Цикл индивидуальных занятий педагога-психолога с дошкольником по коррекции повышенной возбудимости и негативизма

Расстройства поведения характеризуются:

• Стойким, повторяющимся диссоциальным поведением (при котором нарушаются основные права других людей; нарушаются важнейшие соответствующие возрасту социальные нормы и правила поведения и взаимоотношений с другими).

• Стойким, повторяющимся агрессивным или вызывающим поведением. Такое поведение должно наблюдаться не менее шести месяцев.

• Нарушенное поведение включает различные симптомы, реакции.

• Тяжесть прогноза оценивается по количеству и выраженности симптомов.

Повышенная возбудимость – проблема в первую очередь для самого ребенка. Он не понимает, что с ним происходит, почему он так себя ведет, за что его ругают или наказывают. Причины повышенной возбудимости различны: тяжелые роды, перенесенный стресс, напряженная атмосфера в семье, физическая травма, перенесенное заболевание, фобии. При коррекции повышенной возбудимости можно не делить упражнения по возрастам, а идти от простых упражнений к сложным. Коррекционные занятия включают в себя: музыкальные задания, творческие задания, упражнения развивающие пластику, релаксацию и другие.

План занятий

№ занятия Задание, упражнение Описание выполнения

1 1. Музыкальное задание *«Позвени в колокольчик»* Дать ребенку колокольчик. Включить музыку (любой отрывок из *«Детского альбома»* П. И. Чайковского). Предложить ребенку тихонько позвенеть в такт музыке *(упражнение можно выполнять вместе с ребенком)*.

2. Пластическое упражнение *«На пляже»* Ребенок лежит на коврике, на животе. По сигналу психолога переворачивается на спину. Повторить три раза

3. Творческое задание *«Рисуем губками»* На лист бумаги нанести контур рисунка. Чем меньше возраст ребенка, тем больше должен быть контур и меньше элементов содержать рисунок. В пластиковые тарелки налить немного гуаши. Ребенку дать кусочки губки и предложить раскрасить картинку.

4. Упражнение *«Шалтай-болтай»* Ребенок вместе с психологом выполняет движения по тексту стихотворения:

«Шалтай-болтай висел на стене,

Шалтай – болтай свалился во сне»

2 1. Музыкальное задание *«Ручеек»* Поставьте перед ребенком две формочки – одну с водой, другую пустую. Пока звучит музыка, дети переливают воду из одного стаканчика в другой.

2. Творческое задание

*«Времена года»* Под музыку *«Времена года»* П. И. Чайковского ребенок рисует время года, которое на его взгляд, соответствует прослушиваемому отрывку.

3. Двигательное упражнение *«Нашел гриб»* На полу расставить формочки, другие маленькие игрушки – *«грибы»*. Около каждой игрушки ребенок медленно приседает, быстро выпрямляется, говорит: *«Нашел!»*

4. *«Порхание бабочки»* - релаксация, развитие воображения Ребенок ложится на коврик на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вытянуты, слегка раздвинуты. Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представь себе, что ты находишься на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой ты видишь великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследи за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь вообрази, что ты – это бабочка, что у тебя красивые и большие крылья. Почувствуй. Как твои крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайся ощущением медленного плавного парения в воздухе. А теперь взгляни на пестрый луг, над которым ты летишь. Посмотри сколько на нем пестрых цветов. Найди глазами самый красивый цветок и постепенно начинай приближаться к нему. Теперь почувствуй аромат своего цветка. Медленно и плавно ты садишься на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохни еще раз его аромат… и окрой глаза. Расскажи о своих ощущениях.»

3 1. Музыкальное задание: *«Быстро-медленно»* Ребенок начинает двигаться под музыку. По сигналу *(хлопку)* психолога ребенок начинает двигаться очень быстро. Когда психолог хлопнет два раза, он начинают двигаться очень медленно. Упражнение продолжается 3 минуты.

2. Двигательное упражнение *«Болтаем ногами»* Ребенок лежит на коврике на животе, руки в стороны, ноги согнуты в коленях. По сигналу *(хлопку)* психолога начинает болтать ногами, когда раздается два хлопка – перестают. Повторить три раза.

3. Творческое задание *«Рисуем двумя руками»*. Дайте ребенку в правую руку карандаш, а в левую руку – мелок или фломастер. По сигналу психолога ребенок начинает рисовать одновременно двумя руками. Затем по сигналу психолога меняет местами карандаш имелок: берет карандаш в левую руку, а мелок в правую.

4 *«Плывем в облаках»* релаксация, развитие воображения Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо.

Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны. Вам лень шевелится. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

4 1. Музыкальное задание *«Пушистая музыка»* Психолог с ребенком перебрасываются пушистыми помпонами под музыку. Упражнение длится три минуты.

2. *«Отвечаем только – нет!»* Психолог читает стихотворение, ребенок в конце каждой строчки говорит *«нет»*.

Все дети на свете любят мороженое (нет,

Любят конфеты, торт и пирожное (нет,

Любят играть, веселится, шуметь (нет,

Прыгать, скакать, смеяться и петь. *(нет)*.

3. *«Львы»* двигательное упражнение Ребенок стоит на четвереньках, по сигналу психолога начинает двигаться: правая рука вперед, левая нога вперед, левая рука вперед, правая нога вперед. Сделав три движения, вытянуть шею, зарычать

4. *«Плывем в облаках»* релаксация, развитие воображения Смотреть занятие № 3.

5 1. *«Слушаем классику»* музыкальное задание Ребенку предлагают послушать четыре отрывка из произведений В. А. Моцарта, Э. Грига П. И. Чайковского, А. В. Свиридова. затем спросить, какой отрывок понравился ему больше всего.

2. *«Царь-рыба»* творческое задание. Вырезать из картона или акварельной бумаги контур рыбы. Сделать конфетти из фольги. Намазать рыбу клеем, приклеить конфетти. Незаполненные места раскрасить пальчиковыми красками.

3. *«Ножницы»* двигательное упражнение Стоя на одной ноге, делать махи руками крест накрест. По 5 махов, стоя то на левой, то на правой ноге.

4. *«Отдохнем»* релаксация Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте на коврик, на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, не скрещены. Устраивайтесь поудобнее и закрывайте глаза. Мысленно повторяйте за мной. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает мое тело и распространяется по нему. Я спокоен. Я отдыхаю. Отдыхают мои руки, ми ноги, отдыхает моя нервная система. Мне лень шевелится. Мое дыхание совершенно спокойно. Мне дышится легко и свободно. Мои руки расслаблены и теплеют. Я дышу легко и непринужденно. Каждый новый вдох снимает напряжение, успокаивает меня и приносит приятное расслабление. Чувство приятного покоя наполняет меня изнутри. Я отдыхаю. Мое тело полностью расслаблено. Приятная лень разливается по всему телу. Я наслаждаюсь приятным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе. Я становлюсь спокойным, жизнерадостным. У меня хорошее настроение. Я наслаждаюсь приятным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе.

Пять, четыре, три, два, один. Откройте глаза. Сядьте. Сохраните наполнившее вас ощущение покоя и хорошего настроения на весь день».

6 1. Вербальное упражнение *«Можно или нельзя?»* Психолог читает стихотворение. После каждой строчки ребенок говорит *«можно»* или *«нельзя»*.

Не слушаться маму и папу *(нельзя)*.

Надеть на ногу шляпу *(нельзя, можно)*.

Верхом на лошади кататься *(можно)*.

В речке зимой искупаться *(нельзя)*.

В кастрюле на Луну слетать *(нельзя)*.

Книжку с мамой почитать *(можно)*.

Кричать, царапаться, кусаться *(нельзя)*.

Дружить, играть и улыбаться *(можно)*.

2. Творческое задание *«Макаронное панно»* Макароны *(спагетти)* поломать на куски разной величины. Придумать с ребенком орнамент – ромбы, квадраты, треугольники, пирамидки; наклеить их на плотный картон. Клей ПВА наносить с помощью губки, ватных палочек. Подождать, пока панно высохнет, раскрасить гуашью.

3. Двигательное упражнение *«Канатоходцы»* Прыгалки сложить *«восьмеркой»*. Ребенок с закрытыми глазами идет по *«восьмерке»*, руки в стороны, психолог страхует, чтобы тот не оступился. Нужно пройти две *«восьмерки»*.

4 *«Отдыхаем»* релаксация. Смотреть в занятии № 5

7 1. *«Маски»* музыкальное задание. Слушая веселую музыку, ребенок изображает доброго волшебника, слушая тревожную – злого волшебника.

2. *«Рисуем левой рукой»* творческое задание На листе картона нарисовать контур машины, кленового листа, конфеты, цыпленка и др. Предложить ребенку раскрасить картинку левой рукой.

3. *«Рисуем цифры ногами»* двигательное упражнение Покажите ребенку, как рисовать цифры в воздухе ногами. От 1 до 4 рисовать левой ногой, от 4 до 8 – правой ногой.

4. *«Тихое озеро»* релаксация Психолог включает спокойную расслабляющую музыку иговорит: «Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень пошевелится. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете….

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

8 1. *«Золушка»* музыкальное задание Перед ребенком две коробочки: одна с красными и синими картонными кружками и одна пустая. Под музыку А. Вивальди или А. В. Свиридова надо переложить синие кружочки в пустую коробочку. Упражнение выполнять 3 минуты.

2. Творческое задание *«Море, водоросли, рыбы»* Лист акварельной бумаги намочить водой, губкой нанести синюю краску, подождать, пока высохнет. Наклеить зеленые нити мулине разной длины – водоросли. Рыбок нарисовать пальчиковыми красками.

3 Двигательное упражнение *«Катаем мячики»* Ребенок попеременно катает мячики. Маленький мячик – левой ступней, мячик побольше – правой. Потом наоборот. Повторить 4 раза.

4. *«Необычная радуга»* релаксация, развитие воображения Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаза в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть. Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если вам грустно и одиноко, он поднимет настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, если мы чувствуем себя неуверенно – зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на целый день».

9 1. *«Свободный полет»* музыкальное упражнение Ребенок танцует под музыку вальса, румбы, танго. Фрагменты музыки звучат один за другим.

2. *«Превращаем кляксы»* творческое задание. Предложить ребенку набрать побольше краски на кисточку и капнуть краской на лист. Наклоните лист влево - вправо. Попросите дорисовать кляксу, чтобы получился законченный рисунок.

3. *«Локоть-колено»* двигательное упражнение. Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Ребенок должен правым локтем коснуться левого колена, а левым локтем правого колена. Повторить 4 – 6 раз.

4. *«Тихое озеро»* релаксация. Смотреть занятие № 7.

10 1. «Говорить только *«да»* вербальное упражнение Психолог читает стихотворение, а ребенок в конце каждой строчки говорит *«да»*.

Синий слон играл на дудке *(да)*.

Цветут в сугробе незабудки *(да)*.

Рыба песни распевает *(да)*.

По небу верблюд гуляет *(да)*.

Я вкусных не люблю конфет *(да)*.

Мне завтра будет триста лет *(да)*.

На елке бегемот живет *(да)*.

Акула очень любит мед *(да)*.

2. *«Очень мокрая картина»* творческое задание. На лист картона наклеить папиросную бумагу в два слоя. В пластиковую тарелку налить воды. Окунуть ладошки в воду и намочить бумагу. Пальчиковыми красками, мизинцами правой и левой руки поставить много точек.

3. *«Крутим педали»* двигательное упражнение Ребенок лежит на коврике, на спине, подняв ноги вверх. По сигналу психолога начинает движения ногами, как будто крутит педали велосипеда. Упражнение продолжается 1-2 минуты.

4. *«Необычная радуга»* релаксация, развитие воображения смотреть занятие № 8.