеяться перестанут и начнут плакать.

1. **Игра «Говори».**

*Слова педагога-психолога:*

Ребята, я буду задавать вам вопросы простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду «Говори!».

- Какое сейчас время года? (сделать паузу) Говори!

- Какого цвета у нас в комнате потолок?...

- Какой сегодня день недели?....

- Воробей – это птица или насекомое? (пауза) Говори!... И т. д.

1. **Упражнение «Надоедливая муха».**

*Слова педагога-психолога:*

Представьте, что вы сидите на пляже, солнышко вас согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружиться возле глаз – поморгайте ими, перелетает со щеки на щеку – надувайте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок – подвигайте челюстью.

1. **Задание «Смешанный лес»**

*Инструкция*:

Детям дается рисунок с изображением замаскированных деревьев, среди них надо отыскать березу (сосну, самую маленькую елочку и т. д.).

Слова педагога-психолога:

Посмотрите, на этой картинке изображены замаскированные деревья. Среди них нужно как можно быстрее найти березу (сосну, самую маленькую елочку). Начинай искать.

**Завершение.**

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание им больше всего понравилось, какое было трудным, какое настроение у них после занятия. Дети, передавая друг другу мягкую игрушку, поочередно показывают свое настроение.

ЗАНЯТИЕ 3.

*Задачи:*

1. Развитие внимания и воображения; снятие психоэмоционального напряжения;
2. Развитие произвольности и самоконтроля;
3. Развитие координации движений;
4. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

*Материалы к занятию:*  мягкая игрушка «гномик», флажок, схема - картинки для рассказа.

**Ход занятия**

1. **Игра «Флажок».**

*Инструкция*:

Звучит музыка. Дети маршируют по залу. По сигналу психолога (поднятый флажок) они должны прекратить движение и зафиксировать позу, в которой их застал сигнал (на 5-7 секунд). По повторному сигналу движение возобновляется.

1. **Игра «Что нового»**

Инструкция:

Психолог 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 и рисует, остальные дети закрывают глаза, и открывая их по команде психолога, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

1. **Актуализация ощущений в понимании и выражении эмоционального состояния (коллективная театрализация), игра «Солнышко».**

*Слова педагога-психолога*:

Наступило утро. Солнышко вышло погулять по небу. Птицы защебетали, дети выбежали играть на улицу. Увидело солнышко, что ему рады, и заулыбалось. Покажите, как солнышко улыбается.

Засмущалось солнышко и опустило глазки, затем хитро прищурилось и весело рассмеялось. Вдруг поднялся ветер, подхватил тучку и закрыл ею солнышко. Нахмурилось солнышко, и всем стало грустно. Но ветер-непоседа прогнал тучку, и снова солнышко улыбается, радует всех.

*Ощущения.*

- Как изменилось твое настроение? Как ты думаешь, почему? Какое солнышко у тебя внутри? (*Радостное, грустное…*)

1. **Упражнение «Поздняя осень».**

*Слова педагога-психолога*:

 Наступила осень, опали листочки с деревьев, почернела трава, все чаще дует холодный ветер и моросит дождь.

Ветер дует, и веточки маленьких кустиков сильно гнет к земле (*дети, лежа на спине и подняв руки и ноги верх, наклоняют их в сторону*).

С мокрых веточек капают капельки (*дети поднимают руки вверх и постепенно опускают кисти, локти, полностью руки, произнося: «кап-кап-кап»*).

Подул ветер, и опавшие листья покатились по дорожке (*дети катаются по полу, перекатываясь со спины на живот и опять на спину*).

Сухие сломанные веточки, упавшие на землю, хрустят под ногами (*дети, лежа на животе, сгибают и разгибают руки и ноги*).

А ежик уже утеплил свою норку прелыми листьями и спит, свернувшись комочком, изредка пыхтя (*дети сворачиваются комочком на низких четвереньках, время от времени произносят: «пых-пых-пых» - и выгибают спинку*).

1. **Проработка темы (беседа, рассказ)**

Составь рассказ по схеме:

****

1. **Игра «День – ночь»**

*Инструкция*:

Психолог делит детей на 2 группы – одна из них «совы», другая – «дети».

Когда звучит команда «день», все «совы» засыпают, а «дети» начинают изображать то, что они в течении дня делали по порядку: встают, умываются, едят, идут в детский сад, - и так весь свой день. Если же звучит команда «ночь» - «совы» просыпаются и начинают летать, а «дети» засыпают (замирают в той позе, в которой их застала команда).

В течение игры происходит смена игровых позиций.

1. **Игра «Запретное движение».**

*Слова педагога-психолога*:

Я буду показывать различные движения, а вы - повторяете все движения, кроме одного, «запретного» движения ( руки в стороны). Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения психолога, кроме «запретного».

Ошибки обычно вызывают бурные эмоциональные реакции, но выводить детей из игры не следует.

**Завершение.**

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей рассказать, что нового они узнали на занятиях. Дети, передавая друг другу игрушку гномика, поочередно высказывают свое мнение.

**Список использованной литературы**:

1.Баталова О. Шустрики: «Школьный психолог» №12, 2012г

2.Брязгунов И.П. Непоседливый ребенок, или Все о гиперактивных детях. М.,2002г

3.Картушина М.Ю. Логоритмика. М.ТЦ Сфера, 2005г

4.Орлова Л. Что делать с энерджайзером? : Школьный психолог №9 2012г

5.Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000г