

Занятие – тренинг по СДВГ № 7 (Сиротюк А.Л.)

Цель занятия: создание условий для снижения проявлений гиперактивности и синдром дефицита внимания.

Приветствие: «Я рад Вас видеть» *Цель: создание ситуации комфорта в группе, направлено на снятие эмоциональной напряженности.* Участники сидят в кругу передают друг другу игрушку подсолнух (сердце) со словами «Я рад Вас видеть».

1. Растяжка «Травинка на ветру». *Цель: оптимизация тонуса мышц.* Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».

2. Дыхательное упражнение. *Цель: развитие произвольности и самоконтроля.*

И.п. — сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

3. Глазодвигательное упражнение. *Цель: стимулировать работу участков мозга, отвечающих за мыслительные процессы, поведение и речь.*

И.п. — сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру, поочередно закрыть глаза, подмигнуть 3 раза правым-левым глазом, зажмуриться.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. *Цель: развитие межполушарного взаимодействия.* И.п. — сидя на полу.

- «Волна».
- «Лягушка».
- «Лезгинка».
- «Змейка».
- «Замок».

5. Коммуникативное упражнение «Неожиданные картинки». *Цель: развитие взаимоотношения со сверстниками.* Участники садятся в круг и получают восковые мелки и подписанный лист бумаги. По команде инструктора дети начинают рисовать какую-нибудь картинку, затем по

следующей команде передают ее соседу справа. Получают от соседа слева недорисованную картинку и продолжают ее рисовать. Передача недорисованных картинок продолжается до тех пор, пока они не сделают полный круг и дети не получат картинку, которую начали рисовать. Каждый участник имеет возможность увидеть, какой вклад вложен им в каждую картинку. Игру можно оживить музыкальным сопровождением.

6. Когнитивное упражнение «Визуализация геометрических фигур».

Цель: сформировать образ изучаемого объекта (явления) в сознании.

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить круг (квадрат, треугольник и т. д.), затем мысленно изменить размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, отдалить и приблизить фигуру.

7. Когнитивное упражнение «Перекрестное марширование».

Цель: развитие межполушарного взаимодействия. На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, толевой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе. На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние. Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

8. Функциональное упражнение с правилами «Шалуны». *Цель: развитие произвольной регуляции.* Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыряться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

9. Релаксация «Пляж». *Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.* И.п. — лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Прощание «Раз, два, три Мы молодцы»!

Дети встают в круг, протягивают руки к центру круга, ладонь на ладонь. Раскачивая руки говорят:

«Раз, два, три, мы молодцы!»- 3 раза