

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

МУ ОО Администрация Тарасовского района

МБОУ Большеинская СОШ

РАССМОТРЕНА

и рекомендовано к
утверждению на
заседании

Педагогического совета
МБОУ Большеинская
СОШ

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР

Шевченко Н. Н.
Протокол №1 от «29» 08
2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ
Большеинской СОШ

Попова С. И.
Приказ №180 от «29» 08
2025 г.

председатель
Педагогического совета
Попова С. И.
Протокол №1 от «29» 08
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 899814

Внеурочной деятельности «Учись учиться»

для обучающихся 1-4 классов

с. Большеинка 2025

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочного курса «Учись учиться» разработана на основе образовательной программы «Учись учиться» по авторскому учебно-методическому комплексу «Развивающие задания. Тесты, игры, упражнения», автором-составителем которого является Языканова Е.В.- учитель начальных классов, педагог-психолог высшей квалификационной категории, а также авторской программы А.Л.Сиротюк доктора психологических наук, заведующей кафедрой психологии, профессора Тверского государственного университета.

Успешность освоения учебной деятельности, прежде всего, заложена не в ранней программной подготовке дошкольника, а в полноценном освоении игровой деятельности. Так, в частности, в процессе развития сюжетной игры расширяется кругозор, формируется воображение, произвольность поведения, вырабатываются умения принимать правила, инструкцию, следовать заданному алгоритму, формируются познавательные интересы. В дальнейшем обучении, совместной работе с учителем у школьников, на основе познавательных интересов, формируются потребности в теоретических знаниях, что, в свою очередь, преобразуется в многообразие мотивов учебной деятельности. В контексте психологической готовности к школе и формирования учебной мотивации необходимо упомянуть понятия, введенные в психологию Л. С. Выготским — спонтанное и реактивное обучение. Спонтанное обучение, прежде всего, характерно для детей, организующих свою деятельность по своей программе, по своему желанию, стремлению. Такие стремления возникают непроизвольно, желание чему-то научиться зависит от многих субъективных факторов. Школьная практика опирается на реактивное обучение, т. е. на способность ребенка организовывать свою деятельность по чужой программе, но наличие способности к реактивному обучению вовсе не означает, что ребенок психологически готов учиться в школе. Важно понять, что умение учиться только по чужой программе ставит перед учителем проблем не меньше, чем умение учиться, подчиняясь только сиюминутным интересам, т. е. спонтанно. Зачастую подача содержания урока является приоритетной задачей для учителя, а задачи развития уходят на второй план или опускаются вовсе. На традиционных уроках в большей степени *используются* интеллектуальные, психологические ресурсы ребенка, и в меньшей степени *- подкрепляются*.

Таким образом, традиционные уроки не могут обеспечить в равной доле решение образовательных и развивающих задач. Возникает необходимость в проведении развивающих занятий, помогающих младшему школьнику не только приобрести навыки работы в классе, принятия учебной задачи, самостоятельной деятельности, но и

актуализировать познавательные процессы, расширить кругозор, получить новый деятельностный опыт.

Данная программа направлена на снятие эмоционального дискомфорта у младших школьников, создание ситуации успеха, а также на коррекцию и развитие школьно-значимых психофизиологических и социальных функций в процессе учебной, изобразительной и игровой деятельности. Таким образом, система представленных на занятиях задач и упражнений позволяет решать все три аспекта учебной цели: познавательный, развивающий и воспитывающий.

Познавательный аспект

формирование и развитие различных видов памяти, внимания, воображения.

формирование и развитие общеучебных умений и навыков (умение самостоятельно работать с книгой в заданном темпе, умение контролировать и оценивать свою работу).

Развивающий аспект

Развитие речи при работе над словом, словосочетанием, предложением.

Развитие мышления в ходе усвоения детьми таких приёмов мыслительной деятельности как умение анализировать, сравнивать, синтезировать, обобщать, выделять главное, доказывать и опровергать.

Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук).

Развитие двигательной сферы.

Воспитывающий аспект

Воспитание системы нравственных межличностных отношений (формирование «я-концепции»).

Цель, задачи, направления курса «Учись учиться»

Принципы построения занятий, структура занятия

Цель: Создание эмоционально-комфортной образовательной среды для успешного формирования и развития учебных, социальных и познавательных навыков учащихся.

Задачи:

1. Развитие у детей когнитивных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.
2. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной Я-концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
3. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.

Курс включает в себя следующие **направления:**

- формирование общеинтеллектуальных умений (операции анализа, сравнения, обобщения, выделение существенных признаков и закономерностей, гибкость мыслительных процессов);
- развитие внимания (устойчивость, концентрация, расширение объёма, переключение, самоконтроль и т.д.);
- развитие памяти (расширение объёма, формирования навыков запоминания, устойчивости, развитие смысловой памяти);
- развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации;
- формирование учебной мотивации;
- развитие личностной сферы.

Принципы построения занятий:

1. От простого к сложному.
2. По актуальности задач в период адаптации и на каждом возрастном этапе.
3. Каждое занятие рассчитано на 30—40 мин., темп и продолжительность занятий выбираются в зависимости от возрастной группы и особенностей класса.
4. Нарастивание темпа выполнения заданий;
6. Смена разных видов деятельности. Так же в структуру занятий включены кинезиологические упражнения, успешно используемые психофизиологами для коррекции школьных трудностей. Необходимость включения таких упражнений диктуется тем, что школьные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие. Основным типом мышления младшего школьника является

наглядно-образное мышление, связанное с эмоциональной сферой, это предполагает участие правого полушария в обучении. Однако вся система образования нацелена именно на развитие формально-логического мышления, на овладение способами построения однозначного контекста. Происходит чрезмерная стимуляция еще не свойственных детям функций левого полушария при торможении правого. В ответ, как результат перевозбуждения, перегрузки левого полушария, появляются повышенная утомляемость, отвлекаемость и забывчивость. И как следствие недостаточной активности ведущего правого полушария — раздражительность, непоседливость, беспокойство, сниженный фон настроения. Полноценные комплексы упражнений, рекомендуемые психологами, невозможно полностью применить в рамках урока, в обычном классе, в силу многих объективных причин, поэтому используются упражнения, которые удобно и легко выполнять в классе, они не требуют специально организованного пространства, просты в выполнении.

Таким образом, достигается основная цель обучения — расширение зоны ближайшего развития ребёнка и последовательный перевод её в непосредственный актив, то есть в зону актуального развития.

Структура занятия:

Материал каждого занятия рассчитан на 35—40 минут.

1. ПСИХОГИМНАСТИКА (1-2 минуты). Выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности является важной частью занятия. Исследования учёных убедительно доказывают, что под влиянием физических упражнений улучшаются показатели различных психических процессов, лежащих в основе творческой деятельности: увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы.

2. ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (3-4 минуты)

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК (3—5 минут). Основной задачей данного этапа является создание у ребят определённого положительного эмоционального фона, включение в работу. Поэтому вопросы разминки достаточно лёгкие, способные вызвать интерес и рассчитанные на сообразительность, быстроту реакции, окрашенные немалой долей юмора. Но они же и подготавливают ребёнка к активной учебно-познавательной деятельности.

4. ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ, ЛЕЖАЩИХ В ОСНОВЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, ВООВРАЖЕНИЯ, МЫШЛЕНИЯ (10 минут). Задания, используемые на этом этапе занятия, не только способствуют развитию этих столь необходимых качеств, но и позволяют, неся соответствующую дидактическую нагрузку, углублять знания ребят, разнообразить

методы и приёмы познавательной деятельности, выполнять творческие упражнения. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию.

4. **ВЕСЁЛАЯ ПЕРЕМЕНКА** (3-5 минут). Динамическая пауза, проводимая на занятиях, не только развивает двигательную сферу ребёнка, но и способствует развитию умения выполнять несколько различных заданий одновременно.

5. ЛОГИЧЕСКИ-ПОИСКОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

На данном этапе предлагаются задания, обучающие детей: наблюдать, сравнивать, обобщать, находить закономерности, строить простейшие предположения, проверять их, делать выводы, «добывать» новую информацию, решать кроссворды, пользоваться выразительными средствами русского языка.

7. ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ. ШТРИХОВКА (10 минут).

В процессе работы с графическими диктантами формируются внимание, глазомер, зрительная память ребенка, аккуратность, фантазия; развивается внутренняя и внешняя речь, логическое мышление, активизируются творческие способности.

Ожидаемые результаты

Если будет создана эмоционально-комфортная образовательная среда для успешного формирования и развития учебных, социальных и познавательных навыков учащихся, то в среднем звене будет облегчен процесс усвоения знаний, умений, навыков.

Регулярные занятия по данной программе сформируют интерес к содержанию учебной деятельности. К окончанию начальной школы у ребёнка сформируются трудолюбие, прилежание и дисциплинированность.

Учебно-тематическое планирование внеурочных занятий с учащимися 2-х классов по программе «Учись учиться»

Методы и приёмы организации учебной деятельности второклассников ориентированы на усиление самостоятельной практической и умственной деятельности, на развитие навыков контроля и самоконтроля, а также познавательной активности детей.

Большое внимание уделяется проверке самостоятельно выполненных заданий, их корректировке, объяснению причин допущенных ошибок, обсуждению различных способов поиска и выполнения того или иного задания. Так же занятия предполагают работу в рабочих тетрадях.

№ п / п	Задачи	Содержание	Количество часов
1	Постановка целей и задач на учебный год.	- Вводная беседа. - Психотехнические игры и упражнения на снятие	1

		психоэмоционального напряжения, (психогимнастика, «снежный ком», «улыбка», «нос, пол, потолок», «запрещенное движение», «бывает не бывает», «колечко». - Рисование.	
2	Развитие концентрации внимания. Совершенствование мыслительных операций. Развитие произвольности запоминания. Развитие воображения.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Саймон сказал», «Да – нет», «Колечко», «Лягушка») . - « Волшебный карандаш», «Переплетённые линии», «Запомни слова».	1
3	Тренировка внимания. Совершенствование мыслительных операций. Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Развитие речи.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Животные - растения», «Сосед справа», «Лягушка»). - « Словесный аукцион», « Послушай и запомни», « Переплетённые линии».	1
4	Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Незнайки», «Переключка», « Колечко», «Лягушка», «Костёр»). - « Шифр», « Послушай и запомни».	1
5	Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций. Развитие воображения.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Саймон сказал» «Футбол», «Кулак –ребро – ладонь») - «Шифр», «Что изменилось», «Волшебный карандаш».	1
6	Развитие логического мышления. Обучение поиску закономерностей. Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Развитие речи.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Четвертый лишний», «Кулак-ребро-ладонь»,	1

		« Сорви яблоко»).	
		-«Словесный аукцион», « Послушай и запомни».	
7	Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления. Развитие воображения.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Что можно сделать из...», « Сорви яблоко», «Колпак мой треугольный»).	1
8	Развитие быстроты реакции. Совершенствование мыслительных операций. Развитие внимания. Развитие воображения.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) -Глазодвигательное упражнение. - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Переключка», «Слушай и исполняй», « Кулак-ребро-ладонь», «Колпак мой треугольный»).	1
9	Развитие концентрации внимания. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации .	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) -Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Зеркало», «Колпак мой треугольный»).	1
10	Тренировка внимания. Совершенствование мыслительных операций. Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Развитие воображения.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Закончи слово», «Лезгинка», «Чайничек с крышечкой»).	1
11	Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций. Развитие воображения.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) -Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради.	1

		- Динамическая пауза («Правильно услышим и покажем, что услышали», «Будь внимателен»). -«Ритм», «Руки-ноги», «Подбери пару», «Расставь точки».	
12	Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций. Развитие внимания. Развитие воображения. Развитие речи.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Я знаю пять ...», «Муха»). - «Пропавшее число», «Ухо-нос», «Графический диктант», « Что может быть», « Продолжи историю».	1
13	Развитие логического мышления. Обучение поиску закономерностей. Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Развитие восприятия и внимания.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Переключка»). - Логико-поисковые задачи, «Скопируй фигуры», « Перекрёстное марширование».	1
14	Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления. Развитие внимания.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Саймон сказал», «Что можно сделать из...», «Руки-ноги»). -« Перепутанный рассказ», « Что изменилось», « Перекрёстное марширование», « Контур», « Тряпичная кукла и солдат».	1
15	Развитие быстроты реакции. Совершенствование мыслительных операций. Развитие внимания. Развитие речи. Развитие воображения.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение. - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Животные - растения», «Буратино»). -«Запомни слова», « Что может быть», « Переплетённые линии», « Нарисуй и опиши».	1
16	Развитие концентрации внимания. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации. Формирование внутреннего плана действий.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Парад»).	1

	Развитие мышления.	-« Выдели свойства», « Графический диктант», «Расставь точки».	
17	Тренировка внимания. Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций. Развитие восприятия.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Зеркало», «Незнайки», «Колпак мой треугольный», «Пчёлки») . - «Продолжи историю», « Спрятанное слово», « Подбери пару», « Скопируй фигуры".	1
18	Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций. Развитие восприятия.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Шалуны»,«Из чего») . - « Логико-поисковые задачи», « Графический диктант».	1
19	Развитие логического мышления. Обучение поиску закономерностей. Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Развитие внимания. Развитие речи.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Да нет», «Чайничек с крышечкой», «Лягушка»). -« Что изменилось», « Послушай и запомни».	1
20	Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления. Развитие внимания. Развитие восприятия.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Футбол»). - «Спрятанное слово», «Кто летает?».	1
21	Развитие быстроты реакции. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение. - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Чайничек с крышечкой»). -« Соедини слово», «Семь предметов», «Пропавшее число»	1
22	Развитие концентрации внимания. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). -Глазодвигательное упражнение.	1

	координации. Формирование внутреннего плана действий.	- Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Зеркало»). - «Запомни пару», «Графические отношения», «Угадай по признакам», «Контур».	
23	Тренировка внимания. Совершенствование мыслительных операций. Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Развитие воображения.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Саймон сказал...»). - «Продолжи историю», «Пропавшее число», «Графический диктант», «Скопируй фигуры».	1
24	Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций. Развитие воображения и памяти.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Лево - право», «Будь внимателен»). - «Запомни пару», «Новый волшебный предмет», «Соедини слово».	1
25	Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций. Развитие внимания.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Хор»). - «Угадай по признакам», «Найди отличия».	1
26	Развитие логического мышления. Обучение поиску закономерностей. Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Развитие памяти. Развитие внимания.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Рубка дров», «Да - нет»). - «Запомни пару», «Выдели свойства», «Лягушка», «Пропавшее число».	1
27	Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления. Развитие памяти. Развитие внимания.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Что можно сделать из...»). - «Соедини слово», «Слово подсказка», «Логико-поисковые задачи».	1

28	Развитие быстроты реакции. Совершенствование мыслительных операций. Развитие воображения. Развитие внимания.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Зернышки»). - «Контуры», «Предложение без пробелов», «Графический диктант».	1
29	Развитие концентрации внимания. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации. Развитие памяти. Развитие мышления.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Зеркало»). - Ребусы, « Семь предметов».	1
30	Тренировка внимания. Совершенствование мыслительных операций. Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Развитие воображения.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Саймон сказал»). - « Фраза (слово) в цифрах», « Новый волшебный предмет».	1
31	Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций. Развитие мышления. Развитие речи. Развитие внимания.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Сосед справа», «Будь внимателен»). - « Сравни пару», « Слово- подсказка», « Предложение без пробелов».	1
32	Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций. Развитие внимания.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Да-нет»). - Ребусы, «Соедини слово», «Штрих-счёт», «Корректор».	1
33	Развитие логического мышления. Обучение поиску закономерностей. Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Развитие воображение.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы). - Глазодвигательное упражнение. - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Футбол», «Что будет,	1

		если...»).	
		-«Дополни набор», «Комиксы».	
34	Подведение итогов. Выявление уровня развития внимания, памяти, воображения, мышления.	- Психогимнастика. - Психодиагностика. - Подведение итогов, планы на будущее.	1
Всего часов:			34

Учебно – методическое сопровождение

1. Глазунов, Д.А. Психология. 2 класс. Развивающие занятия. Методическое пособие с электронным приложением/авт.-сост. Д.А. Глазунов.- 2-е изд., стереотипн.-М.: Планета, 2013.-240 с.-(Школьный психолог).
2. Языканова, Е.В. Развивающие задания: тесты, игры, упражнения: 2 класс/ сост. Е.В. Языканова.- М.: Издательство « Экзамен», 2012.- 6-е изд., стереотип.-109 с.(Серия « Учебно-методический комплекс»)
3. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-128 с.

Приложение

Описание психотехнических игр и упражнений

Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции, развития свойств внимания, снятия эмоционального напряжения

1. «Нос, пол, потолок»

По команде дети показывают рукой направления: пол, окно, потолок, дверь, нос. Педагог сначала, проговаривая команду, показывает правильно, а затем называет одно направление, а показывает другое. Задача детей не ошибаться, выполнять только словесные команды, независимо от того, что показывает ведущий.

2. «Гномы – великаны»

По команде «Гномы» дети приседают, по команде «Великаны» встают. Ведущий сначала правильно показывает команды, затем произносит команду «Гномы», но не приседает и т.д. Задача детей не ошибаться, выполнять только словесные команды, независимо от того, что показывает ведущий.

Подобная игра **«Четыре стихии»**. Команды: Земля, воздух, вода, огонь.

3. «Саймон сказал...» или «Пожалуйста...»

Ведущий произносит команду выполнить какое – либо действие (подпрыгнуть, повернуться, поднять правую руку). Если в начале команды звучит фраза «Саймон сказал...» или «Пожалуйста...» ее нужно выполнять, если нет, то не стоит. Главное не ошибиться и выполнять команды только с этими фразами.

4. «Запрещенное движение»

Предварительно договариваются, какие движения будут «запрещенными». Ведущий показывает какое-либо движение, а остальные его повторяют. Нельзя выполнять «запрещены» движения.

5. «Зеркало»

Ведущий показывает какое - либо движение или образ, остальные должны как зеркало точно его скопировать и показать. Выбирается «лучшее зеркало», которое продолжает игру.

6. «Веселый счет»

Возможны различные варианты проведения: счет до 10-20 в прямом и обратном порядке, сопровождающийся движениями (мотаем веревочку, поднимаемся по лесенке и т.д.)

- назови «соседей» цифры...

- «да» - «нет». Производится действие с числами, дается ответ, верен он или нет ($2+1=5$ «да» – хлопок, «нет» – тишина, можно и покричать)

7. «Зоопарк»

Каждый превращается в любое животное, героя сказок, сего характерными движениями, повадками. Остальные пытаются угадать.

Упражнения, направленные на развитие памяти

1. «Мы собирались в поход...»

Обыгрывается ситуация сбора в поход. Игра идет по кругу. Первый называет свой предмет, который возьмет с собой, следующий повторяет названный предмет и добавляет свой, и так дальше продолжается по кругу.

2. « Что изменилось»

Множество вариантов. Например.

- выложить предметы, картинки. Попросить запомнить. Отвернулись или опустили головы, меняем расположение, количество, состав и т.д. предметов. Затем вопросы о характере изменений.
- 5-6 человек строятся в шеренгу, потом меняется их местоположение. Запомнить кто где стоял и вернуть на места.

3. « Повтори за мной»

Задание выслушать, запомнить и повторить или продолжить. Зачитываются слова, пары слов, словосочетания, предложения, скороговорки.

4. « Кто больше увидит и запомнит»

Детям предлагается за определенный промежуток времени осмотреть и запомнить все предметы, которые есть в комнате. Затем каждый по очереди называет любой предмет обстановки, не повторяясь. Выигрывает тот, кто последним называет предмет. Игру можно усложнять, например, называть предметы только на букву..., в которых два слога, и т.д.

Упражнения, направленные на развитие мышления

1. «Закончи слово, предложение»

Произносится часть слова, предложения. Нужно его продолжить.

2. «Назови одним словом»

Предлагается ряд слов, нужно подобрать обобщающее.

3. «Превращения слов»

Предлагается ряд слов, их нужно :

- превратить в «большие» (рука - ручище), «маленькие» (дом – домик),
- превратить в похожие слова по смыслу (красивый – прекрасный)
- превратить в «слова – наоборот» (белый- черный)
- «смягчить» (мол – моль) и т.д.

4. «Бывает – не бывает»

Предлагается ряд действий, ситуаций. Бывает – хлопок, не бывает – тишина.

5. «Что можно сделать с ...»

Предлагается любой предмет Нужно придумать как можно больше вариантов его применения, даже самых фантастических

6. «Животные – растения»

Называются слова. Если это название растения нужно поднять руки вверх, если животного – хлопок, посторонний предмет – тишина. Возможны варианты.(птица, звери, рыбы; и т.д.)