

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Администрация Чудовского муниципального района**

**МАОУ "СОШ №1 им. Н.А. Некрасова "**

**СОГЛАСОВАНО**

решением педагогического совета

\_\_\_\_\_

-  
протокол №1 от «24» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

и/о директора МАОУ " СОШ №1  
им. Н.А.Некрасова"

\_\_\_\_\_ Кириченко Н.В.

-  
Приказ №131 от «24» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности**

**Практика «Ступеньки роста»**

для обучающихся 3 классов

Срок освоения программы 1 год

Составитель:

педагог-психолог Поленина И.И.

г. Чудово 2023 г

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	5
3. Срок реализации программы, общее количество часов. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	6
4. Общая характеристика курса	6
5. Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса	7
6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса	8
7. Содержание программы и структура занятий	10
8. Календарно-тематический план	12
9. Список литературы	16
9. Приложение	17

## Пояснительная записка

Одной из важнейших задач начального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования является обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения - одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья».

Дети с задержкой психического развития (ЗПР) - многочисленная категория, разнородная по своему составу. Часть из них имеет негрубые нарушения со стороны центральной нервной системы, вследствие ее раннего органического поражения. У других детей задержка психического развития возникает на фоне функциональной незрелости ЦНС. Под задержкой психического развития (ЗПР) понимают замедление нормального темпа психического созревания по сравнению с принятыми возрастными нормами, включая замедление темпа интеллектуального и эмоционально-волевого развития. Всё это говорит о том, что данные дети отличаются высокой возбудимостью или выраженной заторможенностью, незрелостью эмоций и воли.

Учащихся с задержкой психического развития отличают ярко выраженные **особенности познавательной деятельности**: низкий уровень интеллектуальной активности (умственные операции недостаточно сформированы: в частности, дети с трудом обобщают и абстрагируют признаки предметов); некоторое недоразвитие сложных форм поведения (плохо развита произвольная регуляция поведения, вследствие чего детям трудно подчиняться требованиям учителя); речевая активность очень низкая, скуден запас знаний об окружающей действительности, спонтанная речь отличается бедностью словаря, наличием аграмматизмов, отмечаются трудности понимания логикограмматических конструкций (это обусловлено еще и двуязычием); интерес к учебной деятельности не выражен, познавательная активность очень слабая и нестойкая; запоминание механическое.

У детей с ЗПР отмечаются **отклонения и в эмоционально-волевой сфере**. Детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками. Отмечаются трудности формирования саморегуляции и самоконтроля. Нарушения эмоционально-волевой сферы могут стать причиной возникновения патологических форм поведения. У детей с ЗПР можно довольно часто наблюдать переоценку собственных сил и возможностей и своего положения в группе, то есть неадекватно завышенный уровень притязаний. Такие дети некритично стремятся к

лидерству, реагируют негативизмом и агрессией на любые затруднения, сопротивляются требованиям взрослых либо отказываются от выполнения деятельности, в которой могут обнаружить свою несостоятельность. В основе возникающих у них резко отрицательных эмоций лежит внутренний конфликт между притязаниями и неуверенностью в себе. Однако часто можно наблюдать и прямо противоположное явление – недооценку своих возможностей.

Указанные особенности в развитии детей требуют **специальной работы по их коррекции, учитывающей сильные и слабые стороны развития психики**. Особое внимание при обучении уделяется развитию произвольной, осознанной деятельности, умению контролировать свои действия и достигать требуемого результата.

Данная программа направлена на коррекцию и развитие компетенций коммуникативной и эмоционально-волевой сфер, формирование и развитие учебной мотивации, создание условий обучения способствующих повышению самооценки. Помощь в освоении способов речевого поведения, умении выбирать коммуникативные стратегии и тактики, а также формирование навыков в решении проблемных ситуаций.

В ходе коррекционно-развивающей занятий планируется работа со всеми психическими **познавательными процессами**: мышление, речь, восприятие, внимание, воображение, память, ощущения, являющимися основными компонентами любой человеческой деятельности. Особенностью детей с ЗПР является патология внимания. Данный процесс характеризуется неустойчивостью и сложностью концентрации, переключения, распределения, а также уменьшением его объема.

Работа с **коммуникативной** сферой является важной частью коррекционно-развивающих занятий. Учащимся с задержкой психического развития свойственны отсутствие заинтересованности в общении с окружающими, умения ориентироваться в процессе разговора и межличностного общения, а также общий негативизм, пассивность в ситуациях взаимодействия с другими людьми. Следствием этого нередко является снижение самооценки ребенка, наблюдается повышенный уровень агрессии и раздражительности, замкнутость, обидчивость, слезливость, т.е. нестабильный **эмоциональный фон**.

**Рабочая программа коррекционно-развивающих занятий составленная в соответствии с требованиями ФГОС (Федерального государственного образовательного стандарта) начального общего образования на основе:**

- программы развития познавательных способностей учащихся младших классов О. Холодовой «Юным умникам и умницам» (3 кл.);
- учебно-методический комплект О.Н. Крылова «Чтение. Работа с текстом» (3 кл.);

- «Развивающие задания. 3 класс. Тесты, игры, упражнения. ФГОС» рабочая тетрадь под ред. Языкановой Е. В.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи ребёнку с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающегося (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Коррекция и развитие коммуникативной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, учебной мотивации и самооценки.

#### **Задачи программы.**

##### **Задачи, направленные на обучение:**

- развитие мышления в процессе формирования основных приемов мыслительной деятельности: анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации, умение выделять главное, доказывать и опровергать, делать несложные выводы;
- развитие психических познавательных процессов: различных видов памяти, внимания, зрительного восприятия и воображения;
- развитие языковой культуры и формирование речевых умений: четко и ясно излагать свои мысли, давать определения понятиям, строить умозаключения, аргументировано доказывать свою точку зрения;
- формирование навыков творческого мышления и развитие умения решать нестандартные задачи;
- развитие познавательной активности и самостоятельной мыслительной деятельности учащихся;
- развитие сенсорной сферы (глазомера, мелких мышц кистей рук).

##### **Задачи, направленные на воспитание:**

- развитие настойчивость в преодолении трудностей, достижении поставленных задач;
- формирование системы нравственных межличностных отношений («я-концепция»)
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.

##### **Задачи, направленные на развитие личности:**

- снижение эмоционального напряжения, страхов с помощью арт-терапии и песочной терапии;

- формирование и развития коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, объективно оценивать свою работу и деятельность одноклассников;

- формирование навыков применения полученных знаний и умений в процессе изучения школьных дисциплин и в практической деятельности;

- мотивационный компонент представлен на занятиях как игровое преподнесение задания, создание положительного образа школьника, подкрепление позитивного отношения к школе, закрепление образцов ролевого поведения, формирование чувства уверенности в роли ученика.

Поставленные задачи рассматриваются как единый комплекс, так как только целостное воздействие на личность ребенка может привести к устойчивому позитивному изменению (или формированию отдельных психологических компонентов).

Срок реализации программы, общее количество часов. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

**3.1 Срок реализации программы:** 1 год (32 занятия)

**3.2 Форма организации деятельности:** индивидуальная

**3.3 Режим занятий:** 1 раза в неделю по 30-35 минут

### **Общая характеристика курса**

Занятия направлены **на развитие и совершенствование:**

- коммуникативных навыков,
- эмоционально-волевой, личностной сферы,
- познавательных процессов,
- пространственных представлений,
- формирование умственного плана действий и речевых функций,
- развитие произвольности психической деятельности.

Содержание занятий способствует формированию умения работать самостоятельно и стимулирует активность.

Методы, используемые при реализации программы: сказкотерапия, психогимнастика, релаксация, игротерапия, арт-терапия.

## **Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса**

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

**Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:**

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения.

**Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:**

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке).

**Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:**

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к самому себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения их адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса**

Программа обеспечивает достижения следующих результатов:

### **Личностные результаты:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- позитивный образ «Я»;
- знания об окружающей действительности, способствующих улучшению социальных навыков;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

### **Метапредметные результаты:**

Предполагаемые результаты развития УУД (универсальных учебных действий)

#### **Коммуникативные:**

- умение владеть средствами общения;
- умение устанавливать позитивные взаимоотношения с окружающими: выслушивать товарищей, корректно выражать свое отношение к собеседнику;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- развернутая монологическая и диалогическая речь, умение правильно и последовательно излагать свои мысли, соблюдая правила построения сообщения.

#### **Познавательные:**

- улучшение качества понимания инструкции (с уточнением, но без наглядного показа), возможность осуществлять последовательные действия на основе словесной инструкции;
- способность ориентироваться в схеме, пространстве, используя графический план и на листе бумаги, понимать словесные обозначения пространства;
- возможность осуществлять перцептивную классификацию объектов, соотносить предметы с сенсорными эталонами;
- возможность концентрации и произвольного удержания внимания;
- способность концентрироваться на запоминаемом материале и удерживать в оперативной памяти более пяти единиц запоминаемого;
- способность воспроизводить требуемое пространственное соотношение частей объекта (сложение разрезной картинки, геометрические мозаики, конструкции из строительного материала и т.п.);

- способность к установлению сходства и различий, простых закономерностей на наглядно представленном материале;
- возможность приходить к простому умозаключению и обосновывать его;
- способность к вербализации своих действий;
- способность осознавать свои затруднения, обращаясь за помощью;
- способность решать учебно-познавательные задачи не только в действительном, но и в образном или частично в умственном плане;
- развитие языковой культуры и формирование речевых умений: четко и ясно излагать свои мысли, давать определения понятиям, строить умозаключения, аргументировано доказывать свою точку зрения.

**Регулятивные:**

- формирование осознания необходимости прилагать усилия для полноценного выполнения заданий;
- формирование дифференцированной самооценки (постарался-не постарался, справился – не справился);
- формирование умения составлять программу действий (возможно совместно со взрослым);
- формирование умения соотносить полученный результат с образцом, исправляя замеченные недочеты;
- формирование способности задерживать непосредственные импульсивные реакции, действовать в плане задания, не отвлекаясь на посторонние раздражители;
- способность относительно объективно оценивать достигнутый результат деятельности;
- способность давать словесный отчет о проделанной работе с помощью взрослого или по представленной взрослым схеме, по заданной последовательности;
- формирование способности к переносу полученных навыков на реальную учебную деятельность.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

- Преодоление нарушений в речевом развитии, коммуникативной сфере;
- Снижение уровня эмоционального напряжения учащегося;
- Успешная адаптация в учебно-воспитательном процессе;
- Повышение учебной мотивации и коррекция уровня самооценки;
- Принятие социальных норм поведения.

## Содержание программы и структура занятий

*Содержание программы* строится на идеях развивающего обучения, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и зон ближайшего развития. Занятия построены так, что один вид деятельности сменяется другим – это позволяет сделать работу динамичной и избежать переутомления.

Исходя из цели коррекционной работы, занятия с учащимся включают в себя задания направленные на:

- формирование общеинтеллектуальных умений (операции анализа, сравнения, обобщения, выделения существенных признаков и закономерностей, гибкость мыслительных процессов);
- развитие внимания (устойчивость, концентрация, расширение объема, переключение, самоконтроль);
- развитие памяти (расширение объема, формирование навыков запоминания, устойчивости, развитие смысловой памяти);
- развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации; формирование учебной мотивации и развитие личностной сферы;
- совершенствование навыков и техники чтения, обогащение словаря, развитие связной речи.

Занятия проводятся в доброжелательной, непринужденной обстановке и главное условие их эффективности – добровольное участие и положительный настрой. Материал носит развивающий и воспитывающий характер и подается от простого к сложному. На каждом занятии присутствует наглядность, которая обеспечивает познавательную активность ребенка.

### *Структура занятий*

Материал каждого занятия рассчитан на 30-35 минут.

*Психогимнастика (1-2 мин).* 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.

*Разминка (3-5 мин).* Основной задачей данного этапа является создание у ребенка определённого положительного эмоционального фона, включение в работу. Поэтому вопросы разминки достаточно лёгкие, способные вызвать интерес и рассчитанные на

сообразительность, быстроту реакции. Но они же и подготавливают ребёнка к активной учебно-познавательной деятельности.

**Тренировка психических механизмов, лежащих в основе познавательных способностей: памяти, внимания, воображения, мышления (15-20 мин).** Задания, используемые на этом этапе занятия, не только способствуют развитию качеств, но и позволяют, неся соответствующую дидактическую нагрузку, углублять знания ребенка, разнообразить методы и приёмы познавательной деятельности, выполнять творческие упражнения. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию.

**Гимнастика для глаз (1-2 мин).** Выполнение гимнастики для глаз способствует как повышению остроты зрения, так и снятию зрительного утомления и достижению состояния зрительного комфорта.

### **Рефлексия**

#### **Календарно-тематический план**

<b>№ занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Цели и задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Планируемый результат</b>
1	01.сен	Совершенствование мыслительных операций. Развитие концентрации внимания.	Проведи аналогию. Шифровальщик. Составь анаграмму. Дорисуй по клеточкам.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
2	08.сен	Развитие аналитических способностей и способности рассуждать.	Вставь недостающее слово. Найди лишнее слово. Найди слова в слове. Потренируй память.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
3	15.сен	Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций.	Проведи аналогию. Шифровальщик. Развивай внимание. Дорисуй по клеточкам.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
4	22.сен	Развитие аналитических способностей и способности рассуждать.	Потренируй логическое мышление. Развивай память. Найди слова в слове. Дорисуй фигуру по клеточкам.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
5	29.сен	Тренировка внимания. Совершенствование мыслительных	Найди общее название. Развивай внимание. Найди все слова в строчках. Дорисуй по	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД

		операций.	клеточкам.	
6	06.окт	Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций.	Проведи аналогию. Найди лишнее слово. Развивай быстроту реакции. Развивай внимание.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
7	13.окт	Развитие аналитических способностей и способностей рассуждать.	Тренируй внимание. Найди лишнее слово. Тренируй внимание. Развивай быстроту реакции.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
8	20.окт	Развитие логического мышления. Обучение поиску закономерностей.	Проведи аналогию. Найди общее название. Получи новое слово. Тренируй память.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
9	27.окт	Развитие аналитических способностей и способностей рассуждать.	Объедини слова по смыслу. Найди общее название. Развивай логическое мышление. Развивай внимание.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
10	10.ноя	Развитие аналитических способностей и способностей рассуждать.	Восстанови слова. Найди лишнее слово. Проведи аналогию. Посмотри и запомни.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
11	17.ноя	Совершенствование мыслительных операций. Стороны света.	Восстанови рассказ. Найди все слова в строчках. Развивай внимание. Выбери два главных слова.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
12	24.ноя	Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления.	Найди лишнее словосочетание. Тренируй логическое мышление. Дорисуй по клеточкам. Вставь по аналогии.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
13	01.дек	Совершенствование памяти и мышления.	Составь пропорции. Расшифруй предложения. Развивай логическое мышление. Дорисуй по клеточкам.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
14	08.дек	Развитие быстроты реакции. Совершенствование мыслительных операций.	Найди лишние словосочетания. Вставь букву. Найди все слова в строчках. Дорисуй по клеточкам.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
15	15.дек	Совершенствование памяти и мышления.	Составь слова. Восстанови слова. Найди лишнее слово. Тренируй	Развитие коммуникативных, познавательных,

			внимание.	регулятивных УУД
16	22.дек	Развитие аналитических способностей и способностей рассуждать. Развитие концентрации внимания.	Составь анаграмму. Нарисуй по клеточкам. Шифровальщик. Соединение половинки слов.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
17	29.дек	Развитие познавательных процессов: мышление.	Проведи аналогию. Нарисуй по клеточкам точка закончи предложение.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
18	12.янв	Тренировка внимания. Совершенствование мыслительных операций.	Найди лишнее слово. Восстанови слова. Соединить половинки слов. Нарисуй по клеточкам.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
19	19.янв	Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления.	Проведи аналогию. Восстанови рассказ. Выбери два главных слова. Нарисуй по клеточкам.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
20	26.янв	Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций.	Составь пропорции. Составь слова точку из двух слов Составь одно точка нарисуй по клеточкам.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
21	02.фев	Развитие аналитических способностей и способностей рассуждать.	Развивай логическое мышление. Продолжи числовой ряд. Найди лишнее слово. Нарисуй по клеточкам.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
22	09.фев	Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций. Развитие аналитических способностей и способностей рассуждать.	Найди общее название. Нарисуй по клеточкам. Восстанови рассказ.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
23	16.фев	Развитие логического мышления. Обучение поиску закономерностей. Развитие аналитических	Получи новое слово. Проведи аналогию. Развивай зрительную память. Исправь ошибки.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД

		способностей и способностей рассуждать. Логические задачи.		
24	01.мар	Развитие познавательных способностей: память и внимание.	Проведи аналогию. Развивай зрительную память. Развивай логическое мышление. Нарисуй по клеточкам.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
25	15.мар	Развитие познавательных способностей: память и внимание.	Составь пропорции. Найди лишнее слово. Нарисуй по клеточкам. Вставь недостающее слово.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
26	29.мар	Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления.	Найди слова в слове. Тренируй логическое мышление. Развивай внимание. Нарисуй по клеточкам.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
27	05.апр	Развитие познавательных способностей: память и внимание.	Проведи аналогию. Развивай логическое мышление. Метаграммы. Развивай зрительную память.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
28	12.апр	Развитие быстроты реакции. Совершенствование мыслительных операций.	Двойные значения. Найди общее название. Найди лишние слова.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
29	19.апр	Развитие концентрации внимания. Развитие аналитических способностей и способностей рассуждать	Развивай логическое мышление. Найди лишнее слово. Соедини половинки слов. Нарисуй по клеточкам.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД
30	26.апр	Развитие концентрации внимания. Развитие аналитических способностей и способностей рассуждать.	Развивай ассоциативное мышление. Развивай быстроту реакции. Нарисуй по клеточкам. Составь слова.	Развитие коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД

\*УУД – универсальные учебные действия

## Список литературы

1. Азбука настроений. Эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет / Под ред. Н.Л. Белопольской. – М., 2014.
2. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекция его неблагоприятных вариантов / Отв. ред. В.И. Слободчиков. Томск, 2012.
3. Диагностика готовности детей к обучению в школе. Методические рекомендации. Пермь, 2014.
4. Дусавицкий А.М. Дважды два - икс. (Развитие мышления в начальной школе). М., 2013.
5. Заика Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся // Вопросы психологии, 2015, № 6.
6. Калинина Р. Программа развития эмоциональной сферы дошкольников и младших школьников // Школьный психолог. – 2012. - № 19. – с.8.
7. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М., 2012.
8. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии/ Перев. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 2005. 336 с.
9. Ольшанская Е.В. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, воображения, речи: Игровые задания. М.: Издательство «Первое сентября», 2014.
10. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: Сфера, 2002.
11. Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками: Книга для учителя / Отв. ред. И.В. Дубровина. М., 2013.
12. Пегов В.А. Педагогика как искусство // Искусство и образование. 2017. №6.
13. Прихожан А.М. Диагностика личностной тревожности и некоторые способы ее преодоления. М., 1989.
14. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007.
15. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ, 2000.

## Приложение

### Описание используемых игр и упражнений.

**Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции, развитии свойств внимания, снятия эмоционального напряжения.**

#### « 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.

#### «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.

#### «Запрещенное движение»

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

#### «Зеркало»

Ведущий показывает какое - либо движение или образ, остальные должны как зеркало точно его скопировать и показать.

#### « 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)

#### «Зоопарк»

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

## Упражнения, направленные на развитие памяти.

### «Мы собирались в поход...»

Обыгрывается ситуация сбора в поход. Ребенок называет свой предмет, который возьмет с собой, ведущий повторяет названный предмет и добавляет свой, и так дальше продолжается по кругу.

### «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.

### «Повтори за мной»

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

### «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.

«Закончи слово, предложение» Произносится часть слова, предложения. Нужно его продолжить.

«Назови одним словом» Предлагается ряд слов, нужно подобрать обобщающее.

### «Преобразования 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.

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

**«Что можно сделать с ...»** Предлагается любой предмет. Нужно придумать как можно больше вариантов его применения, даже самых фантастических.

**«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.)