**Государственное учреждение образования**

**«Средняя школа г.п.Мир»**

**Здоровьесберегающие технологии на коррекционно-развивающих занятиях в условиях ПКПП**

Нарчило Алла Викторовна,

учитель-дефектолог

I квалификационной категории

Мир

2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………..3

ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ………………………...5

ОПИСАНИЕ ОПЫТА………………………………………………………8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………..15

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ………………………..17

ПРИЛОЖЕНИЕ 1…………………………………………………………...18

ПРИЛОЖЕНИЕ 2…………………………………………………………...25

ПРИЛОЖЕНИЕ 3…………………………………………………………...29

ПРИЛОЖЕНИЕ 4…………………………………………………………...35

ПРИЛОЖЕНИЕ 5…………………………………………………………...37

ПРИЛОЖЕНИЕ 6…………………………………………………………...42

ВВЕДЕНИЕ

Так сложилось, что большую часть времени ребёнок учится. То есть имеет психологические перегрузки, большую часть дня малоподвижен, находится в помещении, получает большую нагрузку на зрение и позвоночник. Добавьте к этому нерациональное питание, неправильный режим дня, плохую экологию, вредные привычки – это, если ребёнок здоров, а если он успел нажить ещё какое-либо заболевание? При этом необходимо помнить, что сам рост и физическое развитие организма – это тоже серьезное испытание его на прочность.

Основная задача школы сегодня – не только дать ученикам крепкие знания, но и сохранить их здоровье. Педагог не может равнодушно относиться к состоянию здоровья воспитанников, отчего и возникла необходимость в создании здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровье сберегающие технологии» объединяет в себя все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Использование данных технологий несовместимо с авторитарным подходом к ребенку. Только атмосфера заботы о нем, сотрудничество педагогов и родителей могут создать условия для личностной актуализации школьника. А погружение ученика с психофизическими нарушениями в различные виды деятельности позволяет реализовать гуманно – личностный подход к ребенку.

Здоровьесбережение реализуется через готовность социальной среды к трансформации, нахождение и раскрытие позитивных ресурсов конкретного психосоциального окружения ребенка, построение системы взаимодействия с детьми, которая способна учитывать особенности каждого из них.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Среди белорусских детей, поступающих в школу, только 10-15 % являются абсолютно здоровыми. Около 10 % первоклассников имеют хронические патологии, 60-70% относятся к так называемой 2 группе здоровья (то есть уже не здоровы, но ещё не имеют хронических заболеваний).

Проблема здоровьесбережения не перестает быть актуальной и значимой в современных условиях, так как формирование потребности в здоровом образе жизни в процессе познания является определяющим фактором в самоорелизации личности.

И в то же время детство – самый подходящий период для обучения. Как же разрешить это противоречие?

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Достижение названной цели может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как - совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.

Здоровьесберегающий подход является наиболее эффективным для сопровождения детей с особенностями психофизического развития. Недостатки произношения и лексики, грамматического оформления фразы и просодики речи, с которыми ребенок приходит в первый класс, являются актуальной проблемой для школьных логопедов, поскольку устная речь становится базой и средством дальнейшего обучения.

Кроме того, наряду с данными отклонениями, для детей с общим недоразвитием речи (ОНР) характерна недостаточная сформированность процессов, тесно связанных с речевой деятельностью, а именно: нарушение слухоречевого внимания и памяти, артикуляционной и пальчиковой моторики, недостаточная сформированность словесно-логического мышления, пространственная и временная ориентировки. У многих детей повышенная утомляемость, быстрая истощаемость, незрелость эмоционально-волевой сферы, несформированность целенаправленных действий, основных понятий и представлений.

Поэтому особую социальную и педагогическую значимость приобретает внедрение в систему образования специальных организационных приемов активной дифференцированной помощи детям, испытывающим трудности в усвоении программ обучения, в адаптации к социальным требованиям общества в условиях школьного учреждения.

Не вызывает сомнения тот факт, что для детей с речевой патологией важно организовать постоянную, именно постоянную, познавательную, речевую и коррекционно-развивающую среду. При этом современному ребенку требуется и современная коррекционная среда и современные технологии обучения.

**Цель опыта**: реализация модели укрепления здоровья субъектов образовательного процесса в условиях ПКПП посредством использования здоровьесберегающих технологий

**Задачи**:

* отслеживание динамики развития учащихся в условиях школьного обучения;
* оптимизация социальной среды для создания условий сохранения и повышения уровня психологического здоровья учащихся;
* предотвращение чрезмерной интеллектуальной, эмоциональной, нервной нагрузки
* повышение уровня психологической культуры педагогов и родителей

ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методы, технологии, формы, используемые для реализация модели укрепления здоровья субъектов образовательного процесса в условиях ПКПП посредством использования здоровьесберегающих технологий

В качестве основных составляющих здоровьесберегающего обучения выделим следующие:

- *гуманизация отношений «ученик – учитель – родитель»,* предполагающая изучение психического развития ребенка, углубление представлений учителя об ученике, оказание помощи родителям в понимании психофизических особенностей собственного ребенка, вооружение их знаниями о совершенствовании зрения, слуха, осязания, двигательной активности ученика, влияния на продуктивность обучения и нормализацию поведения;

- *снятие перегрузки и удовлетворение потребности в движении,* что обеспечивается организацией рациональной двигательной активности, где отрабатываются двигательная красота, осанка, мимика, жесты и удовлетворяется доминантная детская потребность в подражании и игре;

- *обеспечение режима учебной деятельности с учётом* *индивидуальных возможностей ученика*, *требуемых условий* для развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, преодоления имеющихся девиаций развития;

- *использование игры* в качестве ведущего вида деятельности на начальном этапе обучения с постепенным ее усложнением в целях расширения ориентировки в окружающем мире, усвоения социального опыта, осмысления жизни.

Мир информационно перегружен, он изменчив, мобилен, и в нём можно потерять маленького человека – ребёнка. Можно не рассмотреть его, не услышать, не узнать о душевных переживаниях. Актуальными становятся слова: «Осторожно! Это ребёнок! Берегите его душу».

Сказанное делает важным актуализацию в педагогической деятельности *герменевтического подхода*. В современных условиях термин «герменевтика» используется более широко. Выделяется педагогическая «герменевтика» как теория и практика истолкования и интерпретации педагогических знаний, рефлексивного осмысления личного эмоционально-духовного опыта субъекта понимания (учащегося, педагога). Важно рассматривать ребёнка как изменяющуюся личность в изменяющемся мире, что делает востребованной педагогику понимания. Понимание расценивается как осознанная потребность, как ответ на вызовы постоянно меняющегося интерактивного мира [6,с1]. Понимание является непременным атрибутом специального образования. В результате недопонимания можно упустить сензитивный период в развитии, что потом сложно наверстать.

Герменевтическая педагогика настраивает педагогов и родителей на «мягкий путь». Ребёнка заинтересовывают, вызывают у него положительные переживания, для чего выявляются интересы, потребности, потенциальные возможности, сильные стороны деятельности. Учёба должна давать ребёнку ощущение праздника, ведь это его жизнь.

В своей практической деятельности я применяю как традиционные, так и нетрадиционные приемы здоровьесберегающей технологии, среди которых:

• Организация рациональной двигательной активности: дыхательная, артикуляционная и пальчиковая гимнастики, гимнастика для глаз, массаж и самомассаж, физкультминутки и др.;

• Применение психологических и психопрофилактических средств и методов, включающих в себя психогимнастику: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, тренинги на устранение отрицательных эмоций и снятия невротических состояний, музыкотерапию (музыкальное сопровождение педагогического процесса), релаксационные упражнения и этюды, подвижные и сюжетно-ролевые игры, создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций, обучение детей приемам мышечного расслабления.

Известный факт, что недостатки речи детей тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти руки. Именно поэтому упражнения на развитие «ручной умелости» занимают значительное место на логопедических занятиях. Тренировка тонких, координированных движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовке кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

На своих логопедических занятиях использую некоторые виды массажа и самомассажа: языка, ушных раковин, лица, кистей рук и стоп. Массаж оказывает общеукрепляющее воздействие, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Он стимулирует деятельность нервных центров. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые достигают коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается её регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов.

Кроме упражнений для кистей и пальцев рук, на своих занятиях использую гимнастику для глаз. Эти упражнения способствуют развитию концентрации внимания, обеспечивают межполушарное взаимодействие, навыки волевой регуляции, умение управлять движениями и контролировать свое поведение.

Так как большинство детей с речевыми нарушениями нуждаются в регулировании психических процессов возбуждения и торможения, то на занятиях я применяю такую форму обучения, как рисование пальцами. Этот процесс рисования воздействует на эмоциональное состояние, дыхательную функцию и психику, развивает речь и готовит руку к письму.

Двигательная деятельность игрового характера (физкультминутки, психогимнастика, игровые упражнения с попеременным мышечным напряжением и расслаблением и др.) вызывают положительные эмоции у детей. Двигательная активность как переключение на новую деятельность обеспечивает активный отдых, повышает работоспособность, предупреждает переутомление, способствует развитию подвижности нервных процессов, создаёт у детей уравновешенное нервно-психическое состояние.

Для занятий я подбираю динамические паузы с использованием упражнений, синхронизирующих работу полушарий, что способствует улучшению запоминания, повышает устойчивость внимания. В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво корректируется поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас, в умело подобранном несложном стихотворении, считалке, чистоговорке, отрабатываются поставленные звуки, закрепляется лексический материал.

Использование определенных приемов, методов, компонентов здоровья сбережения зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, формы и темы занятия и т.д.

ОПИСАНИЕ ОПЫТА

Хочу поделиться опытом по использованию некоторых из них.

1. **Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель—увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Используются упражнения с сопротивлением, когда логопед кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха.

При дыхательной гимнастике не следует переутомлять ребёнка. Нужно следить, чтобы он не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении.

С детьми провожу дыхательную гимнастику, используя игровые приёмы.

**«Кораблики»** Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней—бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».

**«Снег и ветер»** Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики--«снег»-- и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

**«Кто спрятался?»** На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

**«Пузырьки»** Это игра, которую почти все родители считают баловством, и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

**«Дудочка»** Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек. Дуем в них.

**«Фокус»** Это упражнение с кусочком ваты, которое подготавливает к произнесению звука [р]. Вата кладётся на кончик носа. Ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его кончик вверх и подуть на ватку, чтобы сдуть её с носа.

**«Свеча»** Ребёнку предлагается дуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя.

1. **Артикуляционная гимнастика**

Логопедическая (артикуляционная) гимнастика - это комплекс упражнений для развития мышц артикуляторного аппарата (губ, щек, челюстей, языка, губ, нёба).

Цель артикуляционной гимнастики заключается в том, чтобы трудный для ребёнка уклад, нарушенного звука, разложить на лёгкие простые элементы, а затем объединить их, и получить требуемый артикуляторный уклад. Кроме этого, целью артикуляционной гимнастики является и укрепление соответствующих мышечных групп, в процессе выполнения движений. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики, необходимо учитывать характер дефекта, нормальную артикуляцию звука. В процессе артикуляционной гимнастики отрабатываются все основные компоненты правильной артикуляции звука, каждый элемент тормозит неправильные движения, которые дифференцируются с нужными, правильными движениями.

Логопедическая гимнастика показана детям от 2-х лет для профилактики нарушений звукопризношения и детей более старшего возраста для коррекции нарушений речи . Проводить гимнастику следует по 3-5 минут несколько раз в день, каждый день, перед зеркалом.

При проведении артикуляционной гимнастики особое внимание необходимо уделять качеству выполнения артикуляционных движений, различным параметрам движений. Важно следить за чистотой выполнения движений (без сопутствующих движений), за плавностью, темпом, нормальным тонусом мышц (без излишнего напряжения или вялости), за объемом движений, умением удерживать движение, определенное время, за переключаемостью движений, т.е. возможностью перехода от одного движения к другому, за точной координацией движений языка и губ.

Существующая гимнастика станет ребёнку интереснее, если каждое упражнение будет сопровождаться весёлыми стишками и картинками.

Нет необходимости выполнять все перечисленные упражнения. Они выбираются с учётом затруднений, испытываемых ребёнком.

**3.Развитие мелкой моторики пальцев рук**

С.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источники творческой мысли. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются на занятиях игры и упражнения на формирование движений пальцев руки.

Разновидности пальчиковых игр:

1. Игры со счётными палочками.

2. Выполнение фигурок из пальцев.

3. Игры с пальчиками, сопровождаемые чтением стихотворений.

4. Игры с мячами.

**Пальчиковые игры**

Пальчиковые игры дают возможность играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря таким играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком. Персонажи и образы наших пальчиковых игр - паучок и бабочка, коза и зайчик, дерево и птица, солнышко и дождик. Дети с удовольствием повторяют за взрослыми тексты и движения. Одни пальчиковые игры готовят к счёту, в других ребёнок должен действовать, используя обе руки, что помогает лучше осознать понятия выше и ниже, сверху и снизу, право и лево.

Игры, в которых ребёнок ловит или гладит руку взрослого или другого ребёнка, хлопает его по руке или загибает пальцы партнёра по игре, важны для формирования чувства уверенности. Некоторые игры, в которых пальчики называются по очереди или действуют поочерёдно, напоминают маленькие сказочки (например, "Два толстых поросёнка", "Два рыжих таракана", "Краб") Наибольшее внимание ребёнка привлекают пальчиковые игры с пением. Синтез движения, речи и музыки радует детей и позволяет проводить занятия наиболее эффективно; можно пропевать предложенные тексты на любую подходящую мелодию.

Кинезеологические упражнения, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. С этой целью в работе с детьми используется комплекс кинезеологических упражнений: "Колечко", "Кулак-ребро-ладонь", "Лезгинка", "Лягушка", "Ухо-нос", "Замок". А также упражнения направленные на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое.

Развивать мелкую моторику рук нужно с самого раннего возраста. Ловкость маленьких пальчиков напрямую связана с мозговой деятельностью детей. Ребята, у которых лучше развита координация, лучше осваивают речь, учатся рассказывать и пересказывать. Поэтому детям полезна пальчиковая гимнастика, которую дети очень любят и с удовольствием выполняют нетрудные упражнения.

На фоне комплексной логопедической помощи нетрадиционные методы терапии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

Эффект их применения зависит от компетенции педагога умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно-развивающего процесса, создавая психо-физиологический комфорт детям во время занятия, предусматривающий «ситуацию уверенности» их в своих силах. Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее. Таким образом, терапевтические возможности нетрадиционной медицины содействуют созданию условий для речевого высказывания и восприятия.

На сегодняшний день методов нетрадиционного воздействия известно достаточно много(игро-, сказко-, смехо-, изо, глина, воско-, кристаллотерапия- и др). Но мне хочется остановиться на тех, которые, на мой взгляд, являются наиболее целесообразными и эффективными: арома, музыка, су – джок и пескотерапия. Все эти методы направлены на нормализацию мышечного тонуса ( который, как правило, нарушен при дизартрических расстройствах речи) и улучшения психоэмоционального состояния детей.

**Ароматерапия** - лечение с помощью эфирных масел.

Нормализуется мышечный тонус, повышается работоспособность, настроение, уверенность в себе.

Исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью, они могут не только влиять на нашу жизнь в целом, но и руководить нашим поведением.

В этих целях рекомендуется применять масло лимона, обладающим высоким эффективным воздействием. Уже через несколько минут резко улучшается настроение, пропадает ощущение усталости, дети жаждут деятельности.

(Японскими учеными, был проведен опыт в школе. Они выяснили, что количество ошибок при письме резко уменьшается при насыщении воздуха запахами лаванды на 20%, жасмина на 25%, лимона на 50%.)

Для повышения интеллектуальной работоспособности детей можно использовать розмарин, шалфей, лаванду и масло чайного дерева.

**Музыкотерапия.**

Установлено, что приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение.

Главными выразительными средствами музыки являются звуки. Было замечено, что легкая спокойная музыка во время коррекционных занятий успокаивающе действует на нервную систему, приводит в равновесие процессы возбуждения и торможения.

Наиболее важным для детей является тренировка наблюдательности и чувства ритма, темпа и времени, мыслительных способностей и фантазии, воспитание волевых качеств, выдержки и способности сдерживать аффекты, общей тонкой и артикуляционной моторики.

Музыкальная ритмика широко используется на занятиях для лечения двигательных и речевых расстройств. Она осуществляется в форме подгрупповых занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма как в ускоряющем, так и замедляющем темпе, и даже пении. Можно использовать следующие приемы музыкотерапии:

Прослушивание музыкальных произведений,

Ритмические движения под музыку,

Сочетание музыки с работой по развитию ручного праксиса.,

Пропевание чистоговорок под музыкальное сопровождение.

**Пескотерапия.**

С песком и водой ребенок знакомиться очень рано. Сколько радости доставляют малышам побродить по лужам, потрогать воду руками. Или построить из песка замок, сварить кашу- малашу, и просто погрузить руки в песок. При этом обязательно работают обе руки, а не одна ведущая, как при письме в тетради или на доске, то есть работают сразу два полушария. Между водой, песком и руками ребенка возникает свой разговор. Ведь руками можно собрать песок в горку, снова выровнять его поверхность, оставить на нем свои отпечатки, следы, углубления, нарисовать целые картины, налить в песочные ямы воду. Использование игр и игровых упражнений с песком и водой в индивидуальной логопедической работе с детьми имеющими нарушения речи очень эффективно.

Погружение обеих рук в песок или теплую воду снимает мускульное напряжение ребенка и развивает моторику рук.

Обычно из рада предложенных для деятельности предметов и материалов – цветные карандаши, фломастеры, краски, пластилин, пазлы, конструктор и др, большая часть детей постоянно выбирает игры с теплой водой и песком.

Для ребят, это прежде всего игра, которая доставляет огромное удовольствие, а не дидактизированное обучение. В играх дети сразу же заселяют воду и песок жителями и начинают с ними разговаривать. Движение рук ребенка в песке и воде снимают судороги, тормозят фиксацию на своей речи, так как он увлечен действием и игрой, а песок и теплая вода обладают релаксационным действием. Если дети не умеют сочетать речь с движениями рук в воде или песке, они либо играют, либо говорят, необходимо обучать их этому. Для исправления звукопроизношения ребенка сначала учат сочетать движения языка и пальцев в воде или песке при разучивании и отработке специальных артикуляционных упражнений, автоматизации изолированных звуков, проговаривание слогов и слов. Если звукопроизносительная сторона речи ребенка не страдает, нужно предлагать ему рассказывать знакомые стихотворения, потешки с ритмичными движениями в песке или воде. Часто от логопеда требуется брать руки ребенка в свои и действовать совместно. Принципом работы стала установка: « Играй и твори одновременно».

Частичный перенос логопедических занятий в песочницу, дает больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения.

Во - первых усиливается желание ребенка узнавать что то новое, экспериментировать и работать самостоятельно. Во - вторых, в песочнице развивается тактильная чувствительность как основа ручного интеллекта.

В – третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление, а главное для нас – речь и моторика).

В – четвертых, совершенствуется предметно – игровая деятельность, что способствует развитию сюжетно – ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка. Опираясь на приемы работы в педагогической песочнице, педагог может сделать традиционную методику по расширению словарного запаса, развитию связной речи, формированию фонематического слуха и восприятия у детей более интересной, увлекательной, а самое главное более продуктивной.

**Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. С этой целью в своей работе использую специально подобранные упражнения на расслабление отдельных частей тела и всего организма. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая система работы позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

**Заключение**

Для ребенка от 6 до 17 лет средой жизнедеятельности является школа, где дети проводят до 70% времени. Период обучения и воспитания в учреждении образования совпадает с периодом роста, развития и становления ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных условий окружающей среды. Поэтому вполне естественно, что одновременно с решением задачи усвоения учащимися знаний, умений и навыков необходимо формировать у них ценностное отношение к своему здоровью.

Заметно, что регулярное проведение коррекционных занятий с использованием методов и приемов здоровьесберегающих технологий позволяет:

* активнее развивать общую, мелкую, артикуляционную моторику;
* нормализовать речевое дыхание;
* улучшить ритмико-интонационную сторону речи;
* достичь эмоциональной уравновешенности детей;
* снизить у них тревожность и психическое напряжение;
* повысить уровень познавательной активности и работоспособности.

На коррекционных занятиях учебная деятельность осуществляется при тесном межличностном взаимодействии учеников и учителя-дефектолога, что развивает у детей познавательный интерес, формирует мотивацию к учебной деятельности, создает благоприятную эмоциональную обстановку способствует сохранению работоспособности и поддержанию здоровья учащихся.

Использование в своей работе здоровье и психосберегающих технологий привело к систематизации и постоянному пополнению материалов по нескольким направлениям:

- Артикуляционные (логопедические) упражнения.

- Упражнения по коррекции эмоционально-волевой сферы.

- Упражнения по саморегуляции и снятии психоэмоционального напряжения.

- Упражнения для глаз, развития общей и мелкой моторики.

- Упражнения для преодоления переутомления, улучшения письма и внимания.

Как показывает практика, данные комплексы упражнений способствуют обучению, развитию интеллекта, социальной адаптации, снижению риска переутомления, коррекции проблем в различных областях психики.

Педагогический труд – это неустанное творчество, потому что учитель должен делать все, чтобы детям было хорошо. Восточная мудрость гласит: «Учитель должен обладать всем тем, в чем нуждается ученик».

Литература

1. Башинская, Т.В. Как превратить «неговорящего» ребенка в болтуна/ Т.В.Башинская.- Мозырь: Белый Ветер, 2008.- 55-57 с.
2. Варенова, Т.В. теория и практика коррекционной педагогики/ Т.В. Варенова.- Минск: Асар, 2003.- 140 с.
3. Волина, В.В. Веселая грамматика/ В.В.Волина.- М: Знание, 1995.- 3 с.
4. Голованова, Н.Ф. Подходы к воспитанию в современной отечественной педагогике/ Н.Ф. Голованова / Педагогика.- 2007.- №10.- 39 с.
5. Коноваленко, С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 10-14 лет/ С.В. Коноваленко.- М: Гном-Пресс, Новая школа, 1998.- 8 с.
6. Крупенчук, О.И. Научите меня говорить правильно! Пособие по логопедии для детей и родителей / О.И. Крупенчук.- М: Литера, 2001.-208 с.
7. Лещинская, Т.Л. Некоторые аспекты социально-эмоционального воспитания детей/ Дэфекталогія, №1 2001.-12-14 с.
8. нетрадиционные методы в коррекционной педагогике. / Составитель М.А. Поваляева. – Ростов на Дону: Феникс, 2006.- 349с.
9. Узорова, О.В. Пальчикова гимнастика, / О.В. Узорова, Е.А. Нефедова.- М: Астрель, 2002.- 94с.

Приложение 1

***Занятие по коррекции дисграфии на почве нарушения языкового анализа и синтеза (2 класс)***

**Тема:** Дифференциация согласных звуков **С-Ш**

Приключения звуков С-Ш

**Задачи**: закреплять знания детей о согласных звуках; учить выделять и

дифференцировать звуки С-Ш в слогах, словах и предложениях;

познакомить со сравнительной характеристикой звуков С-Ш,

нормами их артикуляции

развивать зрительное и слуховое восприятие, процессы памяти,

внимания;

воспитывать положительное отношение к учебному труду.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование**,** предметные картинки, воздушные шарики, буквы С-Ш,рисунки слов -квазиомонимов, презентация «Приключения звуков С-Ш».

I. **Организационный момент**

**1**.Один, два, три, четыре, пять – становитесь в круг играть.

Наступил новый день. Улыбнитесь друг другу. Мы спокойны и добры, мы приветливы, а главное здоровы. Сделайте глубокий вздох через нос и вдохните в себя свежесть, доброту, красоту. А выдохните обиды, огорчения.

**Упражнение «Я и ты. Какие мы?»**

Назовите своё главное положительное качество и качество друга. Например, я отзывчивый, а Владислав весёлый…(умный, добрый, дружеский, честный, успешный)

***2.Упражнение «В лесу»***

Представьте, дети, что мы сейчас в лесу (дети поднимают руки)

Подул тёплый ветерок: Ш-Ш-Ш, зашелестели листья (дети быстро-быстро шевелят пальчиками)

Подул холодный ветер: С-С-С, закачались сосны (дети покачиваются и машут руками)

Ветер затих – не шевелятся больше ни листочки, ни ветки (дети расслабляются)

Снова подул ветер (дети вновь напрягаются, покачивают и машут руками, затем опять расслабляются)

**II.** **Сообщение темы и задач занятия**

- Как шумела листва от тёплого ветерка? ( Ш-Ш-Ш)

- Как подул холодный ветерок? (С-С-С)

*Сообщается тема и задачи занятия.*

***Сравнение звуков С-Ш по артикуляционным и акустическим признакам.***

- Скажите чем похожи эти звуки и в чём их отличие?

Звук С - согласный, твёрдый, глухой

Звук Ш - согласный, твёрдый, глухой

**Соотнесение звуков С-Ш с буквами и символами для их обозначения.**

1. Напоминаю учащимся, что при произношении звука С язык находится внизу ротовой полости, а при произношении звука Ш язык поднимается вверх.

- Запишите буквы С, Ш, опираясь на стрелки

2. При произношении звука С губы растягиваются в улыбке, при произношении звука Ш губы округляются.

- Запишите буквы по условным значкам

- о - о о -

**III. Дифференциация звуков С – Ш в слогах и звукосочетаниях**

Решили звуки С, Ш совершить путешествие. Мы отправляемся вместе с ними. Подошли звуки к Красному замку. Какие звуки в нём живут? (гласные звуки). Выбежали им навстречу звуки а, о, у, и. Давайте подружим звуки С, Ш с этими гласными.

1.Познакомились слоги: СА - ША

СО - ШО

СУ - ШУ

СИ - ШИ

2. Решили поговорить слоги друг с другом:

СА – СА, ША – ША (удивлённо)

СУ – СУ! ШУ – ШУ (восхищённо)

СИ – СИ – СИ, ШИ – ШИ – ШИ (грустно)

СО – СО – СО! ШО – ШО – ШО (радостно)

- Запишите в тетради те слоги, которые разговаривали грустно.

- Какое вы знаете правило орфографии?

3. Игра «Поймай слог» Послушайте слова, хлопните в ладоши, если вы услышите слова со звуками С –Ш

Ромашки, незабудки, ландыши, васильки, колокольчики.

**IV. Дифференциация согласных звуков С-Ш в словах**

1. ***Развитие навыков слогового анализа и синтеза на уровне слова.***

Пошли звуки С, Ш дальше. Пришли они в Страну чудес. О! Да здесь все слова с нашими звуками! Но не успели звуки познакомиться со словами, как налетел ветер, поднял в воздух последние осенние листья и все слова перепутались.

а) Прочитайте записанные на листочках слоги. Составьте из них слова. Запишите слова, выделите буквы С,Ш.

На листочках записаны следующие слова: малыш, кошка, шар, подушка; слон, сани, лес, усы.

б) Игра «Слоговая арифметика»

Логопед предлагает получить новые слова путём арифметических действий. Работа проводиться с карточками.

1. ли + са = ?

2. ка + ша = ?

3. вес + на = ?

4. но + сы = ?

5. суш + ки = ?

6. маскарад – рад = ?

***2. Развитие навыков звукового анализа и синтеза на уровне слова.***

На этом приключения звуков не закончились. Они увидели странные картинки в Стране чудес. Назовите изображённые предметы.

- Сравните пары слов по звучанию и по смыслу.

- Какими звуками отличаются эти пары слов?

- Устно составьте предложение с каждым словом.

Картинки: уши, усы, мишка, миска, крыса, крыша, шутки, сутки.

**Физкультминутка**

После различных заданий решили все отдохнуть:

1. комплекс упражнений «Неболейка»

*Чтоб горло не болело, мы его погладим смело*

*Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать*

*Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком*

*«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты и шею*

*Знаем, знаем, да – да – да нам простуда не страшна!*;

1. гимнастика для глаз;
2. дыхательная гимнастика;

4. Подвижная игра « Фруктовый салат» **(**ананас, вишня, абрикос, слива, яблоко, банан и т.д.).

**V. Дифференциация согласных звуков С-Ш в предложении**

***Развитие навыков языкового анализа и синтеза на уровне предложения***

Отдохнули, пора и в путь за новыми приключениями… навстречу надвигалась снежная туча. Закружились, завертелись снежинки со звуками в снежном танце: С - С - С; Ш – Ш – Ш

- Как же нам помочь звукам?

- А нужно снежинкам сказать приятные, красивые слова.

1. а) Вырезание снежинок (музыкальное сопровождение)

б) Снежинки (какие?) пушистые, искристые, красивые, холодные, нежные, весёлые, белоснежные.

2. Увеличить количество слов в предложении словами, в которых есть звуки С-Ш

Падают снежинки.

За окошком падают пушистые снежинки.

**VI. Дифференциация согласных С-Ш в связных текстах**

**1.*Практическое усвоение приставочных глаголов***

Послушайте рассказ наших звуков о том, как они к нам шли.

Мы по лесу шли, страну чудес …шли. Дальше в лес …шли, в чащу леса …шли и к избушке …шли, потом в избушку …шли, ничего там не…, дальше …шли. К дереву мы …шли, там сладкий мёд …шли. По дорожке мы …шли и к вам на занятие …шли.

- Сосчитайте, сколько раз в этом тексте встречается буква Ш?

Буква С?

1. Прослушайте текс. Ответьте на вопросы.

Сосна.

Саша и Маша пошли в лес за сосновыми шишками. Вот и опушка леса.

На опушке стоит высокая сосна. На сосне пушистые ветки. А высоко, на самой макушке, большие шишки. Шишки с шумом падают вниз на землю. Под сосной много шишек. Саша и Маша поднимают шишки. С пакетом шишек они спешат домой.

Вопросы:

1.Зачем пошли в лес Саша и Маша?

2. Где стоит высокая сосна?

3.Что на сосне?

4.Что на самой макушке?

5. Как падают шишки вниз?

6.Чего много под сосной?

7.Что делают Саша и Маша под сосной?

8. Куда спешат дети?

**3**. Сейчас разгадайте кроссворд «Угадай скорее».

Обязательное условие: подбирать только те слова, в названии которых есть звук С или Ш

- Какая птица делает гнездо на крыше дома?

- Какое украшение надевают на шею?

- Каким именем можно назвать и девочку и мальчика?

- Как называется дорога, по которой едут машины?

- Что светит днём?

- Как называются маленькие крапинки на лице?

**VIII. Домашнее задание.** Совместная работа родителей и детей: найти ошибки в стихах.

**IX. Итог**

**Стихотворение « Свист и шум»**

В словах на «С» повсюду свист

Он слышен здесь прекрасно

Собака, сумка, сахар, лист.

Теперь тебе все ясно?

В словах на «Ш» совсем не то

Тут шум сплошной мы слышим:

«Шалаш, подушка, решето

Шуршим, решаем, пишем

Там на ветру шумит камыш

Шипит наш кот со звуком «Ш»,

И если мышку уследишь

То тоже ты услышишь Ш –Ш –Ш

Чтоб «С» услышать в слове лист

Запомни ты без долгих дум

Что в слове «С» один лишь свист,

А в «Ш» шипенье, шорох, шум.

**Рефлексия**

Игра « Пирамидка»

На каждое колечко придумать слово или предложение со звуками С- Ш. Колечко выберите того цвета, которое соответствует вашему настроению: радость, восторг, спокойствие, уныние, грусть, познание.

Приложение 2

**План-конспект коррекционного занятия по развитию познавательной деятельности**

**Тема: «Умеем ли мы общаться»**

**Девиз:** *Учиться надо весело,*

*Учиться будем весело,*

*Чтоб хорошо учиться*

**Задачи:**

**■** формировать позитивные модели коммуникативного поведения;

■ развивать способность к общению: желание вступать в контакт;

■ умение организовать общение – слушание, эмоциональное сопереживание, решение конфликтных ситуаций;

■ воспитывать позитивное отношение к своему «Я» через общение;

**Оборудование:** карточки, дидактический материал

**Организационный момент.**

Релаксация: *(снятие нервного напряжения, эмоциональный настрой)*

**Упражнение «Ты –лев!»**

«Закрой глаза, представь льва – царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

**Сообщение темы и задач урока.**

**Ход урока**

Для любого человека очень важно умение общаться. Благодаря общению мы можем привлечь к себе внимание, выразить себя, убедить в чём-либо окружающих, призвать их к себе на помощь, вызвать их сочувствие, получить от них разрешение или разъяснение.

Мы видим, что выбора – общаться или нет – попросту не существует. Развитие умения организовать общение, быть интересным окружающим, умение слушать, смотреть, реагировать. Этому и посвящено наше занятие.

1. Методика « Интервью»

Давайте познакомимся.

- Как тебя зовут?

- Сколько тебе лет?

- Расскажи о своей семье. Как зовут твоих родителей? Где они работают?

- Где бы ты хотела работать после окончания школы?

- Есть ли у вас дома животные? Расскажи о своём любимом животном.

- Что ты больше всего любишь делать?

- Чем тебе нравиться заниматься?

2. Игра «Эхо»

Позови эхо. Расскажи, какие изменения произошли в природе с наступлением весны.

Пришла желанная весна. Ярко светит солнышко. Стало тепло. Всё вокруг зеленеет. Бежит ручеёк по лесной полянке. Звонко поют птицы. Как красиво вокруг!

3. Работа над предложением.

- Какое предложение тебе, Лена, больше понравилось?

Бежит ручеёк по лесной полянке.

Запишем это предложение.

- Установим связь слов по вопросам.

- Объясним правописание известных орфограмм.

4. Рисуем ручеёк.

- Каким может быть ручеёк?

5. Методика «Отгадай картинку»

Найти при помощи вопросов загаданную картинку.

«Одну из этих картинок я загадала. Чтобы её найти, нужно что-нибудь про неё узнать. Вы можете задать мне различные вопросы»

**Оригинальная гимнастика.**

*Гигиенический массаж.*

Улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, снимает мышечное напряжение на лице, шее, руках; носит профилактический характер.

а) Подушечками указательных пальцев рук провести под глазами, слегка нажимая, от переносицы до ушей (15 раз);

б) Правой и левой ладонью провести 7 раз от подбородка в стороны;

в) Откройте рот, спрячьте губы, затем слегка их прикусите (5 раз).

Упражнение «Стряхни усталость».

Стать, ноги на ширине плеч. Ребёнок слегка наклоняется, свободно опускает руки, склоняет голову к груди. Слегка покачивается вперёд и назад.

«Сейчас стряхни усталость! Встряхни руками и наклони голову. Повтори ещё раз. Усталость ушла!»

*Гимнастика для глаз.*

а) Нарисуй глазами геометрические фигуры (□, ∆, о, &, W);

б) Глазами напиши число и день недели;

в) «Стрельба глазами».

6. Ответьте на вопросы так, чтобы получились пословицы и поговорки.

-Боится ли мастера дело?

-Дороже ли правда золота?

-Наберёшься ли от того, с кем поведёшься?

-Что лучше: иметь сто рублей или сто друзей?

-Сколько раз нужно отмерить, прежде чем отрезать?

7. Методика «Невнимательный художник».

- Что нужно дорисовать?

- Дорисуй (носик в чайнике, ручку в портфеле, дверь в доме, шнур в лампе, крепления в лыжах, хвост у коровы)

8. Упражнение «Разговор с лесом»

*(На развитие творческой фантазии, умение расслабляться)*

Я предлагаю мысленно перенестись в лес. Закройте глаза, положите руки на колени, расслабьтесь.

Вокруг вас деревья, трава, птицы. Пообщайтесь с лесом: мысленно потрогайте веточки на деревьях, листики, понюхайте цветы, вдохните воздух, подставьте лицо свежему ветру, прислушайтесь к лесным звукам. А теперь поделитесь своими впечатлениями от общения с лесом.

9. Решение проблемной ситуации.

Храбрец.

Дети шли в школу. Вдруг из-за ворот выскочила собака. Она с лаем кинулась на детей. Дети закричали и побежали. Один Антоша остался на месте. Он погрозил собаке пальцем. Собака замолчала и подбежала к Антоше. Антоша погладил собаку и пошёл к школе. Собака тихо пошла за ним.

**IV. Обобщение.**

Таким образом, мы убедились с вами, что непросто строить устные и письменные высказывания, кроме того, нужно ещё и уметь воспринимать, перерабатывать информацию. Человек должен уметь правильно выразить свои мысли и чувства, т. е. владеть в достаточной мере коммуникативной функцией языка (функцией общения), тогда он будет чувствовать себя уверено, оптимистично, у него будет желание учиться и возрастёт успешность в обучении.

**V. Домашнее задание.**

Составьте диалог на тему: « На рыбалке»

Приложение3

**План-конспект**

**коррекционного занятия по развитию процессов воображения**

**Тема: Наблюдаем, фантазируем, творим**

Цель: Активизация функции воображения путём перехода от воссоздающего воображения к творческому.

Задачи:

- формирование процесса воображения; развитие таких качеств ума, как гибкость, сообразительность, самостоятельность;

- развитие познавательных интересов и мотивов учения;

- расширение и укрепление словарного запаса на понятийной, образной, двигательной основе;

- воспитание позитивного отношения к своему «Я» через общение.

Оборудование: цветные фигурные буквы «Фантазия», листы бумаги,

гуашь, магнитофон, музыкальные композиции.

**Ход занятия**

1. *Организационный момент*

Психологический настрой.

Я в школе, сейчас я начну учиться.

Я радуюсь.

Внимание моё растёт.

Я, как разведчик, всё замечаю.

Память моя крепка, голова ясная.

Я хочу учиться.

Я очень хочу учиться.

Я буду работать.

Я работаю!

II. *Сообщение темы и задач занятия.*

- Мы сегодня отправимся в путешествие в город, которого нет на карте. Он существует в нашем воображении. И отправимся туда не на самолёте или поезде, а в мечтах, мыслях, фантазиях.

- Как называется город? Восстановите разбросанные буквы на доске («Фантазия»)

- Что значит фантазировать? (способность выдумывать, воображать, создавать образы)

- Вы готовы к путешествию? Тогда поехали!

III **.Работа над темой занятия.**

1. **Методика «Интервью»**: продолжите предложения.

Давайте познакомимся с вашими мечтами, пожеланиями.

- Если бы я научился летать, то…

- Я бы хотел узнать…

- Если бы я был яблоком, то …

- Я верю, что …

- Если бы я мог научить людей только одной вещи, то это было бы…

- Если бы я встретил волшебника, то…

- Если бы я стал птичкой, то …

Многое узнали о ваших мечтах. Продолжим наше путешествие.

1. **Методика Роршерха**

Сказка про кляксу.

Оборудование: листы бумаги, разведённая голубая акварель.

Задание:

- Капните на листик, волшебную «капельку». Сложите листик, погладьте рукой и разверните. Вы увидите «облака». Оживите их в своём воображении.

Самостоятельная индивидуальная работа детей под музыку.

- Отпустите свои облака: пусть плывут по небу (дети вывешивают рисунки на доске)

- Что нам помогло «оживить» облака (воображение)

- Кого или что они вам напоминают (высказывания ребят)

**3.** **Сочинение – фантазия**

- Мы с вами залюбовались «облаками», и к нам пришло творческое вдохновение.

- Кто знает, что это такое? (творческий подъём, прилив творческих сил, желание что-то придумать, сочинить)

- Сейчас мы с вами попробуем побывать в роли писателей: сочинить фантастический рассказ «Куда плывут облака» по началу: «В летний, жаркий день на небе отдыхали пушистые облака. Было тихо. Пели птицы, улыбались люди, цвели цветы. И вдруг налетел сильный ветер. Он …»

Творите! Удачи вам!

- Зачитывание рассказов.

А сейчас мы отдохнем.

*Оригинальная гимнастика.*

1. Гигиенический массаж

а) подушечками указательных пальцев рук провести под глазами, слегка нажимая, от переносицы до ушей (5 раз)

б) правой и левой ладонью провести 7 раз от подбородка в стороны.

в) откройте рот, спрячьте губы, затем слегка их прикусите (5 раз)

2.Гимнастика для глаз

Нарисуйте глазами геометрические фигуры (треугольник, прямоугольник, круг)

**4.Методика «Ассоциации» (игра с мячом)**

Задание: Я бросаю мяч и называю слово или словосочетание. Вы должны определить существенные признаки этого предмета и назвать, с чем в вашем представлении соединяется это слово.

Радость - ….? (улыбка)

Сон - … ? (кровать)

Любовь - ? (сердце)

Весна - ? (цветы)

Шум - ? (барабан)

Свет - ? (лампа)

Мороз - ? (узор на окнах)

Тепло - ? ( солнце)

Обида - ? (слёзы)

**5. Игра «Представь…»**

а) Корова мычит, собака лает – это вы слышите.

- Представьте, как звучит солёный огурчик? (звонко, хрустит)

- Представьте, как звучит пушистое облако? ( тихо, мелодично)

б) Трава зелёная, небо синее – вы видите это.

- Представьте, какого цвета смех? (зелёный, оранжевый, жёлтый)

- А какого цвета боль? (чёрная, коричневая, серая)

в) Котята пушистые, сироп липкий – вы ощущаете это.

- Представьте, что вы чувствуете, когда дотронетесь до счастья? (тёплое, пушистое, мягкое)

**6. Театр пантомимы**

- В городе Фантазия есть театр пантомимы.

- Что это за театр?

- Значит, чтобы сыграть роль в этом театре, надо… (хорошо представить себе то, о чём хочешь сказать и умело передать это в жестах, мимике, движениях)

- А сейчас попробуйте обыграть сценки по заданию.

1. Курица, защищающая своих цыплят от коршуна.

2. Девочка кушает мороженное. И вдруг – пчела!

3. Ребёнок, получивший подарок.

Подготовка сцен. Разгадывание. Обсуждение игры актёров.

- Посмотрите, как важно уметь передать свои чувства, эмоции с помощью движений, жестов.

Это важно в общении с людьми.

**7. Упражнение «Разговор с лесом».**

- Предлагаю мысленно перенестись в лес. Закройте глаза, положите руки на колени. Расслабьтесь.

Вокруг вас: деревья, травы, птицы. «Пообщайтесь» с лесом: мысленно потрогайте листочки, понюхайте цветы, воздух, подставьте лицо свежему ветру. Прислушайтесь к лесным звукам (звучит музыка).

- А теперь поделитесь своими впечатлениями от «общения» с лесом.

**8. Рисование по цепочке.**

- Однажды в городе случилось фантастическая история. Девочка Элла солнечным днем сидела на крыльце и решила нарисовать портрет своего друга. Но мама позвала её домой. А на крыльце остался лежать пустой лист бумаги (лист прикреплен к доске).

Звучит музыка. Дети по одному выходят к доске и по цепочке дорисовывают существенные признаки животного.

- Вдруг приполз червячок, нарисовал себя.

- Прикатился колобок и тоже оставил свой портрет на бумаге.

-Грелся котик и решил рисовать дальше (усы)

- Проснулся Чебурашка и нарисовал (уши)

- А тут притопал слон (хобот)

- И я! И я! Закудахтала курица (лапы)

- И мне позвольте! Прилетела стрекоза (крылья)

- Мэ-э, а где же я? (рога)

- И я хочу, – промолвил зайчик (хвостик)

- Подкрался тигр. Долго смотрел и решил, что чего – то не хватает (полосок)

- Но тут вернулась девочка. Она сначала очень огорчилась, что листок зарисован, но всмотревшись увидела всех своих друзей.

- Кто же у нас получился? (образ фантастического животного)

- Давайте придумаем ему имя (составили его из слогов в названии животных – черкотибу – слокустрекочик)

Черкотибу – слокустрекочик

**IV. Итог занятия**

Рефлексия

- Наше путешествие в волшебном городе «Фантазия» подходит к концу.

- С каким настроением вы возвращаетесь из путешествия?

- Чего вы не знали, а теперь знаете и умеете?

Приложение4

**Упражнения по коррекции эмоционально-волевой сферы**

1. Игра-упражнение «Мусорное ведро»

Цель: учить менять отношение к ситуации; учить способам саморегуляции.

Пишут на листах бумаги «Мне плохо», «Мне жаль себя» и пр. столько раз, сколько захотят. Скомкайте листочки, порвите их со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!»

2. Упражнение «Даже если…» - «В любом случае…»

Цель: познакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.

Вывод: Мы очень часто не можем

Предлагаю написать письмо или рассказать о себе далёкому другу: «Какой ты, как ты выглядишь, что тебе интересно».

3. Обсуждение ситуаций.

\* Будь хозяином своих эмоций

\* Прислушивайся к своим чувствам

\* Если не сдерживать чувства, они могут привести к неприятностям

-Что для тебя самое важное и самое ценное в жизни?

(Друзья, здоровье, работа, родители, деньги, семья, мир, любовь и др.).

4.Игра «Ярмарка достоинств»

Цель: развитие навыков самоанализа.

продаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ покупаю

Продаю: написать (сказать) о своих недостатках.

Покупаю: написать, (сказать) о достоинствах, которые имеешь или хотел бы приобрести.

5.Релаксация «Вверх по радуге»

Дети закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге, преодолевая сопротивление, борясь с недостатками, а на выдохе – съезжают с неё, как с горки, избавляясь от недостатков.

Повторить 3 - 4 раза.

6.Игра «Письмо о себе»

Цель: закрепить навыки самоанализа

изменить ситуацию, но мы всегда можем сами выбирать, о чём и как думать.

7. Упражнение «Прогоняем злость»

Цель: предупреждение агрессивных состояний детей;

Обучение их способам снятия агрессивных состояний.

Закончи предложения.

А)Я злюсь, когда…

Я с трудом сдерживаю злость, если…

Мне трудно скрыть раздражение, когда…

Б).Способы снятия эмоционального раздражения:

\* заняться физической разрядкой при помощи упражнений;

\* попробовать скомкать и разорвать ненужную газету;

\* научиться медленно вдыхать и выдыхать, считая до десяти.

Приложение 5

**Методы саморегуляции и снятия**

**психоэмоционального напряжения у детей**

Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или взрослые. Автор научила этим методам огромное количество детей, и они успешно ими пользуются. Ребенок много может сам, родители способны понять и успокоить его. Вот и успокойте!

**Упражнение «Возьмите себя в руки»**

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

**Упражнение «Врасти в землю»**

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

**Упражнение «Ты –лев!»**

«Закрой глаза, представь льва – царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

**Упражнение «Просыпайся, третий глаз!»**

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоем третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6 – 10 раз.

**Упражнение «Сбрось усталость»**

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

**Упражнение «Заряд бодрости»**

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» – помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

Предостережение: Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

**Упражнение «Дыши и думай красиво»**

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

* мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;
* скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни;
* скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни;
* скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни;
* скажи: «Я спокоен» – выдохни.

Ты действительно успокоишься».

**Упражнение «Стойкий солдатик»**

«Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

**Упражнение «Замри»**

«Если ты расшалился и тобой недовольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

**Упражнение «Спаси птенца»**

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

**Упражнение «Солнечный зайчик»**

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

**Упражнение «Сломанная кукла»**

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!

**Упражнение «Гора с плеч»**

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5 – 6 раз, и тебе сразу станет легче.

**Упражнение «Торт»**

Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник – мука, другой – сахар, третий – молоко, четвертый – масло и т.д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – он «посыпает» тело, и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. – тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям.

Замечание:

1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.
2. Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, – курицу, блины, компот и т.д.

**Упражнение «Портрет»**

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» – спрашивает он у ребенка, такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.

Замечание: Упорное нежелание ребенком «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорит о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

**Упражнение «Театр прикосновений»**

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком – к груди, локтем – к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

Замечание:

1. Взрослый следит за силой прикосновений.
2. Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
3. Поглаживаний должно быть мало.

Предостережение: Старайтесь в тексте ничего не менять, так как в его содержании, дыхательных паузах заложен глубокий психо-физиологический смысл.

Приложение 6

**Упражнения для преодоления переутомления.**

Цель: профилактика переутомления.

1. **Массаж позитивных точек.** Потереть руки, приставить их ко лбу над бровями и слегка оттягивать кожу наверх. В это время думать о хорошем. Положительные образы поступают сразу в подсознание. Это упражнение рекомендовано выполнять, если захотите запомнить правило, необходимый материал и т.д.
2. **Трассировка меридианов.** Потереть руки, поставить их перед лбом, проводить руками медленно вдоль тела вниз до пояса (5 раз).
3. **Поляризованное дыхание.** Выполнять вдох правой ноздрей (левая зажата пальцем). Потом поменять ноздри, т.е. вдох левой ноздрей, а выдох правой.

**Упражнения, направленные на улучшение письма и чтения**

Цель: профилактика преодолений нарушения письма и чтения.

1. **Упражнение «Ленивые восьмерки».** Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь то же самое выполните левой рукой. А теперь правой и левой одновременно. Затем начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.
2. **Упражнение «Алфавит восьмерками».** Впишите буквы алфавита в «ленивую» восьмерку, размещая их следующим образом: в правой части – буквы, смотрящие направо, в левой части – буквы, смотрящие налево, а в центр восьмерки – симметричные (т.е. одинаковые справа и слева, например *х, ф*).
3. **Упражнение «Сова».** Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.
4. **Упражнение «Активизация руки».** Вытяните правую руку вверх, прислонив ее к уху. Легко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы. Схватите вытянутую руку левой рукой и двигайте ее вперед, назад, к себе, от себя.